

WISSEN WIRKT WEITER

80 JAHRE ZUKUNFT



Programm
2026/2027

Abo-Programm 2026-2027



Samstag, 10. Oktober 2026

20:00 Uhr

Es ist nur eine Phase, Hase!

Soloprogramm von und mit Edi Jäger

Ein Trostprogramm für Midlifecrisis-Gebeutelte und Alterspubertiere



Samstag, 24. Oktober 2026

20:00 Uhr

Couplet-AG

„Favoriten“ – Jubiläumsprogramm 30 Jahre

Das dienstälteste Kabarett-Ensemble Bayerns



Freitag, 27. November 2026

20:00 Uhr

Mörderkarussell

Kriminal-Komödie mit Judith Brandstätter, Jurek Milewski und Josef Kocher

Kleines Theater, Salzburg



Samstag, 19. Dezember 2026

20:00 Uhr

König Ludwig II - Der bayerische Patient

Gefeiertes Kammerspiel über den „Kini“

Humoristisches Zwei-Personen-Stück

Freitag, 08. Januar 2027

20:00 Uhr

2. Laufener Lachnacht

Fantastischer Mix aus Kabarett und Comedy

Mit Roger Stein, Christl Sittenauer, Jonas Greiner, Serhat Dogan und Niko Formanek



Samstag, 30. Januar 2027

20:00 Uhr

Stephan Zinner

„Großstadtblues“ – Das aktuelle Programm

des Schauspielers, Kabarettisten und Musikers



Freitag, 05. März 2027

20:00 Uhr

Wolfgang Krebs

„Bayern liebt Dich!“

Bayerns bester Parodist in verschiedensten Rollen



Samstag, 10. April 2027

20:00 Uhr

Es war die Lerche!

Komödie von Ephraim Kishon

Neues Globe Theater, Potsdam



Wissen wirkt weiter. 80 Jahre Zukunft - Unser Motto für das vhs-Jahr 2026/27

Seit 1946 ist unser Programm ganz nah am Menschen. Es ist und bleibt konkret, vor Ort und anfassbar. Regelmäßige und länger geplante Angebote drucken wir. Auf aktuelle Themen reagieren wir flexibel und veröffentlichen sie auf vhs-rupertiwinkel.de und den Facebook- und Instagram-Kanälen [vhs_rupertiwinkel_](https://www.facebook.com/vhs_rupertiwinkel). Auch an die Zeitung geben wir eine Auswahl unserer Kurse, Workshops und Vorträge.

Lernen für eine nachhaltige Zukunft

Ob Gesellschaft, Kunst, Gesundheit, Sprachen oder Beruf – bei uns erwerben Sie Grundlagen oder vertiefen Ihr Wissen. Wir begleiten Sie nachhaltig auf Ihrem Bildungsweg. Unser Angebot orientiert sich an den UN-Nachhaltigkeitszielen (SDGs). Farbige Symbole zeigen den Schwerpunkt. Mehr Infos dazu finden Sie im Programm auf Seite 60 sowie auf vhs-rupertiwinkel.de/sdgs.

Einfach zahlen – flexibel teilnehmen

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

Unterstützung für Menschen mit niedrigem Lerntempo

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

Faire Preise

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der vhs Rupertiwinkel



DR.^{IN} HELGA HUBER
KARIN SPEIGL
NASTASJA HOISLBAUER-PALIJAN
LISA RUDHOLZER
SANDRA KLINGER
LINDA NAGEL
ANITA HOGGER
ANNA RESCH

**Bitte rechtzeitig
anmelden!**

**Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig
für die Kurse anzumelden! Kurse, die
nicht die Mindestteilnehmerzahl errei-
chen, müssen wir leider absagen!**

**Folgen Sie uns auf
Facebook und Instagram.**



#vhsrupertiwinkel

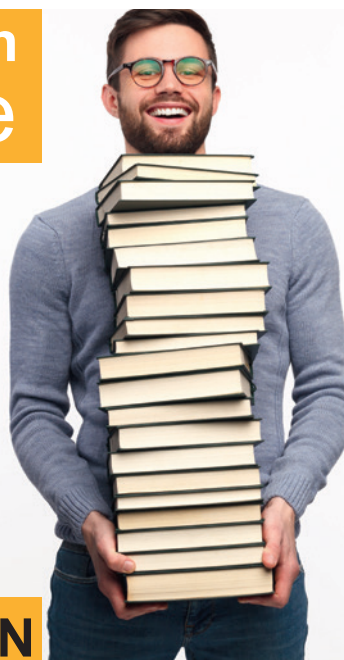


Aktuelle Informationen und das gesamte
Kursprogramm mit Hintergrundinformationen,
Bildern und mehr finden Sie auch im Internet unter
[**vhs-rupertiwinkel.de**](https://www.vhs-rupertiwinkel.de)

Bücher regional kaufen buch-krittian.de

**ONLINE
bestellen,
abholen in der
BUCHHANDLUNG**

Münchener Straße 16 Öffnungszeiten:
83395 Freilassing Mo, Di, Do, Fr:
Tel: 08654-9700 10-17 Uhr
Mi, Sa: 10-12 Uhr



SKRIBO KRITTIAN

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

seit acht Jahrzehnten steht unsere Volkshochschule für Bildung, Begegnung und gemeinsames Lernen. Mit ihrem Programm bietet sie Ihnen zahlreiche Möglichkeiten sich weiterzubilden und aktiv einzubringen. Ob Gesellschaft, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf oder digitale Kompetenzen – hier finden Sie Bewährtes und neue Impulse für Alltag, Beruf und persönliche Entwicklung.

Lernen bedeutet mehr als Wissensvermittlung: die vhs ist ein Ort des Austauschs, des Dialogs und des gemeinsamen Gestaltens.

Besonders wichtig ist uns ein offener Zugang zu Bildung. Grundbildungsangebote ermöglichen einen niederschweligen Einstieg, die junge vhs eröffnet Jugendlichen Räume zur Entfaltung und zur Entwicklung von Zukunftskompetenzen. Bildung begleitet uns ein Leben lang und stärkt die Fähigkeit, Veränderungen aktiv zu gestalten.

Mit Blick nach vorn und im Bewusstsein unserer Wurzeln ziehen sich Impulse für nachhaltiges Handeln durch unser gesamtes Programm. Die vhs versteht sich als Ort für alle, die sich einbringen und Verantwortung übernehmen möchten.

Feiern Sie mit uns im Herbst 80 Jahre Volkshochschule im nördlichen Landkreis. Laufen und Freilassing haben 1946 nicht nur Häuser, sondern Demokratie, Kunst und Kultur aufgebaut. Gemeinsam gestalten wir Kommunen im nördlichen Landkreis aktiv Zukunft.

Wir wünschen viel Freude mit unserem Programm!



Markus Hiebl

Markus Hiebl
Erster Bürgermeister
Freilassing



Christian Burr

Christian Burr
Erster Bürgermeister
Laufen



Martin Öttl

Martin Öttl
Erster Bürgermeister
Ainring



Andreas Buchwinkler

Andreas Buchwinkler
Erster Bürgermeister
Saaldorf-Surheim

Zweckverbandsvorsitzender

Markus Hiebl

1. Bürgermeister der Stadt Freilassing

Stellvertretender Vorsitzender

Christian Burr

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 (Freilassing)

Christian Böhnke (Saaldorf-Surheim)

Heike Haberl-Jani (Laufen)

Felix Hagenauer (Saaldorf-Surheim)

Franz Krittian (Freilassing)

Dieter Nowak (Ainring)

Norbert Schade (Freilassing)

Markus Scheurer (Laufen)

Ulrike Schweiger (Freilassing)

Franz Wisbacher (Ainring)

Bankverbindung vhs Rupertiwinkel

GLÄUBIGER-IDENTIFIKATIONSNUMMER:

DE69ZZZ00002171042

Sparkasse Berchtesgadener Land

IBAN: DE56 7105 0000 0020 4671 14

BIC: BYLADEM1BGL

Ferienordnung:

Tag der Deutschen Einheit:	3.10.2026
Herbstferien:	2.11.2026 - 6.11.2026
Weihnachtsferien:	24.12.2026 - 8.1.2027
Winterferien:	8.2.2027 - 12.2.2027
Osterferien:	22.3.2027 - 2.4.2027
Tag der Arbeit:	1.5.2027
Christi Himmelfahrt:	6.5.2027
Pfingstferien:	15.5.2027 - 30.5.2027
Sommerferien:	31.7.2027 - 13.9.2027

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

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 138 oder über **vhs-rupertiwinkel.de** anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Dienstag, 15.9.2026**, 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

vhs-rupertiwinkel.de

Leiterin: Dr.ⁱⁿ Helga Huber

Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband

vor Ort in Ainring **Salzburger Straße 48** **83404 Ainring**

Tel. +49 (0) 8654 575 17

E-Mail: ainring@vhs-rupertiwinkel.de

Telefonisch erreichbar:

Montag–Freitag: 9 – 12 Uhr

Ansprechpartnerin: Anita Hogger

vor Ort in Freilassing **Augustinerstraße 2c** **83395 Freilassing**

Tel. +49 (0) 8654 3099 430 oder 3099 434

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, Linda Nagel

vor Ort in Laufen **Rottmayrstraße 16** **83410 Laufen**

Tel. +49 (0) 8682 1492

E-Mail: laufen@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 9 – 12 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Nastasja Hoislbauer-Palijan,
Karin Speigl, Lisa Rudholzer

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

Tel. +49 (0) 8654 6307 14

E-Mail: saaldorf-surheim@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 8 – 12.30 Uhr

Montag zusätzlich: 14 – 18 Uhr

Donnerstag: 14 – 17 Uhr

Ansprechpartnerin: Anna Resch



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



raiba-rupertiwinkel.de/ubimaster

Wir unterstützen BILDUNGS-GERECHTIGKEIT.

Gratis
3 Jahre Online-
Nachhilfe im Wert
von bis zu 1.788 €

Schule ganz easy.

Mit dem Jugendgirokonto deiner
Raiffeisenbank Rupertiwinkel eG und
persönlicher Nachhilfe von ubiMaster

Wir unterstützen BILDUNGS-GERECHTIGKEIT.

Von uns für Dich: kostenlose Online- Nachhilfe mit ubiMaster

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

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

So geht's

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

Mach's schlau. Sei dabei!

Wir machen den Weg frei.

**Raiffeisenbank
Rupertiwinkel eG**



Gefördert durch:



Die Bank im Rupertiwinkel

Gesellschaft

„Jürgen Wellenkamp, der bekannte Bad Reichenhaller Bergsteiger, der Mitglied der Deutschen Nepal-Expedition 1955 war, wird in der Laufener Stadthalle am kommenden Montag, den 27. Februar, einen Farblicht-Bildervortrag mit dem Titel „Vier im Himalaya“ halten. Dies teilt uns die Grenzvolkshochschule Laufen mit, der es zusammen mit der Alpenvereinssektion Laufen gelungen ist, den bekannten Alpinisten, der auch in den süd-amerikanischen Bergen weilte, nach Laufen zu gewinnen.“ (*Freilassinger Anzeiger*, 1956)

INHALT

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





Bitte beachten:

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

Sonderführung Stadtmuseum

Bajuwaren, Zöllner, Feigenfabrik und Eisenbahnentwicklung - jetzt entdecken!

LEITUNG: Jan Diblik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1010011F 	Dienstag 27.10.26 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a
1010012F 	Dienstag 11.5.27 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

NEU!



Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch.

LEITUNG: Knut Elstermann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1010200C 	Mittwoch 16.9.26 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

NEU!



Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch.

LEITUNG: Nhi Le

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1010201C 	Donnerstag 8.10.26 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

NEU!

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch.

LEITUNG: Miriam Menzel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1010202C 	Dienstag 10.11.26 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Die Wendelsteinbahn

Unbekannte Facetten einer bekannten Zahnradbahn

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1016001F	Freitag 9.10.26 19-21.30 Uhr	1x	7 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5



NEU!

Lange Nacht der Demokratie

Reden. Zuhören. Mitgestalten.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1020001F	Freitag 2.10.26 18-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathaussaal, Münchener Str. 15



Die Lange Nacht der Demokratie lädt zum Mitreden, Zuhören und Mitmachen ein. Mit Dialogformaten, Demokratie-Cocktails und kreativen Aktionen erleben Besucher:innen Demokratie lebendig, offen und gemeinschaftlich.

Eine Kooperation mit dem Mehr Demokratie e.V., dem Mehrgenerationenhaus Freilassing und dem Kreisjugendring BGL.

Früher in Rente?

Aktive Rentengestaltung

LEITUNG: Ingrid Werner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030001F	Donnerstag 3.12.26 19-21 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



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

80
Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... Ignaz Kulzer bereits 1925/26 in Freilassing verschiedene Kurse anbot?

Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030002F 	Donnerstag 26.11.26 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)
1030003F 	Donnerstag 22.4.27 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

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

Erben und Vererben - gut geplant

LEITUNG: Otto Niedermeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030010L 	Donnerstag 29.10.26 18.30-20.30 Uhr	1x	14 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

NEU!

Rechtliche Notfallvorsorge für junge Familien

LEITUNG: Michael Bernauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030020L 	Mittwoch 25.11.26 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1030021L 	Donnerstag 4.3.27 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

NEU!

Immobilienübertragung - Tipps vom Notar

LEITUNG: Michael Bernauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030025L 	Donnerstag 25.2.27 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1030026L 	Donnerstag 15.4.27 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Übergabe? Welche Rechte habe ich nach der Übergabe? Wie lässt sich der Zugriff des Sozialleistungsträgers aufs Haus vermeiden? Wie sollte die Auszahlung an weichende Kinder ausgestaltet werden? Welche Steuerfreibeträge stehen zur Verfügung?

NEU!

Frauen und Geld - (k)eine gute Kombination?!?

LEITUNG: Anja Kellhammer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030030F 	Donnerstag 28.1.27 19.30-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Lernen Sie, finanzielle Unabhängigkeit aufzubauen, den Gender Pay Gap zu verstehen und Ihre Zukunft sicher zu gestalten.

NEU!

Grüner Reisen



Urlaub mit gutem Gewissen

LEITUNG: Heike Blankermann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040020C 	Dienstag 24.11.26 18.30-19.30 Uhr	1x	9 Euro	online - vhs.cloud

Nachhaltig reisen leicht gemacht: Klimafreundliche Urlaubsplanung, praktische Tipps und Ideen für umweltbewusstes Reisen.



Wussten Sie, dass...

... dass farbige Windräder Vogelkollisionen verhindern könnten?



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 verhelfen. Tauchen Sie ein in über 1000 Jahre Stadtgeschichte!

Historische Altstadt-Führung

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

Kirchenführung mit Stiftsschatz

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

Kombinierte Führung

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



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

Kieselsteinführung SteinZeit

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

Historische Bauernhofwanderung

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

Laufen-Oberndorfer Krippenweg

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

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



Repair Café

Gemeinsam reparieren statt wegwerfen

LEITUNG: Reka Schausberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040001A 	Samstag 19.9.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040002A 	Samstag 17.10.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040003A 	Samstag 21.11.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040004A 	Samstag 19.12.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040005A 	Samstag 16.1.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040006A 	Samstag 20.2.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040007A 	Samstag 20.3.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040008A 	Samstag 17.4.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040009A 	Samstag 15.5.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040010A 	Samstag 19.6.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040011A 	Samstag 17.7.27 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin

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

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



Wegwerfen? Denkste! - RepairCafé

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040020F 	Samstag 12.9.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040021F 	Samstag 10.10.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040022F 	Samstag 7.11.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040023F 	Samstag 9.1.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040024F 	Samstag 6.2.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040025F 	Samstag 6.3.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040026F 	Samstag 3.4.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040027F 	Samstag 8.5.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040028F 	Samstag 5.6.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
1040029F 	Samstag 3.7.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

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

Eine Kooperation mit dem Bürgerzentrum KONTAKT.

NEU!

Kostenlose Vielfalt für den Garten

Samen und Stecklinge, die Kraftpakete der Natur



LEITUNG: Claudia Kneidl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040040F	Montag 5.10.26 18-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Aus Samen und Stecklingen lassen sich völlig umsonst neue Pflanzen für den Garten gewinnen. Wie genau so naturnahes Gärtnern funktioniert wird gezeigt und verschiedenste Wildblumensamen und Stecklinge dürfen mit nach Hause genommen werden.

NEU!

Ungewöhnliche Nisthilfen für Wildbienen und Co.



LEITUNG: Claudia Kneidl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040041F	Montag 12.10.26 18-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



NEU!

Superfood Bohnen - selber anbauen



LEITUNG: Peter Sturm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040042L	Freitag 9.4.27 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Bohnen anbauen leicht gemacht: Sortenvielfalt entdecken, Tipps zu Anbau, Ernte und Lagerung erhalten und ein nachhaltiges Eiweiß-Superfood mit dem Experten vom BUND Naturschutz kennenlernen.

