vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

Leben. Lernen. Wissen.

Programm

2024/2025

Abo-Programm 2024-2025

Samstag, 21. September 2024 20:00 Uhr

FAUST – A MIDNIGHT TALE

Goethe als „Live-Hörspiel"
Inszenierung des Midnight Story Orchesters

Samstag, 12. Oktober 2024 20:00 Uhr

STEPHAN BAUER

„Ehepaare kommen in den Himmel – in der Hölle waren sie schon"
Comedy

Samstag, 26. Oktober 2024 20:00 Uhr

MAC C&C CELTIC FOUR

The Scottish-Irish Night
Ein Abend voller Musik und Lebensfreude

Samstag, 14. Dezember 2024 20:00 Uhr

BUSENFREUNDINNEN

Komödie von Peter Blaikner – Neuinszenierung 2024
Kleines Theater Salzburg

Freitag, 24. Januar 2025 20:00 Uhr

GISELA SCHNEEBERGER

Lesung „Kindheitsgschichten"
Ein ergreifender Abend mit einer großen Schauspielerin

Samstag, 22. Februar 2025 20:00 Uhr

DIE ZIMMERSCHLACHT

Ein Übungsstück für Ehepaare
Von Martin Walser

Samstag, 05. April 2025 20:00 Uhr

DAS RESTAURANT

Zwitter zwischen Kabarett und Theater
Simon Schwarz („Eberhofer-Birkenberger") und Manuel Rubey („Falco")

Samstag, 26. April 2025 20:00 Uhr

MADE IN GERMANY - LIVE

Per Zeitmaschine durch das Rock- und Pop-Universum
Norman Cöster präsentiert deutsche Hits und Klassiker

Salzach halle
Laufen
www.salzachhalle.de

Sichern Sie sich jetzt Ihr Salzachhallen-Abo!
8 Stücke schon ab € 169,-
Unverbindliche Infos unter Tel. +49 (0) 8682 8987 – 41
oder persönlich im Laufener Rathaus (Erdgeschoss).

vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

Leben. Lernen. Wissen ist das Motto für das vhs-Jahr. Sie lesen richtig. Wir veröffentlichen erstmals ein **Jahresprogramm**. Kontinuierliche Angebote wollen wir Ihnen so mit langer Planungssicherheit anbieten. Bildungsangebote, die direkt auf wichtige Ereignisse eingehen oder für die wir zusätzlich Expertise oder Raum finden, bieten wir kurzfristig an.

Wir laden Sie ein auf unsere Website **vhs-rupertiwinkel.de** zu schauen oder uns auf Social Media **vhs_rupertiwinkel_** zu folgen. Dort sehen Sie künftig noch mehr, was es alles bei uns an Angeboten gibt.

Zur leichteren Orientierung finden Sie wieder durch bunte Felder gekennzeichnet die Nachhaltigkeitsziele der UN (SDGs) bei verschiedenen Kursen vermerkt. Näheres dazu auf Seite 19.

Sie können bei uns per **Bankeinzug** oder **bar** in den vhs-Büros bezahlen. Wir buchen Gebühren erst nach Kursstart ab. Bei Einzelveranstaltung erfolgt die Abbuchung kurz vor der Veranstaltung.

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

Ein Teil unserer Kursgebühren wurde angepasst.

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

Ihr Team der vhs Rupertiwinkel

DR.IN HELGA HUBER
BRIGITTE BÖHM
LISA RUDHOLZER
NURSEN TORUN
SANDRA KLINGER
JOSEFA WIESBACHER
KARIN SPEIGL
ROBIN HUBER (NICHT IM BILD)

Bitte rechtzeitig anmelden!

vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

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

Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und WhatsApp

#vhsrupertiwinkel

+49 (0) 1512 / 55 05 761

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

Vorwort

vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir laden Sie herzlich ein zu einem Programm voller Möglichkeiten und Entdeckungen. Sie finden eine Fülle von Kursen und Workshops, die darauf abzielen, Ihre Interessen zu wecken und Ihr Wissen zu vertiefen. Tauchen Sie ein in die Welt der Sprachen, entdecken Sie Ihr kreatives Potential in den Kunst- und Kulturangeboten, fördern Sie Ihre Gesundheit und Fitness oder investieren Sie Zeit in Ihre persönliche Entwicklung. Unsere engagierten Kursleitungen stehen bereit, ihr Wissen mit Ihnen zu teilen und Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten.

Die Volkshochschule ist mehr als nur ein Ort des Lernens - sie ist eine lebendige Gemeinschaft, in der der Austausch von Ideen und die Begegnung im Mittelpunkt stehen. Sie sind eingeladen, nicht nur passiv Teilnehmende zu sein, sondern aktiv Gestaltende Ihres Lernprozesses. Denn wir glauben fest daran, dass das Lernen nicht nur ein individueller, sondern auch ein gemeinschaftlicher Prozess ist. Gestalten Sie unsere Gesellschaft hier vor Ort mit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Programm!

Markus Hiebl
Erster Bürgermeister
Stadt Freilassing

Hans Feil
Erster Bürgermeister
Stadt Laufen

Martin Öttl
Erster Bürgermeister
Gemeinde Ainring

Andreas Buchwinkler
Erster Bürgermeister
Gemeinde Saaldorf-Surheim

Unser Vorstand

Zweckverbandsvorsitzender
Markus Hiebl
1. Bürgermeister der Stadt Freilassing

Stellvertretender Vorsitzender
Hans Feil
1. Bürgermeister der Stadt Laufen

Weitere Stellvertreter
Martin Öttl
1. Bürgermeister der Gemeinde Ainring

Andreas Buchwinkler
1. Bürgermeister der Gemeinde Saaldorf-Surheim

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

Bankverbindung vhs Rupertiwinkel
GLÄUBIGER-IDENTIFIKATIONSNUMMER:
DE69ZZZ00002171042
Sparkasse Berchtesgadener Land
IBAN: DE56 7105 0000 0020 4671 14
BIC: BYLADEM1BGL

Ferienordnung:

Tag der Deutschen Einheit:	3.10.2024
Herbstferien:	28.10. - 31.10.2024
Weihnachtsferien:	23.12. - 3.1.2025
Winterferien:	3.3. - 7.3.2025
Osterferien:	14.4. - 25.4.2025
Tag der Arbeit:	1.5.2025
Christi Himmelfahrt:	29.5.2025
Pfingstferien:	10.6. - 20.6.2025
Sommerferien:	1.8. - 15.9.2025

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

Anmeldungen bei der vhs Rupertiwinkel

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 146 oder über die Website **vhs-rupertiwinkel.de** anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Dienstag, 10.9.2024,** 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
Fax +49 (0) 8654 575 75
E-Mail: ainring@vhs-rupertiwinkel.de

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

vor Ort in Freilassing
Augustinerstraße 2c
83395 Freilassing

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

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch und Freitag 9 – 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9 – 14 Uhr
und nach Vereinbarung
Ansprechpartnerinnen: Sandra Klinger, Nursen Torum

vor Ort in Laufen
Rottmayrstraße 16
83410 Laufen

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

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

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

Tel. +49 (0) 8654 6307 29
Fax +49 (0) 8654 6307 20
E-Mail: saaldorf-surheim@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag 8 – 12.30 Uhr
Montag zusätzlich: 14 – 18 Uhr
Donnerstag: 14 – 17 Uhr
Ansprechpartnerin: Josefa Wiesbacher

EFQM
QUALIFIED BY EFQM 2022

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

Gesellschaft

Demokratie stärken und und regionale Identität pflegen.
Selbstbestimmte Bildung für Familien
ebenso wie für Senior:innen. Hochkarätige Bildung
vom Vortrag über Klimahandel über einen Impulstag
auf der Fraueninsel bis zum Storytelling Workshop.
Neues rund um das Thema Nachhaltigkeit.
Ein Programm so bunt und abwechslungsreich
wie wir uns die Gesellschaft wünschen.
Sie finden Angebote zu den Nachhaltigkeitszielen
(SDGs) 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13 und 15.

INHALT

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

Bitte beachten:

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

Sonderführung Stadtmuseum

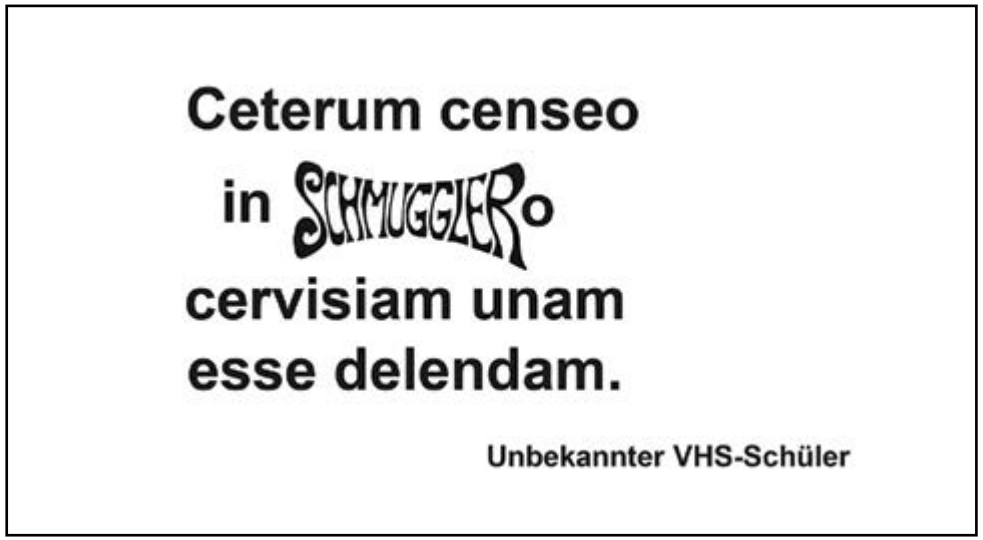
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1010010F	Dienstag 26.11.24 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a
1010011F	Dienstag 13.5.25 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

Früher in Rente?

LEITUNG: Ingrid Parzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030001F	Dienstag 12.11.24 19-21 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 115 (1. OG)

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



Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030002F	Donnerstag 21.11.24 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)
1030003F	Donnerstag 10.4.25 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

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

Erben und Vererben - gut geplant

LEITUNG: Dipl. Rechtspfleger (FH) Otto Niedermeier,

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1030010L	Donnerstag 7.11.24 18.30-20.30 Uhr	1x	14 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

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

Stadtführungen in Laufen

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

Mit dem Nachtwächter durch Laufens Altstadt

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

Historische Altstadt Führung

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

Kirchenführung mit Stiftsschatz

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

Kombinierte Führung

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

Kieselsteinführung SteinZeit

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

Historische Bauernhofwanderung

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

Laufen-Oberndorfer Krippenweg

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

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

Repair Café

LEITUNG: Reka Schausberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040001A	Samstag 21.9.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040002A	Samstag 19.10.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040003A	Samstag 16.11.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040004A	Samstag 21.12.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040005A	Samstag 18.1.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040006A	Samstag 15.2.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040007A	Samstag 15.3.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040008A	Samstag 19.4.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040009A	Samstag 17.5.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040010A	Samstag 21.6.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin
1040011A	Samstag 19.7.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Pfarrzentrum St. Severin

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

Wegwerfen? Denkste! - RepairCafé

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040020F	ab Samstag 7.9.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040021F	Samstag 5.10.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040022F	Samstag 2.11.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040023F	Samstag 14.12.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040024F	Samstag 11.1.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040025F	Samstag 8.2.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040026F	Samstag 8.3.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040027F	Samstag 5.4.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040028F	Samstag 3.5.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040029F	Samstag 14.6.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1040030F	Samstag 12.7.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Besuch des Lehrbienenstands

LEITUNG: Dr. Stefan Poller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040070F	Dienstag 20.5.25 17-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lehrbienenstand Eichetwald

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.

Erste Hilfe fürs Radl

LEITUNG: Birger Höljes

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040090F	Freitag 27.9.24 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Lobmayrparkplatz
1040091L	Freitag 11.10.24 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Laufen, Rathaus, Rathausplatz 1
1040092F	Dienstag 29.4.25 18-19.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Lobmayrparkplatz
1040093L	Freitag 16.5.25 16-17.30 Uhr	1x	10 Euro	Laufen, Rathaus, Rathausplatz 1

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

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verschoben.

Bitte beachten:

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

Workshop Natur-Gartendesign

LEITUNG: Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040110A	ab Montag 17.2.25 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Erler-Zimmer
1040111L	ab Donnerstag 3.4.25 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie wollen einen bunten, pflegeleichten Garten voller Leben? Wir erarbeiten gemeinsam Gestaltungsmöglichkeiten.

Lesetage 2025

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1040201F	Montag 23.6.25 bis Samstag 28.6.25	6x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei - Innenhof, Martin-Luther-Str. 4a

Unser Programm 2025:

Wir lesen vor.
Wir erzählen Geschichten aus dem Leben.
Wir erleben Geschichten mit allen Sinnen.

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

Wir machen die Lesewoche gemeinsam:
Stadtbücherei Freilassing, Lebenshilfe Berchtesgadener Land, Mehrgenerationenhaus Freilassing, vhs Rupertiwinkel

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

vhs wissen live

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

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

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

Die Livestreams zu den Vorträgen beginnen jeweils um 19.30 Uhr

1112010C	Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte - Frank Bösch	Montag, 23.9.2024
1112011C	Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos - Bernhard Maier	Mittwoch, 25.9.2024
1112012C	Wie die Energiewende gelingen kann - Christoph M. Schmidt	Dienstag, 1.10.2024
1112013C	Medizinethik - Ethische Fragen - Alena Buyx	Dienstag, 8.10.2024
1112027C	Europäishce Öffentlichkeit u. demokr. Kommunikation - H. Miard-Celacroix	Mittwoch, 9.10.2024
1112014C	Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas - Richard Schneider	Sonntag, 13.10.2024
1112015C	Cyberkrief, KI und kritische Infrastrukturen - Jochen Schiller	Donnerstag, 17.10.2024
1112028C	Der Aufstieg Chinas - Klaus Mühlhahn	Montag, 28.10.2024
1112016C	Der elektronische Spiegel - Manuela Lenzen	Sonntag, 3.11.2024
1112017C	Die kurze Stunde der Frauen - Miriam Gebhardt	Mittwoch, 6.11.2024
1112029C	Die Hirsche von Lascaux - Constatin Rauer	Mittwoch, 13.11.2024
1112018C	Kant: Die Revolution des Denkens - Marcus Willaschek	Donnerstag, 14.11.2024
1112019C	Der Architekt des Islamismus - Gudrun Krämer	Donnerstag, 21.11.2024
1112020C	Das Internet der Tiere - Martin Wikelski	Montag, 25.11.2024
1112021C	Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird - Kathleen Wermke	Montag, 2.12.2024
1112022C	KI im Unternehmen - Andrea Martin	Dienstag, 3.12.2024
1112023C	Kolonisierung und imperale Politik - Michael Hochgschwendner	Mittwoch, 4.12.2024
1112024C	Im Detail die ganze Welt - Mirjam Neumeister	Donnerstag, 12.12.2024
1112025C	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik - Peter Strohschneider	Freitag, 17.1.2025
1112026C	Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird - Mijob Latif	Mittwoch, 22.1.2025

Weitere Termine für 2025 veröffentlichen wir auf unserer Homepage, sobald diese feststehen.

Globale Nachhaltigkeitsziele

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

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

Biosphärenregion Berchtesgadener Land

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

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

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

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

www.biosphaerenregion-bgl.de

unesco

Biosphärenregion Berchtesgadener Land

Hinweis zu den Biosphärenkursen

- 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.

Nächtliche Jäger am Höglwörther See

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land und Brigitte Meiswinkel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041010A	Samstag 14.9.24 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Anger, Höglwörther See

Fledermaus-Exkursion am Höglwörther See.
Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 10.9.24.

Auerhuhn und Co. im Bergwald

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041011F	Sonntag 6.10.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee
1041012F	Freitag 25.10.24 14.30-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

Rundwanderung hinauf zur Mordaualm mit viel Wissenswertem über die tierischen Bewohner des Bergwaldes.
Für Familien mit Kindern ab 10 Jahren geeignet.
Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 22.10.2024.

Wussten Sie schon …

… dass Milliarden Insekten im Winter nach Süden fliegen.

Tierisch fit für den Winter

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041013F	Freitag 22.11.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9
1041014L	Sonntag 1.12.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Treffpunkt Parkplatz des Waldlehrpfades im Osinger Wald

Ein Ranger stellt vor, wie sich die Tiere auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 16.11.2024 / 28.11.2024.

Naturverträglich unterwegs

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041015F	Samstag 14.12.24 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn
1041016F	Freitag 3.1.25 13-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn
1041017F	Sonntag 2.2.25 10-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Leichte Winterwanderung auf den Toten Mann mit vielen Infos zum naturverträglichen draußen sein.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 12 Jahren

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 10.12.2024 / 20.12.2024 / 13.3.2025.

