

01



Salzach Festspiele

Schloss Triebenbach bei Laufen

2023



Fr 7.7. **Die Seer**
Live-Konzert



So 9.7. **Well-Brüder
aus dem Biermoos**
„Die Bayerische Variante“



Do 13.7. **Tom & Basti**
„Zeitlang“



Fr 14.7. **VoXXclub**
Live on Stage!



Sa 15.7. **Poxrucker Sisters**
„Horizont“



Do 20.7. **A Tribute to the Beatles**
Die Beatles-Tribute-Show



Fr 21.7. **Django Asül**
„Offenes Visier“



Sa 22.7. **Quadro Nuevo**
„Mare – Eine laue Sommernacht“



Mi 26.7. **Ballaststofforchester**
„Ich bin verrückt nach Hilde“



Do 27.7. **Frankenstein**
Das Comedy Monster Rock Musical



Ticket-Hotline +49 761 88849999

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

Eine Information des Kulturamtes der Stadt Laufen, T +49 8682 8987-36. Durchführung aller
Veranstaltungen gemäß gültiger Corona-Bestimmungen. Infos unter www.stadtlaufen.de

www.salzachfestspiele.de



stadt
Laufen

... mia san einzigartig

Ein frühlingsfrisches Programm erwartet sie.

Wir wünschen viel Freude beim Blättern und noch mehr beim gemeinsamen Tun. Unsere Angebote wollen so attraktiv und niederschwellig sein, dass sich bei uns die unterschiedlichsten Menschen auf Augenhöhe begegnen.

Zeitgemäß und in manchen Lebenslagen praktisch, bieten wir auch reine Online-Kurse und Blended-Learning-Formate an, die als solche gekennzeichnet sind.

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

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

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

Ein Teil unserer Kursgebühren wurde angespasst.

Wir freuen uns, wenn wir Sie in einem (oder auch mehreren) unserer Kurse begrüßen dürfen!

Ihr Team der vhs Rupertiwinkel

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 E-Mail an info@vhs-rupertiwinkel.de.



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Zusammenhalt, Zuversicht und Offenheit ist in vielen Kursen spürbar. Eine Haltung, die uns als Gesellschaft stärkt. Die aktuellen Krisen und Kriege zeigen uns die Bedeutung von zuverlässigen Strukturen und vertrauten Orten für ein gutes Miteinander. Genau das soll Volkshochschule sein.

Die persönlichen und beruflichen Herausforderungen, der digitale Wandel der Gesellschaft, das Bedürfnis Zusammenhänge zu verstehen und die Freude an neuem Wissen und der Weiterentwicklung von Fertigkeiten haben die Planung für das Semester geprägt.

So können Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen in vielen neuen Bildungsangeboten erweitern, um nachhaltiger und gesünder zu leben oder sich kreativ inspirieren zu lassen. Sie können miteinander und voneinander lernen, sich weiterentwickeln und gegenseitig inspirieren – das Beste verbinden – für die Zukunft lernen.

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

Winterferien: 20.02.2023-24.02.2023

Osterferien: 03.04.2023-15.04.2023

Pfingstferien: 30.05.2023-09.06.2023

Sommerferien: 31.07.2022-11.09.2022

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

Bahnhof-Apotheke
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Übergewicht? Fitter fühlen?
Gesundheit verbessern?

Dann melde Dich an
für eine
ERNÄHRUNGSBERATUNG
bei Sabrina Havixbeck
(Apothekerin mit Weiterbildung Ernährungsberatung)

Terminvereinbarung unter folgender E-Mail: sabrina.havixbeck@googlegmail.com

kostenloses Informationsgespräch
Wir besprechen Ihre Bedürfnisse
und Ziele, sowie Ablauf
und Kosten der Beratung!

Anmeldungen bei der vhs Rupertiwinkel

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 106 oder über die Website www.vhs-rupertiwinkel.de anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Montag, 9. Januar**, vor Ort in Ainring, Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim.

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

Ferienzeiten sind unterrichtsfreie Zeit.

vhs Rupertiwinkel **Münchener Straße 15** **83395 Freilassing**

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

Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband

vor Ort in Ainring **Salzburger Str. 48** **83404 Ainring**

Tel. +49 (0) 8654 575 17
Fax +49 (0) 8654 575 25
E-Mail: ainring@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 10 – 12 Uhr
Ansprechpartnerin: Alexandra Kraus

vor Ort in Freilassing **Lindenstraße 13** **83395 Freilassing**

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

Öffnungszeiten:

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

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.**

**Bitte rechtzeitig
anmelden!**

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

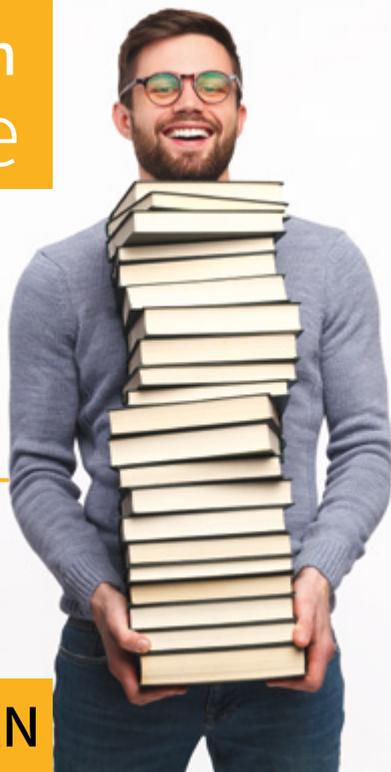
Aktuelle Informationen und das gesamte Kursprogramm mit Hintergrundinformationen, Bildern und mehr finden Sie im Internet unter www.vhs-rupertiwinkel.de

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

**ONLINE BESTELLEN,
IM LADEN ABHOLEN**

Münchener Straße 16
83395 Freilassing
Tel: 08654-9700

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



Gesellschaft



Selbstbestimmte Bildung für Familien und Erwachsene.
Extra Angebote für Hundefreunde. Hochkarätige Vorträge
von der Nobelpreisträgerin ebenso wie vom Abenteurer.
Neues rund um Klimaschutz und Nachhaltigkeit.
Ein Programm so bunt und abwechslungsreich wie wir uns
die Gesellschaft wünschen.

Inhalt

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

Sonderführung Stadtmuseum

LEITUNG: Otto Folzwinkler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101007F	Dienstag 9.5.23 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

vhs Rupertiwinkel lädt zur Sonderführung mit dem Stadtarchivar Otto Folzwinkler durch das Stadtmuseum Freilassing ein.

Anne Frank feiert Geburtstag

mit Musik der »Klezmer Connection«

LEITUNG: Anna Knott, Karoline Troger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101020F	Sonntag 11.6.23 19-20.30 Uhr	1x	22 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Dieses Gedenkstück an Anne Frank aus der Feder von und mit Anna Knott und Karoline Troger ist ein Aufruf, den Glauben an sich nicht zu verlieren, Mut zu haben und sich darüber klar zu werden, dass es in unserer Hand liegt, wie unsere Zukunft aussieht.

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing, Vorverkauf 22 Euro, Abendkasse 25 Euro – Begrenzte Platzanzahl.

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing

NEU!

Ideen und Methoden für Seniorennachmittage

LEITUNG: Christine Schwaiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102001F	Mittwoch 10.5.23 18-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Bad Reichenhall, Landratsamt BGL, Salzburger Str. 64

In Kooperation mit der Freiwilligen Agentur Berchtesgadener Land.

Früher in Rente?

LEITUNG: Ingrid Parzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103001F	Dienstag 14.3.23 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Es werden die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten aufgezeigt sowie der bestmögliche Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung und Altersteilzeit erklärt. Zudem werden die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte und Behörden angesprochen.

Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103002F	Donnerstag 20.4.23 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Aktionswoche: Lesen? Na klar!

Großer Aktionstag am Samstag

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001F	ab Montag 12.6.23	1 Woche	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Büchereigarten

Unser Programm für mehr Gleichheit:

- Wir lesen Texte für Kinder in verschiedenen Sprachen. Dazu zeigen wir Bilder.
- Wir lesen Texte in Leichter Sprache.
- Wir lesen komplizierte Texte.
- Wir laden Menschen ein, die selbst Texte schreiben.
- Wir starten Mit-mach-Aktionen.

Den genauen Zeitplan stellen wir Anfang Mai auf die Homepage www.vhs-rupertwinkel.de.