NEU!

Heimische Ameisen - in freier Natur und im Garten



LEITUNG: Peter Sturm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040043L	Dienstag 22.9.26 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Ameisen im Rupertiwinkel entdecken: Arten erkennen, Lebensweisen verstehen und Tipps für den Umgang mit Ameisen im Haus und Garten erhalten vom BUND Naturschutz Experten.



Besuch des Lehrbienenstands

LEITUNG: Stefan Poller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040070F	Dienstag 11.5.27 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.



Pilz-Erlebnis-Spaziergang

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041031A	Mittwoch 16.9.26 17-20 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Parkplatz Reiter Alm
1041032A	Freitag 23.10.26 15-18 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Parkplatz Reiter Alm



Gemeinsam erkunden wir den Wald und entdecken faszinierende Pilzwelten, lernen u.a. Pilzfarben und Zunderschwamm kennen. **Bitte beachten:** Es werden auf dieser Führung keine Speisepilze gesammelt oder verzehrt. Die Veranstaltung findet komplett draußen statt.

NEU!

Vitalpilze: Heilkräfte der Pilze entdecken

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041033A	Donnerstag 12.11.26 18-20 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Mittelschule Mitterfelden, Schulküche
1041034A	Dienstag 19.1.27 18-20 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Mittelschule Mitterfelden, Schulküche



Pilze sind nicht nur kulinarisch ein Highlight, sondern entfalten auch für die Gesundheit positive Wirkungen. Im Gegensatz zu Wildpflanzen sind Vitalpilze nur wenig bekannt. Wir finden sie auch bei uns vor der Haustüre in unseren Wäldern und Wiesen.

NEU!



10 Pilzarten für Einsteiger:innen

Basiswissen für eine erfolgreiche Suche

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041035A 	Donnerstag 17.9.26 18-20 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5
1041036A 	Dienstag 13.10.26 18-20 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5

Maronen, Steinpilze oder die Krause Glucke - der Wald bietet kulinarische Highlights für jeden Geschmack. Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die 10 Einsteigerpilze heran. Sie lernen Standorte zu lesen und die Merkmale der Pilze mit allen Sinnen (Sehen, Riechen, Fühlen) zu bestimmen.

Themen:

- Die 10 besten Anfängerpilze und wo sie wachsen.
- Richtiges Werkzeug: Korb oder Tüte? Messer oder Drehen?
- Lagerung und Haltbarkeit: wo bleiben die Funde frisch?
- Die rechtliche Seite: Wieviel Kilo sind erlaubt?

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, keine Vorkenntnisse erforderlich.



Wildkräuter anwenden

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041038A 	Dienstag 10.11.26 18-21 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Mittelschule Mitterfelden, Schulküche
1041039A 	Donnerstag 21.1.27 18-21 Uhr	1x	25 Euro	Ainring, Mittelschule Mitterfelden, Schulküche

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

NEU!

November-Magie: Abendliches Moor-Erlebnis

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041040A	Freitag 20.11.26 16-18 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Parkplatz Freibad



Was passiert im Moor, wenn wir normalerweise schon zu Hause im Warmen sitzen? Im November zeigt sich die Moorlandschaft von ihrer rauen, aber faszinierenden Seite. Bei dieser Wanderung schärfen wir unsere Sinne: Wie riecht das Moor in der Nacht? Welche Tiere sind jetzt noch aktiv? Wir erkunden das Ökosystem Moor zu einer ungewöhnlichen Uhrzeit. Bei einer atmosphärischen Wanderung durch das herbstliche Ainringer Moor erleben wir den Übergang vom letzten Tageslicht in die Dunkelheit, beobachten, wie sich die Geräuschkulisse verändert und erfahren, warum das Moor seit jeher die Fantasie der Menschen beflügelt hat. Damit uns nicht zu kalt wird, wärmen wir uns zwischendurch mit einem Heißgetränk, welches seinen Ursprung im Moor hat.

Für Familien geeignet.

NEU!

Kräuterwerkstatt



Sammeln & Zubereiten von Wildpflanzen

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041041A	Donnerstag 15.4.27 17-19.30 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, Mittelschule Mitterfelden, Schulküche



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

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



Wussten Sie, dass...

... dass Eichen sich nicht bloß passiv am Wetter orientieren, sondern ihr Austreiben flexibel an mögliche Gefahren anpassen? So treiben sie beispielsweise später aus, wenn sie im Vorjahr von Raupen attackiert wurden und unterwandern so deren Vermehrung.



Biosphärenregion Berchtesgadener Land

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

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

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



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

www.biosphaerenregion-bgl.de





Hinweis zu den Biosphärenkursen

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



Alm-Erlebnis-Weg

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041042B	Sonntag 2.8.26 8.30-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee



Geführte Wanderung zu Almen in den Berchtesgadener Alpen. Natur erleben, Almwirtschaft verstehen und Panorama genießen.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 30.7.26.



Die Alm erleben

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041043B	Samstag 12.9.26 10-15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Schneizreuth-Weißbach, Parkplatz Reiterweg 9



In gemütlichem Tempo entlang des historischen Klausenrundwegs vorbei an der Harbachalm bis zur Bichleralm Besonderheiten über die Almwirtschaft erfahren. Gut für Menschen mit Beeinträchtigung geeignet.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 7.9.26.



Nächtliche Jäger

Fledermaus-Exkursion am Höglwörther See

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041044B	Freitag 18.9.26 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Anger, Parkplatz Höglwörther See



Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 14.9.26.



Raufußhuhn und Co. im Bergwald

mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041045B	Samstag 26.9.26 13.30-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee



Bei der mittelschweren Wanderung hinauf zur Mordaualm mehr über die Überwinterungsstrategien der verschiedenen Bergwaldbewohner wie dem Auerhuhn erfahren.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 12 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 23.9.26.



Wald der Zukunft zum Anfassen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041046B	Dienstag 29.9.26 17.30-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Eichtwald, Nähe Lehrbienenstand



Wir gehen gemeinsam in den Wald und informieren uns, welche Chancen und Grenzen es im praktischen Waldbau gibt.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 22.9.26.



Moorexkursion

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041047B	Samstag 17.10.26 10.30-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3



Besondere Einblicke ins Moos als Überwinterungs-, Rast und Mausergebiet.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 14.10.26.



Dem Biber auf der Spur

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041049B	Samstag 21.11.26 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9



Auf den Spuren wahrer Wasserbaumeister in der Au unterwegs.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 17.11.26.



Tierspuren im Winter

Winterspaziergang durch die Freilassing Au

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041050B	Sonntag 17.1.27 11-13.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badyon, Aumühlweg 9



Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 14.1.27.



Überlebenskünstler im Winterwald

Mittelschwere Winterwanderung am Hochschwarzeck

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041051B	Sonntag 31.1.27 10-13.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn



Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 12 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 28.1.27.



Frühlingserwachen im Auwald

Leichte Wanderung durch die Marzoller Au

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041052B	Samstag 13.3.27 10.30-13.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Bad Reichenhall, Parkplatz bei Bushaltestelle Weißbach Brücke
1041053B	Samstag 10.4.27 9.30-12.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Bad Reichenhall, Parkplatz Bushaltestelle Abzw.Marzoll/Türk



Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 10.3.27 bzw. 7.4.27.



Moorexkursion

Leichte Wanderung durch das Ainringer Moos

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041054B	Sonntag 25.4.27 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3



Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 22.4.27.

NEU!

Frauenakademie



Selbstbestimmt. Sichtbar. Vernetzt.

Zertifizierte Weiterbildung mit drei Abschlusstufen – vom Modulnachweis bis zum VHS-Zertifikat „Frauenakademie – SDG 5“.

Manchmal braucht es einen Raum, um innezuhalten, neue Perspektiven zu gewinnen und die eigenen Stärken bewusst weiterzuentwickeln.

Die Frauenakademie lädt Sie ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, neue Kompetenzen zu entwickeln und gemeinsam mit anderen Frauen neue Wege zu gestalten. In neun Modulen verbinden sich persönliche Entwicklung, praktische Fähigkeiten, Kreativität, Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe zu einer besonderen Lernreise.

Ob Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit stärken, selbstbewusster auftreten, Ihre Grenzen klarer vertreten, neue Kraftquellen entdecken oder Ihre Kreativität entfalten möchten – die Frauenakademie bietet Impulse, Wissen und Raum zum Ausprobieren.



Ihr Weg durch die Frauenakademie:

Wählen Sie einzelne Themen, die Sie besonders interessieren, oder begeben Sie sich auf die gesamte Lernreise:

Modul 1 Stimme, Auftreten & Positionierung

Kursnummer: 1042002F, Freitag, 23.10.26, 19-22 Uhr, Samstag, 24.10.26, 10-16 Uhr

Ort: Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz, Leitung: Brigitte Mayer

Mit Stimme und Präsenz überzeugen – sicher auftreten und wirksam kommunizieren.

Modul 2 Finanzbildung für Unabhängigkeit

Kursnummer: 1042003F, ab Montag, 16.11.26, 18-21 Uhr, 3 Abende

Ort: Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz, Leitung: Anja Kellhammer

Finanzwissen für mehr Selbstbestimmung: Budget, Vorsorge und Vermögensaufbau.

Modul 3 Gewaltprävention & Selbstbehauptung

Kursnummer: 1042004F, ab Samstag, 28.11.26, 10-11.30 Uhr, 4 Vormittage

Ort: Freilassing, TSV Mehrzweckhalle, Prielweg 5, Leitung: Eva Dyrter

Grenzen setzen, Gefahren erkennen und Handlungssicherheit gewinnen.

Modul 4 Kreative Selbstermächtigung

Kursnummer: 1042005F, ab Mittwoch, 13.1.27, 18-21 Uhr, 3 Abende

Ort: Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz, Leitung: Annika Botzke-Hoch

Mit Pflanzenfarben kreativ werden und Selbstwirksamkeit neu entdecken.

Modul 5 Stil, Präsenz & Körperbild

Kursnummer: 1042006F, Samstag, 27.2.27, 9-17 Uhr, 1 Tag

Ort: Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz, Leitung: Regina Weistenfeld

Die eigene Ausstrahlung stärken – authentisch, selbstbewusst und stilsicher.

Modul 6 Green Care & Resilienz

Kursnummer: 1042007F, ab Dienstag, 2.3.27, 16.30-18 Uhr, 6 Abende

Ort: Saaldorfer Moos, Leitung: Christine Eschlberger

Mit der Kraft der Natur Stress abbauen und innere Stärke entwickeln.

Modul 7 Regionale Frauengeschichte & künstlerische Reflexion

Kursnummer: 1042008F, ab Freitag, 23.4.27, 10-16 Uhr, 2 Nachmittage

Ort: Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz, Leitung: Sandra Schallinger

Frauengeschichte erforschen und mit kreativen Mitteln sichtbar machen.

Modul 8 Projektwerkstatt & Präsentation

Eigene Ideen entwickeln, umsetzen und sichtbar werden lassen.

Modul 9 Netzwerk, Transfer & SDG-Praxis

Erfahrungen verstetigen, Netzwerke stärken und Wirkung entfalten.

Lernen mit Perspektive

Die Frauenakademie verbindet persönliches Wachstum mit einer anerkannten Qualifizierung:

- Teilnahmebescheinigung für jedes besuchte Modul
 - Zertifikat „Frauenakademie – Basiskompetenzen“ bei Teilnahme an mindestens drei Modulen (20 UE)
 - VHS-Zertifikat „Frauenakademie – SDG 5“ bei Teilnahme an der gesamten Akademie, Abschlusspräsentation und Praxisprojekt
- Für Frauen, die etwas bewegen möchten – im eigenen Leben und darüber hinaus.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

NEU!

Geburtsvorbereitung - Paarkurs

LEITUNG: Judith Burgthaler und Jana Jenny

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1050001F	ab Mittwoch 5.8.26 18.30-20.30 Uhr	7x		Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Bereite dich gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin auf die Geburt vor. Du erhältst praxisnahe Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Du lernst hilfreiche Körperübungen und Entspannungstechniken. Du bekommst praktische Tipps, die dir Sicherheit und Vertrauen für die Geburt geben. Auch die Stillvorbereitung wird Thema sein, sodass ihr bestens vorbereitet in diesen besonderen Lebensabschnitt startet.

Für Schwangere ab circa der 24. Schwangerschaftswoche und ihre Partner:innen.

Die Kosten für die Schwangere werden von der Krankenkasse übernommen, die Partnergebühren in Höhe von 120 Euro wird privat getragen oder anteilig von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Kurse auf vhs-rupertiwinkel.de.

NEU!

Rückbildungskurs

LEITUNG: Judith Burgthaler und Jana Jenny

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1050020F	ab Dienstag 4.8.26 11-12.15 Uhr	8x		Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Sanfter Aufbau für Mamas: Beckenboden, Bauch & Rücken stärken, Haltung verbessern und Alltag leichter meistern - professionell begleitet von Hebammen, 5 Wochen bis 9 Monate post partum. Der Kurs findet ohne Babys statt. Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Kurse auf vhs-rupertiwinkel.de.

Windelfrei ab Geburt

Natürlich, achtsam und entspannt

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051110F	Mittwoch 14.10.26 17.30-19 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71



Kinder liebevoll und stressfrei beim Trocken werden begleiten

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051114F	Mittwoch 25.11.26 17.30-19 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71



Stoffwindeln? Natürlich!

Nachhaltig, gesund und praktisch für alle Eltern

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051117F 	Mittwoch 9.12.26 17.30-19.30 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Elterncafé

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051201F 	ab Mittwoch 16.9.26 9-12 Uhr	12x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051202F 	ab Mittwoch 13.1.27 9-12 Uhr	24x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

NEU!

Familiencafé Lingua - Sprachen und Spielen

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051205F 	Dienstag 22.9.26 15-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051206F 	Dienstag 6.10.26 15-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051207F 	ab Dienstag 20.10.26 15-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051208F 	ab Dienstag 17.11.26 15-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051209F 	ab Dienstag 8.12.26 15-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Im Familiencafé Lingua erleben Eltern mit kleinen Kindern einmal im Monat in entspannter Atmosphäre spielerisch Mehrsprachigkeit durch Lieder, Reime und Bastelaktionen, während die Erwachsenen ihre Sprachkenntnisse vertiefen und die Kinder erste sprachliche und soziale Erfahrungen sammeln.



Hinweis zu den Musikgartenkursen

Gemeinsam musizieren von Anfang an.

Für alle Musikgartenkurse gilt:

Eine Decke zum Draufsetzen und rutschfeste Socken mitbringen. Bei der Anmeldung ist das Geburtsdatum des Kindes anzugeben. In Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Schnuppertag Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052001L 	Freitag 18.9.26 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052004L	Freitag 15.1.27 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052005L 	ab Freitag 25.9.26 9.45-10.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052008L 	ab Freitag 22.1.27 9.45-10.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052010L 	ab Freitag 30.4.27 9.45-10.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

Schnuppertag - Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahren

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052021L 	Freitag 18.9.26 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

Schnuppertag - Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahren

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052024L 	Freitag 15.1.27 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahren

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052025L 	ab Freitag 25.9.26 8.45-9.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052026L 	ab Freitag 22.1.27 8.45-9.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052027L 	ab Freitag 30.4.27 8.45-9.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... 1945 in den Trümmern die Frage gestellt wurde, wie man die Menschen nach dem Krieg wieder ansprechen und geistig sowie kulturell erreichen könne und die Gründung von Volkshochschulen die Antwort war?

Schnuppertag Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahren

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052051L 	Freitag 18.9.26 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052052L 	Freitag 15.1.27 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahren

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052053L 	ab Freitag 25.9.26 10.45-11.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052054L 	ab Freitag 22.1.27 10.45-11.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052055L 	ab Freitag 30.4.27 10.45-11.30 Uhr	10x	85 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Die Termine für die Kurse in Freilassing werden noch bekanntgegeben.

Rückbildungsyoga mit deinem Baby

LEITUNG: Lara Schiebelsberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1054010L 	ab Donnerstag 1.10.26 9.15-10 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054011L 	ab Donnerstag 12.11.26 9.15-10 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054012L 	ab Donnerstag 14.1.27 9.15-10 Uhr	3x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054013L 	ab Donnerstag 18.2.27 9.15-10 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054014L 	ab Donnerstag 8.4.27 9.15-10 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1054020F 	ab Mittwoch 30.9.26 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054021F 	ab Mittwoch 11.11.26 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054022F 	ab Mittwoch 13.1.27 9-9.45 Uhr	3x	39 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054023F 	ab Mittwoch 17.2.27 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054024F 	ab Mittwoch 7.4.27 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Rückbildungsyoga stärkt den Körper nach der Geburt, fördert die Bindung zu deinem Baby und macht gemeinsam Spaß.



Wussten Sie, dass...