Frühlingserwachen im Auwald

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041018F	Sonntag 16.3.25 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9
1041019F	Sonntag 30.3.25 10.30-13.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9

Leichte Wanderung durch die Freilassinger Au.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 12 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 13.3.2025 bzw. 27.3.2025.

Wiesenbrüter im Haarmoos

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041020S	Samstag 5.4.25 8-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Saaldorf-Surheim, Parkplatz Lauterbrunn am Abtsdorfer See

Exkursion in das größte Wiesenbrütergebiet Südostbayerns.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 3.4.2025. Ersatzermin 12.4.2025.

Erlebnisreiche Moorexkursion

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041021A	Sonntag 13.4.25 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3
1041022A	Samstag 26.4.25 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Parkplatz am ehem. Torfwerk, Mühlreit 3

Leichte Wanderung durch das Ainringer Moos.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 12 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 10.4.2025 bzw. 24.4.2025.

Fahrradtour zu Blühwiesen in Freilassing

Blühwiesen anlegen und pflegen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Sabine Pinterits und Toni Neuer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041023F	Donnerstag 22.5.25 17-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mozartplatz

Anlässlich des Internationalen Tags der Artenvielfalt führen Sabine Pinterits und Toni Neuer auf einer Fahrradtour zu den blütenreichsten Flächen Freilassings. Toni Neuer ist Stadtgärtner in Freilassing und gibt seine langjährigen Erfahrungen aus der Praxis zur erfolgreichen Anlage und Pflege von Blühwiesen an interessierte Hobbygärtnerinnen und -gärtner weiter. Begleitet wird er von Sabine Pinterits von der Verwaltungsstelle der Biosphärenregion.

Zielgruppe: Erwachsene.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 20.5.2025.

Neophytenwanderung im Auwald Freilassing

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041024F	Sonntag 25.5.25 14-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Friedhof Salzburghofen, Pfarrweg 4-5

Leichte Wanderung durch die Freilassinger Au.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 12 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 22.5.2025.

So schmeckt Laufen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Dr. Peter Loreth

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041025L	Freitag 6.6.25 16.30-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Mozartplatz

Schmackhafte Kulturlandschaftsexkursion mit dem Fahrrad.

Zielgruppe: Erwachsene.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 4.6.2025.

Wir bewahren Schätze

Obst, Getreide, Lebensräume für Wildbienen

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041026S	Donnerstag 26.6.25 17-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Surheim, Obstgarten Haberland

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

Zielgruppe: Erwachsene.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 24.6.2025.

Wiesenbrüter im Haarmoos

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041027S	Freitag 27.6.25 18-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Saaldorf-Surheim, Parkplatz Lauterbrunn am Abtsdorfer See

Abendexkursion in das größte Wiesenbrütergebiet Südostbayerns.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 25.6.2025.

Biberführung im Auwald

mit dem Biosphären-Ranger

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041028F	Sonntag 6.7.25 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9

Leichte Wanderung durch die Freilassinger Au.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 3.7.2025.

Wussten Sie schon …

… dass schon die Schriftgelehrten im Alten Ägypten Rückenprobleme hatten und es heutzutage gute Übungen dagegen gibt.

Nächtliche Jäger

Fledermaus-Exkursion

LEITUNG: Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Brigitte Meiswinkel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1041029F	Freitag 25.7.25 20.30-22 Uhr	1x	Eintritt frei!	wird noch bekanntgegeben

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 23.7.2025. - Ersatztermin bei schlechtem Wetter Samstag, 26.7.25.

Biosphärentag 2025

am 11.5.25 von 10 bis 16 Uhr

Die Biosphärenregion Berchtesgadener Land lädt Einheimische und Gäste zum Biosphärentag ein. Im Rahmen des landkreisweiten Erlebnistages werden im Ortskern des Marktes Teisendorf vielfältige Themen der Nachhaltigkeit präsentiert. Gemäß dem Motto „Wir sind Biosphäre!“ wird die Biosphärenregion als UNESCO-„Modellregion für nachhaltige Entwicklung“ in den verschiedensten Wirtschafts- und Lebensbereichen erlebbar. So können sich die Besucherinnen und Besucher bei diesem Erlebnistag für die ganze Familie auf einen Regionalmarkt, Infostände, Mitmach-Aktionen und die Präsentation nachhaltig wirtschaftender Betriebe freuen.

Kraft, Gefahr, Genuss - Gesichter des Wassers

Bildungsfahrt durchs Grenzland

LEITUNG: Helga Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1043001F	Dienstag 15.10.24 8-16.30 Uhr	1x	19 Euro	Freilassing, Lobmayrparkplatz

Auf dieser Bildungsfahrt durch die EUREGIO Salzburg-Berchtesgadener Land-Traunstein besuchen wir die Adelholzener Alpenquellen GmbH sowie ein Kleinwasser-Kraftwerk in Salzburg.
Bitte beachten: Fußwege sind erforderlich. In der Teilnahmegebühr ist ein Mittagessen enthalten. Zustieg ist an mehreren Stellen möglich:
Einstieg in Bad Reichenhall um 8 Uhr, in Freilassing um 8.20 Uhr. Treffen in Salzburg 9 Uhr.

Eine Kooperation innerhalb der EuRegio Salzburg - Berchtesgadener Land - Traunstein mit dem Katholischen Bildungswerk Berchtesgadener Land e.V. und dem Salzburger Bildungswerk.
Diese Veranstaltung wird über das Programm Interreg Bayern-Österreich kofinanziert von der Europäischen Union.

Windelfrei ab Geburt

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051110F	Montag 30.9.24 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051111F	Montag 17.2.25 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Ein Workshop für werdende Mamas und Papas. Ein Einblick in die natürlichen Fähigkeiten von Babys von Geburt bis zum 1. Geburtstag.

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

Kinder liebevoll und stressfrei beim Trockenwerden begleiten

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051112F	Montag 11.11.24 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051113F	Montag 20.1.25 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051114F	Montag 7.4.25 18.30-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

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

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

Stoffwindelworkshop für werdende Eltern

LEITUNG: Eva Reiter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051115F	Montag 25.11.24 18.30-20.30 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
1051116F	Montag 17.3.25 18.30-20.30 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

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

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

Elterncafé - Babygruppe

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051201F	ab Mittwoch 25.9.24 9-12 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Neue Leute kennenlernen, Raum für Eltern & Kind genießen, (Fach)Input rund um Erziehung mitnehmen.
Unser Elterncafè im WERK 71 richtet sich in erster Linie an Eltern mit Baby und findet wöchentlich statt. Eltern mit Kleinkindern treffen sich im WERK 71.

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

Elterncafé - Kleinkindgruppe

LEITUNG: Franziska Bock

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1051202F	ab Freitag 27.9.24 9-12 Uhr	36x	Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße

Neue Leute kennenlernen, Raum für Eltern & Kind genießen, (Fach)Input rund um Erziehung mitnehmen.
Unser Elterncafe im Aquarium richtet sich in erster Linie an Eltern mit Kleinkindern ab etwa einem Jahr und findet wöchentlich statt. Eltern mit Baby treffen sich im Werk71.

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

Termine Babyschwimmen ab Mitte September auf der Website

Hinweis zu den Musikgartenkursen

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

Schnuppertag Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monate

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052001F	Mittwoch 18.9.24 8.15-9 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052002L	Freitag 20.9.24 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052003L	Freitag 10.1.25 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052004F	Mittwoch 15.1.25 8.15-9 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052005F	ab Mittwoch 25.9.24 8.15-9 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052006L	ab Freitag 27.9.24 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052007L	ab Freitag 17.1.25 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052008F	ab Mittwoch 22.1.25 8.15-9 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052009F	ab Mittwoch 30.4.25 8.15-9 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052010L	ab Freitag 2.5.25 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag - Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052020F	Mittwoch 18.9.24 9.15-10 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052021L	Freitag 20.9.24 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052023L	Freitag 10.1.25 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052022F	Mittwoch 15.1.25 9.15-10 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052024F	ab Mittwoch 25.9.24 9.15-10 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052025L	ab Freitag 27.9.24 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052026L	ab Freitag 17.1.25 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052029L	ab Freitag 2.5.25 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052027F	ab Mittwoch 22.1.25 9.15-10 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052028F	ab Mittwoch 30.4.25 9.15-10 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing

Schnuppertag Musikgarten

am Nachmittag - für Kinder von 1 - 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052040F	Mittwoch 18.9.24 15-15.45 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052041F	Mittwoch 15.1.25 15-15.45 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Musikgarten am Nachmittag

für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052042F	ab Mittwoch 25.9.24 15-15.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052043F	ab Mittwoch 22.1.25 15-15.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052044F	ab Mittwoch 30.4.25 15-15.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Schnuppertag Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052050L	Freitag 20.9.24 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052051L	Freitag 10.1.25 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052052L	ab Freitag 27.9.24 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052053L	ab Freitag 17.1.25 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1052054L	ab Freitag 2.5.25 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Schnuppertag Musikgarten - Singing in English

für Kinder von 1 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052060F	Mittwoch 18.9.24 10.15-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052061F	Mittwoch 15.1.25 10.15-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

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

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Musikgarten - Singing in English

für Kinder von 1 bis 3 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052062F	ab Mittwoch 25.9.24 10.15-11 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052063F	ab Mittwoch 22.1.25 10.15-11 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz
1052064F	ab Mittwoch 30.4.25 10.15-11 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Eine Kooperation mit der Musikschule Freilassing.

Rucksack KiTa

LEITUNG: Melahat Kalkan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052070F	ab Herbst		Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße

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

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

Hier vor Ort wird das Programm von der vhs Rupertiwinkel in Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL betreut. In Freilassing findet das Angebot in den Kindergärten „Blaues Haus“ und „Schumannstraße“ sowie am Aktivspieltreff „Aquarium“ statt.

Mama und Baby Tanzkonzept - MAWIBA®

LEITUNG: Diana Varga

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1052151F	ab Freitag 27.9.24 10-11 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1052152F	ab Freitag 27.9.24 11-12 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit Beckenbodentraining für Mamas und ihre Babys. Nach einem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen, steht dem Mama Baby Tanz, nichts mehr im Weg (8 -12 Wochen nach der Geburt).

Babymassage

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

LEITUNG: Karin Pöpsel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1053001A	ab Montag 28.10.24 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7
1053002A	ab Montag 25.11.24 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7
1053003A	ab Montag 13.1.25 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7
1053004A	ab Montag 10.2.25 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7
1053005A	ab Montag 10.3.25 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7
1053006A	ab Montag 28.4.25 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7

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

Für Babys bis 6 Monate.

NEU! Eltern-Kind-Yoga für 1 - 3 Jahre

LEITUNG: Lara Schiebelsberger

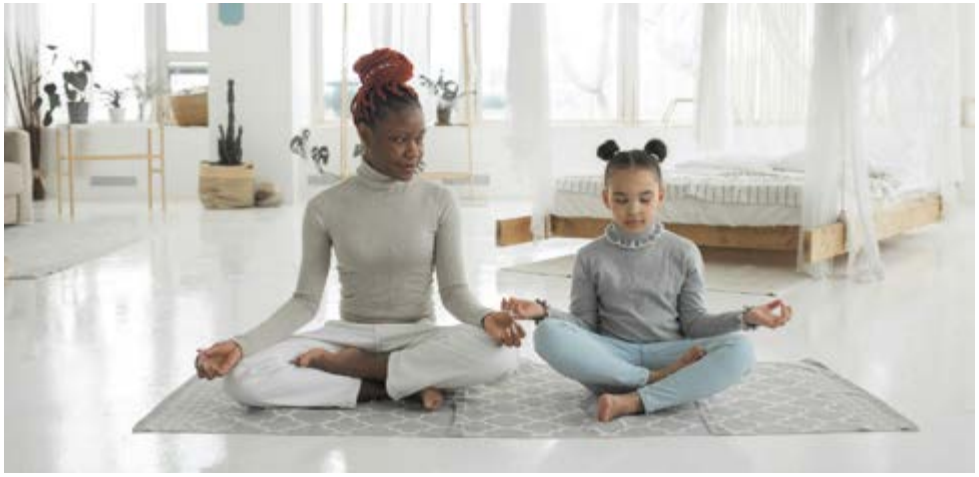
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1054001L	ab Montag 30.9.24 9-9.45 Uhr	3x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054002F	ab Freitag 4.10.24 9-9.45 Uhr	3x	39 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054003L	ab Montag 4.11.24 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054004F	ab Freitag 8.11.24 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054005L	ab Montag 27.1.25 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054006F	ab Freitag 31.1.25 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054007L	ab Montag 10.3.25 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054008F	ab Freitag 14.3.25 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054009L	ab Montag 28.4.25 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054010F	ab Freitag 2.5.25 9-9.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Im Eltern-Kind-Yoga werden viele Partnerübungen für Eltern und Kinder praktiziert. Der Spaß an der Bewegung wird dadurch angeregt und bringt viel Freude für alle Teilnehmer. Durch Partnerübungen können sich die Teilnehmer gegenseitig stützen und halt geben. Das Vertrauen und die Beziehung zueinander werden gestärkt. Eltern und Kinder lernen sich gegenseitig besser kennen und werden durch Achtsamkeitsübungen empathischer. Diese zeigen zudem eine positive Auswirkung auf Körper und Geist. Die Konzentration der Teilnehmer wird erhöht und auch der Bewegungsdrang wird einmal anders erlebt und gelebt. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht.
Auch der Aspekt der gemeinsamen Entspannung steht im Vordergrund. Da der Alltag oft hektisch ist, ist dies eine "Auszeit" von Stress. Dies wird mit gezielten Asanas, Atemübungen und auch gegenseitigen Massagen erzielt.
Im Mittelpunkt steht Spaß, die Zeit mit seinem Kind, den Alltag zu vergessen und neue Energie zu bekommen

NEU! Eltern-Kind-Yoga für 3 - 6 Jahre

LEITUNG: Lara Schiebelsberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1054015L	ab Montag 30.9.24 15-15.45 Uhr	3x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054016F	ab Freitag 4.10.24 15-15.45 Uhr	3x	39 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054017L	ab Montag 4.11.24 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054018F	ab Freitag 8.11.24 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054019L	ab Montag 27.1.25 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054020F	ab Freitag 31.1.25 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054021L	ab Montag 10.3.25 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054022F	ab Freitag 14.3.25 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
1054023L	ab Montag 28.4.25 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
1054024F	ab Freitag 2.5.25 15-15.45 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum



Interkulturelles Frauencafé

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060001F	ab Mittwoch 11.9.24 9.00-11 Uhr	39x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Das Café für alle Frauen.
Im Frauencafé kannst Du viele verschiedene Menschen treffen.
Im Frauencafé kannst Du mit anderen Menschen reden.
Im Frauencafé kannst Du von uns Hilfe bekommen.

Wir freuen uns auf Dich!

Die Kursleiterin spricht Englisch, Deutsch und Französisch.

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

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) - Info Abend

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060010F	Donnerstag 26.9.24 18-19 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Ein erster Einblick wie man mit Marshall Rosenbergs Methodik einfühlsam mitereinander spricht und Konflikte löst. Ein Weg bei dem Menschen ihre Beziehungen so gestalten, dass man spontan und gerne zum gegenseitigen Wohlergehen beiträgt.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) - Basiskurse

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060011F	ab Donnerstag 10.10.24 18-20 Uhr	4x	160 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1060012F	ab Donnerstag 13.2.25 18-20 Uhr	4x	160 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1060013F	ab Donnerstag 8.5.25 18-20 Uhr	4x	160 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Termine für Kurs 1060011F: 10.10. / 17.10. / 7.11. /14.11.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist die Sprache des Herzens. Sie konzentriert sich auf Gefühle und Bedürfnisse und geht von einem positiven Menschenbild aus. Konflikte entstehen nie an den Bedürfnissen, sondern an den gewählten Strategien. Und Vorwürfe sind nur ungünstig formulierte Bitten.
In diesem Kurs lernen wir an 4 Abenden die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen. Mit vielen Infos, Geschichten und Übungen steigen wir ein in die Welt der 4 Schritte, der Gefühle und Bedürfnisse, des emphatischen und aktiven Zuhörens, von Dankbarkeit und Wertschätzung und vieles mehr. GFK kann deine Kommunikation und Beziehungen grundlegend verändern.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) - Übungsabende

LEITUNG: Karin Niedermeyer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060014F	Donnerstag 12.12.24 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1060015F	Donnerstag 10.4.25 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
1060016F	Donnerstag 17.7.25 18-20 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

NEU!

Die Kraft der Dankbarkeit

Die Kraft des gesprochenen Wortes

LEITUNG: Kathrin Schäfer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060020F	Mittwoch 16.10.24 17.30-19 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)
1060021F	Mittwoch 19.3.25 17.30-19 Uhr	1x	20 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

Dankbarkeit hat die Kraft, alle destruktiven Gedanken augenblicklich zu vertreiben. Wo Dankbarkeit ist, haben Hass, Neid, Gier, Eifersucht, Scham, Schuld … einfach keinen Platz. Es gibt stets unendlich viele Gründe, dankbar zu sein - auch in sehr herausfordernden Lebenssituationen.
Lebenspraktische Tipps für den Alltag - einfach angewendet, gepaart mit Hintergrundwissen über die Kraft der Dankbarkeit lädt Interessierte zu diesem Vortrag ein.