Wir machen die Lesewoche gemeinsam mit der Stadtbücherei Freilassing, der Lebenshilfe BGL und dem Mehrgenerationenhaus Freilassing.



„Was passiert mit unserem Müll?“

Informationsabend

LEITUNG: Thomas Hartenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104008F	Dienstag 18.4.23 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)



Wegwerfen? Denkste! – RepairCafe

Reparieren als Alternative zum Wegwerfen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104080F	Samstag 14.1.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104081F	Samstag 11.2.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104082F	Samstag 11.3.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104083F	Samstag 8.4.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104084F	Samstag 6.5.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104085F	Samstag 3.6.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104086F	Samstag 15.7.23 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6

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

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

Eine Kooperation mit dem Bürgerzentrum KONTAKT

Lerne klimafreundlich zu handeln.

EISBERG RETTERIN

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

vhs

Esel-Wanderung – Halbtagestour

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104010F	Freitag 6.1.23 10.30-13.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2

Nach einer Unterweisung in das Eselwesen und der Aufteilung der Tiere starten und erkunden wir die umliegenden Wälder, Moore, Wiesen. Es besteht die Möglichkeit, in einem typisch bayrischen Wirtshaus einzukehren oder in unserer Brotzeithütte im Wald etwas zu Essen.

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

Bitte beachten: Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

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

Erwachsene 39,00 Euro

Kind 9,00 Euro

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine auf www.vhs-rupertwinkel.de.



Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104038F	Samstag 7.1.23 18.30-20.30 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2

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 www.vhs-rupertwinkel.de.



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

Stadtführungen in Laufen

Weitere Informationen bei der Stadt Laufen (Tel. +49/86 82 /89 87-49) oder bei der vhs-Rupertiwinkel vor Ort in Laufen, (Tel. +49/86 82 /14 92).

Mit dem Nachtwächter durch Laufens Altstadt

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

Historische Altstadt Führung

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

Kirchenführung mit Stiftsschatz

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

Kombinierte Führung

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



Kieselsteinführung SteinZeit

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

Historische Bauernhofwanderung

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

Laufen-Oberndorfer Krippenweg

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

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



Biosphärenregion Berchtesgadener Land

Der gesamte Landkreis Berchtesgadener Land ist von der UNFSCO als Biosphärenregion ausgezeichnet. Das UNFSCO-Programm „Mensch und Biosphäre“ will die einzigartige und artenreiche Landschaft als natürliches und kulturelles Erbe erhalten. Der Mensch steht dabei als wichtigster Landschaftsgestalter und -erhalter im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit den Menschen vor Ort wird zum Wohle der jetzigen und der kommenden Generationen unsere Zukunft gestaltet. Gelebte Nachhaltigkeit in den Bereichen Soziales, Ökonomie und Ökologie sind dabei wesentlich.

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

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



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

www.biosphaerenregion-bgl.de



Hinweis zu den Biosphärenkursen

- **Geeignet ab:** Wir freuen uns über die Teilnahme von Erwachsenen und Familien mit Kindern ab 5 Jahren, es sei denn es wird extra auf ein anderes Alter hingewiesen.
- **Voranmeldung:** Unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49/8654/30946-10, außer der Besuch des Lehrbienenstandes, des Lokwelt-Gartentags sowie der Kunstkurse.
- **Anmeldeschluss:** Ist beim jeweiligen Kurs vermerkt.
- **Ausrüstung:** Ausrüstung und weitere Infos auf www.vhs-rupertwinkel.de
- In den Oster- Pfingst- und Sommerferien geht es mit den Biosphärenranger_innen auf Entdeckungstage. Näheres auf www.vhs-rupertwinkel.de



Den Tieren auf der Spur

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104002F	Sonntag 15.1.23 9.30-12.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104009F	Sonntag 29.1.23 9.30-12.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Parkplatz Badylon, Aumühlweg 9

Welche Tiere sind im Winter draußen im Wald unterwegs? Ein Ranger hilft bei der Spurensuche und spielerisch erfahren wir mehr zum Lebensraum und den Strategien der Tiere, um den Winter zu überstehen.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 8.1.23 bzw. bis 22.1.23.



Tiere und ihre Strategien im Winter

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104041F	Freitag 10.2.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Die Winter in den Bergen können hart sein – der Schnee fällt oft reichlich und bleibt lange liegen. Wenn im Tal bereits die warme Frühlingssonne die ersten Knospen und die Frühblüher sprießen lässt, brauchen viele tierische Bergbewohner noch all ihre Energie, um sich warm zu halten.

Auf der Führung mit dem Biosphären-Ranger bekommt ihr spannende Einblicke in das Leben und Strategien der Tiere während der kalten Jahreszeit.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 08.02.2023.



Wir bauen ein Iglu

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104042F	ab Montag 20.2.23 10-15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Wir begeben uns auf ein Abenteuer im Schnee und bauen uns ein Iglu. Wir erleben, wie sich innerhalb des Iglus durch unsere Körperwärme und beim Teekochen eine wohlige Wärme ausbreitet.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 17.02.2023.



Frühlingserwachen im Auwald

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104043F	Freitag 10.3.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Marzoller Au, Parkplatz bei Tumpenstraße

Langsam sprießen die ersten Knospen und die Frühblüher recken ihr Köpfe aus der Erde. Auch die Tiere des Auwaldes erwachen wieder und begeben sich emsig auf Futtersuche. Die Stille des Winters wird verdrängt durch die Stimmen der Vögel und Rufe der Frösche – die Paarungszeit der tierischen Bewohner beginnt.

Wir werden gemeinsam die Marzoller Au erkunden und spielerisch viel über die Pflanzen und Tiere des Auwaldes lernen.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 08.03.2023.



Den Wiesenbrütern auf der Spur

Exkursion mit der Wiesenbrüterbeauftragten Melanie Tatzmann

LEITUNG: Katja Girschick, Melanie Tatzmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104044F	Samstag 18.3.23 8-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Infotafel am Parkplatz Lauterbrunn bei Seethal am Abtsdorfer See
104044S	Freitag 12.5.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	83416 Saaldorf-Surheim, Parkplatz Lauterbrunn am Abtsdorfer See

Das Haarmoos ist eines der bedeutendsten Wiesenbrütergebiete in Bayern. Hier finden vom Aussterben bedrohte Arten wie Braunkehlchen, Bekassine oder Großer Brachvogel geeigneten Lebensraum. Dank der extensiven Bewirtschaftung durch ortsansässige Landwirte sind günstige Bruthabitate noch großflächig vorhanden.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 15.03.2023 bzw. bis 10.05.2023.



In der Morgendämmerung zur Fürmann Alm

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick, Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104045F	Sonntag 26.3.23 6.30-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Anger, Höglwörther See

Bitte beachten: Die Tour findet nur bei gutem Wetter statt.

Anmeldung verpflichtend bis 23.03.2023.

Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 Jahren



Wir räumen auf: Gemeinsam für eine saubere Biosphärenregion

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Katja Girschick, Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104048F	Sonntag 23.4.23 9-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Parkplatz Saalachsee

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 19.04.2023.

Zielgruppe: Für alle



Schwenden zum Erhalt der Artenvielfalt

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104050F	Dienstag 30.5.23 9-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Parkplatz Taubensee/Ramsau

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104051F	Samstag 8.7.23 9-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Parkplatz Taubensee/Ramsau

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

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 26.05.2023 bzw. bis 05.07.2023.

Zielgruppe: Auch für Familien geeignet (mit Kindern ab 7 Jahren)



Wussten Sie schon ...

... 80 Prozent aller Blütenpflanzen winzige Noppen auf den Blütenblättern haben, damit Insekten Halt auf ihnen finden?



Ausflug ins Reich der Wildbienen

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104053A	Freitag 16.6.23 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Berggasthof Johannishögl

Was ist der Unterschied zwischen einer Honigbiene und einer Wildbiene? Was benötigen Wildbienen zum Überleben? Warum sind viele Wildbienenarten in Gefahr? Welchen ökologischen Stellenwert haben Wildbienen und was können wir Menschen für die Wildbienen tun?

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 14.06.2023.



Dem Lebensraum Almwiese auf der Spur

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

LEITUNG: Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104054F	Freitag 21.7.23 14-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Parkplatz Taubensee/Ramsau

Wir wandern zur Mordaualm (ca. 3 km und 300 hm) und wieder zurück. Auf dem Weg werden wir spielerisch den Lebensraum Almwiese kennenlernen. Welche Pflanzen wachsen auf einer Almwiese? Welche Insekten kommen hier vor? Warum sind Almen wichtig für die Natur und den Menschen?