... dass Küken gerne mit Menschen kuscheln? Im Experiment konnten sich Küken entscheiden, ob sie zu einem Menschen wollten, der still und neutral ist oder zu einem, bei dem es Streicheleinheiten und leises Zureden gab. Die Küken entschieden sich eher für die zweite Variante. Die Forschenden schließen daraus, dass Menschen bei Hühnerküken positive Emotionen auslösen können.

NEU!

Forschen mit Kindern

Spielerisch Natur und Technik entdecken

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1056300F 	Dienstag 3.11.26 16-18 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056301F 	Dienstag 5.1.27 16-18 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056303F 	Freitag 12.2.27 16-18 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056304F 	Freitag 2.4.27 16-18 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056305F 	Dienstag 18.5.27 16-18 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Experimente, Stromkreise und Naturwissenschaft spielerisch entdecken.

Für (Groß-)Eltern mit Grundschulkindern ab 7 Jahren.

Bitte beachten: Das Materialgeld in Höhe von 25 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

NEU!

Programmieren mit Kindern

Erste Schritte mit ScratchJr

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1056315F 	Montag 2.11.26 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056316F 	Montag 8.2.27 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056317F 	Montag 22.3.27 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056318F 	Montag 24.5.27 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Spielerisch programmieren lernen und eigene Geschichten gestalten.

Für (Groß-)Eltern mit Kindern von 5 bis 7 Jahren.

NEU!

Programmieren mit Kindern

Minecraft & Co. (mit Zertifikat)

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1056320F 	Dienstag 3.11.26 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056321F 	Dienstag 9.2.27 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056322F 	Dienstag 23.3.27 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1056323F 	Dienstag 25.5.27 15-16 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Für (Groß-)Eltern mit Grundschulkindern.



Rucksack KiTa

Aquarium Rucksack KiTa

LEITUNG: Melahat Kalkan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1057000F 	ab Mittwoch 16.9.26 15-18 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße

Interkulturelles Frauencafé

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060001F 	ab Mittwoch 16.9.26 9-11 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

NEU!

Frauenfrühstück

LEITUNG: VdK

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060002F 	ab Donnerstag 1.10.26 9-11 Uhr	9x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25

Gemeinsam frühstücken, neue Menschen kennenlernen und voneinander lernen.

NEU!

Kommunikation besser verstehen

LEITUNG: Walburga Ebner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060010F	Mittwoch 21.10.26 18-20.30 Uhr	1x	42 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Lerne klarer zu kommunizieren, besser zuzuhören und auch in schwierigen Gesprächen ruhig zu bleiben. Mit Übungen und alltagstauglichen Modellen.

NEU!

Die positive Gedankenspirale aktivieren

Raus aus negativen Gedankenmustern - Glück ist (m)eine Entscheidung!

LEITUNG: Gudrun Köck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060015L	Dienstag 13.10.26 17-20.30 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



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

NEU!

Perfektionismus oder Mut zur Lücke?

Selbstoptimierung oder echter Selbstwert?

LEITUNG: Gudrun Köck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060016L	Dienstag 17.11.26 17-20.30 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Rein ins echte Leben. Stärke deinen Selbstwert, entdecke deine Stärke und gewinne mehr Leichtigkeit im Alltag.

Die Kraft der Dankbarkeit

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060020F	Samstag 31.10.26 10-11.30 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Dankbarkeit vertreibt negative Gedanken, stärkt das Herz und zieht Positives an - praktische Tipps für den Alltag inklusive.

Hochsensibilität - Herausforderung und Gabe

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060021F 	ab Samstag 10.4.27 10-11.30 Uhr	2x	40 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Der Umgang mit hochsensiblen Kindern

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060022F 	ab Samstag 16.1.27 10-11.30 Uhr	2x	40 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Vortrag Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060101L 	Donnerstag 24.9.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060102F 	Dienstag 13.10.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
1060103L 	Donnerstag 18.3.27 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060104F 	Dienstag 6.4.27 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

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



Wussten Sie, dass...

... dass Küken gerne mit Menschen kuscheln? Im Experiment konnten sich Küken entscheiden, ob sie zu einem Menschen wollten, der still und neutral ist oder zu einem, bei dem es Streicheleinheiten und leises Zureden gab. Die Küken entschieden sich eher für die zweite Variante. Die Forschenden schließen daraus, dass Menschen bei Hühnerküken positive Emotionen auslösen können.

Workshop - Resilienz als Schlüssel zu innerer Sicherheit

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060111L 	Donnerstag 26.11.26 18-21 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
1060112L 	Donnerstag 17.6.27 18-21 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Workshop - Mit Herz und Verstand das Leben bewusst gestalten

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060113L 	Donnerstag 8.10.26 18-21 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
1060114L 	Donnerstag 24.6.27 18-21 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060120L 	Donnerstag 22.10.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
1060121L 	Donnerstag 22.4.27 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... die amerikanische Militärregierung 1946 in Freilassing die Volkshochschule und in Laufen die Grenzvolkshochschule genehmigte?

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060126L 	Donnerstag 12.11.26 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060127L 	Donnerstag 13.5.27 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

NEU!

Bühnenbild meines Lebens

LEITUNG: Steffen Mutschler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060201F 	Montag 31.3.27 10-17 Uhr Donnerstag 1.4.27 10-13 Uhr	2 x	149 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Gestalten Sie Ihr persönliches Bühnenbildmodell und machen Sie Ihre Stärken, Ressourcen und Zukunftsvisionen sichtbar. Durch kreatives Arbeiten, Austausch und Reflexion gewinnen Sie neue Perspektiven für Ihren privaten und beruflichen Alltag.

Bitte beachten: Das Materialgeld in Höhe von 35 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Seelische Erste Hilfe

LEITUNG: Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060502L 	Donnerstag 22.10.26 17-21 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Basiswissen um psychische Belastungen zu erkennen, sicher zu handeln, Krisen besser zu verstehen und die eigene Resilienz zu stärken.

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt

Intuitives Schreiben, Fotografieren und Malen

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1061001L 	Samstag 19.9.26 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Weitere Kurse auf vhs-rupertiwinkel.de

NEU!

Die großen asiatischen Religionen

Hinduismus und Buddhismus

LEITUNG: Thomas Laubender

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1080020F	Mittwoch 17.2.27 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Ein verständlicher Einblick bei dem Sie Geschichte, Glaubensinhalte und kulturelle Hintergründe der großen asiatischen Religionen kennenlernen.

Trekkertraum Nepal

LEITUNG: Dagmar Knodel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090003F	Mittwoch 28.10.26 18.30-19.30 Uhr	1x	9 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



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

NEU!

Nordindien

LEITUNG: Walter Niederbauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090004F	Freitag 9.10.26 19-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Freiwillige Feuerwehr, Am Feuerhaus 10



Entdecken Sie Delhi, Agra, Jaipur, Jaisalmer und Udaipur in einem reich bebilderten Vortrag. Paläste, Tempel, Wüste und Tierwelt Nordindiens warten auf Sie - ein Abend voller Geschichten und Impressionen.

Der Eintritt ist kostenfrei, Spenden gehen an die Jugendfeuerwehr Freilassing.

NEU!

Reise zum Heiligen Berg Kailash

LEITUNG: Thomas Laubender

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090020F	Mittwoch 11.11.26 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Reisevortrag über Tibet, Nepal und den heiligen Berg Kailash mit Bildern, Kultur und spannenden Einblicken in die Religionen Asiens.

Zur Quelle des Ganges

LEITUNG: Thomas Laubender

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090022F	Mittwoch 10.3.27 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Reisevortrag über den Ganges in Indien mit Bildern, Kultur, Religion und faszinierenden Einblicken entlang des heiligen Flusses.

Israel und Palästina

„Heiliges Land“ oder Konfliktregion ersten Ranges?

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101020L	Donnerstag 15.10.26 18-19.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria



Jerusalem - Heilige Stadt für drei Religionen

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101021L	Donnerstag 22.10.26 18-19.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



NEU!

Syrien aktuell

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101022L	Donnerstag 29.10.26 18-19.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



NEU!

Was ist aus dem Arabischen Frühling geworden?

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101023L	Donnerstag 12.11.26 18-19.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



NEU!

Situation und Zukunft der Religionen im Nahen Osten

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101024L	Donnerstag 19.11.26	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
	18-19.30 Uhr			

Palästina - das gestohlene Land

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101025L	Donnerstag 26.11.26	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
	18-19.30 Uhr			

Sind Religionen gefährlich?

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101026L	Donnerstag 3.12.26	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
	18-19.30 Uhr			

NEU!

Kein Weltfrieden ohne Religionsfrieden

LEITUNG: Georg Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1101027L	Donnerstag 10.12.26	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
	18-19.30 Uhr			



Wussten Sie, dass...

... dass Demokratie breite Wurzeln in der ganzen Welt hat? Forschende haben sich 31 verschiedene prähistorische und antike Gesellschaften angeschaut und sie auf einer Skala von demokratisch bis autokratisch eingeteilt. Vom heutigen Pakistan über Mexiko ebenso wie auf dem Gebiet der Irokesen in den heutigen USA bis Griechenland haben Menschen Entscheidungen oft im Konsens getroffen.

Erste Hilfe für den Hund

LEITUNG: Sabrina Puffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1140001L	Samstag 13.3.27 10-12 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Social Walk für Hunde

LEITUNG: Sabrina Puffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1140005L	Samstag 19.9.26 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Fischer-Huber-Parkplatz, Freilassinger Straße
1140006L	Samstag 17.10.26 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Fischer-Huber-Parkplatz, Freilassinger Straße
1140007L	Samstag 27.2.27 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Fischer-Huber-Parkplatz, Freilassinger Straße
1140008L	Samstag 10.4.27 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Fischer-Huber-Parkplatz, Freilassinger Straße
1140009L	Samstag 5.6.27 10-12 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Fischer-Huber-Parkplatz, Freilassinger Straße



Wussten Sie, dass...

... dass im Osten von Europa in den letzten Jahrzehnten ein neues Wildnisgebiet entstanden ist? Seit der Atomkatastrophe vor 40 Jahren sind große Gebiete rund um das Kraftwerk Tschernobyl radioaktiv verseucht und ein Sperrgebiet. Und diese Sperrzone haben sich Elche, Rothirsche, Wölfe und auch Kühe als Lebensraum erobert. Aus ehemaligen Hausrindern sind wieder wilde Tiere geworden. Obwohl die Tiere tausende Jahre menschliche Haltung hinter sich haben, leben sie relativ problemlos wieder in wilden Herden zusammen. Sie zeigen beispielsweise spezielle Verhaltensweisen, um ihren Nachwuchs vor Raubtieren zu schützen.

vhs wissen live

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

So einfach geht's: Melden Sie sich auf unserer Website [vhs-rupertiwinkel.de](https://www.vhs-rupertiwinkel.de) im Bereich „vhs Online-Kurse“ an. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zoom-Zugangscode zur Veranstaltung. Über den Chat können Sie Fragen stellen und aktiv an der Diskussion teilnehmen.

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

Die Livestreams zu den Vorträgen beginnen jeweils um 19.30 Uhr

1002030C	Frankreich vor den Präsidentenwahlen	• Helene Bubrowski	• Do, 17.9.2026
1002031C	Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 3	• Andrea Weniger	• Mi, 23.9.2026
1002032C	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	• Heiner Schwarzberg	• Mi, 30.10.2026
1002033C	Der Wolf und die Deutschen	• Heribert Hofer	• Mo, 5.10.2026
1002034C	Vertrauen in Wissenschaft	• Mike Schäfer	• Di, 6.10.2026
1002035C	Deutsch-jüdische und israelische Literatur	• Jakob Hessing	• Mo, 12.10.2026
1002036C	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	• Claus Daniel	• Di, 13.10.2026
1002037C	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen	• Susanne Heim	• So, 18.10.2026
1002038C	Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike	• Martin Zimmermann	• So, 25.10.2026
1002039C	Künstliche Intelligenz und Bildung	• Ute Schmid	• Mi, 28.10.2026
1002040C	Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?	• Steffen Mau	• Mo, 2.11.2026
1002041C	Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen	• Joachim Grzega	• Mi, 4.11.2026
1002042C	Trump und die MAGA-Bewegung	• Michael Hochgeschwender	• So, 8.11.2026
1002043C	Wie einfach kann ein lebendes System sein?	• Petra Schwill	• Di, 10.11.2026
1002044C	Franz Kafka und Prag	• Reinter Stach	• Do, 19.11.2026
1002045C	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	• Norbert Frei	• Di, 24.11.2026
1002046C	Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne 4	• Andrea Weniger	• Mi, 25.11.2026
1002047C	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	• Eva Lapido	• So, 29.11.2026
1002048C	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte a. d. Lande.	• Frank Uekötter	• Mi, 21.1.2026
1002049C	Jüd., christl. u. pagane Zeitvorstellungen u. -erfahrungen i. d. Antike	• Christoph Marksches	• Mo, 26.1.2026
1002050C	Rubens oder Rembrandt?	• Mirjam Neumeister	• Do, 10.12.2026
1002047C	Die Bischofskirche von Ostia	• Sabine Feist	• So, 10.01.2027
1002047C	Schönheit der Astrophysik	• Andreas Müller	• Mi, 13.01.2027

Weitere Termine für 2027 veröffentlichen wir auf unserer Website, sobald diese feststehen.

Eine kleine Zeitreise: Dieses Zitat führt zurück in die Anfänge des Fachbereichs

Kunst & Kultur



Kunst und Kultur

„Die Salzburger Meisterin Edel Noth hatte mit ihrer Ausstellung über Zeichen- und Malkunst während dreier Tage im Volkshochschulheim Freilassing einen beachtlichen Erfolg. Die vielen Arbeiten, welche der Raum gerade zu fassen vermochte, erregten allseitiges Interesse. Man kann wohl sagen, daß die Besucher aus allen Kreisen der Bevölkerung gekommen waren.“ (*Freilassinger Anzeiger, Oktober 1956*)

INHALT

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



Krimitag

LEITUNG: Lutz Kreutzer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010007F 	Freitag 4.12.26 18-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Spannung pur bei Lesungen namhafter Krimiautor:innen aus Bayern & Salzburg.
Anmeldung erforderlich!

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

Silent Reading Party - Tag der Bibliotheken

LEITUNG: Helga Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010010F 	Samstag 24.10.26 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
2010011F 	Donnerstag 21.1.27 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
2010012F 	Freitag 23.4.27 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
2010013F 	Donnerstag 17.6.27 19-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Freilassing.

NEU!

Kreatives Schreiben

Eigene Texte gestalten und Ideen verwirklichen

LEITUNG: Anja Richter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2020020L 	ab Samstag 26.9.26 9.30-11.45 Uhr	4x	66 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2020021L 	ab Samstag 16.1.27 9.30-11.45 Uhr	4x	66 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie schreiben eigene Texte, entwickeln Ihre Ideen weiter und lernen, wie Figuren, Konflikte, Plot, Perspektive und Sprache spannende Geschichten entstehen lassen.

NEU!

Hörspielwerkstatt: Die Alzheimergang

LEITUNG:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010020F 	Samstag 6.2.27 19-20.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Was passiert, wenn sich Senior:innen gegen Vorurteile und Ausgrenzung wehren? In der Hörspielwerkstatt beschäftigen wir uns mit der ebenso spannenden wie humorvollen Krimi-Komödie von Michael Koser.

In Kooperation mit dem Kulturverein Freilassing sowie der Stadtbücherei Freilassing im Rahmen von Leseglück. Grenzenloser Literatur.



Kunst und Kultur
NEU!

Seniorentanzen - für Körper, Geist und Seele

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050010F 	ab Dienstag 22.9.26 10-11.30 Uhr	12x	132 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
2050011F 	ab Dienstag 19.1.27 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
2050012F 	ab Dienstag 27.4.27 10-11.30 Uhr	9x	99 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
2050013A 	ab Freitag 2.10.26 10-11.30 Uhr	5x	55 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg, Sportraum
2050014A 	ab Freitag 19.2.27 10-11.30 Uhr	5x	55 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg, Sportraum

Leichte Tänze sowie Kreis-, Block- und Gassentänze in Gemeinschaft mit Musik. Kein(e) Tanzpartner:in erforderlich.



Jour fixe
Literatur

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

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

Die Welt im Tanz erleben

Wir Tanzen durch Raum und Zeit

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050014S 	ab Mittwoch 30.9.26 19.30-21 Uhr	10x	110 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
2050015S 	ab Mittwoch 17.2.27 19.30-21 Uhr	10x	110 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Tanzen durch Länder und Kulturen - Kreis-, Gassen- und Formationstänze erleben.
Kein(e) Tanzpartner:in nötig. Jetzt Rhythmus und Bewegung entdecken.

Historische Tänze - ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050016L 	Samstag 24.10.26 15-17 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2050017L 	Samstag 24.4.27 15-17 Uhr	1x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wir lernen Tänze vom Jahr 1650 bis zum Mozartzeitalter.