NEU!

Einfach "Nein" sagen

Wie wir erkennen, was wir wollen, um unsere Beziehungen zu verbessern

LEITUNG: Eric Hachenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060025F	Donnerstag 28.11.24 18-20 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
1060026F	Donnerstag 8.5.25 18-20 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Es fällt uns oft nicht leicht, unsere Bedürfnisse zu verstehen und diese dann klar an andere zu kommunizieren.

Deswegen werden wir oft zu "Ja-Sagern". Wir wollen die andere Person nicht vor den Kopf stoßen. Wir wollen als freundlich empfunden werden. Und wir wissen ja ohnehin nicht genau, was wir eigentlich wollen.
Doch dann finden wir uns oft in Situationen wieder, in denen wir gar nicht sein wollen. Unsere Termine überschneiden sich. Unsere Partner/Kinder/Freunde/Kollegen sind gekränkt, und dabei wollen wir doch nur das Beste für alle.
Wenn wir Konflikten aber nicht aus dem Weg gehen, sondern besser verstehen, was wir und die anderen wollen und brauchen, können wir von vornherein Schmerz und Unmut vermeiden.

Mit einem tieferen Verständnis unserer Beziehungsdynamik und den richtigen Tools ist das gar nicht so schwer.
Lern mit mir, wie's geht.

Seniorencafé Freilassing

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060030F	Mittwoch 25.9.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathaussaal, Münchener Str. 15
1060031F	Mittwoch 23.10.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathaussaal, Münchener Str. 15
1060032F	Mittwoch 27.11.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathaussaal, Münchener Str. 15
1060033F	Mittwoch 18.12.24 14-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathaussaal, Münchener Str. 15

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

Themen in der Presse sowie auf vhs-rupertiwinkel.de.

Vortrag Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060100L	Donnerstag 10.10.24 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
1060101F	Dienstag 22.10.24 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
1060102L	Donnerstag 3.4.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060103F	Dienstag 6.5.25 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 schon …

… dass durch den EU-Emissionshandel nicht nur der Ausstoß von CO2 gesunken ist , sondern auch von anderen Luftschadstoffen weniger in die Umwelt gelangt.

Für gute Gedanken ist es nie zu spät

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060110L	Donnerstag 7.11.24 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060111F	Dienstag 12.11.24 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
1060112L	Donnerstag 8.5.25 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060113F	Dienstag 20.5.25 18.30-20 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060120L	Donnerstag 21.11.24 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060121L	Donnerstag 5.6.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060125L	Donnerstag 28.11.24 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
1060126L	Donnerstag 26.6.25 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

NEU!

Impulstag auf der Fraueninsel

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060140L	Samstag 19.10.24 9.30-16.30 Uhr	1x	68 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Innere Hürden überspringen, sich selbstbewusst abgrenzen

NEU!

Vom Herzen schreiben auf der Fraueninsel

Ein persönlicher Jahresrückblick

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060141L	Samstag 30.11.24 9.30-16.30 Uhr	1x	68 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

In der klösterlich-spirituellen Abgeschiedenheit können Sie sich dem widmen, was das Jahr 2024 bisher an Herausforderungen, Zumutungen und Glücksmomenten bereithielt und Spuren für ein gutes neues Jahr legen.

NEU!

Das erfrischende Rhetorik-Training

Keine Angst vor freier Rede! Sag, was Du willst!

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1060142L	Samstag 5.4.25 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

Sie haben die ehrenvolle Aufgabe, einen Vortrag, eine Rede, eine Präsentation zu halten? Nur keine Panik! Mit Hilfe kluger Methoden werden Sie Ihren Auftritt mit Leichtigkeit schaffen - ob im Beruf oder privat.

Kursinhalte:

- Vorträge kurzweilig gestalten
- Ziele charmant erreichen
- konkret und positiv sprechen
- selbstbewusst auftreten
- Einmaleins der Körpersprache
- Das Sandwich-Modell
- entspannt trotz Lampenfieber

Schafkopfen für Anfänger:innen

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1090001F	ab Dienstag 8.10.24 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

Wer Lust hat, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen und dabei sein Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren will, der ist beim Schafkopfen für Anfänger*innen richtig.
Gelernt werden Sauspiel, Wenz und Solo. Es wird ohne Einsätze gespielt.

NEU!

Erste Hilfe für den Hund

LEITUNG: Sabrina Puffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1140001L	Samstag 19.10.24 10-12 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
1140003F	Samstag 16.11.24 10-12 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Augustinerstraße 2c
1140005S	Samstag 23.11.24 10-12 Uhr	1x	15 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstraße 12

Wir lernen in Notfällen mit unserem Vierbeiner sicher und kompetent zu handeln. Wir besprechen Themen wie die richtige Vorgehensweise bei Verletzungen, Bissen, Vergiftungen, Hitzschlag und Erfrierungen ist. Wir sehen uns am lebendigen Tier an, wie wichtige Vitalfunktionen überprüft werden. Außerdem lernen wir Verletzungen zu versorgen und das verletzte Tier sicher zu transportieren. Zudem wird der Inhalt einer Notfallapotheke erklärt.

Bitte beachten: Es dürfen keine Hunde mitgebracht werden.

Wussten Sie schon …

… dass sich schon die Neandertaler gemeinschaftlich um Kinder mit Trisomie-21 gekümmert haben und sie liebevoll umsorgten.

Kunst & Kultur

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

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

INHALT

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

Hinweis zu Lokweltkursen

Die Eisenbahn war wichtiger Impulsgeber für die Region. Die Lokwelt Freilassing gibt Einblicke in diese Entwicklungen. In Kooperation setzen wir Bildungsangebote aufs Gleiß, bei denen Sie sicher nicht nur Bahnhof verstehen.
Ein Ausblick:

Tag der Schiene/Drehscheibentag

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2109008F	ab Freitag 20.9.24	3x		Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Vortrag Jürgen Goller "Die schiefe Ebene"

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2109009F	Freitag 11.10.24	1x		Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Lokwelt-Mädelsfohmarkt im Herbst

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2109010F	Freitag 8.11.24	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

Wussten Sie schon …

… dass durch den EU-Emissionshandel nicht nur der Ausstoß von CO2 gesunken ist , sondern auch von anderen Luftschadstoffen weniger in die Umwelt gelangt.

NEU! Krimitag

LEITUNG: Dr. Lutz Kreutzer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010007F	Freitag 6.12.24 18-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Zum ersten Mal findet am 6.12.2024 in Freilassing der »Krimitag« statt.

Der Krimitag bietet eine besondere Gelegenheit für spannende Einblicke in die Welt der Kriminalliteratur. Sieben bekannte Autorinnen und Autoren aus Bayern und Salzburg zeigen die ganze Bandbreite vom regionalen Krimi bis zum spannenden Thriller. Allesamt sind Mitglieder im SYNDIKAT, dem Verein für deutschsprachige Kriminalliteratur. Lutz Kreutzer, Autor und Herausgeber aus Freilassing, moderiert die Lesungen von Manfred Baumann, Katharina Eigner, Lisa Graf, Roland Krause, Ina May und Deutschlands erfolgreichstem Super-Bestsellerpaar Iny Lorentz.

Im Anschluss gibt es ein Podiumsgespräch unter dem Motto „Leben im Knast: Krimi und Wirklichkeit“. Lutz Kreutzer geht gemeinsam mit einigen Autoren und Anja Ellinger, Leiterin von zwei bayerischen Justizvollzugsanstalten und begeisterte Krimileserin, der Frage nach, wie viel Realität im Krimi sinnvoll ist. Welche literarischen Kniffe wenden die Autoren hierbei an? Eine gute Gelegenheit die Autoren auch persönlich zu erleben und Fragen zu stellen. Der Eintritt ist kostenfrei, Spenden gehen an die Deutsche Opferhilfe e.V.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Eine Kooperation mit dem SYNDIKAT und der Stadtbücherei Freilassing.

Nachhaltige Lesetour 2025

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2010017F	Donnerstag 15.5.25		Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Von den Alpen bis zur Ostsee geht es bei der nachhaltigen LeseTour 2025. Die Autorinnen und Autoren dürfen nur zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen. In Freilassing machen Martin Arz und Ludwig Waldinger Station.
FIKTION VS. FAKTEN 2.0 - heißt das neueste Werk der Beiden, das sie vorstellen werden. Sie stellen dabei Fragen, die sich eingefleischte Krimifans sicher schon einmal gestellt haben:

Ist die Realität wirklich so blutrünstig wie in den Romanen dargestellt?
Wie viel Realitätsbezug muss ein Krimi haben?
Wann stellen sich einem echten Polizeibeamten die Nackenhaare auf?
Und warum ermitteln in Büchern häufig Einzelkämpfer?

Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Freilassing.

Literaturnachmittag

LEITUNG: Hannelore Bohm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2022021L	Montag 7.10.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022022L	Montag 4.11.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022023L	Montag 2.12.24 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022024L	Montag 3.2.25 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022025L	Montag 10.3.25 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022026L	Montag 7.4.25 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022027L	Montag 5.5.25 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022028L	Montag 2.6.25 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2022029L	Montag 7.7.25 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

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

Workshop für Improvisationstheater

für Neueinsteiger und Wiederholungstäter

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2030001L	Samstag/Sonntag 9./10.10.24 14-16.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Improvisationstraining

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2030002L	ab Dienstag 15.10.24 18.30-20.30 Uhr	3x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Die Welt im Tanz erleben

Wir Tanzen durch Raum und Zeit

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050010S	ab Mittwoch 2.10.24 19.30-21 Uhr	10x	110 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
2050011S	ab Mittwoch 12.2.25 19.30-21 Uhr	10x	110 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Erleben Sie eine Tanzreise durch verschiedene Länder und Kulturen!
Lernen Sie Kreis- und Formationstänze sowie Gassentänze, die Freude und Lebendigkeit vermitteln.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Seniorentanzen - für Körper, Geist und Seele

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050012F	ab Dienstag 1.10.24 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
2050013F	ab Dienstag 4.2.25 10-11.30 Uhr	10x	110 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Leichte Tänze, sowie Kreis-, Block- und Gassentänze in Gemeinschaft sowie Schlager und Oldies.

Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Historische Tänze - ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050014L	ab Samstag 5.4.25 15-17 Uhr	2x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Für Liebhaber der klassischen Musik

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

Kein Tanzpartner erforderlich.

NEU! Tanzen in Blocktanzform - ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050015F	ab Freitag 15.11.24 19-21 Uhr	2x	45 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
2050016F	ab Freitag 31.1.25 19-21 Uhr	2x	45 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Für diesen Kurs ist kein fester Tanzpartner oder Vorkenntnisse erforderlich.
Getanzt wird zu Oldies, Schlagern und Western/Country Musik.

NEU! Tanzen zur Weihnachtszeit

Besinnlich, beschwingt, beliebt

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050017F	Freitag 6.12.24 19-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Weihnachtstänze von meditativ bis flott!
Kein fester Tanzpartner erforderlich.

NEU! Tanz mit - leichte Tänze für Feiern und Feste!

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2050018F	Freitag 8.11.24 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

NEU! Bachata Paartanz für Anfänger

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama und Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2051001L	ab Freitag 20.9.24 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2051002L	ab Freitag 8.11.24 19-20 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bachata ist ein lateinamerikanischer Tanz, der zur Salsa Familie gehört. Die Musik ist eher ruhiger, der Tanz dadurch langsamer und somit auch für Tanzanfänger wunderbar geeignet. In diesem Kurs erlernt ihr das Führen und Folgen - wobei es keine Rolle spielt, wer Follower und wer Leader ist. Schnapp dir also deine Partnerin, deinen Partner oder deine beste Freundin und komm vorbei!

Salsa Lady Style

Ladies only

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052020F	ab Mittwoch 2.10.24 19.15-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15
2052021F	ab Mittwoch 5.2.25 19.15-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Salsa Tanzkurs

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052022F	ab Mittwoch 2.10.24 20.15-21.25 Uhr	6x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15
2052023F	ab Mittwoch 5.2.25 20.15-21.25 Uhr	6x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

NEU! Hochzeitstanzkurs für Paare

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052030F	ab Samstag 5.4.25 16-18 Uhr	2x	40 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052031S	ab Samstag 24.5.25 16-18 Uhr	2x	40 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
2052032L	ab Samstag 5.7.25 16-18 Uhr	2x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ihr lernt an diesem Wochenende, wie ihr den passenden Tanz zur gespielten Musik erkennt und dazu tanzt.
Ihr erlernt das Führen und Folgen verschiedener Grundschritte und einiger Figuren, um sicher und entspannt durch den Abend zu kommen.

Wir werden folgende Tänze behandeln: Discofox, Foxtrott, Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Blues

Bringt im Idealfall die Schuhe mit, die ihr zur Hochzeit tragen werdet und nennt mir gern "euer" Lied, dann könnt ihr darauf schon mal üben.

NEU! Standard-Tanzkurs für Anfänger

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052035F	ab Dienstag 24.9.24 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052036F	ab Dienstag 11.3.25 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Werdet tanzfit! Erlernt stressfrei Schritt für Schritt die wichtigsten Gesellschaftstänze, um auf jeder Feier angenehm aufzufallen. Der passende Kurs für alle Einsteiger.
In unserem Standard-Grundkurs erlernen Sie Grundschritte und erste Figuren der beliebtesten Gesellschaftstänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Discofox.

NEU! Latein-Tanzkurs für Anfänger

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052037F	ab Dienstag 28.1.25 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052038F	ab Dienstag 29.4.25 18-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Werdet tanzfit! Erlernt stressfrei Schritt für Schritt die wichtigsten Gesellschaftstänze, um auf jeder Feier angenehm aufzufallen. Der passende Kurs für alle Einsteiger.
Der lateinamerikanische Grundkurs entführt Sie mit den Tänzen Merengue, Cha Cha Cha, Rumba und Jivejin die Welt der Rhythmen und tänzerischen Variationen.

Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052044F	ab Freitag 13.9.24 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052045F	ab Freitag 8.11.24 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052046F	ab Freitag 17.1.25 17-18.45 Uhr	8x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052047F	ab Freitag 14.3.25 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
2052048F	ab Freitag 2.5.25 17-18.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

NEU! Paartanzkurs für Beginner - TANZ

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052050L	ab Donnerstag 19.9.24 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052051L	ab Dienstag 24.9.24 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052052L	ab Dienstag 11.3.25 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052053L	ab Donnerstag 13.3.25 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ihr wollt entspannt zu zweit tanzen lernen? Ihr wollt gemeinsam eine tolle Zeit verbringen, seid auf der Suche nach einem neuen Hobby oder
wollt aus dem wippenden Knie einen ganzen Dancemove machen? Dann seid ihr bei mir in diesem Kurs genau richtig!
Egal ob mit dem Partner, der Partnerin oder der besten Freundin - hier lernt ihr durch richtiges Führen und Folgen die Grundschritte und erste Figuren verschiedener Tänze. Bereits nach der ersten Stunde werdet ihr gemeinsam tanzen können.

In diesem Block behandeln wir folgende Tänze: Disco Samba, Rumba und Boogie Woogie.

NEU! Paartanzkurs für Beginner - DANCE

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052055L	ab Dienstag 5.11.24 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052056L	ab Donnerstag 7.11.24 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052057L	ab Dienstag 6.5.25 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052058L	ab Donnerstag 8.5.25 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

In diesem Block behandeln wir folgende Tänze: Blues, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Foxtrott.

NEU! Paartanzkurs für Beginner - BAILAR

LEITUNG: Shaara Mae Grothaus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2052060L	ab Dienstag 28.1.25 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052061L	ab Donnerstag 30.1.25 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052062L	ab Dienstag 24.6.25 19-20 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2052063L	ab Donnerstag 26.6.25 10-11 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

In diesem Block behandeln wir folgende Tänze: Merengue, Langsamer Walzer und Discofox.

NEU! KuKuK - Kunst und Kultur und Kaffee

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2060010F	wird noch bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Marienkirche in Salzburghofen

Begleiten Sie uns durch Freilassing und lernen Sie markante historische und aktuelle Kunst- und Kulturorte in unserer Stadt kennen.
Der KuKuK im Jahr 2025 nimmt sich der älteren Freilassinger Kunstgeschichte an und startet in der Marienkirche in Salzburghofen.
Seinen gemütlichen Ausklang findet der Spaziergang im Café am Badylon.

Keine Anmeldung erforderlich.

NEU!

Besuch des neuen Festspielarchivs in Salzburg

LEITUNG: Maria Maier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2060020F	Freitag 18.10.24 14.30-15.30 Uhr	1x	15 Euro	Neutorstraße 25, A-5020 Salzburg

Das Archiv der Salzburger Festspiele ist aus dem Schüttkasten am Karajan-Platz in die Neutorstraße übersiedelt. Das neue Domizil befindet sich in einer hübschen Biedermeier-Villa in der Riedenburg und ist seit Februar dieses Jahres für die Öffentlichkeit zugänglich. Im Parterre befindet sich eine kleine, aber feine Ausstellung, die durch die Festspielgeschichte führt. Neben Fotos und Plakaten sind es vor allem auch Objekte aus dem Kostüm- und Requisitenfundus, die von Highlights aus den letzten Jahrzehnten erzählen. So findet sich in der Ausstellung etwa das zierliche rote Kleid, das Anna Netrebko in der Rolle der Violetta Valery (La traviata) getragen hat. Durch die Ausstellung führt Sie die Leiterin des Festspielarchivs, Margarethe Lasinger. Die Führung dauert ca. eine Stunde.