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 19.07.2023.



Gemeinsam Ackerwildkräuter säen

Für blühende Acker in der Biosphärenregion

LEITUNG: Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104056F	Mittwoch 29.3.23 16.30-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Im Berchtesgadener Land tragen die heimischen Ackerwildkräuter wie Kornblume, Mohn, Frauenspiegel und viele andere Arten zu einer bunten Vielfalt der Getreideäcker bei. Sie können bei der Vermehrung von regionalem Saatgut helfen, bieten Insekten eine wichtige Nahrungsquelle und verschönern ihrer Außenfläche durch heimische Pflanzen.

Die Veranstaltung findet im Freien statt. Bitte wetterangepasste Kleidung, Getränke und einen eigenen, mit torffreier Erde befüllten Balkonkasten mitbringen. Die Samen zur Aussaat werden von der Biosphären-Verwaltungsstelle zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 27.03.2023.

Bitte mitbringen: Balkonkasten befüllt mit Erde



Besuch des Lehrbienenstands

LEITUNG: Dr. Stefan Poller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104070F	Freitag 12.5.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lehrbienenstand Eichertwald

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

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

Bei schlechter Witterung wird der Besuch des Lehrbienenstands um eine Woche verschoben.



Lokwelt-Gartentag

LEITUNG: Lokwelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104101F	Sonntag 21.5.23 10-17 Uhr	1x	3 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Eine reichhaltige Palette an Ausstellern in einzigartiger Atmosphäre! Heimische Gärtnereien präsentieren Blühpflanzen und Kräuter, Obst- und Gartenbauverein organisiert die Pflanzentauschbörse, das bunte Rahmenprogramm für Groß und Klein lockt und Gartenkunst, Infostände, Handwerkervorführungen, Fachvorträge rund um den Naturgarten und kulinarische Genüsse runden das vielgestaltige Programm ab.

Bei schlechter Witterung unter Dach.

Bitte beachten: Der Eintritt ist direkt an der Tageskasse zu bezahlen.

Workshop Natur-Gartendesign

LEITUNG: Martina Romstötter, Diplombauingenieurin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104004F	Montag, 06.02.2023 18:00 Uhr Montag, 13.02.2023 19:30 Uhr	2x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

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

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

Babymassage

Förderung des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele ihrer Babys

LEITUNG: Karin Pöpsel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105001A	ab Montag 9.1.23 14-15 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105002A	ab Montag 30.1.23 10-11 Uhr	4x	78 Euro	Ainring, Stadtweg 7

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

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

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



Baby-Tragen

LEITUNG: Leila Said

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105001F	Mittwoch 25.1.23 9.00-11 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Informationen rund ums Tragen, Sicherheitsbestimmungen, Unterschiede der Trageutensilien und Tragen im Winter. Es werden verschiedene Tragehilfen vorgestellt und getestet. Gerne können eigene Tragehilfen mitgebracht werden.



Musikgartenkurse

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

Für alle Musikgartenkurse gilt:

Eine Decke zum Draufsetzen und rutschfeste Socken mitbringen.

Bei der Anmeldung ist das Geburtsdatum des Kindes anzugeben.



Schnuppertag Musikgarten

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105001L	Freitag 20.1.23 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Beim eigenen Musizieren mit Instrumenten wie Klanghölzer, Rasseln oder Glöckchen oder bei Echospielen beginnen die Kinder bald begeistert zu imitieren. Kniereiter oder freie Bewegungen im Raum bringen Spaß und führen die Kinder weiter spielerisch an die Musik heran. Das Sprech- und Hörverhalten der Kinder wird gesteigert, das Austeilen von Instrumenten oder das Lernen abzuwarten wird zu ersten Übungen für das Sozialverhalten.

Schnuppertag Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monate

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105002L	Freitag 20.1.23 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Der Musikgarten für Babys führt Säuglinge und Kleinkinder bis 18 Monate und deren Mütter an Musik heran. Musikhören, sanfte Bewegungen zur Musik und eigenes Musizieren mit altersgerechten Instrumenten sind in dieser frühen Entwicklungsphase für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Die Farben bunter Tücher oder der Klang von Rasseln und Glöckchen ziehen die Aufmerksamkeit der Babys auf sich.

Schnuppertag Musikgarten

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105003L	Freitag 20.1.23 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Der Musikgarten 2 orientiert sich an der steigenden Wahrnehmung der Kinder für den Ablauf des Jahres. Die Kinder lösen sich langsam vom sicheren Schoß der Eltern, das musikalische Erlebnis in der Gruppe rückt in den Mittelpunkt.

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105004L	ab Freitag 27.1.23 8.45-9.30 Uhr	8x	64 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105005L	ab Freitag 21.4.23 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bitte beachten: Kein Unterricht am 05.05.2023

Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105006L	ab Freitag 27.1.23 9.45-10.30 Uhr	8x	64 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105007L	ab Freitag 21.4.23 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bitte beachten: Kein Unterricht am 05.05.2023

Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105008L	ab Freitag 27.1.23 10.45-11.30 Uhr	8x	64 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105009L	ab Freitag 21.4.23 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bitte beachten: Kein Unterricht am 05.05.2023



Wussten Sie schon ...

... Kleinkinder, denen Eltern oder Großeltern viel vorlesen später selbst ebenfalls besser lesen?



LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105010F	ab Donnerstag 12.1.23 8.45-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105011F	ab Donnerstag 9.3.23 8.45-9.45 Uhr	8x	80 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105012F	ab Donnerstag 22.6.23 8.45-9.45 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining, zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst.

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

NEU!

MAWIBA® – Tanzkonzept für Mama und Baby

LEITUNG: Diana Varga

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105070F	ab Freitag 20.1.23 10-11 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
105071F	ab Freitag 3.3.23 10-11 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71
105072F	ab Freitag 21.4.23 10-11 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

Tanzkonzept mit Beckenbodentraining für Mamas und ihre Babys. Nach einem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen (8 -12 Wochen nach der Geburt) möglich.

meet: Lerne Mamas aus deiner Umgebung kennen.

dance: Genieße die Musik und die Freiheit beim Tanzen.

relax: Entspannung für dich und dein Baby.

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

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



LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105074F	ab Mittwoch 11.1.23 18.30-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105075F	ab Mittwoch 1.3.23 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105076F	ab Mittwoch 19.4.23 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum
105077F	ab Mittwoch 21.6.23 18.30-19.30 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Mach mit beim auf Schwangere angepassten, funktionellem Koordinations- und Muskeltraining in entspannter Atmosphäre. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft und runden die Stunden mit einer Entspannungsphase ab.

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

Babyschwimmen

LEITUNG: Melanie Deißbeck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105090F	ab Mittwoch 11.1.23 10-10.45 Uhr	6x	130 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Bitte beachten: Der Eintritt ist für ein Elternteil inklusive Kind. Wassertemperatur ca. 30°C

Weitere/anschließende Kurse auf www.vhs-rupertwinkel.de.

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs
vhs-rupertwinkel.de

LOVE
SPEECH
ENTWICKLERIN

vhs

Elterncafé – Babygruppe

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105100F	ab Mittwoch 18.1.23 9-12 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

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

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

Elterncafé – Kleinkindgruppe

LEITUNG: Franziska Bock

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105101F	ab Freitag 13.1.23 9-12 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Aquarium, Spielplatz Eichtpark, Obere Feldstraße

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

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

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

NEU!

Erzählsteine

Großeltern-Enkel-Kurs

LEITUNG: Emilia Schreiber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105120F				Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Wir gestalten Steine mit unterschiedlichen Motiven und verwenden sie anschließend, um spielerisch Geschichten zu erfinden.

Termin im Frühling auf www.vhs-rupertwinkel.de

Interkulturelles Frauencafé

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106001F	ab Mittwoch 11.1.23 9-11 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Wir freuen uns auf Dich!

Die Kursleiterin spricht Englisch, Deutsch und Französisch.

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

Vortrag Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106006L	Donnerstag 27.4.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, mit dem jeder fünfte Mensch geboren wird. Dieses Merkmal führt zu einer sehr intensiven Wahrnehmung der Umwelt, da die WahrnehmungsfILTER im Gehirn weniger stark ausgeprägt sind. Die Reize, die auf hochsensible Menschen einprasseln, hinterlassen starke Eindrücke und es braucht mehr Zeit für die Verarbeitung.