Gospeltänze - tanz mit!

Der Körper swingt!

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050018F 	Samstag 28.11.26 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2050020L 	Samstag 6.3.27 15-17 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Tanzen zu schwungvoller Gospelmusik!
Keine Vorkenntnisse nötig. Freude & Bewegung zur Musik erleben.

Tanzen in Blocktanzform

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050022F 	Samstag 30.1.27 15-17 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2050023L 	Samstag 10.4.27 15-17 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Zu Oldies und Western-Musik tanzen und gemeinsam Spaß haben -
ohne Partner:in, ohne Vorkenntnisse.

Tanzen zur Weihnachtszeit

Besinnlich, beschwingt, beliebt

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050025F 	Samstag 12.12.26 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Weihnachtstänze von meditativ bis flott. Kein fester Tanzpartner erforderlich.

Bachata Paartanz für Anfänger:innen

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama, Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2051001L 	ab Freitag 25.9.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051002L 	ab Freitag 13.11.26 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051003L 	ab Freitag 15.1.27 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051004L 	ab Freitag 19.2.27 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051005L 	ab Freitag 9.4.27 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051006L 	ab Freitag 4.6.27 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Standard-Tanzkurs für Anfänger:innen

LEITUNG: Catharina Nitz-Stabl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052010F 	ab Dienstag 29.9.26 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052011F 	ab Dienstag 10.11.26 17-18.30 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052012F 	ab Dienstag 12.1.27 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052013F 	ab Dienstag 16.2.27 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052014F 	ab Dienstag 6.4.27 17-18.30 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Lerne tanzen - stressfrei und mit Spaß. Grundschrirte für Walzer, Discofox und mehr.
Perfekt für Feiern.

NEU!

Standard-Tanzkurs für Anfänger:innen/ Aufbaukurs

LEITUNG: Catharina Nitz-Stabl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052020F 	ab Dienstag 29.9.26 18.45-20.15 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052021F 	ab Dienstag 10.11.26 18.45-20.15 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052022F 	ab Dienstag 12.1.27 18.45-20.15 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052023F 	ab Dienstag 16.2.27 18.45-20.15 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052024F 	ab Dienstag 6.4.27 18.45-20.15 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Voraussetzung: Grundkenntnisse in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Discofox.

Hochzeitscrashkurs

Tanzt euch ins Glück

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052030F 	ab Samstag 17.4.27 16-18.30 Uhr	2x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052031L 	ab Samstag 5.6.27 16-18.30 Uhr	2x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Erlernt Discofox, Walzer & Foxtrott für euren Hochzeitstanz - mit professioneller Anleitung entspannt und sicher aufs Parkett.

DanceFit

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

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052040L 	ab Mittwoch 23.9.26 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
2052041L 	ab Mittwoch 11.11.26 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
2052042L 	ab Mittwoch 13.1.27 9-10 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
2052043L 	ab Mittwoch 17.2.27 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
2052044L 	ab Mittwoch 7.4.27 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
2052045L 	ab Mittwoch 2.6.27 9-10 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Rhythmisches Tanzkonzept ohne Partner - verbessert Fitness, Gleichgewicht und Gedächtnis. Für jedes Alter, mit Musik und Spaß in der Gruppe.

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... die amerikanische Militärregierung 1946 in Freilassing die Volkshochschule und in Laufen die Grenzvolkshochschule genehmigte?



Kunst und Kultur

Paartanzkurs TANZ - Anfänger:innen

Disco Samba, Rumba und Boogie Woogie

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052050L 	ab Dienstag 22.9.26 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052051L 	ab Dienstag 16.2.27 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs TANZ - Fortgeschrittene

Disco Samba, Rumba und Boogie Woogie

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052055L 	ab Dienstag 22.9.26 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052056L 	ab Dienstag 16.2.27 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs DANCE - Anfänger:innen

Blues, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Foxtrott

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052060L 	ab Dienstag 10.11.26 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052061L 	ab Dienstag 6.4.27 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs DANCE - Fortgeschrittene

Blues, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Foxtrott

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052065L 	ab Dienstag 10.11.26 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052066L 	ab Dienstag 6.4.27 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs BAILAR - Anfänger:innen

Merengue, Langsamer Walzer und Discofox

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052070L 	ab Dienstag 12.1.27 18.30-19.30 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052071L 	ab Dienstag 1.6.27 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Paartanzkurs BAILAR - Fortgeschrittene

Merengue, Langsamer Walzer und Discofox

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052075L 	ab Dienstag 12.1.27 19.45-20.45 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
2052076L 	ab Dienstag 1.6.27 19.45-20.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen



Wussten Sie, dass...

... dass Bienen besser vor großem Publikum tanzen? Wenn Bienen eine gute Nahrungsquelle entdecken, dann fliegen sie zurück zum Stock und tanzen quasi die Reiseroute vor, indem sie mit ihrem Hinterteil wackeln. Gucken ausreichend Arbeiterbienen zu, dann tanzen die Bienen die Reiseroute schnell und präzise durch, bis alle es verstanden haben und mitkommen. Ist das Publikum aber zu klein, wird der Tanz länger und unpräziser.

Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz-Stabl



Kunst und Kultur

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052080F 	ab Freitag 25.9.26 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052081F 	ab Freitag 13.11.26 17-18.30 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052082F 	ab Freitag 15.1.27 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052083F 	ab Freitag 19.2.27 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052084F 	ab Freitag 9.4.27 17-18.30 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Wochenendworkshop Acryl - 10 Bilder in 2 Tagen

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070101L 	ab Samstag 24.10.26 14-17 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Die Materialkosten werden pro Teilnehmer:in ca. 20-25 Euro betragen.
Die Materialliste wird rechtzeitig zugesandt.

Wochenendworkshop Acryl - aus 10 mach 2 bis 3

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070102L 	ab Samstag 20.3.27 14-17 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Die Materialkosten werden pro Teilnehmer:in ca. 20-25 Euro betragen.
Die Materialliste wird rechtzeitig zugesandt.

Aquarellworkshop - Südliche Impressionen

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070201F 	Freitag 25.9.26 14-18 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Südliche Landschaften, Gassen und Meer in leuchtenden Aquarellfarben stimmungsvoll festhalten.

Aquarellworkshop - Menschen in Bewegung

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070202F 	Freitag 16.10.26 14-18 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Fantasievolle Figuren und leuchtende Farben erwecken in Aquarell deine Bilder zum Leben.

Aquarellworkshop - Die Farben des Winters

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070203F 	Freitag 19.2.27 14-18 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Winterliche Lichtstimmungen, Eisblau und sanfte Grautöne im Aquarell entdecken und gestalten.

Aquarellworkshop - Linien und Flächen

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070204F 	Freitag 19.3.27 14-18 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Mit Linien, Flächen und Nass-in-Nass-Technik spannende Aquarellkompositionen entwickeln.

Kreative Umsetzung in Aquarell

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070205F 	ab Mittwoch 11.11.26 17.30-21 Uhr	4x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

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

"Bitte einsteigen" Aquarellkurs

Für Anfänger:innen

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070206L 	ab Freitag 13.11.26 17.30-21 Uhr	2x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Aquarell Werkstatt

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070207F 	ab Mittwoch 7.4.27 17.30-21 Uhr	4x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

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



Nachhaltig kreativ - Pflanzenfarben entdecken

Eine naturverbundene Kreativzeit für dich!

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2072200F 	Donnerstag 19.11.26 17.15-19.45 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2072201F 	Donnerstag 22.4.27 17.15-19.45 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

Naturfarben selbst herstellen: Pflanzenfarben-Tinten entdecken, kreativ gestalten und die Welt der natürlichen Farben erleben.

Ein Kurs nach dem UNESCO-zertifizierten Ansatz der Sevensgarden-Färbegärten.

NEU!

Töpfer-Workshop

Lichthäuser und Deko für den Garten

LEITUNG: Beate Frimmel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2080001F	ab Freitag 25.9.26 16-19 Uhr	3x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Töpferraum U21



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

NEU!

Töpfern

LEITUNG: Beate Frimmel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2080002F	ab Dienstag 13.10.26 18-21 Uhr	2x	75 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Töpferraum U21
2080003F	ab Dienstag 10.11.26 18-21 Uhr	2x	75 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Töpferraum U21
2080004F	ab Dienstag 16.2.27 18-21 Uhr	2x	75 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Töpferraum U21
2080005F	ab Dienstag 13.4.27 18-21 Uhr	2x	75 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Töpferraum U21



13.10.26 Töpfer deine persönliche Tasse sowie Müslischale.
 10.11.26 Gestalte weihnachtliche Teller oder Schalen.
 16.2.27 Lass dein einzigartiges Windlicht und Dekoartikel für Ostern entstehen.
 13.4.27 Töpfer eine Vogeltränke und Dekosegelschiffchen für Balkon und Garten.

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

Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2100010F	Samstag 24.10.26 9-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe



Kunst und Kultur

NEU!

Kerzenziehen aus Bienenwachs

LEITUNG: Clara Bätz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2101001F 	Dienstag 8.12.26 15-17 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2101002F 	Dienstag 8.12.26 18-20 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2101001A 	Dienstag 2.2.27 15-17 Uhr	1x	20 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5
2101002A 	Dienstag 2.2.27 18-20 Uhr	1x	20 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5

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

Schmiedekurs "MESSER mit Griff"

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2102001L 	Samstag 31.10.26 8.30-17 Uhr	1x	179 Euro	Fridolfing, Bergfriedstr. 22, Kunstschmiede Andreas Schlosser
2102002L 	Samstag 20.2.27 8.30-17 Uhr	1x	179 Euro	Fridolfing, Bergfriedstr. 22, Kunstschmiede Andreas Schlosser

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

Bitte beachten: Die Materialkosten in Höhe von 90 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.
Anmeldeschluss: 27.10.26 bzw. 16.2.27.

Klavier- & Keyboardunterricht

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2130001L 	ab Freitag 18.9.26 13-17 Uhr		Nach Anzahl der Unter- richtseinhei- ten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
2130002L 	ab Freitag 15.1.27 13-17 Uhr		Nach Anzahl der Unter- richtseinhei- ten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Offenes Singen für - 50 +

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2132100L 	ab Mittwoch 30.9.26 16-17.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG
2132101L 	ab Mittwoch 3.2.27 16-17.30 Uhr	10x	70 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG

Bitte beachten: Der Kurs findet 14-tägig statt.

NEU!

Abenteuer Stimme

Singen, Klingen, Schwingen

LEITUNG: Brigitte Mayer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2132120F 	Freitag 2.10.26 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132121F 	Freitag 6.11.26 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132122F 	Freitag 4.12.26 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132123F 	Freitag 8.1.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132124F 	Freitag 5.2.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132125F 	Freitag 5.3.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132126F 	Freitag 2.4.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132127F 	Freitag 7.5.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132128F 	Freitag 4.6.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2132129F 	Freitag 2.7.27 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

Gemeinsam Mantren, Chants und einfache Lieder aus aller Welt singen. Entspannung, Lebendigkeit und Freude erleben. Keine Vorkenntnisse nötig!

17 Ziele - Tu Du`s



Die 17 Sustainable Development Goals (SDGs) zu deutsch 17 Nachhaltigkeitsziele sind ein weltweiter Fahrplan für eine bessere Zukunft. Sie betreffen alle Lebensbereiche - von Bildung über Gesundheit, Gleichstellung, Umwelt bis zu Frieden und Partnerschaft. Wir richten unser Programm an diesen gemeinsamen Zielen aus und laden ein sich von uns oder der Initiative 17 Ziele inspirieren zu lassen.

Weitere Informationen: 17ziele.de oder <https://sdgs.un.org/goals>

Aus gutem Grund erinnert: Ein Zitat aus der Vergangenheit des Bereichs Gesundheit - und noch immer lesenswert.

Gesundheit

„Frau Lorle Wolf [...] wird in zwei Gruppen (halbwüchsige Mädchen und Erwachsene) nicht geschulte Tänzerinnen vorführen, sondern ein Beispiel für die praktische Durchführung der Körperbildung geben. Der Abend wird ablaufen wie eine Gymnastikstunde im Rahmen der Kurse.

Jede Gruppe besteht aus 6 Teilnehmern.

In Gruppe „Mädchen“ wird gezeigt: Gute Haltung, richtiges Gehen, Lösen verkrampfter Muskelpartien, richtiges Atmen, Loslösung von der einseitigen Einstellung zum modernen Tanz (nicht nur Boogie, sondern auch unser Walzer soll gern getanzt werden!)

Die Gruppe der „Erwachsenen“ wird sich verlegen auf: Ausgleichen von Berufsschäden, Verbessern der „Müdigkeitshaltung“, Stärkung erschlaffter Muskelpartien; schließlich wird versucht, die Tänze anderer Länder und Völker in ihren landschaftsgebundenen Grundformen zu erkennen und mit unseren Tanzformen zu vergleichen. Am Klavier wird Oberstudiendirektor Dr. Max Gehmacher, seit Jahren ein guter Freund und Förderer der VHS Freilassing, begleiten.“ (*Freilassinger Anzeiger, Februar 1955*)

INHALT

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



Schneeschuhwandern - Einsteigertour

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000010F	Samstag 12.12.26 9.30-16 Uhr	1x	40 Euro	Unterwössen, Tourist Info, Hauptstr. 71



Weitere Wandertermine auf vhs-rupertiwinkel.de.

Morgenstimmung - Wanderung i. d. Sonnenaufgang

LEITUNG: Anna Heinisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000012A	Samstag 10.4.27 5.30-7.30 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Parkplatz Reiter Alm



Weitere Wandertermine auf vhs-rupertiwinkel.de.

Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000021F	Samstag 24.10.26 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2



Weitere Wandertermine auf vhs-rupertiwinkel.de.

Adventsgeschichten im Eselstall für Klein & Groß

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000034F	Sonntag 29.11.26 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2



Weitere Termine auf vhs-rupertiwinkel.de.

Esel-Wanderung

Entschleunigung auf vier Hufen (Untertitel)

LEITUNG: Tamara Wadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000063F	Samstag 26.9.26 10.30-13.30 Uhr	1x	42 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2



Weitere Wandertermine auf vhs-rupertiwinkel.de.



Nordic Walking

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000300F	ab Freitag 25.9.26 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon



Yoga am Montagabend

für Geübte und Wiedereinsteiger:innen geeignet

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010000L	ab Montag 14.9.26 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010001L	ab Montag 9.11.26 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010002L	ab Montag 11.1.27 19-20.15 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010003L	ab Montag 1.2.27 19-20.15 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010004L	ab Montag 1.3.27 19-20.15 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010005L	ab Montag 5.4.27 19-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010006L	ab Montag 31.5.27 19-20.15 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum



Wussten Sie, dass...

... dass wer regelmäßige Sport macht, länger lebt? Das wurde insbesondere für Frauen ab 50 nachgewiesen. Wer zwischen etwa 50 und 70 aktiv ist, kann das Sterberisiko im Vergleich zu Sportmuffeln halbieren. Die WHO empfiehlt Erwachsenen in der Woche 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensives Training oder auch eine Kombi aus beidem.

Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010010L 	ab Dienstag 15.9.26 8.30-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010011L 	ab Dienstag 10.11.26 8.30-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010012L 	ab Dienstag 12.1.27 8.30-9.45 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010013L 	ab Dienstag 2.2.27 8.30-9.45 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010014L 	ab Dienstag 2.3.27 8.30-9.45 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010015L 	ab Dienstag 6.4.27 8.30-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010016L 	ab Dienstag 1.6.27 8.30-9.45 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Yoga am Mittwochabend

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010020L 	ab Mittwoch 16.9.26 18.30-19.45 Uhr	13x	130 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010021L 	ab Mittwoch 13.1.27 18.30-19.45 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010022L 	ab Mittwoch 7.4.27 18.30-19.45 Uhr	11x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Wussten Sie, dass...

... dass Sport immer gut ist, aber nach der inneren Uhr noch besser?