Kooperation mit der Volkshochschule Traunreut e. V.

NEU!

SCHAU HIN - lustiges Zeichnen

LEITUNG: Renata Gottschalk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070001L	ab Donnerstag 10.10.24 18-19.30 Uhr	3x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
2070002L	ab Donnerstag 13.3.25 18-19.30 Uhr	3x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wir starten mit einer kleinen Bewegungseinheit, damit wir den Alltag erstmal abstreifen, ankommen, entspannen und unseren Sinnen freien Lauf lassen.
In dem Kurs werden wir versuchen den Gegenstand oder ein Stilleben, das was wir sehen, blind auf unser Bild zu übertragen. Dafür müssen Sie nicht zeichnen oder malen können. Wir vertrauen darauf, was zwischen Auge und Hand passiert.

Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von 15 € pro Person sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte beachten:

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

Wochenendworkshop Acryl Malen mit der Walze und Schablonen

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070101L	Samstag,16.11.24 14-17 Uhr Sonntag,17.11.24 10-14 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Anstelle des Pinsels arbeiten wir mit der Linoldruckwalze sowie der Schaumstoffwalze. Damit entstehen wir von selbst sehr zarte miteinander verwobene Farbflächen und Mischtöne. Durch die ineinander verrollten unterschiedlichen Farbtöne entstehen erste Schichten und Untermalungen. Aber auch die weitere Ausarbeitung wird mit der Walze erfolgen. Besonders beliebt ist die Technik bei Kursteilnehmern, die sich zunächst mit einem freien Bildanfang schwertun.
Auch selbsgefertigte (und/oder fertig gekaufte) Schablonen werden zum Einsatz kommen um Akzente zu setzen, oder als "Tüpfelchen auf dem I".

Wochenendworkshop Acryl und Struktur

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070102L	Samstag,15.3.25 14-17 Uhr Sonntag,16.3.24 10-14 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Der Umgang mit Strukturpasten, Sand, Asche und Papier, in Verbindung mit der Acrylmalerei wird erarbeitet. Durch die Schaffung einer strukturierten Oberfläche entstehen bei der Umsetzung selbstgewählter Motive verblüffende Effekte. Jeder Teilnehmer wird individuell beraten.
Strukturpasten und -materialien sind bei der Kursleiterin gegen einen geringen Unkostenbeitrag erhältlich.

Wochenendworkshop Acryl - Steine bemalen

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070103L	Samstag, 24.5.25 14-17 Uhr Sonntag, 25.5.25 10-14 Uhr	2x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Die Schätze liegen vor der Haustür und warten nur darauf zum Leben erweckt zu werden. Also willkommen zum Workshop "Steine bemalen mit Acrylfarben".
In diesem Kurs lernst du wie du mit kreativen Ideen und Techniken einfache Steine in kleine Kunstwerke verwandelst. Wir werden verschiedene Maltechniken mit Acrylfarben ausprobieren und du wirst Tipps erhalten, wie du deine eigenen Designs entwickeln kannst.
In entspannter und kreativer Atmosphäre kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen.
Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir die Welt der bemalten Steine zu entdecken.

Hinweis zu den Aquarell-Malkursen

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

Aquarellworkshop - Erntezeit

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070201F	Freitag 11.10.24 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene
Herbstliche Stillleben farbenfroh gestalten.

Aquarellworkshop - Winterzauber

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070202F	Freitag 24.1.25 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene
Schnee ist nicht nur weiß, wir malen leuchtende Winterlandschaften.

Aquarellworkshop - Menschen unterwegs

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070203F	Freitag 21.2.25 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene
Bilder mit Personen beleben.

Aquarellworkshop - Blumenaquarelle

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070204F	Samstag 17.5.25 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene
Farbenfrohe Blumenstillleben.

Kreative Umsetzung in Aquarell

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070211F	ab Mittwoch 6.11.24 17.30-21 Uhr	4x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

"Bitte einsteigen" Aquarellkurs für Anfänger

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070221L	Freitag 25.10.24 17.30-21 Uhr Samstag 26.10.24 9-12 und 13-17 Uhr	2x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Für Teilnehmer ohne Grundkenntnisse und Wiedereinsteiger
Wir beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Aquarelltechniken, Bildlaufbau, Perspektive und Farbenlehre, sowie den Gebrauch von Hilfsmitteln.

Aquarell - Aufbaukurs

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070222L	Freitag 14.2.25 17.30-21 Uhr Samstag 16.2.25 9-12 uhd 13-17 Uhr	2x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Ein Kurs für Teilnehmer mit leichten Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger die Ihr Wissen auffrischen oder Ihre Technik verbessern möchten.
Bilderaufbau, Farbwahl, Perspektive usw. sind unsere Themen. Wir arbeiten mit verschiedenen Aquarelltechniken wir nass in nass, Verlauf und Lasur.

Kunst und Kultur

Aquarell Werkstatt

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070231F	ab Mittwoch 26.3.25 18-21 Uhr	4x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Bildaufbau, Farbwahl, Perspektive usw. sind unsere Themen. Wir arbeiten mit verschiedenen Aquarelltechniken wir nass in nass, Verlauf und Lasur. Eigene Motive können mitgebracht werden.

Zeichnen mit Begeisterung

Besondere Architektur: Türme und Festungen

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070301L	Freitag 15.11.24 14-17.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Tuschfeder / Fineliner als Zeichenmittel

Schrit für Schritt erlernen wr das freie Zeichnen vor Ort.

Zeichnen mit Begeisterung - Kennenlerntag

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070302L	Samstag 18.1.25 10-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Der Kursleiter, Franz Moser, stellt sich vor.

Zeichnen mit Begeisterung

3-teiliger Workshop Freihandzeichnen

für Wieder-, Einsteiger/innen und Lehrende

LEITUNG: Franz Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070303L	ab Freitag 31.1.25 14-17.30 Uhr	3x	99 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Wie beginnt man zu zeichnen und zu malen? Mit kleinen Schritten begleitet Sie der Trainer auf diesem Weg. Auf einfachen Strichführungstechniken aufbauend lernen Sie unterschiedliche Motive zu zeichnen. Zunächst mit Bleistift und Papier und einfachen Materialien. Die Themen umfassen neben Objekt/Bäume/Wassermotive auch das Verstehen der Perspektive. Die Anwendung von unterschiedlichen Zeichenmittel ist ein Teil des Kurses.

Gemeinschaft. Vielfalt. Demokratie

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2070801F	ab Dienstag 18.2.25		Eintritt frei!	Freilassing, Stadtgalerie im Alten Feuerwehrhaus

Freilassing hat das Glück, ein vielseitiger Ort zu sein. Viele Menschen suchen Freilassing als Heimat aus, weil sie hier in einer starken Demokratie leben können. Die Vielfalt in der Grenzstadt würdigen und feiern wir. Unter dem Motto "Menschenrechte für alle" werden wir zusammenkommen, um über die Bedeutung von menschlicher Verbundenheit und Solidarität zu reden und nachzudenken. Die Teilnehmenden sind eingeladen beizutragen, was Gemeinschaft, Vielfalt und Demokratie für sie bedeutet. Impulse geben uns Kunstwerke, die im Laufe eines Jahres zum Thema entstanden sind.

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Freilassing, Free Place und dem Kreisjugendring BGL.

Ein kreativer Sommertag auf der Fraueninsel - Workshop

Schreiben, malen, fotografieren - Du bist einzig-artig!

LEITUNG: Susanne Maria Schumacher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2071001L	Samstag 28.6.25 9.30-16.30 Uhr	1x	75 Euro	Chiemsee, Abtei Frauenwörth

„Sei frech und wild und wunderbar“, frei nach Pippi Langstrumpf wollen wir uns heute selbst überraschen und schreiben, malen, glücklich sein.
Im kreativen Tun stärken wir unser Selbstvertrauen.
In gelöster Atmosphäre genießen wir außergewöhnliche Stunden auf Frauenwörth. Am Ende des Tages haben wir die Insel in uns selbst entdeckt und kehren beflügelt ans Ufer zurück.

Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen im Klosterwirt.

Do It Yourself DIY

Rund um das Thema Herbst, Vorweihnachtszeit und Weihnachten

LEITUNG: Cornelia Niebling

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2072001F	Samstag 19.10.24 10-14 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Wir gestalten mit Papier und vielen anderen Materialien.

- eine besondere Karte mit Effekt zu einem Anlass ihrer Wahl - Geburtstag, Weihnachten oder Advent
- eine Dekoration mit Stickrahmen oder Bilderrahmen beleuchtet
- Gutscheinverpackung

Do It Yourself DIY

Rund um den Frühling und kleine Dinge die Freude bereiten

LEITUNG: Cornelia Niebling

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2072002F	Samstag 15.3.25 10-14 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Kreative Ideen gestalten - Rund um den Frühling für sich selbst oder zum verschenken!

Gestalten Sie eine besondere Karte mit Effekt für jeden Anlass Ihrer Wahl, eine Kerze, eine Dekoration für Fenster/Haustüren und eine Geschenkverpackung.

Einführung in das Handlettering

LEITUNG: Selina Busse

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2072050F	ab Montag 7.10.24 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)
2072050S	ab Montag 4.11.24 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim
2072051F	ab Montag 17.3.25 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)
2072051S	ab Montag 28.4.25 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim

Sie wollen Ihre Karten für Geburtstage, Hochzeiten oder sonstige Anlässe individuell gestalten? Dann ist Handlettering genau das Richtige für Sie. Handlettering ist die Kunst, Buchstaben und Schriftzüge mit der Hand dekorativ zu gestalten. Mithilfe von Schmuckelementen und verschiedenen Schriftarten werden Ihre Karten zur Besonderheit. Durch die im Kurs gegebene Einführung in verschiedene Schriftarten und Materialien sind Sie bereits beim letzten Termin in der Lage, Ihr gewünschtes Objekt (z.B. eine Karte oder andere Kompositionen) zu gestalten.

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

Was Sie schon immer über Mozart wissen wollten ...

... sich aber nie zu fragen getraut haben

LEITUNG: Bettina Stelzner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2120001F	Dienstag 8.10.24 15.30-18 Uhr	1x	23 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Wie sieht der Alltag eines musikalischen Genies aus? Gibt es auch andere Hobbies neben der Musik? Wie und warum reiste Mozart? Waren er und Salieri wirklich Feinde? Und – last but not least – wurde Mozart tatsächlich ermordet und in einem Armengrab verscharrt? In diesem Vortrag erhalten Sie die Antworten auf all diese Fragen! Außerdem bekommen Sie einen Überblick über Mozarts Leben und Werk und natürlich viele Hörbeispiele dazu!

Nachhaltig kreativ - Pflanzenfarben entdecken

Eine naturverbundene Kreativzeit für dich!

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2072200F	Dienstag 19.11.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
2072201F	Dienstag 25.3.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
2072202L	Dienstag 5.11.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
2072203L	Dienstag 25.2.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Aus verschiedenen Pflanzenteilen stellen wir Pflanzenfarben-Tinten her, die wir gemeinschaftlich testen werden. Wir tauchen in die bunte Welt der Farben der Natur ein, staunen, entdecken und experimentieren. So lernen wir spielerisch etwas über die Besonderheiten von Pflanzenfarben, knüpfen an die uralte Tradition des gestaltenden Umgangs mit Färberpflanzen an und erleben eine freudvolle Zeit unter Gleichgesinnten.

Gestaltungsimpulse und Inspirationen können jederzeit gegeben werden.

Verschiedene Papiere und Papierformate, sowie weitere Utensilien werden zur Verfügung gestellt.

Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2100010F	Samstag 19.10.24 9.00-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe
2100011F	Samstag 1.2.25 9.00-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafe

Das Spinnen am Spinnrad verbindet Kreativität, Geschicklichkeit und Geduld in besonderer Weise. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Faserarten, den Aufbau und die Funktionsweise des Spinnrads. Sie erlernen die einzelnen Arbeitsschritte und haben genügend Zeit unter Anleitung das Spinnen auszuprobieren. Am Ende des Kurses können sie ihre selbst gesponnene Wolle im Strang mit nach Hause nehmen.
Hinweis: Verschiedene Fasern und moderne Spinnräder werden zur Verfügung gestellt. Eigene Spinnräder können gerne mitgebracht werden, auch zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit.

Schmiedekurs "MESSER schmieden" mit Holzgriff

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2102001L	Samstag 14.9.24 9-17 Uhr	1x	155 Euro	Fridolfing, Strohhof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser
2102002L	Samstag 15.3.25 9-17 Uhr	1x	155 Euro	Fridolfing, Strohhof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser

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

Materialkosten von 90 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 9.9.24 / 10.3.25.

Einführung in die digitale Fotografie - online

LEITUNG: Anna Silvia Bins

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2110001C	ab Montag 23.9.24 10-20 Uhr	12x	55 Euro	online - vhs.cloud

Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich Online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud.
So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt.
Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, ISO) vorgenommen werden können.

Der Online-Kurs startet am 23.09.2024. Zu Beginn wird ein Lernbaustein freigeschaltet, mit dem Sie sich mit der vhs.cloud und dem Online-Kursraum vertraut machen können.
Am 30.09.2024 findet von 19:30 Uhr bis. ca. 21:00 Uhr eine einführende Video-Konferenz in der vhs.cloud statt.
Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten. Der Kursraum wird Ende November geschlossen.
Eine Anmeldung / ein Kurseinstieg ist bis zum 08.11.2024 möglich.

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

Fotoworkshop - Sternstunden

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2110010F	Sonntag 13.10.24 12-21 Uhr	1x	149 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding Blauer Salon

Sternstunden- Himmlische Nachtfotografie ohne Spezialausrüstung
Sternenfotografie in den Bergen macht demütig und wird schnell zur Leidenschaft. Wo? In Ruhpolding, weil wir in dieser Region mit dem Luxus einer ganz „dunklen Ecke“ verwöhnt werden.
Das notwendige Know-How besprechen wir vorher im Hotel, damit Sie später garantiert Erfolg haben. Abhängig vom Wetter fotografieren wir am Nachmittag bereits im herbstlich-grandiosen Drei-Seen-Gebiet.
Ausführliche Infos unter www.faszination-erde.de
Inhalte:
- Hochwertiges und Tiefsinniges zur (Nacht-)Fotografie, den Sternen, Langzeitbelichtungen, Startrails, Lichtmalerei, Verhalten im Dunkeln, Ausblick: Zeitraffer und Kameranachführung
- Feedback durch Bildbesprechung (bitte 3 bis 5 Bilder mitbringen von denen Sie sich selbst mehr erwartet hätten)
- Grundsätzliches zur Kamera und sinnvoller Zusatzausrüstung bzgl. Astrofotografie. Diese Infos vermeiden, dass Sie Lehrgeld zahlen.
- Planung von Motiven mittels der besten Apps für Smartphones
- Bildbearbeitung (beste und preiswerteste Programme)
- Ein Ausblick für Fortschreitende: die Kameranachführung

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

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

Kreative Herbstfotografie im Indian Summer

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2110011F	Samstag 26.10.24 10-19 Uhr Sonntag 27.10.24 10-19 Uhr	2x	239 Euro	Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Ein Wochenende in „Klein-Kanada“, Ruhpolding

Zwei Tage im „Indian Summer Klein-Kanadas“ zwischen Ruhpolding und dem Chiemsee bieten Inspiration auf Schritt und Tritt. Es ist ein Anfang auf dem Weg zu eigener Bildsprache. Wir nehmen es wie es kommt und machen das Beste daraus. Wasserfälle, wilde Flussläufe, idyllische Almen mit Kasern, märchenhafte Wälder, Gipfel sowieso und vielleicht der Sternenhimmel bieten faszinierende Motive. Sie fördern unsere intrinsische Motivation. Inhaltlich (bzw. handwerklich) geht es- aufwändig vorbereitet- um Linienführung (auch Punkte, Flächen, Formen), Farbdesign, Kontraste, Minimalismus, Blitzen, Anschnitte, Unschärfe, Serienfotografie, Humor, Storytelling und die Möglichkeiten seine eigenen Ressourcen auf zu füllen. Einfache Wanderungen inklusive.

Klavier- & Keyboardunterricht für Groß und Klein

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2130001L	ab Montag 21.10.24 13.30-14.30 Uhr		Nach Anzahl der Unterrichtseinheiten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Alle, die Freude an Musik haben sind herzlich eingeladen.

Unterrichtszeiten: nach Vereinbarung. Anmeldung ab 21.10.2024 möglich.

Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 24,00 €

Singen befreit - Stimmarbeit unter dem Motto "Körper-Atem-Stimme"

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2130010L	ab Dienstag 17.9.24 13-15 Uhr		Nach Anzahl der Unterrichtseinheiten	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 24,00 €
1 UE á 45 Min. = 36,00 €
1 UE á 60 Min. = 48,00 €

Gesungen wird, was Spaß macht und wobei sich der/die SchülerIn weiterentwickeln kann - ob klassische Opern- oder Operettenarien, Musical-Songs, Chansons, Pop oder Rock - wir probieren´s aus!

Offenes Singen für - 50 +

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
2132100L	ab Mittwoch 25.9.24 15-16.30 Uhr	7x	49 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG
2132101L	ab Mittwoch 29.1.25 15-16.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG
2132102L	ab Mittwoch 30.4.25 15-16.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG

Für Alle, Senioren und Jüngere, die gerne singen möchten und sich nicht trauen, in einem Chor zu singen. Wir haben ein umfangreiches Liedgut in unserer Kultur, das es wert ist gepflegt und weitergegeben zu werden.
Singen ist Gedächtnistraining, macht froh und ist persönlich sehr bereichernd.
Der Kurs findet 14-tägig statt. Notenmaterial und Liedtexte werden von der Kursleiterin gestellt.
Termine: 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.24

Wussten Sie schon …
… dass Ameisen lebensrettende Amputationen bei ihren Artgenossen durchführen und diese auch mit fünf Beinen gut integriert zurecht kommen.

Gesundheit

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

Die Angebote im Bereich Gesundheit sind am Nachhaltigkeitsziel 3 ausgerichtet.

INHALT

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

Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000021F	Donnerstag 17.10.24 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

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

Tourenlänge ca. 3 km - Gehzeit ca. 1 Stunden

Bitte beachten: Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Gebühr pro Eltern-Kind-Paar 69,00 Euro (2 Eltern + 1 Kind)
Erwachsene 39,00 Euro
Kind 9,00 Euro

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf vhs-rupertiwinkel.de.

Esel-Wanderung - Halbtagestour

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000026F	Samstag 21.9.24 10.30-13.30 Uhr	1x	42 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

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

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

Bitte beachten: Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Gebühr pro Eltern-Kind-Paar 75,00 Euro (2 Eltern + 1 Kind)
Erwachsene 42,00 Euro
Kind 12,00 Euro

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf vhs-rupertiwinkel.de.

Berg-Leben

LEITUNG: Gerlinde Utler

Am Berg seinen Weg gehen und sich die Natur zur Verbündeten machen. „Selbst Natur sein. Einfach und frei leben“. Ruhe finden in der Stille. Sich neu ausprobieren in der Vielfalt. Energie schöpfen aus der Kraft der Natur. Ihre eigenen Naturerfahrungen nutzen sie in der Denkschmiede Berg · Leben zur Schaffung ungeahnter Möglichkeiten in der Auseinandersetzung mit Themen, die das Leben ihnen gerade stellt. In begleiteter Zusammenarbeit entwickeln sie Lösungen, die auf smarte Anwendbarkeit abgestimmt, alltagstauglich anwendbar sind: „Zeit, Zukunft zu gestalten“ hoch über dem Osttiroler Virgental.

Zielgruppe: Menschen mit Grund-Bergerfahrung, Selbstverantwortung, Offenheit für Neues
Gruppenarbeit: Denkschmiede ca. 2 Std./tägl. - Begleitheft, tägl. Morgengymnastik und Meditation
Berghütten: Selbstversorgerhäuser mit Zufahrt
Anmeldung: bis zwei Wochen vor Reisebeginn, Kostenzahlung bei Anmeldung

Termine Bodenalm (1.960 m)

28.9.-5.10.24	1 Woche, Sa.-Sa., 705 Euro DZ/845 Euro EZ
31.5.-7.6.25	3 Nächte, Sa.-Di., 375 Euro DZ/435 Euro EZ
	4 Nächte, Di.-Sa., 448 Euro DZ/528 Euro EZ

Termine Wetterkreuzhütte (2.106 m)

22.3.-29.3.25	1 Woche, Sa.-Sa., 855 Euro DZ/1.030 Euro EZ
	3 Nächte, Sa.-Di., 469 Euro DZ/544 Euro EZ
	4 Nächte, Di.-Sa., 565 Euro DZ/600 Euro EZ

Gebühr DZ/2 Betten: pro Person
EZ bei Verfügbarkeit
Gebühr 3-Bett-Zi.: siehe DZ abzgl. 10 Euro/Nacht/ Person

Informations- und Vorbereitungstreffen, vhs Rupertiwinkel, Augustinerstraße 2c, Freilassing, je zwei Wochen vor Reisebeginn, Freitag 17-18 Uhr, am 13.9.2024, 7.3.2025, 16.5.2025.

Weitere Informationen auf vhs-rupertiwinkel.de.

Bodenalm

Wetterkreuzhütte

Adventsgeschichten im Eselstall für Klein und Groß

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000034F	Sonntag 1.12.24 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000035F	Sonntag 8.12.24 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000036F	Sonntag 15.12.24 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2
3000037F	Sonntag 22.12.24 15-17.30 Uhr	1x	32 Euro	Surberg, Lauter - Pension Holneich, Holneich 2

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

Gebühren:
Eltern-Kind-Paar (2 Eltern + 1 Kind) 49,00 Euro
Erwachsene 32,00 Euro
Kind 9,00 Euro

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

Wandern und Bogenschießen auf der Alm

LEITUNG: Tamara Schweidler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000040F	Samstag 14.9.24 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5
3000041F	Samstag 19.10.24 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5

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

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

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

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Bewusste Wanderung im Lattengebirge

LEITUNG: Christine Eschlberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000050F	Samstag 12.10.24 9-13 Uhr	1x	59 Euro	Bayerisch Gmain, Wanderzentrum, Alpentalstraße

Die Tour führt durch idyllische Wälder und entlang der natürlichen Schluchten des glasklaren Alpgartenbaches im Lattengebirge. Genieß in Achtsamkeit eines der schönsten Naturerlebnisse im Berchtesgadener Land mit ätherischen Ölen und einem Workbook zur Vertiefung.

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

Schwierigkeit: leicht-mittel, Trittsicherheit erforderlich.

Neue Leute kennenlernen & gemeinsam die Natur erleben

LEITUNG: Christine Eschlberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000055F	Donnerstag 12.9.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl
3000056F	Samstag 12.10.24 14.30-17.30 Uhr	1x	49 Euro	Piding, Parkplatz Neubichler Alm, Neubichl 5/Kleinhögl

Eine leichte Wanderung am Högl im Herzen des Rupertiwinkels. Wir gehen durch den Höglwald, wo sich zwei Stationen dem Thema "miteinander gehen" widmen.

Tourdauer: 5 km - Höhenmeter: 160 - ca. 3 Stunden
Schwierigkeit: leichte Tour für alle Fitnesslevel, Trittsicherheit erforderlich

Nordic Walking

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3000301F	ab Freitag 2.5.25 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon

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

Bitte beachten: Treffpunkt ist beim Haupteingang vom Badylon.

Selbstverteidigung

LEITUNG: Michael Dietl und Andrea Balzar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3003001F	ab Freitag 27.9.24 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle
3003002F	ab Freitag 8.11.24 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle
3003003F	ab Freitag 24.1.25 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle
3003004F	ab Freitag 14.3.25 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle

Wir trainieren deeskalierendes Verhalten, realitätsbezogene Sequenzen, einschätzen von Gefahrensituationen.

Yoga am Montagabend

für Geübte und Wiedereinsteiger geeignet

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010001L	ab Montag 9.9.24 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010002L	ab Montag 4.11.24 19-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010003L	ab Montag 13.1.25 19-20.15 Uhr	12x	120 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010004L	ab Montag 28.4.25 19-20.15 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010005L	ab Montag 23.6.25 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010011L	ab Dienstag 10.9.24 8.30-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010012L	ab Dienstag 5.11.24 8.30-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010013L	ab Dienstag 14.1.25 8.30-9.45 Uhr	12x	120 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010014L	ab Dienstag 29.4.25 8.30-9.45 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010015L	ab Dienstag 24.6.25 8.30-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Wussten Sie schon …

… es nirgendwo sonst so viele unterschiedliche Brotsorten gibt wie in Deutschland. Beim deutschen Brotregister können Bäckereien ihre Neuschöpfungen anmelden. Gegenwärtig umfasst es circa 3200 Brotsorten.

Yoga am Mittwochabend

LEITUNG: Franciskus Schandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010020L	ab Mittwoch 11.9.24 18.45-20 Uhr	7x	70 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010021L	ab Mittwoch 6.11.24 18.45-20 Uhr	6x	60 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010040S	ab Dienstag 17.9.24 17-18.30 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010041S	ab Dienstag 17.9.24 18.45-20.15 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010042S	ab Dienstag 7.1.25 17-18.30 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010043S	ab Dienstag 7.1.25 18.45-20.15 Uhr	13x	130 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010044S	ab Dienstag 29.4.25 17-18.30 Uhr	6x	60 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010045S	ab Dienstag 29.4.25 18.45-20.15 Uhr	6x	60 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3010046S	ab Dienstag 24.6.25 18-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Yoga und Meditation

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010050F	ab Donnerstag 12.9.24 18-19.30 Uhr	11x	110 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010051F	ab Donnerstag 9.1.25 18-19.30 Uhr	13x	130 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3010052F	ab Donnerstag 8.5.25 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

NEU!

Spiel - Yoga

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010058F	ab Mittwoch 2.10.24 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Dieser Kurs ist eine kreative Möglichkeit, Yoga-Praktiken und -Philosophie auf spielerische und kindliche Weise zu erkunden. In diesem Kurs wird die kindliche Unbeschwertheit, Neugierde und Freude am Lernen genutzt, um Erwachsenen eine neue Perspektive auf Yoga zu bieten.
Stress abzubauen, spielerisch zu lernen, sich zu entspannen und dabei die körperliche Fitness fördern, die Flexibilität verbessern und das allgemeine Wohbefinden auf untethaltsame Weise steigern.

Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010060L	ab Donnerstag 19.9.24 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010061F	ab Montag 23.9.24 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010062F	ab Montag 13.1.25 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010063L	ab Donnerstag 16.1.25 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Unser Bindegewebe, auch Faszien genannt, ist ein feines Netzwerk, das unsere Muskeln und Organe umschließt und unseren Körper stabilisiert.

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.

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010070L	ab Donnerstag 19.9.24 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3010071F	ab Montag 23.9.24 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010072F	ab Montag 13.1.25 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3010073L	ab Donnerstag 16.1.25 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Lachyoga

Lachen entspannt, Lachen belebt, Lachen löst

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010095L	Samstag 12.10.24 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3010096L	Samstag 10.5.25 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Hatha Yoga - Yoga für Alle

GEFÖRDERT

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010601F	ab Mittwoch 25.9.24 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010602F	ab Mittwoch 15.1.25 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010603F	ab Mittwoch 2.4.25 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Yoga als ein offener Weg zu mehr Gesundheit, Freiheit, größerer Gelassenheit und einer besseren Lebensbewältigung. Transparent und hinterfragbar, frei von Akrobatik, religiösen Bezügen und Esoterik.

Hatha Yoga - Yoga für Alle am Abend

GEFÖRDERT

LEITUNG: Elizabeth Bauregger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3010604F	ab Mittwoch 25.9.24 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010605F	ab Mittwoch 15.1.25 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3010606F	ab Mittwoch 2.4.25 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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

Bonussystem der Krankenkassen

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

Feldenkrais

LEITUNG: Arabella Hirner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012010L	ab Montag 23.9.24 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3012011F	ab Dienstag 24.9.24 19-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
3012012L	ab Montag 10.3.25 10-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3012013F	ab Dienstag 11.3.25 19-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

„Leicht und anstrengungslos bewegen mit FELDENKRAIS®“

Wir wünschen uns in jedem Alter schmerzfreie Bewegungen. Die Wirklichkeit ist oft eine andere. In diesem Kurs knüpfen wir durch achtsames, leichtes Bewegen an unser Potential an und erleben, wie unser Körper darauf reagiert. Alle Bewegungen werden angeleitet und sind anstrengungslos ausführbar. Die Effekte sind oft überraschend und bringen uns unserem Ziel einer schmerzfreien Bewegung näher. Vieles wird im Liegen am Boden stattfinden, deshalb bitte warme Kleidung und eine weiche Yogamatte mitbringen.
Ein herzliches Willkommen an Frauen und Männer jeden Alters!

Autogenes Training (AT) GEFÖRDERT

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012040F	ab Dienstag 15.10.24 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3012041F	ab Dienstag 28.1.25 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

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

Progressive Muskelrelaxation (PMR) GEFÖRDERT

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3012045F	ab Dienstag 15.10.24 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum
3012046F	ab Dienstag 28.1.25 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Mit gezielten Übungen Verspannungen abbauen und wieder durchschlafen lernen.
Die PMR ist ein effektives Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird.

NEU!

Mit Qi Gong die eigene Mitte stärken

LEITUNG: Claudia Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013030L	ab Montag 21.10.24 9-10 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3013031L	ab Montag 21.10.24 18.30-19.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Schulturnhalle Leobendorf, St.-Oswald-Str. 23
3013032F	ab Donnerstag 24.10.24 17.30-18.30 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4
3013033L	ab Montag 13.1.25 18.30-19.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Schulturnhalle Leobendorf, St.-Oswald-Str. 23
3013034L	ab Montag 13.1.25 9-10 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3013035F	ab Donnerstag 16.1.25 17.30-18.30 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Die eigene Mitte wieder finden und klar das eigene Denken und Handeln beherrschen. Qi Gong ist eine Übungsmethode die uns hierbei unterstützen kann. Einfache und wirksame Körperübungen mit denen wir die Energie in uns im Fluss halten oder wieder zum Fließen bringen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Qigong - Fortgeschrittene Übung macht den Meister

LEITUNG: Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013060G	ab Mittwoch 2.10.24 16.30-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3013061G	ab Donnerstag 3.10.24 9.30-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Kurs findet monatlich statt.

Qigong und Meditation - Fortgeschrittene

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3013070L	ab Dienstag 1.10.24 9.30-11 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3013075S	ab Mittwoch 9.10.24 15.30-17 Uhr	8x	80 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Übungen, die im Herbst besonders dem Funktionskreis Nieren und Lunge gut tun.

Tai Chi Chuan - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3014001L	ab Montag 23.9.24 19.45-21 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3014002L	ab Montag 27.1.25 19.45-21 Uhr	10x	115 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

? **Wussten Sie schon …**

… Kleopatra näher an der Mondlandung und der Erfindung des iPhone als am Bau der Pyramiden lebte.

Tai Chi Schwertkunst - Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3014005L	Samstag 12.10.24 14-17.30 Uhr Sonntag 13.10.24 9.30-13 Uhr	2x	89 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3014006L	ab Samstag 26.7.25 14-17.30 Uhr Sonntag 27.7.25 9.30-13 Uhr	2x	89 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

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

Duft und Klang - Entspannungsabend

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3016001F	Donnerstag 20.2.25 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

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

Aqua-Kurse

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

Kraul-Schwimm-Kurs

LEITUNG: Willi Tempelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020070F	ab Sonntag 22.9.24 11-11.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

In diesem Kurs erlernen Sie die Kraultechnik.
Die Kraultechnik erlaubt einen rückenschonenden Schwimmstil, fördert das Körpergefühl und die Ausdauer.

Bitte beachten: Der Kurs startet ab 5 Teilnehmern.

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020130F	ab Montag 30.9.24 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020131F	ab Montag 3.2.25 13-13.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020135F	ab Sonntag 29.9.24 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020136F	ab Sonntag 2.2.25 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020137F	ab Sonntag 4.5.25 10-10.45 Uhr	8x	104 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fit-Gymnastik am Mittwoch GEFÖRDERT

für Fortgeschrittene

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020140F	ab Mittwoch 25.9.24 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020141F	ab Mittwoch 15.1.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020142F	ab Mittwoch 30.4.25 13-13.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Im Tiefwasser - für Fortgeschrittene

Aqua-Fit-Gymnastik am Donnerstag GEFÖRDERT

für Anfänger

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020145F	ab Donnerstag 26.9.24 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020146F	ab Donnerstag 16.1.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020147F	ab Donnerstag 1.5.25 13-13.45 Uhr	6x	78 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Im Tiefwasser - für Anfänger

Z®-Aquatraining am Dienstag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020470F	ab Dienstag 17.9.24 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020471F	ab Dienstag 14.1.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020472F	ab Dienstag 29.4.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Freitag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020473F	ab Freitag 20.9.24 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020474F	ab Freitag 17.1.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020475F	ab Freitag 2.5.25 13-13.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstagvormittag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020476F	ab Samstag 21.9.24 10-10.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020477F	ab Samstag 18.1.25 10-10.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020478F	ab Samstag 3.5.25 10-10.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3020479F	ab Samstag 21.9.24 11-11.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020480F	ab Samstag 18.1.25 11-11.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
3020481F	ab Samstag 3.5.25 11-11.45 Uhr	10x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Weitere Kurse ab September auf unserer Website vhs-rupertiwinkel.de

NEU! Stretching - Spagat als Schwerpunkt

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021001F	ab Mittwoch 2.10.24 9.00-10 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Gesunde Ganzkörperdehnung für jedes Fitnesslevel. Stretching aktiviert Stoffwechsel und steigert die Durchblutung.
Der ganze Körper wird vom Kopf bis bis Zehenspitzen durch gearbeitet, der Spagat steht im Fokus. Es werden im Speziellen Beine und Hüfte gedehnt, was uns zum Spagat führt.