Der Umgang mit mir selbst ist entscheidend, ob diese Wahrnehmungsbegabung mehr als Geschenk oder als belastend erlebt wird. Je besser ich mich selbst und meine Grenzen kennenlerne, desto mehr kann ich dieses intensive Erleben schätzen und genießen.

Zeit als Lebenskunst

Typgerechtes Zeitmanagement und individuelle Zeitkonzepte

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106010L	Samstag 22.4.23 10-15 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Persönlichkeitsunterschiede im Umgang mit der Zeit erkennen und mit alternativen Handlungsmodellen individuellen Bedürfnissen entsprochen lernen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106023L	Donnerstag 22.6.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106024L	Donnerstag 11.5.23 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Resilienz ist die innere Widerstandskraft eines Menschen, die uns hilft, auch schwierige Situationen zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist bereits von Kindheit an vorhanden, aber es gibt Faktoren, die sich günstig oder weniger günstig auswirken. Entscheidend sind sieben Schlüsselfaktoren, die dafür sorgen, wie wir mit Schwierigkeiten und Belastungen umgehen. Diese bewusst zu entwickeln und zu fördern, verhilft uns zu mehr Standfestigkeit im Leben mit all seinen Herausforderungen. Resilienz ist die Fähigkeit, die Sonnenstrahlen zu sehen, auch wenn sie im Moment nicht da sind.

Bitte beachten: Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Demenzpartner

LEITUNG: Roswitha Moderegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106027L	wird über die Medien bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
106028F	wird über die Medien bekanntgegeben	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 20 (EG)

Sie möchten etwas über Demenzerkrankung erfahren?
Sie wollen um die Einschränkungen, die mit der Erkrankung einhergehen wissen?
Sie möchten Wege kennen, um Menschen mit Demenz zu unterstützen?

Menschen mit Demenz begegnet man nicht nur in der Familie, sondern vielfach im Alltag, in der Nachbarschaft und auch am Arbeitsplatz.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. hat die Initiative »Demenz Partner« bundesweit 2016 gegründet. Die kostenfreien Veranstaltungen sollen über das Krankheitsbild aufklären und dazu beitragen Vorurteile abzubauen.

Schafkopfen für Anfänger:innen

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001F	ab Donnerstag 20.4.23 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001S	ab Dienstag 17.1.23 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Surheim, Kulturkeller, Schulstr.12

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

Eine Kooperation mit dem Kulturkreis Saaldorf-Surheim.

»Die Bahnstrecke Freilassing – Berchtesgaden«

LEITUNG: Gunter Mackinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109002F	Freitag 3.3.23 19-21 Uhr	1x	6 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing,

Eine Kooperation mit der Lokwelt Freilassing.

»Atemberaubendes Island« 63° 66° N

Natur/Reisefilm mit Livemoderation Stefan Erdmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109003F	Donnerstag 23.3.23 19-21 Uhr	1x	17 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Stefan Erdmann ist freischaffender, leidenschaftlicher Filmemacher mit einer ganz eigenen Handschrift. Er schafft es, den Zuschauer durch seine ruhige Kameraführung und die außergewöhnliche Bildsprache und durch seine einfühlsamen und gleichermaßen informativen Kommentare hautnah am Geschehen teilhaben zu lassen.

„Atemberaubendes Island“ 63° 66° N ist eine phantastische Reise durch ein phantastisches Land. Dieser Film lässt Islands Seele spüren und ist eine einzige Hommage an die größte Vulkaninsel der Erde.

Bitte beachten: Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing,

Eine Kooperation mit der Lokwelt Freilassing

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109010F	Donnerstag 30.3.23 8-18.40 Uhr	1x	39 Euro	Fahrt durch die EUREGIO

Die Umsetzung der Ideen von Fair Trade, Nachhaltigkeit und Gemeinwohl werden an immer mehr Orten in der EUREGIO ganz konkret umgesetzt. Das werden Sie auf dieser Tagesfahrt anschaulich erleben. Besucht werden das Großhandelslager von EZA Fairer Handel in Köstendorf (mit Einkaufsmöglichkeit). Im Stiegl-Gut Wildshut in St. Pantaleon gibt es Mittagessen. Die Fairtrade- und Gemeinwohlgemeinden Tittmoning und Kirchanschöring laden anschließend zum Gespräch. Zum Abschluss wird der Biohof Lecker in Laufen besichtigt.

Zeitplan

08:20	Abfahrt Freilassing–Lobmayr Parkplatz
09:15–11:15	Besichtigung EZA Fairer Handel Köstendorf mit Einkaufsmöglichkeiten
12:00–13:30	Mittagessen Stiegl-Gut Wildshut in St. Pantaleon
14:00–15:30	Fairtrade und Gemeinwohl in den Gemeinden Tittmoning und Kirchanschöring–findet in Kirchanschöring im Rathaus statt
15:45–17:15	Besichtigung Biohof Lecker
17:45	Ankunft Freilassing–Lobmayr Parkplatz

Eine Kooperation mit der EUREGIO sowie dem KBW.



Stadtbücherei Freilassing

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

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

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



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

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

Eine Kooperation mit den Volkshochschulen Erding und SüdOst im Landkreis München. Kooperationspartner sind neben den Volkshochschulen die Max Planck Gesellschaft, Süd-deutsche Zeitung und acatech. Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

400001C	Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen	Mittwoch, 25.1.2023
108001C	Ist Geschichte gestaltbar?	Montag, 30.1.2023
104001C	Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme	Montag, 6.2.2023
104002C	Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990	Mittwoch, 8.2.2023
101001C	Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute	Sonntag, 12.2.2023
111001C	Journalistinnen der SZ im Gespräch	Mittwoch, 22.2.2023
102001C	Kann man Demokratie messen?	Montag, 27.2.2023
100001C	Was ist Technik?	Dienstag, 28.2.2023
111002C	Humanoide Roboter	Dienstag, 7.3.2023
110001C	Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie	Mittwoch, 15.3.2023
104004C	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?	Donnerstag, 16.3.2023
104003C	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft	Dienstag, 21.3.2023
111003C	Journalistinnen der SZ im Gespräch	Mittwoch, 22.03.2023
108002C	Der sterbliche Gott	Sonntag, 16.4.2023
104005C	Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?	Dienstag, 18.4.2023
102002C	Exit – Warum Menschen aufbrechen	Sonntag, 23.4.2023
108003C	Eine andere Jüdische Weltgeschichte	Mittwoch, 26.4.2023
102003C	Krieg und Frieden in der Ukraine	Montag, 8.5.2023
206001C	Romantik – der zweite Impuls der europäischen Mode	Donnerstag, 11.5.2023
108004C	Ethik der Digitalisierung	Montag, 22.5.2023



Bewegung für Hund und Frauchen/Herrchen

Du und Dein Hund ein Team, der Hund als Zughund

LEITUNG: Sandra Bollinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100060A	Freitag 10.3.23 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Mittelschule, Salzstraße, Raum 16, 1. Stock



Bewegung für Hund und Frauchen/Herrchen

Du und Dein Hund ein Team beim Agility

LEITUNG: Sandra Bollinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100061A	Freitag 24.3.23 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Mittelschule, Salzstraße, Raum 16, 1. Stock



Gemeinsam ziehen (lassen)

Fitnessstraining und Teamarbeit für Mensch & Hund

LEITUNG: Sandra Bollinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100062A	Samstag 29.4.23 16-19 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Parkplatz bei der JVA

Bitte beachten: Findet auch bei Regenwetter statt. **Bitte Hund mitbringen!**



Artgerechte Fütterung: Wie geht das?

LEITUNG: Sabine Wagner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100064A	Samstag 29.4.23 19.30-21.30 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal

Bitte beachten: Anmeldeschluss 23.04.2023



Mantrailing für Anfänger & Profis

Wichtige Grundlagen: Aufbau, Fehlerbetrachtung, Einsatzerfahrung

LEITUNG: Jörg Weiß

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100065A	Samstag 25.4.23 19.30-21.30 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal

Bitte beachten: Es dürfen keine Hunde zu den Veranstaltungen mitgebracht werden!

Weiterkommen mit Weiterbildung!