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010025L 	ab Montag 21.9.26 9-10.15 Uhr	12x	120 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010026L 	ab Montag 11.1.27 9-10.15 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010027L 	ab Montag 5.4.27 9-10.15 Uhr	11x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Männer-Yoga

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010030F 	ab Dienstag 15.9.26 18.45-20 Uhr	13x	130 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010031F 	ab Dienstag 12.1.27 18.45-20 Uhr	9x	90 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010032F 	ab Dienstag 6.4.27 18.45-20 Uhr	11x	110 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

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

Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger

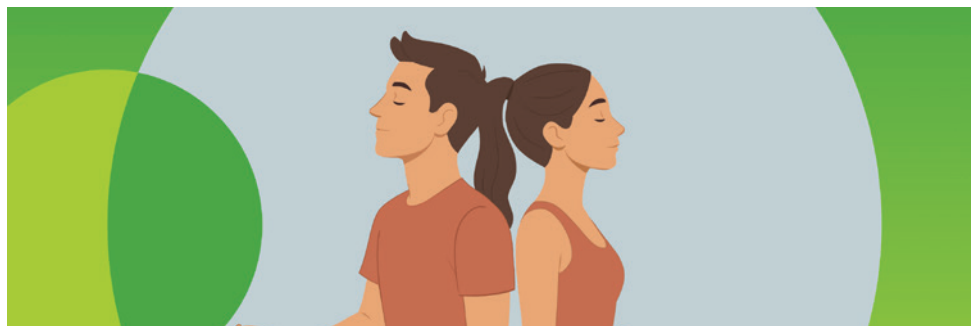
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010040S 	ab Dienstag 15.9.26 17-18.30 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010041S 	ab Dienstag 15.9.26 18.45-20.15 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010042S 	ab Dienstag 12.1.27 17-18.30 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010043S 	ab Dienstag 12.1.27 18.45-20.15 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010044S 	ab Dienstag 4.5.27 17-18.30 Uhr	8x	80 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010045S 	ab Dienstag 4.5.27 18.45-20.15 Uhr	8x	80 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Yoga und Meditation

Entspannung und Kraft für Körper und Geist

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010050F 	ab Donnerstag 17.9.26 18-19.30 Uhr	13x	130 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010051F 	ab Donnerstag 7.1.27 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010052F 	ab Donnerstag 8.4.27 18-19.30 Uhr	11x	100 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum



Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010060F 	ab Montag 28.9.26 18-19 Uhr	6x	54 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010061L 	ab Donnerstag 1.10.26 17-18 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3010062F 	ab Montag 11.1.27 18-19 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010063L 	ab Donnerstag 14.1.27 17-18 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3010064F 	ab Montag 5.4.27 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010065L 	ab Donnerstag 8.4.27 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010073F 	ab Montag 28.9.26 19.15-20.15 Uhr	6x	54 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010074L 	ab Donnerstag 1.10.26 18.15-19.15 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13 vhs Schulungsraum
3010075F 	ab Montag 11.1.27 19.15-20.15 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010076L 	ab Donnerstag 14.1.27 18.15-19.15 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13 vhs Schulungsraum
3010077F 	ab Montag 5.4.27 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010078L 	ab Donnerstag 8.4.27 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13 vhs Schulungsraum



Gesundheit



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!

Power Yoga

LEITUNG: Andrea Barall

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020001A	ab Donnerstag 26.11.26 18-19 Uhr	4x	40 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg 5



Den Körper stärken, Beweglichkeit und Haltung verbessern, Stress abbauen und neue Energie gewinnen.

NEU!

Yoga für Körper und Geist

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010080F	ab Montag 21.9.26 18-19.30 Uhr	6x	66 Euro	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben
3010081F	ab Montag 9.11.26 18-19.30 Uhr	7x	77 Euro	Freilassing, genauer Ort wird noch bekanntgegeben



Yoga und Meditation um stärker, entspannter und beweglicher zu werden. Sanft, achtsam und trotzdem fordernd.

NEU!

Yoga für die Frau

LEITUNG: Brigitte Wasle-Kaltenegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010101L	ab Freitag 25.9.26 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum



Wohlbefinden und Balance stärken und mit Yogaübungen speziell für Frauen Beschwerden lindern und neue Vitalität erleben

Yoga für die Frau - Auffrischung

LEITUNG: Brigitte Wasle-Kaltenegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010102L 	ab Freitag 19.2.27 18-19.30 Uhr	2x	22 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010103L 	ab Freitag 16.4.27 18-19.30 Uhr	2x	22 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum



Hatha Yoga - Yoga für Alle

GEFÖRDERT

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010601F 	ab Mittwoch 23.9.26 17-18.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010602F 	ab Mittwoch 13.1.27 17-18.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010603F 	ab Mittwoch 7.4.27 17-18.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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

Hatha Yoga - Yoga für Alle am Abend

GEFÖRDERT

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010604F 	ab Mittwoch 23.9.26 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010605F 	ab Mittwoch 13.1.27 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010606F 	ab Mittwoch 7.4.27 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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



Bonussystem der Krankenkassen

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonussystems 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!

NEU!

Workshop - Selbstfürsorge für Pflegekräfte

Mit Yoga und Mentaltraining kraftvoll im Beruf

LEITUNG: Ingrid Hilmer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010610L	Donnerstag 8.10.26 9-17 Uhr	1x	168 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



Zeit für sich selbst: Dieser Workshop für Pflege- und Betreuungskräfte vermittelt mit Yoga, Achtsamkeit und Mentaltraining neue Energie, Resilienz und Gelassenheit für den Berufsalltag.

NEU!

Faszientraining

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010700F	ab Donnerstag 24.9.26 17.30-18.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum


NEU!

Shiatsu für Körper und Seele (Kurskurs)

Chillout statt Workout

LEITUNG: Sigrid Sponfeldner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3011100F	Samstag 17.10.26 10-13 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz



Sanfte Massage gegen Stress. Lernen Sie Fingerdruck, Meridian-Dehnungen und Qi Gong für mehr Entspannung.

Hinweise: Der Kurs ist für Teilnehmende mit akuten Knieproblemen nicht geeignet.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. / Die Gebühr ist je Teilnehmer:in zu bezahlen.

Shiatsu für Körper und Seele (Tageskurs)

Chillout statt Workout

LEITUNG: Sigrid Sponfeldner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3011101F 	Samstag 24.10.26 10-15 Uhr	1x	50 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Sanfte Massage gegen Stress. Lernen Sie Fingerdruck, Meridian-Dehnungen und Qi Gong für mehr Entspannung.

Hinweise: Der Kurs ist für Teilnehmende mit akuten Knieproblemen nicht geeignet.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. / Die Gebühr ist je Teilnehmer:in zu bezahlen.

Feldenkrais®

mit Feldenkrais® im Alter beweglich bleiben und sich lebendig fühlen

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012010L 	ab Montag 28.9.26 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3012011L 	ab Montag 11.1.27 10-11.15 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Mit sanften Bewegungen zu mehr Leichtigkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.

Feldenkrais® im Sport und Beruf

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012015F 	ab Dienstag 22.9.26 19-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012016F 	ab Dienstag 12.1.27 19-20.15 Uhr	9x	90 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012018F 	ab Mittwoch 23.9.26 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012019F 	ab Mittwoch 13.1.27 10-11.15 Uhr	9x	90 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Im Sport sowie Beruf zählt nicht nur Wiederholung, sondern vor allem Qualität der Bewegung. Wer versteht, was, wie mit welcher Wirkung zu tun ist, lernt schneller, nachhaltiger - und bleibt dabei öfter verletzungsfrei.

Gelassen durch den Alltag mit Achtsamkeitstraining

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012101L	ab Montag 5.10.26 17.30-19 Uhr	4x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



In diesem Kurs lernen wir, was Achtsamkeit bedeutet und wie es sich im Alltag praktisch umsetzen lässt.

Mit Qi Gong die eigene Mitte stärken

LEITUNG: Claudia Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013030F	ab Donnerstag 1.10.26 17.30-18.30 Uhr	8x	72 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Qi Gong

Fortgeschrittene Übung macht den Meister

LEITUNG: Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013060G	ab Mittwoch 23.9.26 16-17.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



3013061G	ab Donnerstag 24.9.26 9.30-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
-----------------	---	-----	---------	--



Qi Gong und Meditation - Fortgeschrittene

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013070L	ab Dienstag 6.10.26 9.30-11 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



3013071L	ab Dienstag 26.1.27 9.30-11 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
-----------------	---------------------------------------	----	---------	---



3013075S	ab Mittwoch 7.10.26 16-17.30 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
-----------------	--	----	---------	----------------------------------



3013076S	ab Mittwoch 27.1.27 16-17.30 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
-----------------	--	----	---------	----------------------------------



Tai Chi Chuan - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3014001L 	ab Montag 28.9.26 19.45-21 Uhr	10x	119 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3014002L 	ab Montag 25.1.27 19.45-21 Uhr	10x	119 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen



Tai Chi Schwertkunst - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3014005L 	ab Samstag 24.10.26 14-17.30 Uhr	2x	89 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3014006L 	ab Samstag 10.7.27 14-17.30 Uhr	2x	89 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

NEU!

Atmen - Lachen - Entspannen

LEITUNG: Iris Bremer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3016002A 	Freitag 20.11.26 17-18.30 Uhr	1x	15 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg 5

Stärken Sie Herz, Immunsystem und Wohlbefinden mit Atemübungen, Lachtraining und Klangentspannung.



Wussten Sie, dass...

... dass Menschen täglich immer weniger Worte sprechen? Jedes Jahr werden es im Schnitt täglich 300 Worte weniger als im Jahr zuvor. Zwischen 2005 und 2019 summiert sich das auf zu fast einem Drittel weniger gesprochenen Worten. In dem Zeitraum wurden Smartphones und Messenger- Dienste immer beliebter. Forschende vermuten, dass immer mehr geschrieben statt gesprochen wird. Das bedauern sie, denn je weniger wir miteinander sprechen, desto weniger stark ist die Verbindung untereinander.

NEU!

Auszeit für Dich

Fantasiereise, Tanz und Relaxation

LEITUNG: Kinga Mészáros

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3016010A 	ab Donnerstag 1.10.26 18.30-19.45 Uhr	6x	75 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg, Sportraum
3016011A 	ab Donnerstag 28.1.27 18.30-19.45 Uhr	6x	75 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg, Sportraum

Ein Entspannungstraining um Ruhe und Beweglichkeit zu erlangen, Stress abzubauen und Wohlbefinden zu steigern - für Körper und Seele.

Eisbaden & Mentaltraining

Mentale Stärke, Resilienzaufbau & Stressregulation durch bewusste Kälteerfahrung

LEITUNG: Cindy Limpl-Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3017001S 	Samstag 14.11.26 9-12.30 Uhr	1x	69 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3017002S 	Samstag 6.2.27 9-12.30 Uhr	1x	69 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

NEU!

Intuitiver Tanz nach TCM - Finde deinen Rhythmus

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020010A 	Freitag 23.10.26 15-18 Uhr	1x	36 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg, Sportraum

Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und lernen Bewegung und Achtsamkeit für mehr Balance, Lebendigkeit und innere Stärke zu verbinden.



Wussten Sie, dass...

... dass uns nicht nur ein Ausflug in den Wald guttut? Auch eine Tonaufnahme aus Wäldern zu hören tut gut, vor allem, wenn diese aus einem heimischen Wald kommt.



Weitere Aqua-Kurse, sowie alle Babyschwimm-Kurse ab September auf unserer Website vhs-rupertiwinkel.de



Aqua-Kurse

Bitte beachten:

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

FluidKraul®

LEITUNG: Willi Tempelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020070F 	ab Sonntag 20.9.26 8-8.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Bädylon, Hallenbad
3020080F 	ab Sonntag 20.9.26 9-9.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Bädylon, Hallenbad
3020090F 	ab Sonntag 20.9.26 10-10.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Bädylon, Hallenbad

FluidKraul vermittelt Kraul schwimmen körperzentriert, gesundheitsorientiert und systematisch - für fließende Bewegungen, mehr Ausdauer und Freude im Wasser.
Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik am Montag

Fit und gesund mit Aqua-Fitness

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020130F 	ab Montag 28.9.26 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Bädylon, Hallenbad
3020131F 	ab Montag 25.1.27 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Bädylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik am Sonntag

Fit und gesund mit Aqua-Fitness

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzing

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020135F 	ab Sonntag 27.9.26 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020136F 	ab Sonntag 24.1.27 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Mittwoch

im Tiefwasser für Fortgeschrittene

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020140F 	ab Mittwoch 23.9.26 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020141F 	ab Mittwoch 13.1.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020142F 	ab Mittwoch 14.4.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Donnerstag

im Tiefwasser

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020145F 	ab Donnerstag 24.9.26 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020146F 	ab Donnerstag 14.1.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020147F 	ab Donnerstag 15.4.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Dienstag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020470F 	ab Dienstag 22.9.26 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020471F 	ab Dienstag 12.1.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020472F 	ab Dienstag 13.4.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad



Gesundheit

Z®-Aquatraining am Freitag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020473F 	ab Freitag 25.9.26 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020474F 	ab Freitag 15.1.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020475F 	ab Freitag 16.4.27 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstagvormittag

Fitness im Wasser

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020476F 	ab Samstag 19.9.26 10-10.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020477F 	ab Samstag 16.1.27 10-10.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020478F 	ab Samstag 17.4.27 10-10.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstag

Fitness im Wasser

LEITUNG: **Petra Hielscher**

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020479F 	ab Samstag 19.9.26 11-11.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020480F 	ab Samstag 16.1.27 11-11.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020481F 	ab Samstag 17.4.27 11-11.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Bodyfit

Ganzkörper-Workout für mehr Kraft und Ausdauer

LEITUNG: **Karin Kamml-Schweiger**

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021001F 	ab Donnerstag 12.11.26 17.30-18.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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

Bodyworkout

Kraft, Ausdauer und Flexibilität - mit und ohne Equipment

LEITUNG: **Katharina Motz**

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021005S 	ab Mittwoch 16.9.26 19-20 Uhr	12x	120 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3021006S 	ab Mittwoch 13.1.27 19-20 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3021007S 	ab Mittwoch 7.4.27 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021010L 	ab Montag 21.9.26 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021011L 	ab Montag 11.1.27 8-9 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021012L 	ab Montag 5.4.27 8-9 Uhr	13x	117 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021015L 	ab Montag 21.9.26 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021016L 	ab Montag 11.1.27 17.30-18.30 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021017L 	ab Montag 5.4.27 17.30-18.30 Uhr	13x	117 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021020L 	ab Dienstag 22.9.26 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021021L 	ab Dienstag 12.1.27 17.30-18.30 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungs- raum
3021022L 	ab Dienstag 6.4.27 17.30-18.30 Uhr	13x	117 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... Vorträge in Freilassing in den 50ern bis zu 250 Besucherinnen anzogen?



Gesundheit

TAE BO für Anfänger:innen

Fitness mit Power und Spaß!

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021030L 	ab Donnerstag 24.9.26 18-19 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3021031L 	ab Donnerstag 14.1.27 18-19 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3021032L 	ab Donnerstag 8.4.27 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

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

TAE BO

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021034F 	ab Mittwoch 23.9.26 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021035F 	ab Mittwoch 13.1.27 18.30-19.30 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021036F 	ab Mittwoch 7.4.27 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Hot Iron

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021042F 	ab Donnerstag 24.9.26 19.45-20.45 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021043F 	ab Donnerstag 14.1.27 19.45-20.45 Uhr	8x	72 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021044F 	ab Donnerstag 8.4.27 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

Hula-Hoop Fitnesskurs

Fit, stark und voller Schwung

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021050F 	ab Donnerstag 15.10.26 18-19 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8
3021051F 	ab Donnerstag 18.2.27 18-19 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8



Rückenfit-Rückenkräftigung

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022001L 	ab Dienstag 22.9.26 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3022002S 	ab Dienstag 22.9.26 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3022003F 	ab Mittwoch 23.9.26 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3022004L 	ab Dienstag 19.1.27 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3022005S 	ab Dienstag 19.1.27 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3022006F 	ab Mittwoch 20.1.27 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3022007L 	ab Dienstag 20.4.27 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3022008S 	ab Dienstag 20.4.27 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3022009F 	ab Mittwoch 21.4.27 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022050A 	ab Dienstag 29.9.26 18.15-19.30 Uhr	10x	115 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3022051L 	ab Mittwoch 30.9.26 17.30-18.45 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022052L 	ab Mittwoch 30.9.26 19-20.15 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022053A 	ab Dienstag 16.2.27 18.15-19.30 Uhr	10x	115 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3022054L 	ab Mittwoch 17.2.27 17.30-18.45 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022055L 	ab Mittwoch 17.2.27 19-20.15 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Pilates

Mehr Balance und Beweglichkeit

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022060F 	ab Mittwoch 23.9.26 17.15-18.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... die Volkshochschule in Freilassing bereits 10 Jahre nach ihrer Gründung als „nicht mehr wegzudenken“ galt?

Pilates

für fortgeschrittene Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

LEITUNG: Elisabeth Kraller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022070S 	ab Donnerstag 24.9.26 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3022071S 	ab Donnerstag 14.1.27 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Beweglichkeit und besseren Körperhaltung.

Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022101L 	ab Donnerstag 8.10.26 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3022102L 	ab Donnerstag 4.3.27 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

AROHA® - FEEL IT

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3023001L 	ab Montag 21.9.26 19.30-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023002L 	ab Montag 11.1.27 19.30-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023003L 	ab Montag 12.4.27 19.30-20.30 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

Gesundheit

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025001L 	ab Montag 21.9.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025002L 	ab Montag 14.12.26 18.30-19.30 Uhr	2x	20 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025003L 	ab Montag 11.1.27 18.30-19.30 Uhr	9x	91 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025004L 	ab Montag 5.4.27 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025005L 	ab Montag 05.7.27 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025006L 	ab Dienstag 22.9.26 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025007L 	ab Dienstag 15.12.26 10-11 Uhr	2x	20 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025008L 	ab Dienstag 12.1.27 10-11 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025009L 	ab Dienstag 6.4.27 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025010L 	ab Dienstag 06.7.27 10-11 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025012L 	ab Mittwoch 23.9.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025012L 	ab Mittwoch 23.9.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025013L 	ab Mittwoch 09.12.26 18.30-19.30 Uhr	2x	20 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025015L 	ab Mittwoch 7.4.27 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025016L 	ab Mittwoch 07.7.27 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

Erlebe Partylaune und Fitness in einem! Zumba kombiniert Tanz und Workout mit heißen Rhythmen - für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel.

Zumba® - Tanz dich fit!

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025030F	ab Donnerstag 12.11.26 18.20-19.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum



Zumba®Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025040F	ab Freitag 18.9.26 18.30-19.30 Uhr	13x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum



NEU!

Zumba + Lift®

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025045F	ab Donnerstag 24.9.26 18.20-19.05 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum



Kombiniere mitreißende Tanzchoreografien mit effektivem Krafttraining. Verbessere Ausdauer, Koordination und Muskelkraft bei einem energiegeladenen Ganzkörpertraining.

Zumba® Step

Tanz dich fit auf der nächsten Stufe!

LEITUNG: Barbara Mihelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025052A	ab Mittwoch 23.9.26 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3025053A	ab Mittwoch 13.1.27 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum



Baila Suave - Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025101L 	ab Donnerstag 24.9.26 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025102F 	ab Donnerstag 24.9.26 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3025105L 	ab Donnerstag 14.1.27 10-11 Uhr	9x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025106F 	ab Donnerstag 14.1.27 18.30-19.30 Uhr	9x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3025107L 	ab Donnerstag 8.4.27 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025108F 	ab Donnerstag 8.4.27 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3025109L 	ab Donnerstag 8.7.27 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025110F 	ab Donnerstag 8.7.27 18.30-19.30 Uhr	4x	40 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Straffe deine Figur und verbessere deine Haltung mit Übungen aus Ballett, Pilates und Fitness. Erlerne sinnliche Tanzbewegungen zu Bachata, Salsa & Kizomba.

Sturzprävention und Sturzprophylaxe

mit den Schwerpunkten Koordination & Kräftigung

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3030001L 	ab Mittwoch 30.9.26 16.15-17.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3030002L 	ab Mittwoch 17.2.27 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 entgegenge- wirkt, weitere Stürze vermindert und die Gangsicherheit erhöht.

Golden Balance

LEITUNG: Anna Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3030005F	ab Freitag 2.10.26 9.00-10 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum



Ein speziell entwickeltes Bewegungsprogramm für Senior:innen ab 70, das den Schwerpunkt auf Sturzprophylaxe, Gleichgewicht und Koordination legt. Mit gezielten Übungen trainieren wir Balance, Standfestigkeit und Beweglichkeit, um Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen oder zu erhalten.



Gesundheit

Workshop Beckenboden

Kraftzentrum oder Problemzone? - Das liegt an Dir!

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3030010F	ab Samstag 17.10.26 10-11.30 Uhr	4x	70 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum



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

Fußreflexzonenmassage

LEITUNG: Nicoline von Tschammer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031030L	Samstag 21.11.26 9-17 Uhr	1x	158 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105



Entdecken Sie, wie Sie durch gezielte Massage-Techniken Entspannung und Wohlbefinden fördern.



Wussten Sie, dass...

... dass Zähneputzen nicht nur vor Karies- und Zahnfleischentzündungen schützt, sondern auch davor, sich im Krankenhaus eine Lungenentzündung einzufangen?

Kräutersalbenküche

Salben zum Mitnehmen für die Hausapotheke

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031105F 	Donnerstag 22.10.26 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3031106L 	Freitag 20.11.26 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

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

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031110L 	Donnerstag 12.11.26 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

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

Erste Hilfe

LEITUNG: Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040001L 	Samstag 7.11.26 8.30-16.15 Uhr	1x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3040002L 	Samstag 13.2.27 8.30-16.15 Uhr	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3040003L 	Samstag 10.7.27 8.30-16.15 Uhr	1x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

LEITUNG: Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040011L 	Donnerstag 15.10.26 17-21 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3040012L 	ab Donnerstag 15.10.26 17-21 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Erste Hilfe für Senior:innen

Informationen und praktische Übungen

LEITUNG: Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040020L 	Donnerstag 15.4.27 17-21 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Schlank durch achtsames Essen

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050001L 	ab Montag 1.3.27 17.30-19 Uhr	7x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

Kräuterwanderung

Frühlingserwachen

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050101L 	Samstag 10.4.27 10-12 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... 2019 der Kommunale Zweckverband Volkshochschule Rupertiwinkel gegründet wurde?

Kräuterwanderung

Die sogenannten Wilden am Wegesrand

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050102L	Samstag 12.6.27 10-12 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz



Leckere Aufstriche von süß bis herzhaft

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051011F	Donnerstag 15.10.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Wir machen weißen Nuss-Schoko-Aufstrich, Dulce de Leche, fruchtigen Aufstrich, orientalischen Dattelaufstrich, Rotebeeteaufstrich mit Kren, Liptauer, Kartoffelkäse, Kräuteraufstrich, Gemüseaufstrich, Speck-Zwiebel-Aufstrich, Rotkraut-Frischkäse-Aufstrich.

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

Leckere Aufstriche von süß bis herzhaft

Neue Rezepte

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051012F	Donnerstag 22.4.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Wir machen Nougatcreme, fruchtigen Brotaufstrich, Kartoffelkäse, Klosterburger Aufstrich, Liptauer, Sacherkäse, Thunfischaufstrich, Zwiebel-Speck-Konfitüre.

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

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... die vhs Freilassing 1980 städtisch wurde?

Eingelegtes und Fermentiertes

Haltbare Köstlichkeiten selbst gemacht

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051013F 	Montag 12.10.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3051014F 	Montag 19.4.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Gemeinsam stellen wir leckere Spezialitäten her wie z. B. Kimchi, buntes Wurzelgemüse, eingelegte/n Knoblauch/Radieschen/Gurken/Käse - perfekt z. B. für eine Brotzeit oder für den Sonntagsbrunch.

Wichtig: Die Gläser sind bei der Kursleiterin im Kurs zu erwerben.

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

Pasta selbst gemacht

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051021F 	Montag 5.10.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Pasta selbst gemacht - die Fortsetzung

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051022F 	Donnerstag 15.4.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Im diesem Fortsetzungskurs machen wir einen erweiterten Nudelteig, verschiedene Nudelformen, Tortellini und Cannelloni, leckere Füllungen und Saucen.

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

Herstellen von Milchprodukten

für den Hausgebrauch

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051023F 	Montag 28.9.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3051024F 	Donnerstag 4.3.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Schwedisches Weihnachtsgebäck

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051025F 	Donnerstag 19.11.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Weihnachtsgebäck aus aller Welt

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051026F 	Donnerstag 26.11.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Backen Sie sich mit internationalen Weihnachtsplätzchen und Festtagsgebäck rund um die Welt. Entdecken Sie einfache Rezepte, weihnachtliche Gewürze und traditionelle Leckereien aus vielen Ländern.

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

NEU!

Süßigkeiten selber machen

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051027F	Freitag 13.11.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Von Gummibärchen in verschiedenen Geschmacksrichtungen über Schokoküsse bis zu Zuckerstangen - alles für Leckermäulchen.

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



Gesundheit

NEU!

Leckeres vom Ziegenkitz und Lamm

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051028F	Freitag 19.3.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Entdecken Sie die Vielfalt von Lamm und Ziegenkitz. Gemeinsam bereiten wir traditionelle und moderne Gerichte zu und erhalten praktische Tipps zu Auswahl, Verarbeitung, Würzung und Zubereitung.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 30 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

NEU!

Altes Brot neu entdecken

Leckere Rezepte mit Brotresten

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051029F	Montag 9.11.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3051030F	Freitag 23.4.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Altes Brot neu entdecken: Bereiten Sie süße und herzhafte Gerichte wie Brotkuchen, Kaspressknödel, Panzanella oder Brotchips zu und lernen Sie kreative Ideen für nachhaltige Resteverwertung kennen.

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

Leckeres vom Reh

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051031F	Freitag 30.10.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Von der Wildsuppe bis Reh Bourguignon, feines heimisches Wild ursprünglich und voller Geschmack zubereiten und ökologisch nachhaltig handeln.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 30 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Leckeres für den Osterbrunch

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051032F	Montag 1.3.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Wir bereiten gemeinsam einen festlichen Osterbrunch zu: mit Schurgebäck, Möhrenmarmelade, herzhaften und süßen Aufstrichen, Osterlamm, kleinen Törtchen und weiteren Frühlingsleckereien zum Genießen und Teilen.

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

Schwedisches Kochen

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051033F	Donnerstag 1.10.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



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

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

NEU!

Schwedisches Kochen

Weitere Klassiker zum Nachkochen

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051034F	Donnerstag 18.3.27 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Entdecken Sie die schwedische Küche mit Smørrebrød, Smörgåstårter, Kartoffelaufbau und Karottenkuchen. Unsere Kursleiterin bringt Originalzutaten und kulinarische Erfahrungen direkt von ihrem Hof in Schweden mit.

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



Gesundheit

NEU!

Festliches Buffet für Weihnachten & Silvester

LEITUNG: Tanja Klampfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3051035F	Freitag 4.12.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Bereiten Sie ein festliches Buffet für Weihnachten, Silvester und besondere Anlässe zu. Entdecken Sie raffinierte herzhaft und süße Häppchen, erhalten Sie Tipps zur Vorbereitung und Präsentation und begeistern Sie Ihre Gäste.

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

NEU!

Indische und pakistanische Küche

LEITUNG: Tahir Naeem

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052065F	Freitag 27.11.26 17-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3052066F	Freitag 5.3.27 17-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Gemeinsam kochen und genießen - mit Aloo Gobi, Chicken Korma, Chapati, Salat und Halwa. Ein Kurs für Vegetarier:innen und Fleischliebhaber:innen gleichermaßen geeignet.

NEU!

Hausmannskost - vegan und bodenständig

LEITUNG: Marie-Luise Thierauf und Snjezana Hein

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052070F	Mittwoch 30.9.26 17.30-21 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Wir kochen deftige, einfache und alltagstaugliche Rezepte ohne tierische Produkte. Um möglichst vielen Menschen die Vielfalt der pflanzenbasierten Küche näherzubringen, bieten unsere Kursleitungen diesen Kurs zu einem besonders attraktiven Preis an.

NEU!

Gesund naschen

Einfach, lecker ohne Backofen

LEITUNG: Christine Lecker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052050F	Mittwoch 22.10.26 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)



Entdecken sie leckere Naschereien ohne Backofen und lernen Sie natürlichen Zucker einzusetzen - inklusive Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alltag.

Bitte beachten: Das Materialgeld in Höhe von 10 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen. Es werden ausschließlich Bio-Produkte verwendet.

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... kulturelle Einzelveranstaltungen in den 1980ern ein Schwerpunkt waren?

Ceterum censeo
in SCHMUGGLER
cervisiam unam
esse delendam.

Unbekannter VHS-Schüler

Sprachen

„Es ist dankenswert, daß die Grenz-Volkshochschule Laufen-Oberndorf auch heuer wieder Sprachkurse für Anfänger und Fortgeschrittene in den drei Weltsprachen Englisch, Spanisch und Französisch, ferner in Italienisch eingerichtet hat.

Man will und kann in dem festgelegten Rahmen den Hörern kein perfektes Wissen in den Sprachen beibringen, ihnen immerhin aber soviel geben, daß es für das Nötigste reicht und die Liebe zur erwähnten Fremdsprache weckt, um sich dann später allein weiterbilden zu können. (...)

Die Sprachkurse sollen so gehalten werden, daß den Hörern die Fremdsprache vertraut gemacht wird durch Ueben der Sprechwerkzeuge (Lippen, Zähne, Zunge, Gaumen) und durch das Hören. Praktisch heißt das, daß die reine Grammatik auf das Mindestmaß beschränkt bleibt — ganz ohne geht's leider nicht.“ (*Freilassinger Anzeiger*, 1956)

INHALT

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



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.

NEU!

Deutsch für Anfänger:innen A1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4040011F 	ab Mittwoch 16.9.26 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)
4040012F 	ab Mittwoch 20.1.27 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Schritt für Schritt lernen Sie, sich im Alltag auf Deutsch zu verständigen, einfache Gespräche zu führen, Fragen zu stellen und wichtige Wörter für das Leben in Deutschland sicher anzuwenden.



Sprachen
NEU!

Deutsch Intensivkurs A2

3 x in der Woche

LEITUNG: Monika Kretschmer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4040015F 	ab Montag 21.9.26 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040016F 	ab Montag 12.10.26 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040017F 	ab Montag 9.11.26 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040018F 	ab Montag 30.11.26 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040019F 	ab Montag 11.1.27 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040020F 	ab Montag 15.2.27 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040021F 	ab Montag 8.3.27 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7
4040022F 	ab Montag 12.4.27 9.30-11.45 Uhr	9x	149 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon, Aumühlweg 7

Sie verbessern Ihr Deutsch gezielt von Niveau A1 zu A2, üben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben für den Alltag und lernen an drei Vormittagen pro Woche – Montag, Dienstag und Mittwoch – in einer motivierenden Gruppe mit viel Praxis und Austausch. Bringen Sie Ihr Kleinkind bei fehlender Betreuung gerne einfach mit.

NEU!

Deutsch mit Vorkenntnissen A2

LEITUNG: Anja Richter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4042000L 	ab Mittwoch 16.9.26 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
4042001L 	ab Mittwoch 13.1.27 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Sie verbessern Ihr Deutsch auf Niveau A2 und lernen neue Wörter sowie wichtige Grammatik. Sie üben viel zu sprechen und zu hören, damit Sie sich im Alltag und im Beruf sicherer verständigen können.

Deutsch B1 - Grammatik und Konversation

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4042010F 	ab Donnerstag 17.9.26 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)
4042011F 	ab Donnerstag 28.1.27 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

NEU!

Englisch A1 - Anfänger:innen

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4060020F 	ab Montag 21.9.26 16-17.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
4060021F 	ab Montag 18.1.27 16-17.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

NEU!

Englisch Auffrischung A1

LEITUNG: Daniela Horner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4060030L 	ab Dienstag 22.9.26 9.30-11 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
4060031L 	ab Dienstag 16.2.27 9.30-11 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Sie frischen Ihre Englisch-Kenntnisse auf Niveau A1 auf, wiederholen wichtige Wörter und Redewendungen und üben durch viele Gespräche mehr Sicherheit beim Sprechen, Hören und Verstehen im Alltag und auf Reisen.

NEU!

Englisch Auffrischung A2

LEITUNG: Anja Richter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4060035L 	ab Dienstag 15.9.26 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
4060036L 	ab Dienstag 12.1.27 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie frischen Ihr Englisch auf Niveau A2 auf, erweitern Ihren Wortschatz und festigen wichtige Grammatik. Durch viele Gespräche sowie Partner- und Gruppenarbeit verbessern Sie Ihr Hörverstehen, Ihr Leseverständnis und Ihre Sicherheit im Alltag auf Englisch.

NEU!

Murder & Tea

Englischer Krimi-Lesekurs im Salzachtreff Laufen

LEITUNG: Daniela Horner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4061000L 	ab Dienstag 22.9.26 11.15-12.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Salzachtreff Laufen, Rottmayrstr. 11
4061001L 	ab Dienstag 16.2.27 11.15-12.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Salzachtreff Laufen, Rottmayrstr. 11

Spannung, Tee und Englisch: Der A2-Krimiclub im Salzachtreff Laufen! Wir lesen „Murder at Teatime“, verbessern spielerisch unseren Wortschatz und diskutieren die Handlung in gemütlicher Runde. Welcher Fall als Nächstes gelöst wird? Das entscheidet die Gruppe gemeinsam!

Englisch für Wiedereinsteiger:innen A2

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062010F 	ab Dienstag 22.9.26 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)
4062011F 	ab Dienstag 12.1.27 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Englisch B1 - Let's Talk

Auffrischung & Konversation

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062020F 	ab Donnerstag 1.10.26 10.35-12.05 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
4062021F 	ab Donnerstag 18.2.27 10.35-12.05 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Auffrischkurs Englisch B1 mit Konversationstraining. In lockerer Runde Grammatik wiederholen, Wortschatz erweitern und freies Sprechen üben.

Englisch Refresher B1 - Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062036F 	ab Freitag 2.10.26 9.45-11.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
4062037F 	ab Freitag 19.2.27 9.45-11.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Englisch auffrischen auf B1-Niveau - entspannt und kommunikativ. Ideal zum Wiedereinstieg ohne Druck.