Bodyfit

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021005F	ab Donnerstag 19.9.24 18-18.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021006F	ab Donnerstag 30.1.25 18-18.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

NEU! Bodyweight-Training

Stark mit dem eigenen Körpergewicht

LEITUNG: Katharina Motz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021008S	ab Mittwoch 25.9.24 18-19 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3021009S	Termin wird noch bekanntgegeben	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

In dieser Stunde verbinden wir Kraftübungen und Cardio-Elemente zu einem powerstarken Ganzkörpertraining. Ob Burpees, Squats oder Liegestütz: Angepasst an das individuelle Trainingsniveau kräftigen, mobilisieren und trainieren wir unseren ganzen Körper und verbessern unsere Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit. Wir beenden jedes Training mit einer Stretching-Einheit.

Der Kurs ist für Fortgeschrittene konzipiert. Alle Übungen können individuell angepasst werden, sodass alle auf ihre Kosten kommen.

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021010L	ab Montag 16.9.24 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021011L	ab Montag 13.1.25 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021012L	ab Montag 28.4.25 8-9 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021014L	ab Montag 16.9.24 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021015L	ab Montag 13.1.25 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021016L	ab Montag 28.4.25 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021018L	ab Dienstag 17.9.24 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021019L	ab Dienstag 7.1.25 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3021020L	ab Dienstag 29.4.25 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

TAE BO für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021030L	ab Donnerstag 19.9.24 18-19 Uhr	9x	81 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3021031L	ab Donnerstag 16.1.25 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

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

TAE BO

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021034F	ab Mittwoch 18.9.24 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021035F	ab Mittwoch 15.1.25 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Hot Iron für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021038F	ab Mittwoch 18.9.24 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021039F	ab Mittwoch 15.1.25 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

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

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

Hot Iron für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021042F	ab Donnerstag 19.9.24 19.45-20.45 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3021043F	ab Donnerstag 16.1.25 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Hula Hoop für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021050F	ab Donnerstag 26.9.24 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8
3021051F	ab Donnerstag 14.11.24 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, dass die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Außer Spaß ist Hula Hoop ein super effektives Kardioworkout.

Jumping Fitness für Einsteiger

LEITUNG: Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3021020F	ab Mittwoch 16.10.24 9.00-9.50 Uhr	6x	70 Euro	Freilassing, Sportpark

Auf dem speziell entwickelten Mini-Trampolin trainieren wir mit sanften Bewegungen unseren ganzen Körper. Durch das Federn werden Gelenke geschont, der Lymphfluss angeregt, die Fettverbrennung angekurbelt, Gleichgewicht und Koordination geschult und der Stoffwechsel angeregt. Das Ganze noch mit Musik und viel Spaß, gibt uns ein Gefühl der Leichtigkeit.
Der Kurs ist besonders geeignet für Senioren, bei Lipödem und für jeden, der am Morgen bewegt in den Tag starten will (Höchstgewicht 120 kg).

? **Wussten Sie schon …**
… wir 2024 den 75. Geburtstag der Bundesrepublik Deutschland feiern.

Rückenfit-Rückenkräftigung GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022001L	ab Dienstag 24.9.24 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3022002S	ab Dienstag 24.9.24 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3022003F	ab Mittwoch 25.9.24 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3022004L	ab Dienstag 21.1.25 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3022005S	ab Dienstag 21.1.25 18.45-20 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
3022006F	ab Mittwoch 22.1.25 17-18.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

Pilates

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022050A	ab Dienstag 1.10.24 18.15-19.30 Uhr	10x	109 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3022051L	ab Mittwoch 2.10.24 17.30-18.45 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022052L	ab Mittwoch 2.10.24 19-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022053A	ab Dienstag 11.3.25 18.15-19.30 Uhr	10x	109 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule, Mehrzweckraum
3022054L	ab Mittwoch 12.3.25 17.30-18.45 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3022055L	ab Mittwoch 12.3.25 19-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Pilates

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022060F	ab Mittwoch 2.10.24 17.15-18.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3022061F	ab Mittwoch 13.11.24 17.15-18.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3022062F	ab Mittwoch 29.1.25 17.15-18.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3022063F	ab Mittwoch 12.3.25 17.15-18.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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

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

Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3022101L	ab Donnerstag 17.10.24 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3022102L	ab Freitag 21.3.25 18.30-20 Uhr	2x	32 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

AROHA® - FEEL IT

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3023001L	ab Montag 23.9.24 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023002L	ab Montag 4.11.24 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023003L	ab Montag 13.1.25 19.30-20.30 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023004L	ab Montag 10.3.25 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
3023005L	ab Montag 28.4.25 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

Mit toller Musik aus Neuseeland.

Unsere Girokonten:

Für jeden das passende Girokonto.

→ www.sparda-m.de/giro

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

Deutschlands erste GEMEINWOHL-BANK
Sparda-Bank München eG
Sparda-Bank

Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025001L	ab Montag 16.9.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025002L	ab Montag 13.1.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025003L	ab Montag 31.3.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025006L	ab Dienstag 17.9.24 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025007L	ab Dienstag 14.1.25 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025008L	ab Dienstag 1.4.25 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025011L	ab Mittwoch 18.9.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025012L	ab Mittwoch 15.1.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle
3025013L	ab Mittwoch 2.4.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

Zumba®

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025030F	ab Donnerstag 19.9.24 18.45-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
3025031F	ab Donnerstag 30.1.25 18.45-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Zumba® Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025040F	ab Freitag 20.9.24 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3025041F	ab Freitag 7.2.25 18.30-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

NEU!

Zumba® Step

LEITUNG: Barbara Mihelin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025051A	ab Donnerstag 12.9.24 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule Mehrzweckraum
3025052A	ab Donnerstag 16.1.25 19-20 Uhr	10x	100 Euro	Ainring, Thundorf, Grundschule Mehrzweckraum

'Verliere dich in der Musik und finde dich in Form bei der ultimativen Tanz-Fitness-Party'

Ein komplettes Workout, das Elemente aus Fitness, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Baila Suave - Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3025101L	ab Donnerstag 19.9.24 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025102L	ab Donnerstag 16.1.25 10-11 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025103L	ab Donnerstag 3.4.25 10-11 Uhr	8x	80 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
3025104L	ab Dienstag 17.9.25 18.30 -19.30 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

NEU!

Sturzprävention und Sturzprophylaxe GEFÖRDERT

mit den Schwerpunkten Koordination & Kräftigung

LEITUNG: Ines Ufertinger, Physiotherapeutin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3030001L	ab Mittwoch 2.10.24 16.15-17.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
3030002L	ab Mittwoch 12.3.25 16.15-17.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

NEU!

Workshop Beckenboden

Kraftzentrum oder Problemzone? - Das liegt an Dir!

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3030011S	ab Samstag 5.10.24 10-11.15 Uhr	4x	45 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula
3030012F	ab Samstag 12.10.24 10-11.15 Uhr	4x	45 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
3030013L	ab Samstag 19.10.24 10-11.15 Uhr	4x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Der Beckenboden ist mehr als nur Muskelgewebe und Körperteil. Er ist unser Basis-Energiezentrum, und wenn er lebendig reagiert, haben wir selten Probleme in diesem Bereich. Verschiedene Übungen dienen der Kräftigung und der Entspannung.
Der Aufbau der einzelnen Bereiche und wie wir die Muskulatur dort erreichen können, wird erklärt und vor allem erfahren. Einfache Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, schaffen eine Verbindung zum Beckenboden und ein Gespür für den Spannungszustand dieser Muskelgruppen. Dabei besteht sogar ein Zusammenspiel zwischen Beckenboden, Atmung und Unterkiefer! Dieser Workshop möchte Mut machen, Probleme nicht als gegeben anzunehmen. Er zeigt, wie ein Weg zu einem gesunden, verlässlichen Beckenboden jederzeit möglich ist.

NEU!

Fußreflexzonenmassage

LEITUNG: Nicoline von Tschammer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031030L	Samstag 9.11.24 10-15.30 Uhr Sonntag 10.11.24 10-15.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3031031L	Samstag 22.3.25 10-15.30 Uhr Sonntag 23.3.25 10-15.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass alle Körperorgane an bestimmten Stellen des Fußes abgebildet sind. Durch Massage dieser Bereiche sollen die inneren Organe stimuliert und aktiviert werden.Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen am Fuß kennen und üben Möglichkeiten zur Selbst- und Partnermassage.

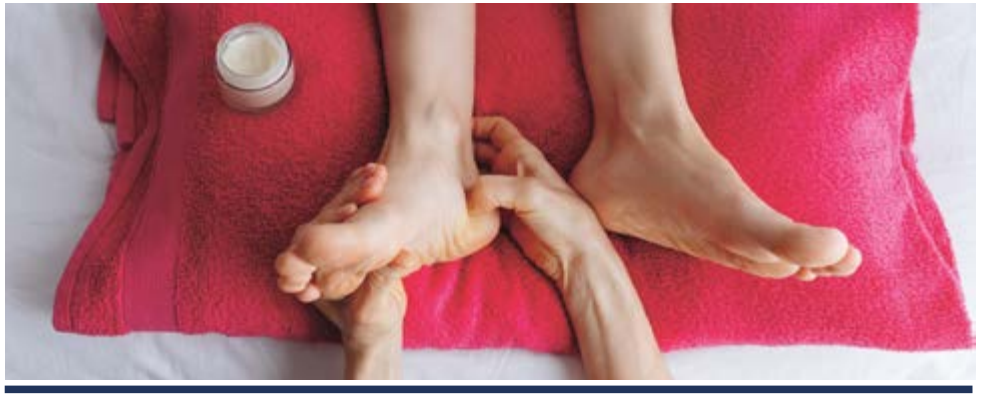
Bitte beachten: Anmeldung nur paarweise möglich. Gebühr pro Person 79,00 €.

Die Gesundheit liegt in den Füßen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031050S	Mittwoch 5.2.25 19-21 Uhr	1x	19 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

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



Kräutersalbenküche

Salben zum Mitnehmen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031101S	Montag 21.10.24 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12
3031102F	Freitag 25.10.24 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Werkraum U19

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

Bitte beachten: Das Skript und die Materialkosten von insgesamt 19 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031110L	Freitag 29.11.24 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Es gibt viele Kräuter zum Räuchern und ihre Wirkungen sind ganz spezifisch. Wir tauchen ein in eine uralte Welt, lernen Räucherkräuter und Harze kennen, und auf welche Art und Weise sie angewendet werden können.
Bitte beachten: Die Kosten für das Skript in Höhe von 5,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Alte Hausmittel neu entdeckt

Wickel und Auflagen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031120S	Mittwoch 19.3.25 19-21 Uhr	1x	19 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

Mit Wickeln und Auflagen können wir Krankheiten vorbeugen, Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte anregen. Sie sind eine wunderbare Ergänzung zur Schulmedizin.

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

Kneippanwendungen für den Alltag

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3031130A	Mittwoch 4.6.25 19-21 Uhr	1x	19 Euro	Ainring, beim Kneippbecken

Das Lebensprinzip nach Pfarrer Kneipp beruht auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Ordnung. Durch das Integrieren dieser Säulen in den Alltag werden die Selbstheilungskräfte gestärkt und Körper und Seele können sich besser entspannen. Im Kurs wird theoretisches Wissen mit praktischen Anwendungsbeispielen kombiniert.

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

Erste Hilfe

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040001L	Samstag 26.10.24 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3040002L	Samstag 18.1.25 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3040003L	Samstag 19.7.25 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Dieser Kurs erfüllt alle Erfordernisse für den Führerschein.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 22.10.24 / 14.1.25 / 15.7.25.

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040010L	Donnerstag 6.2.25 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
3040011L	Donnerstag 17.7.25 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

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

Gebühr für Paare: 65 Euro

Bitte beachten: Anmeldeschluss 31.1.25 / 11.7.25.

Erste Hilfe speziell für Senior:innen

Informationen und praktische Übungen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3040020L	Freitag 27.6.25 17.30-21.30 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Wir besprechen und üben:
o die Wiederbelebung
o die Seitenlage
o den Defibrilator
o was tun bei Stürzen
o Diabetes

Außerdem nimmt sich die Kursleiterin Frau Schulte von den Maltesern im Anschluss Zeit für Ihre Fragen.

Schlank durch achtsames Essen

was mir gut tut und mich satt macht

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050010L	ab Montag 10.3.25 17.45-19.15 Uhr	6x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Durch gezielte Übungen, die Sie auch zuhause anwenden können, lernen Sie unter Anleitung die Technik des achtsamen Essens. Dadurch findet schon während des Kurses ein Umdenken in Bezug auf die eigenen Essgewohnheiten statt und automatisch eine Änderung Ihres Essverhaltens, sodass Sie selbst das Bedürfnis bekommen, das Gelernte umzusetzen und sich befreiter fühlen, keine Diät mehr halten zu müssen und zu einem natürlichen Verhältnis zum Essen zurückfinden.
Ein Kurs, der die Sinne anregt und Spaß macht.

Kräuterwanderung - Frühlingserwachen

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050101L	Samstag 5.4.25 10-12 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

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

Kräuterwanderung - "Die Wilden" am Wegesrand

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3050102L	Samstag 7.6.25 10-12 Uhr	1x	21 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

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

Wussten Sie schon …

… Impfungen sechs Menschenleben pro Minute retten.

Alte Obstsorten aus dem Obsterhaltungsgarten Haberland einkochen

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

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052001F	Samstag 7.9.24 9.00-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3052002F	Samstag 28.9.24 9.00-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

Für Erwachsene und Familien.

Bitte beachten: Das Materialgeld in Höhe von 5,90 Euro ist direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Anmeldung verpflichtend bis 23.9.2024 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10.

Klimafreundliche Küche

Ernte Dank / Getreide

LEITUNG: Christine Lecker, Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052005F	Donnerstag 10.10.24 17-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Im Herbst wird unser heimisches Getreide geerntet. Dieses werden wir mit anderen regionalen Produkten zu einem jahreszeitlich passenden Buffet verarbeiten.

Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von 15 € pro Person sind direkt im Kurs zu bezahlen. Anmeldung: verpflichtend bis 02.10.2024 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10.

Klimafreundliche Küche

Gesunder Genuss für Kinder

LEITUNG: Christine Lecker, Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052006F	Donnerstag 30.1.25 17-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Regionale, saisonale und gesunde Küche für Kinder? Ja, das geht. Christine Lecker vom Biohof Lecker gibt einen Einblick in die gesunde Ernährung für Kinder und stellt ihre besten Rezepte dafür zusammen, die an diesem Abend gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen werden. Genau richtig für alle, die auf der Suche nach Rezept-Inspirationen für den Nachwuchs sind.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 23.1.2025.

Klimafreundliche Küche

Fit in den Frühling

LEITUNG: Christine Lecker, Biosphärenregion Berchtesgadener Land

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052007F	Donnerstag 10.4.25 17-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Im Frühjahr, wenn die Tage wieder länger sind, erwacht auch die Natur und viele von uns haben das Bedürfnis, dem Körper etwas Gutes zu tun. Was hierfür die regionale Bioküche an heimischen Frühlingsgemüse zu bieten hat, zeigt Christine Lecker vom Biohof Lecker bei ihrem Kochkurs. Gemeinsam werden ihre Lieblingsrezepte zubereitet und gegessen. Genau richtig für alle, die auf der Suche nach dem besonderen Genuss sind.

Zielgruppe: Erwachsene

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 3.4.2025.

Wussten Sie schon …

… Studienteilnehmerinnen nach einer Woche Social-Media-Pause ein gestärktes Selbstwertbewusstsein und eine bessere Einstellung zum eigenen Körper hatten.

Ran an die Kartoffel

Kartoffelgenuss von herzhaft bis süß

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052010F	Freitag 20.9.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Sie lernen die Vielfältigkeit eines unserer Grundnahrungsmittel besser kennen. Von herzhaft bis süß, von Vorspeise bis Nachspeise. Die Kartoffel passt immer! Sie kochen gemeinsam mehrere Gerichte mit Kartoffeln.

Zusammen werden die selbst zubereiteten Speisen verkostet.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 12 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

NEU! Alles rund ums Lamm

vom ganzen Tier bis zum Gaumenschmaus

LEITUNG: Sonja Brandl, Herbert Tschakert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052011F	Freitag 18.10.24 16-21 Uhr	1x	54 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Schauen Sie einem erfahrenen Metzgermeister über die Schulter, wie er fachkundig ein Lamm zerlegt.