- ♦ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ♦ Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- ♦ Gepr. Fachwirt/-in für Güterverkehr und Logistik
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- ♦ Gepr. Logistikmeister/-in
- ♦ Gepr. Techn. Fachwirt/-in | Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ♦ IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- ♦ Managementassistent/-in IHK
- ♦ Seminare zu den Themen Außenwirtschaft und Führung

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



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



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

➔ www.wirtschaft-für-alle.de

Filiale Bahnhofstraße 8 · 83395 Freilassing
 Filialen in München und Oberbayern
 SpardaService-Telefon: 089 55142-400

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

Kunst und Kultur



Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.
Sie kann in unseren Kursen
auf ganz unterschiedliche Arten ausgelebt werden.
Mit ganz unterschiedlichen Materialien,
kraftvoll oder filigran.
»Erleben« statt »Erlernen«.

Inhalt

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

Literaturnachmittage in Laufen

Literatur von „Laufnern“

LEITUNG: Hannelore Bohm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202005L	Montag 6.2.23 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
202006L	Montag 6.3.23 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
202007L	Montag 8.5.23 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
202008L	Montag 3.7.23 ab 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Spannende, nachdenkliche und lustige Geschichten über Laufen von Alt- und Neu-Laufnern.

Eine Kooperation mit dem Museumsverein Laufen.

Nähere Auskünfte: vhs Rupetiwinkel, Telefon 08682/1492



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 Rupetiwinkel bekanntgegeben.

Einsteigerworkshop für Improvisationstheater

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203016L	Samstag 11.2.23 14-16.30 Uhr Sonntag 12.2.23 14-16.30 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für Theaterbegeisterte, Geschichtenerzähler und Menschen, die gern ihr eigenes Kind wiederentdecken wollen, sich vor anderen selbstbewusster präsentieren möchten und für alle, die dem Ernst des Lebens mit mehr Humor, Schlagfertigkeit und Fantasie begegnen wollen.



Improvisationstheater für Wiederholungstäter

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203017L	ab Dienstag 14.3.23 19-20.30 Uhr	6x	99 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für Menschen mit Grundkenntnissen im Improvisationstheater. Wir erweitern unsere Spiel- und Ausdrucksmöglichkeiten durch Körperübungen und neue Spielformate, surfen durch die verschiedenen Genres, arbeiten weiter an Charakter und Status einer Figur, schaffen Atmosphäre und Räume, üben nonverbales Spiel und probieren uns an einem Langformat, einem Reigen und einer Heldenreise.

Salsa Lady Style

Ladies only

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205011F	ab Montag 27.2.23 18-19 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

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

Salsa Tanzkurs

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205013F	ab Freitag 3.3.23 19.30-20.30 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Bitte beachten: Es wird ein Tanzpartner benötigt.

Seniorentanzen – für Körper, Geist und Seele

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020F	ab Dienstag 7.3.23 9.30-11.00 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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

Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe (ohne Absatz) und ein Getränk.

Die Welt im Tanz erleben

Wir Tanzen durch Raum und Zeit

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020S	ab Mittwoch 1.3.23 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Erleben Sie eine Tanzreise durch verschiedene Länder und Kulturen Lernen Sie Kreis- und Formationstänze sowie Gemeinschaftstänze. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit niederen Absätzen und ein Getränk.

Historische Tänze

für Liebhaber der klassischen Musik

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205021L	Samstag 11.2.23 19-21 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wir lernen Tänze vom Jahr 1650 bis zum Mozartzeitalter. Kein Tanzpartner erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit niedrigen Absätzen, normale Kleidung und ein Getränk.

Tanzen in Blocktanzform

ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205023L	Samstag 18.2.23 19-21 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Spezielle Schrittmuster mit Richtungswechsel lassen unsere Bewegung zu einem einmaligen Gruppenerlebnis werden. In diesem Kurs ist kein fester Tanzpartner erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit hellen Sohlen und ein Getränk.

Tanz, Körper- und Ausdrucksschulung

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205025L	Samstag 11.3.23 10-15 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ganzheitlich orientierte Konzept und Basisübungen der Tanzkunst Isadora Duncans.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.



Aquarell-Malkurse

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 – Schneegestöber

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207001L	Freitag 27.1.23 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Verschneite Landschaften, zauberhafte Stimmungen

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop – Frühling wird es

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207002L	Freitag 3.3.23 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Das erste Grün, die ersten Blüten, den Zauber des Frühlings festhalten.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarell Werkstatt

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207003F	ab Mittwoch 19.4.23 18-21 Uhr	4x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)
207003L	ab Freitag 21.4.23 18-21 Uhr	4x	89 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Wir arbeiten mit verschiedenen Aquarelltechniken wie Nass in Nass, Verlauf, Lasur usw. und üben den Einsatz verschiedener Hilfsmittel um Strukturen und Effekte zu erzielen.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop – Winterlicht

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207004F	Freitag 20.1.23 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Verschneite Landschaften, gefrorene Seen, Stimmungen.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop – Die Vignette

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207005F	Freitag 17.2.23 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Ein großer Teil des Papiers bleibt unbemalt, das Weiß fließt von außen ins Bild.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Aquarellworkshop – Der Baum als Träger der Komposition

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207006F	Freitag 24.3.23 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Der Baum in lebendiger Verbindung mit Architektur und Landschaft.

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

Hinterglasmalerei in Acryl

Wochenendworkshop

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207010L	Samstag 18.3.23 14-17 Uhr Sonntag 19.3.23 10-14 Uhr	2x	59 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Die für die Arbeit erforderlichen Acrylglasplatten können auf Wunsch von der Kursleiterin besorgt werden.



Farben-Spiele

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

LEITUNG: Renata Gottschalk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207011L	Samstag 18.3.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207014L	Samstag 6.5.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207017L	Samstag 22.7.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

Dieses Kursangebot erfordert keinerlei Vorkenntnisse im Malen. Wir arbeiten mit Gouache-farben auf großformatigen Papieren. Mit Übungen, die die Wahrnehmung unterstützen und einladen, Farben und Werkzeug kennenzulernen und damit zu experimentieren.

Bitte mitbringen: Malkleidung (Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten).

Kreativ mit Papier

Rund um Frühling, Ostern & kleine Dinge die Freude bereiten

LEITUNG: Cornelia Niebling

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207021A	Montag 6.3.23 17-21 Uhr	1x	30 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Es kann von den Mustern kopiert oder aus einer Vielzahl an Materialien ausgewählt und ausprobiert werden wie z.B. Embossing, verschiedene Stempelsets und Stanzen, Big Shot, tollen Papieren u.v.m. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Bitte mitbringen: Material wird gestellt – mitzubringen ist Freude am Basteln.

Einführung in das Handlettering

LEITUNG: Selina Busse

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207031F	ab Mittwoch 8.3.23 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107

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

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal oder Geodreieck.

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

NEU!

sevengardens

Nachhaltig kreativ mit Pflanzenfarben



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

Bei allen Kursen sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kontrastreich

Dunkelbunt dem Geheimnis des Leuchtens auf der Spur

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207071F	Dienstag 14.2.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Gemeinsam stellen wir Wasserfarben aus Pflanzen her und färben verschiedene Papiere damit ein. Gemeinsam gestalten wir daraus nach individuellen Ideen, experimentell auf schwarzem Tonpapier und erleben das kontrastreiche Leuchten von Farben aus der Natur.

Bitte mitbringen: Schere und Klebestift. Das weitere Material wird gestellt.

Meine goldene Mitte

Meditatives Mandala gestalten

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207072F	Dienstag 14.3.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Im ersten Schritt stellen wir gemeinsam Wasserfarben aus Pflanzen her. Im Anschluss gestalten wir ein Mandala mit unseren Lieblingsfarben.

Spiel mit Farbverläufen und Formfindung

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207073F	Dienstag 18.4.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Gemeinsam stellen wir aus Pflanzen Wasserfarben her. In einem zweiten Schritt lassen wir diese ineinanderfließen und machen uns schließlich mit Feinelinern auf die Suche nach sichtbar werdenden Formen und Mustern. Ein entspannendes Spiel mit Farbe und Form.

Pflanzenfarben entdecken

Naturverbundene Kreativzeit für mich

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207074F	Dienstag 16.5.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Nachdem wir gemeinsam Pflanzenfarben auf Wasserbasis hergestellt haben, gehen wir unserer Experimentierfreude nach und malen, schneiden, kleben, je nach Lust und Laune.

Collage – Stück für Stück zum bunten Glück

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207075F	Dienstag 13.6.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Nachdem wir gemeinsam Pflanzenfarben hergestellt haben, werden wir daraus bunte Collagen im Kleinformat gestalten. Mit oder ohne Wortpoesie aus Zeitschriften – ganz nach den eigenen Bedürfnissen.