Advanced English Conversation B2 / C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4063050F 	ab Donnerstag 1.10.26 9-10.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
4063051F 	ab Donnerstag 18.2.27 9-10.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Speak English confidently at B2/C1 level - current topics, lively discussions, practical and without pressure to perform.

NEU!

Englisch für den Urlaub

Sicher sprechen auf Reisen

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4064000L	ab Donnerstag 1.10.26 9.30-11 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
				
4064001L	ab Donnerstag 21.1.27 9.30-11 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
				

Sie planen eine Reise und möchten sich auf Englisch verständigen? Hier üben Sie wichtige Wörter, Redewendungen und typische Alltagssituationen für Urlaub, Hotel und Restaurant und gewinnen mehr Sicherheit im Gespräch auf Reisen.

NEU!

Kroatisch für die Reise

LEITUNG: Daniela Horner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4070000L	ab Dienstag 22.9.26 13-14.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
				
4070001L	ab Dienstag 16.2.27 13-14.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
				

Dobrodošli! Sie planen eine Reise nach Kroatien und möchten sich vor Ort verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Wörter, Redewendungen und typische Gespräche für Urlaub, Hotel, Restaurant und Alltag.



Portugiesisch B1 - Online

LEITUNG: Ana Da Silva-Pahlke

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4071000C	ab Mittwoch 23.9.26 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	online - vhs.cloud
				
4071001C	ab Mittwoch 20.1.27 18.30-20 Uhr	10x	110 Euro	online - vhs.cloud
				

Arabisch A1 - Anfänger:innen

LEITUNG: Nagham Al Ayazra

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4072000F 	ab Donnerstag 24.9.26 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 211(2.OG)
4072001F 	ab Donnerstag 21.1.27 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 211(2.OG)

Sie lernen die Grundlagen der arabischen Sprache, üben einfache Wörter, wichtige Ausdrücke und erste Gespräche für den Alltag und entdecken Schritt für Schritt die arabische Schrift in einer entspannten Lernatmosphäre mit viel Zeit zum Wiederholen und gemeinsamen Üben.

Französisch für die Reise A1

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4080010F 	ab Freitag 25.09.26 14.30-15.30 Uhr	8x	76 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
4080011F 	ab Freitag 29.1.27 14.30-15.30 Uhr	8x	76 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke für Ihre Reise. Mit viel Sprachpraxis und Freude bereiten Sie sich auf den Urlaub vor.



On va au café?

Französisch sprechen im Kaffeetscherl Ainring

LEITUNG: Brigitte Janoschka

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4080030A	ab Mittwoch 16.9.26 15-16 Uhr	6x	57 Euro	Ainring, s'Kaffeetscherl, Salzburger Str. 40
				
4080032A	ab Mittwoch 7.4.27 15-16 Uhr	6x	57 Euro	Ainring, s'Kaffeetscherl, Salzburger Str. 40
				

Französisch sprechen in entspannter und herzlicher Café-Atmosphäre: Bei einer Tasse Kaffee lesen und besprechen wir Texte zu Kultur, Gesellschaft und aktuellen Themen, erweitern den Wortschatz und trainieren freies Sprechen für mehr Sicherheit im Alltag.

Atelier de conversation - B1

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4081030F	ab Freitag 25.09.26 15.45-17.15 Uhr	8x	88 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
				
4081031F	ab Freitag 29.1.27 15.45-17.15 Uhr	8x	88 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
				

Verbessern Sie ihr Französisch im Atelier de Conversation (Niveau B1). Praktische Übungen, lebendige Diskussionen und entspannte Atmosphäre.

Italienisch Aufbau-Kurs A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 7

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091000F	ab Montag 28.9.26 17.15-18.15 Uhr	10x	95 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
				
4091001F	ab Montag 15.2.27 17.15-18.15 Uhr	10x	95 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
				

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... ab 1996 Computerkurse deutlich ausgebaut wurden und dazu auch Angebote wie „Internet – für Frauen“ gehörten?

Incontro italiano - livello A2

LEITUNG: Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091100F 	ab Dienstag 29.9.26 17-18.30 Uhr	4x	44 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)
4091101F 	ab Dienstag 26.1.27 17-18.30 Uhr	4x	44 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Dieser Kurs findet einmal im Monat statt und bietet die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Italienisch zu sprechen, gemeinsam zu lesen, zu spielen, Lieder und Dialoge zu hören sowie ganz nebenbei Wortschatz und Grammatik auf Niveau A2 aufzufrischen.

Imparare l'italiano in allegria - Italienisch B2

mit Freude lernen

LEITUNG: Elisa Stronati

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092026F 	ab Montag 21.9.26 17-18.30 Uhr	12x	132 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)
4092027F 	ab Montag 25.1.27 17-18.30 Uhr	12x	132 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

NEU!

Elsa Morante entdecken - Italienische Literatur erleben

LEITUNG: Elisa Stronati

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092035F 	ab Freitag 13.11.26 15-16.30 Uhr	2x	22 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

Drei Termine lang steht die italienische Autorin Elsa Morante im Mittelpunkt: Sie lesen ausgewählte Originaltexte und vertiefen auf Niveau B1-B2 Ihre Sprachkenntnisse sowie Ihr Verständnis für italienische Literatur und Kultur.

NEU!

Italienische Lyrik erleben

Kurz-Kurs mit ausgewählten Autor:innen

LEITUNG: Elisa Stronati

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092038F 	ab Freitag 5.3.27 15-16.30 Uhr	3x	33 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

An drei Nachmittagen entdecken Sie ausgewählte Gedichte italienischer Autor:innen, vertiefen Ihr Sprachgefühl und tauschen sich gemeinsam über Sprache, Klang, Inhalte und kulturelle Hintergründe der Texte aus.

NEU!

Italienisch C1 - Online



Mit italienischer Kursleiterin - ideal für Menschen mit Immobilie oder Boot in Italien, die die Sprache in praktischen Alltagssituationen anwenden möchten.

LEITUNG: Federica Frapparelli

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4181200C	ab Samstag 19.9.26 10.30-12 Uhr	10x	110 Euro	online - vhs.cloud
				
4181201C	ab Samstag 16.1.27 10.30-12 Uhr	10x	110 Euro	online - vhs.cloud
				

Sprachen

NEU!

Música y ritmo für die Kleinen

LEITUNG: Mariel Bobaz-Erosa

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
421000F	ab Freitag 9.10.26 9-9.45 Uhr	7x	80 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
				
421001F	ab Freitag 26.2.27 9-9.45 Uhr	7x	80 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
				

Sumérgete en las canciones, instrumentos y bailes infantiles en español con tu bebé y disfruta de la música y el idioma de forma divertida.

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Welt der spanischen Musik, Lieder und Rhythmen. Singen, tanzen und erleben Sie Spaß mit spanischer Sprache!

NEU!

Spanisch A1 - Anfänger:innen

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220000F	ab Mittwoch 30.9.26 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)
				
4220001F	ab Mittwoch 27.1.27 18.45-20.15 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)
				

In entspannter und gemütlicher Atmosphäre beginnen Sie von Grund auf Spanisch zu lernen und arbeiten Schritt für Schritt mit dem Lehrbuch „Impresiones A1“ an den Grundlagen der Sprache. Dabei üben Sie Sprechen, Hören und Schreiben in alltagsnahen Situationen und gewinnen erste Sicherheit für einfache Gespräche auf Spanisch.

Fortsetzungskurs - Spanisch A1

Einstieg jederzeit möglich

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220003F 	ab Mittwoch 30.9.26 17-18.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)
4220004F 	ab Mittwoch 27.1.27 17-18.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Sprachen

NEU!

Spanisch für die Reise

Kompaktkurs für den nächsten Urlaub

LEITUNG: Karla Ramos Munoz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220100L 	ab Mittwoch 23.9.26 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
4220101L 	ab Mittwoch 27.1.27 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

In diesem Kompaktkurs stehen wichtige spanische Wörter und Sätze für typische Urlaubssituationen wie Restaurant, Hotel und unterwegs im Mittelpunkt. Außerdem erhalten Sie einen ersten Einblick in Land und Leute und üben einfache Alltagssituationen auf Spanisch.

Español nivel intermedio

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4221101F 	ab Mittwoch 23.9.26 16.30-18 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
4221102F 	ab Mittwoch 3.2.27 16.30-18 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... die vhs Laufen e. V. 2003 ins „Alte Rathaus“ zog?

NEU!

Spanisch sprechen in Laufen

Für alle mit Vorkenntnissen

LEITUNG: Karla Ramos Munoz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4221200L	ab Mittwoch 30.9.26 18-19 Uhr	10x	95 Euro	Laufen, Salzachtreff Laufen, Rottmayrstr. 11
				
4221201L	ab Mittwoch 3.3.27 18-19 Uhr	10x	95 Euro	Laufen, Salzachtreff Laufen, Rottmayrstr. 11
				

Im Konversationskurs auf Niveau A2 im Salzachtreff Laufen steht das freie Sprechen im Mittelpunkt: In einer Café-ähnlichen, lockeren Atmosphäre üben Sie Alltagssituationen wie Einkaufen oder Urlaub, stellen Fragen und reagieren in Gesprächen. So entsteht mehr Sicherheit im Spanischen in einer kleinen, angenehmen Gruppe.

Español para avanzados - B2

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4222001F	ab Dienstag 22.9.26 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
				
4222002F	ab Dienstag 2.2.27 18-19.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
				





Dein Flug ist gebucht. Wir sind trotzdem noch da. Mehr als ein Ticket.

Wenn der Chatbot sagt: „Bitte warten...“ – organisieren wir längst Alternativen.

Sturm, Streik, Systemausfall. – während andere in der Warteschleife hängen, arbeiten wir an Lösungen.

Wir behalten den Überblick, wenn sich dein Reiseplan ändert.

Flüge buchen kann jeder. Sicher ankommen ist unsere Stärke.

**Unsere Linienflugabteilung
ist Dein Backup-Plan.**

Ihr Reisebüro.
Weltweit.

**Vereinbaren Sie einen
Termin mit uns!**

+49 8654 493 00
reisebuero@hogger.de
reisebuero-hogger.de
Lindenstr. 24
83395 Freilassing

Weitere Anbieter und Angebote: www.mein-now.de

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

Berufsbegleitend, Vollzeit, online, mit Zertifikat oder Prüfung?

Wir haben in Traunstein für jeden die richtige Weiterbildung.

Sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen.

- ♦ Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- ♦ Gepr. Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Elektrotechnik | Metall oder Gepr. Logistikmeister/-in
- ♦ Gepr. Personalfachkaufmann/-frau
- ♦ Gepr. (Technische/-r) Betriebswirt/-in

Zudem erlangen Sie wertvolles Wissen in unseren vielfältigen Seminaren und Zertifikatslehrgängen rund um Digitalisierung, Künstliche Intelligenz (KI) u.v.m.

**ANMELDUNG
& BERATUNG**



Frank Hämmerlein
Tel. 0861 90953 202



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

Beruf & EDV

Manches ändert sich, manches nicht.

„Eine weitere Aufgabe tritt an die VHS heran: Die Vorbildung des kaufmännischen Nachwuchses in Stenografie und Schreibmaschine. Das ist nun eigentlich Sache der Berufsschule. Aber fortschrittliche Geschäftsbetriebe und Unternehmungen haben heute nicht nur Auto, sie haben mehr noch Schreibmaschinen und suchen männlichen und weiblichen Nachwuchs, der schon bei der Einstellung Kenntnis der Stenografie und des Maschinenschreibens mitbringt. Darauf, daß die Neueintretenden Gelegenheit haben in drei Jahren Berufsschule sich diese Kenntnisse nach und nach anzueignen, darauf will und kann der Chef, Meister der Unternehmer unserer Zeit, nicht warten. Vielleicht wäre es auch zweckdienlicher unseren vor der Entlassung stehenden Volksschülern statt dem kaum einmal benötigten Englisch, das notwendigere Stenografieren und Maschinenschreiben als Wahlfach zu lehren.

Wie dringend das Maschinenschreiben in unserer Zeit geworden ist, mag aus der Tatsache hervorgehen, daß demnächst ein Lehrgang eröffnet wird, zu dem zwei Drittel der Teilnehmer mit eigener Maschine antreten.“ (*Freiassinger Anzeiger, Januar 1955*)

INHALT

- Demokratie im Gespräch
- Smartphone
- Künstliche Intelligenz



Sicherer Umgang mit Android-Geräten

Workshop für Senioren:innen

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000004S 	Montag 26.10.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim
5000006L 	Montag 12.4.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Souverän im Netz für Senioren:innen

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000012F 	Dienstag 22.9.26 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
5000014A 	Montag 8.3.27 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Saal

Behördengänge von zu Hause aus

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000016L 	Dienstag 26.1.27 14-15.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103
5000018F 	Mittwoch 7.10.26 14-15.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Wussten Sie, dass...

... dass Gruppen-Kunstangebote nicht nur Kreativität fördern, sondern auch die psychische Gesundheit unterstützen können?



Die digitale Welt verstehen lernen

Digitales Wissen macht den Alltag leichter. Unsere Kurse helfen digitale Medien sicher zu nutzen, neue Möglichkeiten zu entdecken und mit technischen Entwicklungen Schritt zu halten. Praxisnah, verständlich und für alle, die neugierig (geblieben) sind.

NEU!

Digitale Gesundheitskompetenz

Digitale Gesundheits-Angebote sicher nutzen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010020F 	ab Dienstag 13.10.26 17-18.30 Uhr	3x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Praxisnah Gesundheits-Apps, Smartwatch-Funktionen, eRezept, Patienten-Portale und Online-Gesundheitsinformationen sicher und bewusst zu nutzen lernen - verständlich erklärt und direkt anwendbar.

NEU!

Fake News erkennen

Medienkompetenz im digitalen Zeitalter

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010021F 	Samstag 24.10.26 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Falschmeldungen und manipulierte Inhalte verbreiten sich im Internet oft rasend schnell. Lernen Sie, Informationen, Bilder und Quellen kritisch zu prüfen und typische Merkmale von Fake News, Desinformation und Filterblasen besser zu erkennen.

NEU!

Informatik ohne Computer

Familien-MINT unplugged

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010022F 	Montag 2.11.26 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Informatik entdecken - ganz ohne Bildschirm: Kinder und Erwachsene lernen gemeinsam spielerisch die Grundlagen von Codes, Algorithmen und logischem Denken kennen - mit Bewegung, Spielen und kreativen Teamaufgaben.



Beruf und EDV

Meine digitale Identität

Was das Internet über mich weiß

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010023F 	Freitag 20.11.26 17-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Welche Daten sammelt das Internet über uns? Erfahren Sie, wie digitale Spuren entstehen, wie Plattformen Informationen nutzen und wie Sie Ihre Privatsphäre und digitale Sichtbarkeit besser schützen können.

Eigene Website oder Blog in 6 Stunden

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010024F 	Samstag 5.12.26 10-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Schritt für Schritt wird Ihre erste eigene Web-Präsenz oder ein Blog praxisnah, verständlich und ohne Vorkenntnisse gebaut.

Die vorherigen fünf Veranstaltungen werden im Förderschwerpunkt „Digitalisierung und Medienkompetenz“ im Rahmen der Projektförderung nach dem BayEbFöG aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert. Die Teilnahme ist deshalb kostenfrei.

NEU!

Linux für Neugierige

Alternative zu Windows kennenlernen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010033F 	Montag 26.10.26 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5010034F 	Montag 25.1.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5010035F 	Montag 5.4.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

NEU!

Einfach Linux - Der praktische Einstiegskurs

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010037F	ab Mittwoch 13.1.27 18-19.30 Uhr	4x	80 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



In diesem praxisorientierten Kurs lernen Anfänger:innen Schritt für Schritt das Betriebssystem Linux Mint kennen und erfahren ohne Vorkenntnisse, wie sie den Computer im Alltag sicher nutzen, Dateien verwalten, Programme installieren und im Internet sowie mit E-Mails arbeiten können.

Digitaler Nachlass

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010038F	Montag 21.9.26 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5010039F	Montag 14.12.26 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5010040F	Montag 15.3.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5010041F	Montag 14.6.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Beruf und EDV

NEU!

Daten verstehen und visualisieren

Einführung in R & Shiny



LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5011011C	ab Freitag 19.2.27 17-20 Uhr	2x	100 Euro	online



Daten spielen in Studium und Beruf eine immer größere Rolle - doch wie wertet man sie sinnvoll aus und stellt Ergebnisse verständlich dar? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Datenanalyse und Visualisierung mit der Programmiersprache R sowie interaktive Anwendungen mit Shiny.

Sicher unterwegs auf Facebook, Instagram, TikTok & Co.

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5011504F 	Freitag 19.3.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5011505F 	Freitag 23.7.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

NEU!