Das Fleisch stammt von einem heimischen Schäfer. Dieser züchtet Heidschnucken, die ganzjährig auf ungedüngten Wiesen und Magerrasen gehütet werden. Durch viel Bewegung und ausschließlicher Fütterung mit Heu und Gras entsteht ein sehr mageres und gut muskuläres Fleisch mit einem einzigartigen Geschmack das leicht an Wild erinnert. Da es besonders fettarm ist, eignet es sich auch hervorragend den für kalorienbewussten Genießer.

Das komplette Lamm wird unter Anleitung zu wunderbaren Gerichten zubereitet und anschließend verkostet.

- Lammköfte mit Paprika-Dip und Fladenbrot
- Lamm-Kebab mit Tsatziki und Fladenbrot
- Lammrücken mit Kräuterkruste, Gratin und glasierten Ofenkarotten
- Lammhaxe mit Dattelrosenkohl und Aprikosen-Chutney
- Lammragout mit Papardelle und Gremolata

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 35 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Der Kurs findet nur statt, wenn sich genügend Teilnehmer anmelden. Das Lamm wird nur geschlachtet, wenn der Kurs stattfindet. Anmeldefrist ist der **4.10.2024**.
Wenn der Kurs stattfindet, ist bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist das Kochgeld zu entrichten, auch wenn man nicht teilnehmen kann.

Wilder Abend

Regionales Wild schmackhaft zubereitet

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052012F	Freitag 29.11.24 17-21 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

- Gebratener Schafkäse im Speckmantel auf Salatbett mit Croutons und Kürbiskernen
- Reh- od. Hirschmedaillons in Wacholderrahm dazu Steinpilzbuchteln und Blaukraut
- Bayerisch Creme an warmen Gewürzkirschen

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

Alles gewickelt- Strudel deftig & süß

LEITUNG: Sonja Brandl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052013F	Donnerstag 16.1.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Strudel sind nicht nur süß eine herrliche Mahlzeit. Auch herzhaft und deftig machen sie ordentlich was her.

Das erwartet dich:
Technik: Strudelteig selbst zubereiten
herzhaft & deftig: Gemüsestrudel, Kartoffelstrudel, Lauchstrudel
süß: Apfelstrudel, Topfenstrudel, Kirschstrudel

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 12 Euro ist im Kurs zu bezahlen.

NEU! Kochkurs vegetarisch

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052020F	Montag 23.9.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Einfache, fleischlose Gerichte auf den Tisch zaubern - Ideen, die auch "Fleischesser" begeistern.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 17 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bauernbrot - Backen mit Sauerteig

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052021F	Montag 21.10.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir stellen eigenen Sauerteig her und backen damit verschiedene Brotlaibe und Gebäcke. Altbewährtes modern interpretiert.

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

Small sweet and savory pastries from Austria

Baking in English

LEITUNG: Birgit Harris

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052022F	Mittwoch 13.11.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3052027F	Mittwoch 30.4.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir backen verschiedene österreichische Backwaren. Von süß bis herzhaft ist hier alles dabei. Buchteln, Weckerl und vieles mehr. Und all das nur auf Englisch. Die perfekte Gelegenheit Ihre Sprachkenntnisse in der Praxis anzuwenden.

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

Weihnachtsbäckerei

Gemeinsam traditionelle Weihnachtskekse backen

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052023F	Montag 16.12.24 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir backen gemeinsam 6 bis 7 verschiedene Sorten Weihnachtplätzchen (z. B. Linzer Augen, Vanillekipferl, Rumkugeln, Nussecken, u.a.).

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 22 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Germteig süß

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052024F	Freitag 24.1.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir backen gemeinsam Buchteln, Schnecken, Striezel, Strudel mit verschiedensten Füllungen.

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

Knödel - eine runde Sache

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052025F	Montag 24.2.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir stellen Knödel in allen Variationen her: Von Süß bis pikant. Aus Topfen-, Kartoffel- und Semmelknödelteig. Typische Schmankerl aus Österreich.

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

Brot und Weckerl selber machen

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305030F	Freitag 28.3.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Bauernbrot - Backen mit Sauerteig

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052028F	Montag 2.6.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir stellen eigenen Sauerteig her und backen damit verschiedene Brotlaibe und Gebäcke. Altbewährtes modern interpretiert.

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

NEU!

Traditionelle Bauernsüßspeisen

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052029F	Mittwoch 2.7.25 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Wir backen Bauernkrapfen, Faschingskrapfen, Pofesen, Hasenöhrl und vieles mehr. Ein Genuss nach österreichischer Tradition.

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

Asiatische Küche

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052060F	Freitag 13.12.24 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3052061F	Freitag 16.5.25 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Die asiatische Küche ist herrlich bunt und vielfältig! Sie ist nicht nur schnell und überraschend einfach zubereitet, die Gerichte sind zudem gesund und schmackhaft. Lassen Sie sich in die Vielfalt dieser ganz besonderen Küche einführen und entdecken Sie die Vielfalt der verschiedenen Gewürze. Ein Kurs für alle, die die asiatische Küche lieben.

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

Sushi

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
3052065F	Freitag 15.11.24 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)
3052066F	Freitag 4.4.25 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Sprachen

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

Sie finden Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDG) 10.

INHALT

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

VOR DEM KURS
Mal wieder zur Seh-Analyse!
Diese Anzeige ist Ihr Gutschein

Für Ihre Augen
WIEDENMANN
optikwiedenmann
WIEDENMANN OPTIK
Herbert Wiedenmann e. Kfm.
wiedenmann-optik.de
Neuer Standort, mehr Platz, frischer Look!
Hauptstraße 26 . 83395 Freilassing . T 08654 3935
info@wiedenmann-optik.de
Marienplatz 2 . 83410 Laufen . T 08682 7651
laufen@wiedenmann-optik.de

Weitere Anbieter und Angebote: wis.ihk.de
BESSER.WEITER.BILDUNG.
Für mich hat sich's gelohnt!
- Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- Gepr. Logistikmeister/-in
- Gepr. Techn. | Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- E-Commerce-Manager/-in IHK
- Managementassistent/-in
- Seminare zu den Themen Außenwirtschaft und Führung
ANMELDUNG & BERATUNG
Frank Hämmerlein
Tel. 0861 90953 202

Alle Infos auf:
www.ihk-akademie-muenchen.de/traunstein
IHK Akademie
München und Oberbayern

Niveaustufen der Sprachkurse in der Übersicht

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

Deutsch A1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4040010F	ab Montag 30.9.24 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Bei 5 oder mehr Anmeldungen starten wir einen Kurs.

Deutsch B1 - Grammatik und Konversation

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4042010F	ab Dienstag 24.9.24 18.30-20 Uhr	20x	200 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)
4042011F	ab Dienstag 14.1.25 18.30-20 Uhr	20x	200 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

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

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, eine B1 Prüfung zu absolvieren (Selbstzahler).

Bitte beachten: Der Kurs findet immer Dienstag und Donnerstag statt.

Englisch A1 - Anfänger ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4060020F	ab Dienstag 24.9.24 10-11.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
Fortsetzungskurs:				
4060021F	ab Dienstag 14.1.25 10-11.30 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Sie haben in der Schule kein Englisch gelernt und es fällt ihnen schwer im Alltag oder auf Reisen Englisch zu verstehen? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie.
Dieser Anfänger-Kurs wird ihnen ganz ohne Druck dabei helfen, die einfachsten Grundlagen zu lernen.
Es werden Übungen und Wiederholungen gemacht und auf Ihr Lerntempo eingegangen.
Sprachen lernen hält geistig fit und es ist an der Zeit, für Sie selber etwas Gutes zu tun!

English A2 - For your job and journey!

Make yourself more marketable - brush up on your English skills.

LEITUNG: Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4061010F	ab Montag 23.9.24 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
4061011F	ab Montag 13.1.25 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

If you are searching for a job or are working towards a promotion, better English skills can help you achieve your goals!
This course combines different topics useful for your job including: phrases most commonly used in the work place, language needed for job interviews and meetings, telephoning in both formal and informal situations. Your all-around confidence in workplace communications will improve.j

This course is for those who already posess a good knowledge of English, yet need to refresh and upgrade their skills.

Wussten Sie schon ...

… das Bürgerliche Gesetzbuch im Jahr 2025 seit 125 Jahren besteht.

English B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062010F	ab Donnerstag 26.9.24 10.35-12.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
4062011F	ab Donnerstag 30.1.25 10.35-12.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Sie lernen Englisch in netter gemütlicher Atmosphäre.
GO FOR IT! B1 (Hueber Verlag).

Englisch Refresher B1 - Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4062035F	ab Freitag 27.9.24 9.45-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
4062036F	ab Freitag 31.1.25 9.45-11.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Auffrischungskurs mit Konversation.

Share your views in English! B2

LEITUNG: Elizabeth Gunstone

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4063040F	ab Donnerstag 10.10.24 10.30-12 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5
4063041F	ab Donnerstag 6.2.25 10.30-12 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

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

Bitte beachten: The course book which will be announced in the first lesson.

Upper intermediate Conversation B 2

LEITUNG: Kathryn Bishop

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4063045F	ab Montag 23.9.24 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

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

Advanced English Conversation B2 / C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4063050F	ab Donnerstag 26.9.24 9-10.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon
4063051F	ab Donnerstag 30.1.25 9-10.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

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

NEU!

Club de l´amitié - Niveau Ende A1

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4080010F	ab Freitag 4.10.24 14.30-15.30 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

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

Bitte beachten:

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

Atelier de conversation - Niveau Ende A2

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4081030F	ab Freitag 20.9.24 15.45-17.15 Uhr	8x	80 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a
4081031F	ab Freitag 10.1.25 15.45-17.15 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

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

Italienisch Fortsetzungskurs A1

Nuovo Espresso 1 ab Lektion 7

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4090001F	ab Montag 30.9.24 17.15-18.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
Fortsetzungskurs:				
4090002F	ab Montag 27.1.25 17.15-18.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 7

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091005F	ab Montag 30.9.24 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)
Fortsetzungskurs:				
4091006F	ab Montag 27.1.25 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Italienisch A2-2

Nuovo Espresso 2

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091012F	ab Montag 23.9.24 18.30-20 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 5

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091101F	ab Dienstag 24.9.24 17.15-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)
Fortsetzungskurs:				
KURS	**DATUM**	**DAUER**	**GEBÜHR**	**ORT**
4091102F	ab Dienstag 4.2.25 17.15-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2 ab Lektion 8

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4091103F	ab Mittwoch 25.9.24 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
Fortsetzungskurs:				
KURS	**DATUM**	**DAUER**	**GEBÜHR**	**ORT**
4091104F	ab Mittwoch 5.2.25 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

"Imparare l'italiano in allegria"

Con Piacere Nuovo B1

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092026F	ab Montag 23.9.24 17-18.30 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Italienisch B1

Nuovo Espresso 3 ab Lektion 7

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092201F	ab Dienstag 24.9.24 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Fortsetzungskurs:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4092202F	ab Dienstag 4.2.25 18.45-20.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Portugiesisch A2

LEITUNG: Ana Da Silva-Pahlke

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4181001F	ab Mittwoch 25.9.24 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Online - Zoom

In einer gemütlichen Atmosphäre Brasilianisch-Portugiesisch lernen.

Russisch für Anfänger

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4190010F	ab Mittwoch 2.10.24 16-17 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Fortsetzungskurs:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4190011F	ab Mittwoch 29.1.25 16-17 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Russisch wird in 21 Ländern als Muttersprache gesprochen. Der Kurs bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse, die Möglichkeit die Sprache von weltweit etwa 154,9 Millionen russischen Muttersprachlern kennenzulernen. Durch aktives Anwenden in verschiedenen Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben sowie dem Urlaub wird die Sprache auf unterhaltsame Weise gelernt und die wichtigste Grammatik vermittelt.

Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Russisch für Fortgeschrittene

LEITUNG: Valeria Becker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4192015F	ab Mittwoch 2.10.24 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Fortsetzungskurs:

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4192016F	ab Mittwoch 29.1.25 17-18 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Sie haben die Grundkenntnisse der russischen Sprache erlangt und möchten diese in lockerer und entspannter Atmosphäre weiter vertiefen?
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Spanisch A1 - Anfänger

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220002F	ab Mittwoch 19.2.25 17-18.30 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

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

Spanisch A1 - A2

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220001F	ab Mittwoch 25.9.24 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Spanische Woche A1 - Crashkurs

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4220051L	ab Freitag 11.10.24 9.15-16 Uhr	3x	162 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
4220052L	ab Freitag 14.3.25 9.15-16 Uhr	3x	162 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

Spanisch A2

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4221003F	ab Mittwoch 19.2.25 18.45-20.15 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Spanisch XII. Semester - A2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4221101F	ab Mittwoch 25.9.24 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
Fortsetzungskurs:				
4221102F	ab Mittwoch 29.1.25 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Sie haben bereits das Niveau A2 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Con gusto nuevo B1" ab Lektion 5.

Espanol nivel intermedio - B1

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4222001F	ab Dienstag 24.9.24 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
Fortsetzungskurs:				
4222002F	ab Dienstag 28.1.25 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

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

Espanol para avanzados - B2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4222301F	ab Dienstag 24.9.24 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)
Fortsetzungskurs:				
4222302F	ab Dienstag 28.1.25 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

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

NEU! Gebärdensprache (DGS 1) für Anfänger

LEITUNG: Stefanie Eckharter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
4280010F	ab Dienstag 8.10.24 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Die Gebärdensprache ist als „Muttersprache“ unentbehrlich für Hörgeschädigte. Sie ist eine wissenschaftlich anerkannte, vollwertige Sprache, welche problemlos Gespräche möglich macht. Sie ist die Brücke zur Welt der Hörenden und bringt Verbundenheit in die Welt der Hörgeschädigten. Die Dozentin stellt Skripte zur Verfügung, die Abbildung die Gebärden demonstrieren. Trainiert wird auch ein „gutes Mundbild“ im Zusammenhang mit der Gebärde.

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

Bitte rechtzeitig anmelden!

vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

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

Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram und WhatsApp

#vhsrupertiwinkel

+49 (0) 1512 / 55 05 761

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

Beruf & EDV

Webtalks mit Expert:innen zu aktuellen digitalpolitischen Themen bei denen Fragen live oder über den Chat direkt gestellt werden können. Künstliche Intelligenz kennenlernen und verstehen, welche Chancen und Herausforderungen es hier gibt. Für Neulinge auf dem Gebiet der Digitalisierung Kurse, die die Grundlagen vermitteln.
Beachten Sie dazu auch unser Angebot im Bereich Grundbildung.

Sie finden Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDGs) 10.

INHALT

- Smartphone
- Künstliche Intelligenz
- Kommunikation
- Fehlerkultur

Rechtsfragen rund um die Küstliche Intelligenz

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1113010C	Mittwoch 18.9.24 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“

Europas Weg zu digitalen Identitären

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1113011C	Mittwoch 16.10.24 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.

Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

Demokratie im Gespräch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1113012C	Mittwoch 13.11.24 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihrer Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

Sicherer Umgang mit Android Geräten

Zweiteiliger Workshop für Senioren

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000000A	ab Montag 30.9.24 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Ainring, Rathaus - großer Sitzungssaal
5000002F	ab Montag 2.12.24 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5000004S	ab Montag 17.2.25 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim
5000006L	ab Dienstag 11.3.25 10-12 Uhr	2x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

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

Souverän im Netz für Senioren

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000008S	Donnerstag 7.11.24 14-15.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Surheim, Kulturkeller, Schulstr. 12
5000010L	Mittwoch 20.11.24 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
5000012F	Mittwoch 26.2.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5000014A	Donnerstag 20.3.25 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Rathaus - großer Sitzungssaal

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

Behördengänge von zu Hause aus

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5000016L	Termin wird noch bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
5000018F	Termin wird noch bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c
5000020S	Termin wird noch bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	KuKe - Kulturkeller, Schulstr. 12, Surheim
5000022A	Termin wird noch bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	Ainring, Rathaus - großer Sitzungssaal

Viele Verwaltungsdienstleistungen werden mittlerweile online angeboten, und es werden immer mehr. Doch was bringt es uns, und wie funktioniert das alles genau? Welche Voraussetzungen braucht es für daheim? Das erklären wir Ihnen Schritt für Schritt.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

NEU! Excel-lent mit Tabellen umgehen

LEITUNG: Fabian Pfannerstill

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5010011F	ab Donnerstag 7.11.24 18-20 Uhr	3x	119 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215
5010013F	ab Donnerstag 6.2.25 18-20 Uhr	3x	119 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Excel - ein integrater Bestandteil des Büroalltag. Wer die Kunst der Tabellenmanipulation und das Verwenden der Funktionen beherrscht ist gleich auch Meister der Daten. Lernen Sie in diesem einsteigerfreundlichen Kurs wie Sie Formatierungen anwenden um ansehnliche Tabellen zu erstellen, Diagramme zu erstellen, Daten zu filtern, zusammenfassen und zu verändern sowie mithilfe der integrierten Funktionen auswerten, andere Datenquellen anzuzapfen und vieles mehr!
Dieser Kurs richtet sich speziell an Neu- und Quereinsteiger, die bisher nur wenig oder gar keine Berührungspunkte mit Excel hatten und sich nachbilden wollen.