Bitte mitbringen: Schere und Klebestift.

Wegbegleiter

Leporello Büchlein für mich oder zum Verschenken

LEITUNG: Annika Botzke-Hoch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207076F	Dienstag 11.7.23 18.15-20.45 Uhr	1x	29 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Gemeinsam stellen wir Wasserfarben aus Pflanzen her. Im Anschluss gestalten wir kleine Klappbüchlein im Hosentaschenformat als Wegbegleiter für uns selbst oder als Geschenk für einen lieben Menschen.

Keine Vorkenntnisse nötig – Freude am Thema genügt.

Encaustic

Malen mit heißem Wachs

LEITUNG: Monika Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207020L	Mittwoch 3.5.23 17:30-20 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

Bitte beachten: Materialkosten ab 10 Euro sind im Kurs zu bezahlen.

Frühlingszeit ist Töpferzeit

Für Haus und Garten

LEITUNG: Andrea Helminger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208002A	ab Dienstag 7.3.23 19-22.30 Uhr	2x	55 Euro	Anger, Atelier Vachenlueg, Vachenlueger Str. 39

In der Töpferwerkstatt von Andrea können Sie je nach Belieben, Schalen, Schüsseln, Kegel, Kugel oder speziell für die Osterzeit auch kleine Osterhäschen oder Blumenvasen in Eiform töpfern. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Dienstag, 7. März / 19:00–22:30 Uhr

Dienstag, 14. März / 19:00–21:00 Uhr

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie schmutzunempfindliche Kleidung mit.

Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

LEITUNG: Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001F	Samstag 4.3.23 9.00-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

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.

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

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk

Schmiedekurs »MESSER schmieden« mit Holzgriff

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001L	Samstag 4.3.23 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 einem Messer.

Materialkosten von 70 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.

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

Bitte beachten: Anmeldeschluss 28.02.2023

Freude am Korbflechten

LEITUNG: Manuela Achleitner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210002F	Mittwoch 14.6.23 18-21 Uhr	1x	26 Euro	Freilassing, Stadtbücherei–Innenhof, Martin-Luther-Str. 4a

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

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

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen kleinen Katalog und suchen sich Ihr gewünschtes Korbmodell bis spätestens 24. Mai aus. Materialpreis ist bei der Kursleiterin zu zahlen.

Bitte beachten: Die Anmeldung ist wegen der Materialbestellung nur bis 24.05.23 möglich! Stornierungen sind nach Ende der Anmeldefrist nicht mehr möglich, eine Ersatzperson kann gestellt werden.



NEU!

Selbstgemacht – Geld gespart

Reparaturen im Haushalt leicht gemacht

LEITUNG: Elisabeth Vandea

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210010F	Freitag 24.2.23 15-21.30 Uhr	1x	85 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Mensa 017

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist, Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind, Bilder/Spiegel aufzuhängen sind, Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind oder Silikonfugen zu erneuern sind.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Reparaturen werden unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk

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

Schnitz-Kurs

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210013F	Samstag 18.3.23 9.30-13.30 Uhr	1x	70 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210014F	Dienstag 18.4.23 17-21 Uhr	1x	70 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210015F	Freitag 19.5.23 14-18 Uhr	1x	70 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

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

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

Der Kursort ist rollstuhlgerecht.

Fotoworkshop – Magische Schneelandschaften

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211010F	Samstag 11.2.23 10-19 Uhr	1x	129 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maierschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

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

Klavier- & Keyboardunterricht für Groß und Klein

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213001L	ab Montag 9.1.23			Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Alle, die Freude an Musik haben sind herzlich eingeladen.

Unterrichtszeiten: nach Vereinbarung.

Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 22,00 €

Beim Keyboardunterricht bitte eigenes Keyboard mitbringen.



Wussten Sie schon ...
... dass Rosmarin eine Salbeiart ist?

Offenes Singen für -50+

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213011L	ab Mittwoch 1.3.23 16-17.30 Uhr	10x	70 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG

Für alle, die gerne singen möchten und sich nicht trauen, in einem Chor zu singen. Es gibt so viele schöne Volkslieder, alpenländische Lieder und Lieder zu den Jahreszeiten passend, die es wert sind, gesungen zu werden.

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

Termine: 01.03., 15.03., 29.03., 19.04., 03.05., 17.05., 14.06., 28.06., 12.07. und 26.07.

Singen befreit

Stimmarbeit unter dem Motto »Körper-Atem-Stimme«

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213013L	ab Dienstag 10.1.23			Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Alle, die gerne singen und Freude daran haben, die Potenziale ihrer Stimme zu entdecken, sind herzlich eingeladen.

Unterrichtszeiten: ab Januar 2023, Dienstag nach Vereinbarung.

Einzelunterricht: 1 UE á 30 Min. = 22,00 €
1 UE á 45 Min. = 33,00 €
1 UE á 60 Min. = 44,00 €

Gruppenunterricht auf Anfrage möglich.

Frühlingsstimmen – Gesangsworkshop

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213014L	Samstag 22.4.23 12-17 Uhr	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal

Alle Sangesfreudigen, von Amateur bis Profi – allein oder in Ensembles, sind eingeladen, am Gesangsworkshop mit der Dipl. Opern- und Konzertsängerin und Gesangspädagogin Daniella Rieger-Böhm unter dem Motto „Körper-Atem-Stimme“ in Laufen teilzunehmen.

Begleitet werden die TeilnehmerInnen von der Pianistin Yulia Safronova aus Salzburg.

Mitzubringen sind Noten für Pianistin und Kursleiterin, Zettel und Stift, Wasserflasche; Liederliste bitte bis zwei Tage vor dem Workshop an laufen@vhs-rupertwinkel.de mailen.

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205022F	ab Freitag 20.1.23 17-18:45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Ob bei Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfeste, im Fasching und beim ersten Date - wer tanzen kann, kommt immer an! In diesem Kurs werden bestehende Tanzkenntnisse aufgefrischt und gefestigt. Grundkenntnisse der Tänze Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, ChaChaCha, Rumba und Jive sollten vorhanden sein. Mindestens Kenntnisse der Grundschrütte.

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

Die weiteren Termine finden Sie unter www.vhs-rupertwinkel.de



Wussten Sie schon ...

... dass die Buchstabenreihenfolge in einem Wort egal ist?

**„Ich werde Raiffeiser
- und Du?“**
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

raiba-rupertwinkel.de/ausbildung

Auszubildende (m/w/d) gesucht
Start September 2023 oder 2024

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

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

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

Poststr. 7, 83317 Teisendorf

Raiffeisenbank
Rupertwinkel eG



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. Einige Angebote finden im Freien statt, weil es gut tut und vom Infektionsgeschehen unabhängiger macht. Aufgrund der Corona-Pandemie werden keine Matten oder Kleingeräte zur Verfügung gestellt.

Inhalt

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

Wandern und Bogenschießen auf der Alm

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301000F	Montag 10.4.23 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5

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

Getränke sind auf der Alm erhältlich, Speisen nicht.

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

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

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Weitere Termine unter www.vhs-rupertiwinkel.de.

Nordic Walking

LEITUNG: Gabriele Götzinger, Dipl. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301009F	ab Freitag 3.3.23 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon

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

Bitte mitbringen: Eigene Nordic Walking Stöcke.

Ayurveda für mich

Grundlagen und Praxistipps für den Alltag

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301009L	Samstag 13.5.23 10-13 Uhr	1x	35 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Lerne in diesem Workshop die Jahrtausende alte „Wissenschaft vom Leben“ den Ayurveda kennen. Du erhältst hilfreiche und praktische Tipps für dein Wohlbefinden und ein langes, gesundes Leben.

Duft und Klang – Entspannungsabend

LEITUNG: Barbara Spindler, Kräuterexpertin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010F	Mittwoch 29.3.23 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Kindergarten Schumannstraße 21c

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

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

Freiheit und Beweglichkeit im Schultergürtel

LEITUNG: Claudia Goldschmitt, Dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010L	Samstag 6.5.23 10-13 Uhr	1x	27 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

Vortrag: Körper, Geist und Gesundheit

LEITUNG: Brenda Gerner, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010S	Freitag 24.3.23 19-21 Uhr	1x	22 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

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

Indian Balance®

Kräftigungstraining als Pfad zur Achtsamkeit

LEITUNG: Claudia Goldschmitt, Dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301011L	Samstag 25.3.23 10-14 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.



Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301015L	ab Donnerstag 4.5.23 18.30-20 Uhr	2x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Durch diese Übungen werden die Energiezentren unseres Körpers angeregt und harmonisiert, ebenso unser endokrines Drüsensystem, was eine ständige Erneuerung unserer Körperfunktionen und Zellen unterstützt. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden und eignen sich sowohl für junge als auch für ältere Menschen um Entspannung, Wohlfinden und Fitness zu finden, neue Kräfte und Energien zu tanken.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

NEU!

Feldenkrais

LEITUNG: Arabella Hirner, Musik- und Bewegungspädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301020F	ab Dienstag 28.2.23 19-20.15 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Kindergarten Schumannstraße 21c
301020L	ab Donnerstag 2.3.23 10-11.15 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

„Leicht und anstrengungslos bewegen mit FELDENKRAIS® „

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

Qigong

LEITUNG: Claudia Weber, Qigonglehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301030F	ab Donnerstag 2.2.23 17.30-18.30 Uhr	5x	45 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Qigong und Meditation – Fortgeschrittene

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger, Qigonglehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301034L	ab Montag 23.1.23 18-19.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301035S	ab Mittwoch 25.1.23 16.30-18 Uhr	8x	72 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

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



Qigong

Fortgeschrittene–Übung macht den Meister

LEITUNG: Jutta Udalrik, Dipl. Qi-Gong-Lehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301038G	ab Mittwoch 25.1.23 18-19.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301039G	ab Donnerstag 26.1.23 9.30-11 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Matte.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 15.02. und 22.02.23 bzw. 16.02. und 23.02.23.



Tai Chi Chuan (Yang-Stil) – Einführung

LEITUNG: Robert Schmidtmeier, Gesundheitspädagoge SKA, Lehrbeauftragter für Tai Chi Chuan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301040F	ab Montag 30.1.23 19.45-21 Uhr	8x	85 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

Tai Chi Chuan – Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier, Gesundheitspädagoge SKA, Lehrbeauftragter für Tai Chi Chuan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301041L	ab Montag 17.4.23 19.45-21 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Tai Chi Schwertkunst – Alter Yang Stil

LEITUNG: Robert Schmidtmeier, Gesundheitspädagoge SKA, Lehrbeauftragter für Tai Chi Chuan

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301042L	Samstag 22.7.23 14-18 Uhr Sonntag 23.7.23 9:30-13 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

Schärfe dein politisches Bewusstsein.

VOTE

ENTSCHWÜRIGS THEORETIKER

Finde deinen Kurs
vhs.hochschule.de

vhs

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

GEFÖRDERT



Gesundheit

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.

Pilates

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301051L	ab Mittwoch 1.3.23 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301052L	ab Mittwoch 1.3.23 19-20.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Verbessert die Haltung und stärkt für den Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und Matte.

Pilates

LEITUNG: Simone Hammerding, Yoga- und Pilateslehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301052F	ab Donnerstag 19.1.23 8.30-9.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, topfit Woman, Industriestr. 20

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301053F	ab Donnerstag 2.3.23 8.30-9.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, topfit Woman, Industriestr. 20

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301054F	ab Freitag 20.1.23 17-18 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301055F	ab Freitag 3.3.23 17-18 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Mehr Balance und Beweglichkeit durch Pilates. Ein kontrolliertes Zusammenspiel von Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur sorgt für eine starke Mitte. Das Ergebnis – eine gute Haltung und anmutige Bewegungen. Fließende Bewegungen konzentriert und mit Präzision ausgeführt sind der Weg zu einem geschmeidigen und kraftvollen Körper.

Lachyoga

Lachen entspannt, Lachen belebt, Lachen löst

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301069L	Samstag 1.7.23 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dünne Matte oder Decke

NEU!

Yoga

Körperkultur für Geist und Seele

LEITUNG: Regine Heuer, Yogatrainerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301070A	ab Mittwoch 1.3.23 18-19.15 Uhr	5x	56 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum
301071A	ab Mittwoch 19.4.23 18-19.15 Uhr	6x	68 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum
301072A	ab Mittwoch 14.6.23 18-19.15 Uhr	5x	56 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, warme Socken
und falls vorhanden Yoga-Gurt und Yoga-Klotz.

Yoga am Montagabend

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301070L	ab Montag 9.1.23 19-20.15 Uhr	4x	36 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
301071L	ab Montag 17.4.23 19-20.15 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
301072L	ab Montag 19.6.23 19-20.15 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301073L	ab Dienstag 10.1.23 8.30-9.45 Uhr	4x	36 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
301074L	ab Dienstag 18.4.23 8.30-9.45 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
301075L	ab Dienstag 27.6.23 8.30-9.45 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Kein Kurs am 2.5.2023

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301074S	ab Dienstag 10.1.23 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12
301075S	ab Dienstag 10.1.23 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Stabilität und Erdung für den Alltag

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung.

Yoga am Mittwochabend

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301076L	ab Mittwoch 11.1.23 18.30-19.45 Uhr	4x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
301077L	ab Mittwoch 19.4.23 18.30-19.45 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
301078L	ab Mittwoch 21.6.23 18.30-19.45 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Bitte mitbringen: Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.



Hatha Yoga

GEFÖRDERT

Yoga für alle

LEITUNG: Elizabeth Bauregger, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301077F	ab Mittwoch 18.1.23 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301078F	ab Mittwoch 26.4.23 17-18.30 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ziel ist, auf die individuellen Möglichkeiten einer Person einzugehen. Die Praxis beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationstechniken. Wir wollen die drei wesentlichen Ebenen unseres Seins (Körper, Atem und Geist) auf eine besondere Weise miteinander verbinden. Yoga wird hier als ein Weg zu einer besseren Gesundheit und innerer Ausgeglichenheit verstanden.

Hocker stehen zur Verfügung.

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

Hatha Yoga

GEFÖRDERT

Yoga für alle am Abend

LEITUNG: Elizabeth Bauregger, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301079F	ab Mittwoch 18.1.23 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301080F	ab Mittwoch 26.4.23 18.45-20.15 Uhr	10x	109 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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

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



Wussten Sie schon ...

... dass Elefanten nicht springen können?

Yoga und Meditation

LEITUNG: Mag. Florian Bauer, Yogalehrer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081F	ab Donnerstag 12.1.23 18-19.30 Uhr	9x	81 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

In diesem Kurs lernst Du neben klassischen Yogastellungen mit Betonung auf Kräftigung auch Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra) sowie Meditationstechniken.

Für Anfänger und Yogis mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081L	ab Donnerstag 26.1.23 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301082F	ab Montag 23.1.23 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

Bitte beachten: Kein Unterricht am 13.2.23 und 20.2.2023 bzw 16.2.23 und 23.2.23

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

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze, Yogalehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301083L	ab Donnerstag 26.1.23 18.15-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301084F	ab Montag 23.1.23 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Power-Yoga ist ein Frischekick für Körper, Geist und Seele. Es hilft, Fett ab- und Muskeln aufzubauen, dehnt unsere Faszien und fördert innere Ruhe und Balance.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 13.2.23 und 20.2.2023 bzw 16.2.23 und 23.2.23

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

Jumping Fitness

Das Trampolin Power Workout

LEITUNG: Bianca Hofer, Fitnesscoach

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302001F	ab Donnerstag 2.2.23 19-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sportpark

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

AROHA® – FEEL IT

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302001L	ab Montag 16.1.23 19-20 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
302002L	ab Montag 27.2.23 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
302003L	ab Montag 17.4.23 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ein Kurs, der effektiv trainiert, eine Tiefe erleben lässt und uns aus dem Alltag entführt. Inspiriert vom HAKA, Kung Fu und Tai Chi. Mit toller Musik aus Neuseeland.

Bitte mitbringen: Leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk.

AROHA® / KAHA®

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302004L	ab Donnerstag 19.1.23 18.30-19.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
302005L	ab Donnerstag 2.3.23 18.30-19.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt. Für Teilnehmende, die Fett verbrennen und Stress abbauen wollen.

Bitte mitbringen: Leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk.

Bodyfit

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger, DOSB Trainerin für Prävention und Breitensport

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302006F	ab Donnerstag 19.1.23 18-18.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Das gezielte Training beinhaltet neben Kräftigung der Muskulatur auch ein Cardio-Intervall-Training sowie eine extra Rückenkräftigung für die gesamte Rumpfmuskulatur.