Sicher im Netz

Phishing erkennen, Passwörter schützen, Konten absichern

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5011506F 	Montag 28.9.26 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5011507F 	Montag 18.1.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5011508F 	Montag 19.4.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5011509F 	Montag 26.7.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

NEU!

Digitale Nachhaltigkeit

Nachhaltig aufräumen und Ressourcen schonen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5013010F 	Montag 23.11.26 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
5013011F 	Montag 28.6.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Digitale Selbstverteidigung

Schutz vor Betrug, Tracking und Datenmissbrauch

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5013015F 	Montag 15.3.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5013016F 	Montag 19.7.27 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Office im Büroalltag

Sicher arbeiten mit Word, Excel & PowerPoint

LEITUNG: Fabian Pfannerstill

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5020014F 	ab Mittwoch 7.10.26 18-20 Uhr	4x	158 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215
5020015F 	ab Mittwoch 11.11.26 18-20 Uhr	4x	158 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

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

NEU!

KI in Office-Anwendungen

Effizient arbeiten mit smarten Tools

LEITUNG: Ernesto Elias-Nieland

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5020020F 	ab Dienstag 6.10.26 18-20.30 Uhr	3x	180 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Lernen Sie, KI sinnvoll in klassischen Office- und Workspace-Aufgaben einzusetzen - von der E-Mail bis zur fertigen Präsentation.



Beruf und EDV

NEU!

3D-Design & 3D-Druck: Bau deine eigenen Modelle

mit FreeCAD

LEITUNG: N.N.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5050001F	ab Donnerstag 19.11.26 19-20.30 Uhr	3x	180 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Lerne die Grundlagen der 3D-Konstruktion am Computer und setze eigene kleine Projekte direkt um - von nützlichen Alltagsobjekten bis hin zu individuellen Designideen.

NEU!

Zurück ins Berufsleben

LEITUNG: Romy Reichl & Regina Graf

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060001F	Dienstag 6.10.26 9.30-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Vortrag für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg mit Expertinnen der Bundesagentur für Arbeit. Informationen zu Bewerbung, Weiterbildung, Chancen und Unterstützung beim Neustart in den Beruf.

NEU!

Als Führungskraft erfolgreich starten

Souverän durch die ersten 100 Tage!

LEITUNG: Gundolf Mevißen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5070610F	Samstag 10.10.26 9-17 Uhr	1x	120 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c



Die ersten 100 Tage souverän meistern, Vertrauen aufbauen und Teams erfolgreich führen. Sie erfahren, wie Sie sich effektiv positionieren, Vertrauen aufbauen und die richtigen Prioritäten setzen, um Ihre neue Rolle souverän zu gestalten. Von A wie Antrittsrede bis Z wie Zielerreichung erhalten Sie einen strukturierten 100-Tage Plan für Ihre neue Aufgabe.

80

Jahre vhs

Wussten Sie, dass...

... der Betrieb der vhs 2020 wegen der Pandemie phasenweise unterbrochen und ins Digitale verlagert wurde?



Silver Surfer oder Digital Outsider?

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5113010C	Mittwoch 23.9.26 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online - Zoom



Wie wirkt sich die digitale Gesellschaft auf das Leben im Alter aus? Im Mittelpunkt stehen Fragen nach Zugangs- und Nutzungsmöglichkeiten, Hürden und Chancen sowie den individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen digitaler Teilhabe.

Eine Kooperation des Bayerischen Volkshochschulverbands mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.



Beruf und EDV



Greift Brüssel durch?

Regulierung von sozialen Medien in der EU

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5113011C	Mittwoch 14.10.26 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online - Zoom



Mit dem Digital Services Act setzt die EU neue Regeln für soziale Medien: mehr Verantwortung, mehr Transparenz, strengere Vorgaben für die Plattformen. Wir diskutieren mit Expertinnen und Experten darüber, wie effektiv eine Regulierung durch die EU ist.

Eine Kooperation des Bayerischen Volkshochschulverbands mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.



KI und Polizeiarbeit:

Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5113012C	Mittwoch 11.11.26 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online - Zoom



„Kommissar KI ermittelt“ heißt es immer häufiger bei der Polizei. Seine Möglichkeiten sind immens. Die gesellschaftliche Frage, wie intensiv KI-Instrumente für die Sicherheit eingesetzt werden können, ohne die Freiheitsrechte unverhältnismäßig einzuschränken, wird hier diskutiert.

Eine Kooperation des Bayerischen Volkshochschulverbands mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.



* Alle Konditionen: sparda-m.de/giro

Unsere neuen Girokonten sind da!

Ab 0 Euro* Grundgebühr

- » Bargeld an rund 17.000 Geldautomaten
- » Kostenfreie virtuelle girocard – auch für Apple Pay
- » Kreditkarten zu Top-Konditionen

DEINE GEMEINWOHL-BANK

Sparda-Bank

München



Bahnhof-Apotheke

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Reichenhaller Straße 19
83395 Freilassing
bahnhofsapotheke.de
+49 8654 2666

Alleine gelassen von Online-Apotheken,
Dr. Google & Co.?

WIR SIND PERSÖNLICH FÜR SIE DA!

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

Grundbildung

„Bei vielen, die eine Fremdsprache erlernen wollen, mußte festgestellt werden, daß das notwendige Fundament in deutscher Grammatik nicht vorhanden ist. Aber auch andere wollen ihre geringen, aus der Kriegszeit herübergeretteten Kenntnisse im Deutsch auffrischen und vervollständigen, wozu in einem Deutschkurs Gelegenheit gegeben werden wird, wenn sich genügend Teilnehmer finden.“
(*Freilassinger Anzeiger, Januar 1955*)

INHALT

- Alphabetisierung
- Erwerb von Alltagskompetenzen
- Online Banking



Lesen. Schreiben. Mitmachen.

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7010012F 	ab Dienstag 15.9.26 8.15-11.15 Uhr	18x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

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

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

Bitte Bescheid geben, falls Kinderbetreuung benötigt wird.

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



Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

Küche für kleines Geld

LEITUNG: Katharina Motz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020030F 	Freitag 25.9.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020031F 	Freitag 23.10.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020032F 	Freitag 20.11.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020033F 	Freitag 11.12.26 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020034F 	Freitag 29.1.27 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020035F 	Freitag 19.2.27 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020036F 	Freitag 12.3.27 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020037F 	Freitag 16.4.27 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020038F 	Freitag 7.5.27 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
7020039F 	Freitag 11.6.27 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Dieses Programm wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMU).

Fit im Alltag digital

Ihre Fragen - Ihre Themen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7030100F 	Montag 14.9.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030101F 	Montag 21.9.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030102F 	Montag 28.9.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030103F 	Montag 5.10.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030104F 	Montag 12.10.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030105F 	Montag 19.10.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030106F 	Montag 26.10.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030107F 	Montag 2.11.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030108F 	Montag 9.11.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030109F 	Montag 16.11.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030110F 	Montag 23.11.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25
7030111F 	Montag 30.11.26 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Begegnungsstätte, Hauptstraße 25

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

Eine Kooperation mit dem Generationenbund. Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention. Weitere Termine bitte im vhs Büro erfragen.

Digitale Grundbildung

Sicher und selbstständig in der digitalen Welt

LEITUNG: Mandy Ladenthin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7030301F 	Donnerstag 17.9.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030302F 	Donnerstag 24.9.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030303F 	Donnerstag 01.10.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030304F 	Donnerstag 08.10.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030305F 	Donnerstag 15.10.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030306F 	Donnerstag 22.10.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030307F 	Donnerstag 29.10.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030308F 	Donnerstag 05.11.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030309F 	Donnerstag 12.11.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030310F 	Donnerstag 19.11.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030311F 	Donnerstag 26.11.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030312F 	Donnerstag 03.12.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff
7030313F 	Donnerstag 10.12.26 17.00-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr.6, Bürgertreff

Der Kurs ist für alle offen, die ihre digitalen Kompetenzen erweitern oder Fragen rund um Smartphone, Tablet und Internet haben. Bringen Sie einfach Ihr eigenes Gerät und Ihre Fragen mit – jeder Termin orientiert sich an den Anliegen der Teilnehmenden. Die Digitale Grundbildung ist ein Angebot des Mehrgenerationenhauses Freilassing in Kooperation mit der vhs Rupertiwinkel und wird gefördert durch das BMBFSFJ im Rahmen des Sonderschwerpunktes Grundbildung für Erwachsene.



LESEN



**Stadtbücherei
Freilassing**

Lesecoase

WOHLFÜHLEN



ENTSPANNEN



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

Junge vhs

Auch das Gebiet Lümmel / Flegel wurde besprochen. Diese hat es gestern gegeben und wird es morgen geben. Warum aber laufen anständige Jugendliche gewissen Rowdies nach? (...) Machen wir nicht immer den Moralapostel! Die Jugend will sich anlehnen, wenn sie sich aber bei uns eben nicht anlehnen kann und keine Zuflucht findet, dann geschieht dies eben auf falschen Wegen. Die Erziehungsmethode ist äußerst einfach: Sprechen, Mitfühlen! Der Vortragende fragte: Wer schreibt eine gewisse Presse, wer die Schundliteratur, wer druckt diese Erzeugnisse, wer verkauft sie? Sind das Jugendliche oder sind es andere? Wer ist der Schuldige? Hauen wir auf die eigene Pauke!

Wenn gewisse Illustrierte Romane bringen oder Bilder und damit Dinge vorexerzieren, die einem die Schamröte ins Gesicht treiben, und man nur so den Kopf schütteln muß, sind daran die Jugendlichen schuld?

Geht es wirklich nur noch ums Geldverdienen? Ist das Kultur? - Das geht zu weit! Hier müssen wir wach sein, die Hand reichen und auf den rechten Weg führen.

Freilassinger Anzeiger berichtet am 1. November 1956 aus einem vhs Vortrag in Freilassing

INHALT

- Jugendradio
- Lebenspraxis



Wir sind hier

KURS

8020001L



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

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

NEU!

Baue dein eigenes Gadget

Games, Hacker-Tools & kreative Technik ab 15 Jahren

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8033030F	ab Donnerstag 17.9.26 18-19.30 Uhr	4x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215



In diesem kreativen Technik-Kurs ab 15 Jahren baust du mit dem Micro dein eigenes Gadget - von Mini-Games über Emoji-Displays bis hin zu kleinen „Hacker-Tools“ und Musik-Ideen - ganz ohne Vorkenntnisse und mit sofort sichtbaren Ergebnissen. An vier Terminen (17.09.2026, 24.09.2026, 01.10.2026 und 08.10.2026) probierst du aus, veränderst deine Ideen und nimmst am Ende dein eigenes digitales Projekt mit nach Hause.

NEU!

Baue dein eigenes Hacker-Game

Interaktive Story mit R & Shiny - ab 15 Jahren

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8033033F	ab Freitag 2.10.26 18-19.30 Uhr	4x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215



In diesem Kurs ab 15 Jahren entwickelst du dein eigenes interaktives Hacker-Game mit R & Shiny und lernst spielerisch, wie Phishing, Fake-Mails und digitale Angriffe funktionieren und wie man sie erkennen kann. An vier Terminen (02.10.2026, 09.10.2026, 23.10.2026 und 30.10.2026) baust du Schritt für Schritt eine eigene Cybersecurity-Story mit Entscheidungen, Punkten und verschiedenen Spiel-Enden und erweiterst dein Projekt kreativ bis zur fertigen Anwendung.

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8041048B	Donnerstag 12.11.26 17.30-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Teisendorf, Pfarrsaal, Poststr. 25



Gestalte stylische Taschen, praktische Etais oder andere nützliche Unikate aus robusten Recycling-Materialien. Mit Schrägbändern, Gurten und Reißverschlüssen entstehen individuelle Designs, die nachhaltig, kreativ und alltagstauglich sind. Vorkenntnisse sind nicht nötig - Lust aufs Ausprobieren genügt!

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

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

Eine Kooperation mit der Biosphärenregion Berchtesgadener Land.

Mein Leben

LEITUNG: Elisabeth Neumeier und Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8060130F	Dienstag 15.9.26 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Treffpunkt wird noch bekanntgegeben



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

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

Nähere Infos findest Du auf bgl360grad.de.

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





Feel Free - online

LEITUNG: Anna Morrison

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8066422F	ab Dienstag 6.10.26 16-17.30 Uhr	3x	Eintritt frei!	online - bgl360grad



FEEL FREE ist dein Raum für Mental Health - echt, offen und ohne Druck. Egal, ob es dir selbst gerade nicht gut geht oder du dir Sorgen um Freunde machst. Bei Feel Free bekommst du kostenlose klinisch-psychologische Beratung - vertraulich, unkompliziert und auf Augenhöhe. Egal, ob du einfach reden möchtest oder gerade intensivere Unterstützung brauchst. Von jedem Ort aus, einfach online.

Feel Free

LEITUNG: Anna Morrison

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8066423F	ab Mittwoch 23.9.26 16-17.30 Uhr	4x	Eintritt frei!	Chilli Jugendtreff



FEEL FREE ist dein Raum für Mental Health - echt, offen und ohne Druck. Egal, ob es dir selbst gerade nicht gut geht oder du dir Sorgen um Freunde machst. Bei Feel Free bekommst du kostenlose klinisch-psychologische Beratung - vertraulich, unkompliziert und auf Augenhöhe. Egal, ob du einfach reden möchtest oder gerade intensivere Unterstützung brauchst. Unkompliziert in den Räumen des Jugendtreffs - und doch in einem geschützten Raum.

Feel Free - Podcast

LEITUNG: Brigitte Mayer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
8066424F	ab Mittwoch 16.9.26 16-18 Uhr	4x	Eintritt frei!	Chilli Jugendtreff



REDEN, GESTALTEN, STARKMACHEN

FEEL FREE - der Podcast ist für alle von 15 bis 27 Jahren, die über Mental Health sprechen, sich austauschen und gute Vibes verbreiten wollen.

MACH MIT

Wir zeigen dir, wie du deine Ideen stark machst und ihnen eine Stimme gibst - in einem Podcast, den wir gemeinsam mit Expert:innen produzieren. Wenn du willst, kannst du Peer-Mentor:in werden und andere auf ihrem Weg unterstützen.

Eine Kooperation mit pro mente sbg, der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreises und dem Kreisjugendring BGL. Unterstützt von der AOK Berchtesgadener Land und der Bürgerstiftung Sparkasse Berchtesgadener Land.

Teilnahme & AGBs

Alle Informationen rund um die Kursteilnahme bei der vhs Rupertwinkel.

INHALT

- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Datenschutzerklärung
- Anmeldeformular für Kurse



Impressum

Herausgeber: vhs Rupertwinkel | Münchener Straße 15 | 83395 Freilassing

Geschäftsführung: Dr.ⁱⁿ Helga Huber

Bildnachweis: vhs Rupertwinkel, pexels.com, pixabay.com

Druck: Fuchs Druck GmbH | fuchsdruck.eu

Gestaltung: Landfein-Design | landfein-design.de

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.

1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

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

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

2. Zwecke der Verarbeitung

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

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

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

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

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

3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

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

4. Empfänger der personenbezogenen Daten

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

vor Ort in Freilassing
Augsutinerstraße 2c
83395 Freilassing
Tel.: +49 (0) 8654 3099 430
Fax: +49 (0) 8654 3099 150
freilassing@vhs-rupertiwinkel.de
Postanschrift: Münchener Str. 15

vor Ort in Ainring
Salzburger Str. 48
83404 Ainring
Tel.: +49 (0) 8654 575 17
Fax: +49 (0) 8654 575 75
ainring@vhs-rupertiwinkel.de

vor Ort in Laufen
Rottmayrstr. 16
83410 Laufen
Tel. +49 (0) 8682 1492
Fax +49 (0) 8682 956480
laufen@vhs-rupertiwinkel.de

vor Ort in Saaldorf-Surheim
Moosweg 2
83416 Saaldorf-Surheim
Tel. +49 (0) 8654 6307 29
Fax +49 (0) 8654 6307 20
saaldorf-surheim@vhs-rupertiwinkel.de



Anmeldung 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

Name / Vorname

Anschrift

Geburtsdatum

*Telefon

*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.

☐ Ich abonniere den Newsletter!

Ort, Datum

Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

SEPA-Lastschriftmandat

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 erst 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)



Echte Nähe entsteht dort, wo man zuhause ist.
Unsere Mitarbeiter. Unsere Region. Unsere Sparkasse.
Wir sind da - für die Menschen und für die Region.

**Sparkassler engagieren
sich fürs Ehrenamt.**



**A Herz
für Dahoam**



**Sparkasse
Berchtesgadener Land**

*nicht
warten*

*einfach
machen*



vhs Rupertiwinkel
Münchener Straße 15
83395 Freilassing

Tel. +49 8654 3099 430
vhs-rupertiwinkel.de
info@vhs-rupertiwinkel.de