Wussten Sie schon …

… Norwegen als erstes Land der Welt ab 2025 keine neuen Kraftfahrzeuge mit Verbrennungsmotor mehr zulassen will.

NEU! Office im Büroalltag

LEITUNG: Fabian Pfannerstill

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5020010F	ab Donnerstag 10.10.24 18-20 Uhr	3x	119 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215
5020014F	ab Donnerstag 13.3.25 18-20 Uhr	3x	119 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Die Digitalisierung macht vor nichts im Alltag halt - auch vor dem Büro nicht. Das Papierlose Büro ist nur noch 10 Jahre entfernt (wie auch schon vor 10 Jahren), wer aber jetzt schon Fertigkeiten besitzt, sich in Office Anwendungen wie Word, Excel oder Powerpoint, sicher zu bewegen wird dadurch einen Vorsprung gegenüber seiner Kollegen haben. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen in allen drei Programmen anhand praxisnaher Beispiele gezeigt und wie Sie dieses Wissen auf Herausforderungen im Büroalltag anwenden können. Dieser Kurs richtet sich speziell an Neu- und Quereinsteiger, die nur wenig oder gar keine Berührungspunkte mit Office bisher hatten und sich nachbilden wollen.

NEU! Ausstrahlung und Präsenz - Ihr starker Auftritt

LEITUNG: Andreas Leppertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060210F	Samstag 2.11.24 9.00-17 Uhr	1x	99 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Ein sicheres Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind der Schlüssel zum Erfolg. In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, wie Sie sich eindrucksvoll präsentieren, Ihre Körpersprache bewusster nutzen, Ihre Stimme überzeugender einsetzen und Ihre Stressanfälligkeit in kritischen Situationen deutlich reduzieren.

NEU! Storytelling - Methodik für wirkungsvolle Vorträge

LEITUNG: Andreas Leppertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060213F	Samstag 11.1.25 9.00-17 Uhr	1x	99 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Gute Geschichten begeistern, fesseln und reißen mit. Storytelling bietet eine effiziente Methode um zu kommunizieren und vor unterschiedlichem Publikum zu präsentieren. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie Storytelling im Job sowie im privaten Bereich einsetzen, um den Effekt des absoluten Zuhörens bei Ihrem Publikum zu erreichen.

NEU!

Grundlagen der Kommunikation - „Jetz red i“

LEITUNG: Andreas Leppertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060215F	Samstag 22.3.25 9.00-17 Uhr	1x	99 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

In diesem praxisorientierten Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Verständnis für zwischenmenschliche Kommunikation vertiefen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern können.
Inhalte:
- „Sender“ und „Empfänger“-Modell
- unterschiedliche Kommunikationsstile
- Selbst- vs. Fremdbild -Analyse des eigenen Kommunikationsverhaltens
- Auswirkungen der Körpersprache

NEU!

Professionell trainieren - Train the Trainer

Modul 1 - Methodisch-didaktisches Handwerkszeug für exzellente Kurse

LEITUNG: Andreas Leppertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060217F	ab Freitag 29.11.24 16-21 Uhr	2x	159 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Sie wollen Ihr Fachwissen professionell vermitteln?
Mit dieser Train the Trainer Weiterbildung schaffen Sie ein solides Fundament für Ihre Tätigkeit als Trainer*in, Lehrer*in und/oder Vortragende*r.
Erfahren Sie in diesem Modul, wie Sie sich auf einen Vortrag optimal vorbereiten, den richtigen Rahmen setzen, Einwände bestens vorbeugen, Vorstellungsrunden neuen Schwung geben, Ihre Teilnehmer*innen nicht über- oder unterfordern, klare Lernziele definieren und Kursinhalte lernfördernd strukturieren.

NEU!

Professionell trainieren - Train the Trainer

Modul 2 - Methodisch-didaktisches Handwerkszeug für exzellente Kurse

LEITUNG: Andreas Leppertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060218F	ab Freitag 13.12.24 16-21 Uhr	2x	159 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Sie wollen Ihr Fachwissen professionell vermitteln?
Mit dieser Train the Trainer Weiterbildung schaffen Sie ein solides Fundament für Ihre Tätigkeit als Trainer*in, Lehrer*in und/oder Vortragende*r.
Aufbauend auf Modul 1, erfahren Sie in diesem Modul eine Bedarfsanalyse für Ihre zukünftigen Vorträge zu erstellen, Ihre Inhalte zu strukturieren, den roten Faden nicht zu verlieren und mit dem 4-MAT-System einen maximalen Lernerfolg für Ihre Teilnehmer*innen zu erzielen.

In diesem Modul haben Sie die Möglichkeit, die erlernten Methoden an einem Vortrag von Ihnen anzuwenden.

NEU!

Professionell trainieren - Train the Trainer

Modul 3 - Methodisch-didaktisches Handwerkszeug für exzellente Kurse

LEITUNG: Andreas Leppertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
5060219F	ab Freitag 21.2.25 16-21 Uhr	2x	159 Euro	Freilassing, vhs Schulungsraum, Augustinerstraße 2c

Sie wollen Ihr Fachwissen professionell vermitteln?
Mit dieser Train the Trainer Weiterbildung schaffen Sie ein solides Fundament für Ihre Tätigkeit als Trainer*in, Lehrer*in und/oder Vortragende*r.
Aufbauend auf den Modulen 1 und 2, erfahren Sie in diesem Modul, wie Sie zielgerichtet mit dem 4-MAT-System arbeiten können, ein Grob- und Detailkonzept erstellen, die Zeitplanung nicht aus den Augen verlieren und Methoden für lebendige Präsentationen einsetzen.

In diesem Modul haben Sie die Möglichkeit, die erlernten Methoden an einem Vortrag von Ihnen anzuwenden.

Wussten Sie schon …

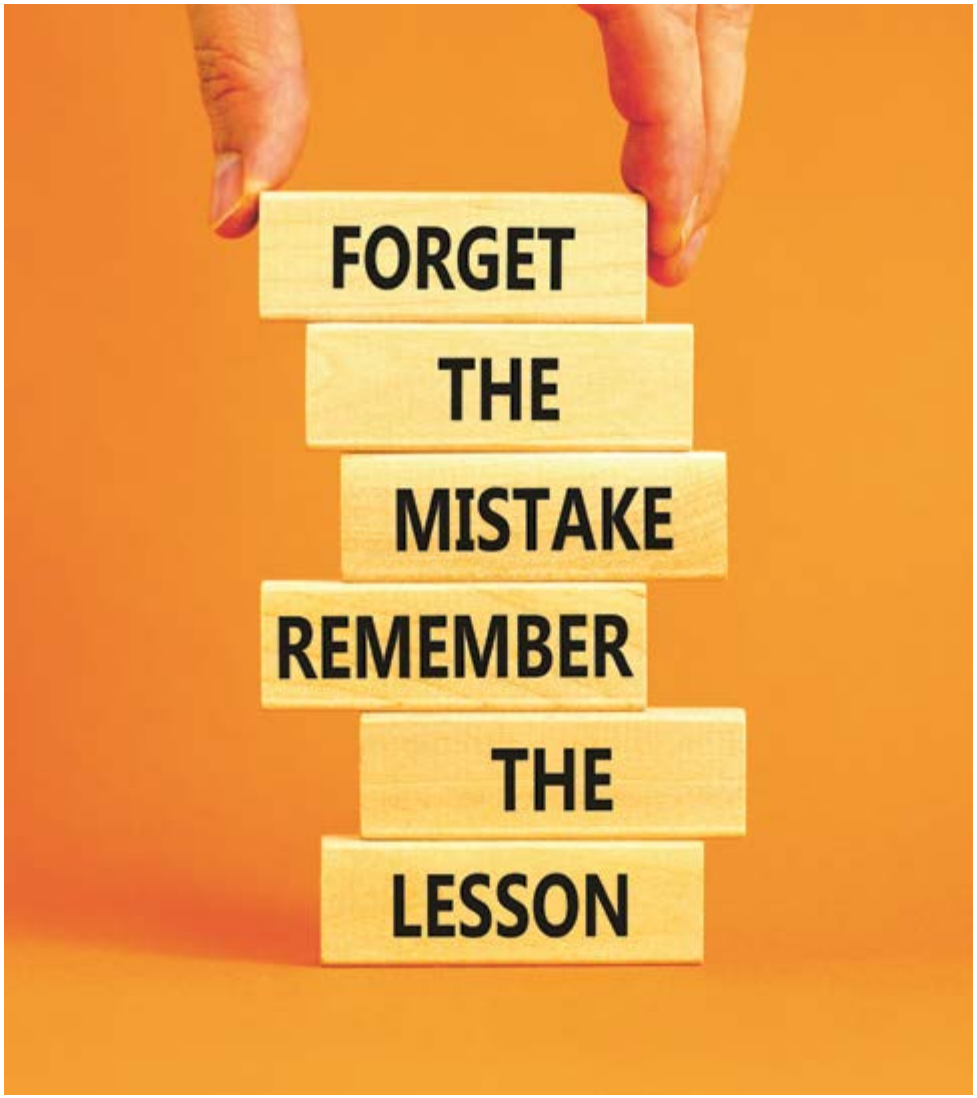
… es in Santa Fe schon Hotel und Restaurant gab, als die englischen Pilgerväter in Nordamerika landeten.

Fail Forward Festival

Vom Fehler zur Chance

Wie Sie und Ihr Team innovativer und resilienter werden, wenn Sie die Kraft der Fehler nutzen. Impulse und Wissen dazu erhalten Sie beim Fail Forward Festival am 10.Jänner 2025 in Freilassing. Noch tiefer ins Thema tauchen Sie ein, wenn Sie am Fail Forward Workshop teilnehmen. Ab März 2025 in der VHS Rupertiwinkel.

Dieses Euregio Kleinprojekt ist von der Europäischen Union kofinanziert und läuft im Zuge des Programms Interreg-Bayern-Salzburg.



Grundbildung

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

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

INHALT

- Alphabetisierung
- Erwerb von Alltagskompetenzen
- Online Banking

Lesen. Schreiben. Mitmachen.

LEITUNG: Sina Messinger,

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7010015F	ab Montag 23.9.24 ab 8.15 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

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

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

Bitte Bescheid geben, falls Kinderbetreuung benötigt wird.

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

NEU! Einfach Kochen

Bulgarisch kochen mit Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020022F	Freitag 27.9.24 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bosnisch kochen mit Esada Bakis

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020023F	Freitag 25.10.24 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Syrisch kochen mit Hanan Alsaeedi

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020024F	Freitag 22.11.24 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Weihnachtsbäckerei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020025F	Freitag 6.12.24 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Ostdeutsch kochen mit Mandy Ladenthin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020026F	Freitag 17.1.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Türkisch kochen mit Melahat Kalkan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020027F	Freitag 21.2.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Kosovarisch kochen mit Arbresha Ademaj

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020028F	Freitag 21.3.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Russisch kochen mit Kristina Kononov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7020029F	Freitag 11.4.25 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Gemeinsam kochen wir Gerichte aus aller Welt.
Beim Kochen begleitet uns Ernährungsberaterin Katharina Motz, die uns Tipps zur gesunden Ernährung gibt.

Online Banking leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7030001F	Montag 23.9.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030002F	Montag 7.10.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030003F	Montag 21.10.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030004F	Montag 11.11.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030005F	Montag 25.11.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030006F	Montag 9.12.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030007F	Montag 13.1.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030008F	Montag 27.1.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030009F	Montag 10.2.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030010F	Montag 24.2.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030011F	Montag 17.3.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030012F	Montag 31.3.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030013F	Montag 28.4.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Weitere Termine auf vhs-rupertiwinkel.de.
Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.

Digitale Grundbildung

Einstieg in die Digitalen Medien

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
7030100F	Montag 16.9.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030101F	Montag 30.9.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030102F	Montag 14.10.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030103F	Montag 4.11.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030104F	Montag 18.11.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030105F	Montag 2.12.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030106F	Montag 16.12.24 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030107F	Montag 20.1.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030108F	Montag 3.2.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030109F	Montag 17.2.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030110F	Montag 10.3.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
7030111F	Montag 24.3.25 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Weitere Termine auf vhs-rupertiwinkel.de.
Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.

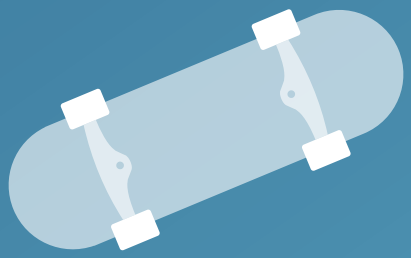
Junge vhs

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

Ihr findet Angebote zum Nachhaltigkeitsziel (SDGs) 10.

INHALT

- Jugendradio
- Lebenspraxis



Workshop JVA

„Armut und Reichtum“ haben die Jugendlichen bei „Wir sind hier“ einem Demokratie-Projekt in der JVA Laufen-Lebenau gewählt. Einer der Teilnehmer bemerkte: „Es ist sehr wichtig selbst zu verstehen warum es Armut und Reichtum gibt, wie die unfaire Verteilung entsteht und welche Folgen das für die Leute hat.“ Die Methodik des Kurses bot ihnen nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch die Gelegenheit, eigene Meinungen zu äußern und gemeinsam zu reflektieren. Oben ist die künstlerische Umsetzung des Themas zu sehen, die gemeinsam mit Kursleiter Andreas Lindner und dem Künstlerpaar jana&js entstand.

Möglich war das Projekt durch die Kooperation von Kommunaler Jugendarbeit des Landkreis BGL, Justizvollzugsanstalt Laufen-Lebenau und vhs Rupertiwinkel sowie durch die Förderung aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Wir sind hier

LEITUNG: Andreas Lindner, Jana & Jean-Sébastien Philippe

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
1020001L		7x	Eintritt frei!	Laufen, JVA Laufen-Lebenau

Demokratie geht uns alle an. Statements und Haltungen von Jugendlichen auf BGL360grad.de/projekte.

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

Mein Leben, meine Zukunft und ich

LEITUNG: Sina Messinger und Liz Neumeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
			Eintritt frei!	

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

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

Eine Kooperation mit der Kreisjugendpflege, der Prävention im Landkreis BGL, dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing und Freeplace.

Jugendradio OnAir

Wir gestalten. Ihr werdet unterhalten. OnAir.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
			Eintritt frei!	

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

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

Dienstag ab 18:00 Uhr - OnlineRedaktionssitzung auf BGL360
Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr Redaktionstreff - Chilli Jugendtreff, Hauptstr. 9, Freilassing

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

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

Schon gehört?

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

Ihre schriftliche Bewerbung mit Kursvorschlägen richten Sie bitte an:

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

oder per Mail an
info@vhs-rupertiwinkel.de

Impressum

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

Teilnahme & AGBs

Alle Informationen rund um die Kursteilnahme bei der vhs Rupertiwinkel.

INHALT

- Anmeldeformular für Kurse
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Datenschutzerklärung

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 zurückzuzahlen an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für die Rückzahlung verwenden wir die von Ihnen angegebene Bankverbindung. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Programmänderung: Die vhs behält sich Änderungen oder Irrtum vor.

Datenschutzerklärung

vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

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 Anga-ben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Konto-inhabers 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 be-reitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zah-lung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elekt-ronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Daten-banken und Anwendungen können durch von uns beauf-tragte 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 Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

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

4. Empfänger der personenbezogenen Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit ange-Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies um-fasst 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 Mig-ration 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 Daten-schutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Anmeldeformular für Kurse

an der Volkshochschule Rupertiwinkel

vhs Volkshochschule Rupertiwinkel

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
1			
2			
3			

Kursteilnehmer

Vorname _____ Nachname _____ Geburtsjahrgang _____

Straße _____ Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon vormittags* _____ Mobil* _____ E-Mail _____

*Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

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

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

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat

☐ Sepa-Mandat liegt bereits vor ☐ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit wird die Volkshochschule Rupertiwinkel widerruflich ermächtigt, die Kursgebühren für die von mir gebuchten Veranstaltungen in der jeweils fälligen Höhe zu Lasten des unten angegebenen Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Rupertiwinkel auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Kursgebühren der vhs Rupertiwinkel werden im SEPA-Lastschriftverfahren 3 Tage nach Kursbeginn vom Konto des Teilnehmers abgebucht. Fällt der Termin auf ein Wochenende oder einen Feiertag erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.

IBAN _____ BIC _____

Bezeichnung des Kreditinstituts _____

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

Hinweise zum Abbuchungsverfahren

Die Teilnahme am Einzugsverfahren ist freiwillig. Zur Durchführung des Abbuchungsverfahren 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) _____

Zeitlos gute Beratung.
Die Baufinanzierung der Sparkassen.

200 Jahre Kompetenz der Sparkassen. Immer gut beraten und fair finanziert – von der Sanierungsplanung bis zur Fertigstellung.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Berchtesgadener Land

Nachhaltig Zukunft gestalten

vhs Rupertiwinkel
Münchener Straße 15
83395 Freilassing

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

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