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

Für Einsteiger

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302020L	ab Dienstag 28.2.23 18.30-19.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302021L	ab Montag 9.1.23 8-9 Uhr	11x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302022L	ab Montag 17.4.23 8-9 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302023L	ab Montag 9.1.23 17.30-18.30 Uhr	11x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302024L	ab Montag 17.4.23 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302025L	ab Dienstag 10.1.23 17.30-18.30 Uhr	11x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302026L	ab Dienstag 18.4.23 17.30-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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



Hula Hoop

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

LEITUNG: Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Gesundheitscoach

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302027F	ab Donnerstag 23.3.23 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

Bitte mitbringen: Einfacher Hula Hoop Reifen und eine Matte.

Hula Hoop für Fortgeschrittene

LEITUNG: Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Gesundheitscoach

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302028F	ab Donnerstag 9.2.23 17:30-18:30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

Bitte mitbringen: Einfacher Hula Hoop Reifen und eine Matte.

Zumba®

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger, DOSB Trainerin für Prävention und Breitensport

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302029F	ab Donnerstag 19.1.23 18.45-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Wasserflasche.



Wir beraten, vermitteln und begleiten
Sie und Ihre Angehörigen bei allen Fragen zum Thema
Beeinträchtigung und Behinderung

- ▶ Wir informieren Sie über Ihre Rechte und Möglichkeiten
- ▶ Wir vermitteln zu weiteren Stellen bei Bedarf
- ▶ Ihre Fragen beantworten wir gerne

Kontakt
Traunstein: 0861 - 9095 1787
Bad Reichenhall: 08651 - 903 9375
Web: eutb-ospe.de

Zumba® Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler, Zumba Trainerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302030F	ab Freitag 20.1.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk.

Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama, Diplom-Ballett-Pädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302034L	ab Montag 9.1.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302035L	ab Montag 17.4.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302037L	ab Dienstag 10.1.23 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302038L	ab Dienstag 18.4.23 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302040L	ab Mittwoch 11.1.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302041L	ab Mittwoch 19.4.23 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

Ob jung oder alt, tanzerfahren oder nicht spielt keine Rolle. Zumba ist für alle!

Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama, Diplom-Ballett-Pädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302043L	ab Donnerstag 12.1.23 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302044L	ab Donnerstag 20.4.23 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

TAE BO für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva, Weltmeisterin ISKA (Kickboxing)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302075F	ab Mittwoch 1.2.23 18.45-19.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302075L	ab Donnerstag 2.2.23 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Dieses Ganzkörpertraining verbindet die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic. 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!

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

TAE BO für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva, Weltmeisterin ISKA (Kickboxing)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302076F	ab Mittwoch 1.2.23 20-21 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Dieses Ganzkörpertraining verbindet die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic. Du bestimmst Dein Training! Jeder arbeitet so hart wie er möchte!

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

Hot Iron

LEITUNG: Petra Dekleva, Weltmeisterin ISKA (Kickboxing)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302078F	ab Donnerstag 2.2.23 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

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

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Handtuch und Matte



Bonussystem der Krankenkassen

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

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

Rückenfit-Rückenkräftigung

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302081L	ab Dienstag 31.1.23 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302082F	ab Mittwoch 1.2.23 17.15-18.30 Uhr	10x	99 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.

Dieser Kurs ist förderfähig.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Körpertraining

Für mehr Ausdauer, Kraft, Mobilität

LEITUNG: Gerlinde Utler, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302082L	ab Dienstag 31.1.23 19-20 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

In diesem Training verbessern Sie Ihre körperliche Fitness mit Herz-Kreislauftraining, Ganzkörperkräftigung und -dehnung.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte und Getränk.



Wussten Sie schon ...

... dass manche Blüten ihren Bestäubern über die Blütenfarbe mitteilen, wenn sie schon bestäubt sind. Die Gewöhnliche Rosskastanie verfärbt z.B. den gelben Fleck auf ihren Blüten wie eine Ampel in Rot, wenn kein Nektar mehr da ist. ?





Aqua-Kurse

BITTE BEACHTEN:

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

Aqua-Fitness – Classic am Vormittag

LEITUNG: Helmut Schwaiger, Schwimmtrainer und Tauchlehrer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302110F	ab Dienstag 10.1.23 9.15-10 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
302111F	ab Dienstag 28.2.23 9.15-10 Uhr	5x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
302112F	ab Dienstag 18.4.23 9.15-10 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Der Kurs findet im flachen (130 cm) Wasser statt, Schwimmkenntnisse von Vorteil!

Aqua-Fitness – Classic

LEITUNG: Helmut Schwaiger, Schwimmtrainer und Tauchlehrer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302113F	ab Dienstag 10.1.23 10.10-10.55 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
302114F	ab Dienstag 28.2.23 10.10-10.55 Uhr	5x	60 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
302115F	ab Dienstag 18.4.23 10.10-10.55 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Freitag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302120F	ab Freitag 13.1.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
302121F	ab Freitag 21.4.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstagvormittag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302122F	ab Samstag 14.1.23 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302123F	ab Samstag 22.4.23 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Samstag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302124F	ab Samstag 14.1.23 11-11.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302125F	ab Samstag 22.4.23 11-11.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Z®-Aquatraining am Dienstag

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302126F	ab Dienstag 10.1.23 12-12.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302127F	ab Dienstag 18.4.23 12-12.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302130F	ab Montag 6.3.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gabriele Götzinger, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302131F	ab Sonntag 5.3.23 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad



NEU!

Aquakurs für Schwangere

LEITUNG: Gabriele Götzinger, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302132F	ab Sonntag 5.3.23 11-11.45 Uhr	4x	48 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua für Schwangere fördert körperliche Fitness und kann so typischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen. Es ist ein besonders gelenk- und wirbelsäulenschonender Sport, der sich auch in den letzten Wochen der Schwangerschaft wunderbar ausführen lässt.

Es werden nicht nur die Gelenke sondern auch Hüfte, Wirbelsäule, Sehnen und Bänder entlastet und geschont. Verletzungsrisiko wird auf diese Weise im Gegensatz zu anderen Sportarten nahezu ausgeschlossen.

Der Eintritt ins Badylon ist für die Dauer des Kurses in der Kursgebühr enthalten!

Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Gerlinde Utler, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302140F	ab Mittwoch 1.2.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302141F	ab Donnerstag 2.2.23 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Aqua-Fitness stärkt das Herz-Kreislauf-System und kräftigt den ganzen Körper. Durch einfache Bewegungen, die gegen den Wasserwiderstand ausgeführt werden, wird die Muskulatur schonend trainiert. Gleichzeitig werden die Gelenke durch den Auftrieb entlastet.

Da wir im Tiefwasser trainieren, sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

Die Gesundheit liegt in den Füßen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303004F	Montag 24.4.23 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Kindergarten Schumannstraße 21c

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.

Alte Hausmittel neu entdeckt

Wickel und Auflagen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303005F	Mittwoch 8.3.23 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, Kindergarten Schumannstraße 21c

„Krankheit ist die Störung des inneren Gleichgewichts - seelischer, körperlicher und geistiger Art“ (Hippokrates). Mit Wickeln und Auflagen können wir Krankheiten vorbeugen, Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte anregen. Sie sind eine wunderbare Ergänzung zur Schulmedizin.

Fühl dich gut!

Kneippanwendungen für den Alltag

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303006A	Dienstag 20.6.23 18-20 Uhr	1x	18 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

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. Praktische Anwendung beim Kneippbecken in Ainring.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung mit hochkrempelebaren Ärmeln und Hosenbeinen und ein Handtuch.

NEU!

Kopf bis Kreuzbein

LEITUNG: Cornelia Schläffer, Cranio-Sacral-Therapeutin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303008F	Mittwoch 19.4.23 19-20.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Das Cranio-Sacral-System – wofür ist es notwendig – was kann ich selbst dafür tun. Es handelt sich dabei um das Zeigen einer Möglichkeit durch sanfte Berührung dieses elementar System in Balance zu ringen. Der Einsatz dieser Technik lindert eine Vielzahl von Beschwerden, die über die Kopf- und Rückenbeschwerden hinausgehen; z.B. Gelenkproblemen, Magen- und Verdauungsstörungen, Herzproblemen, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörung, Unfallfolgen, Burnout, körperlichen und seelischen Verletzungen und mehr.

Der Vortrag für Menschen, die erfahren wollen, was die sanfte Berührungstechnik, Phantastisches bewirken kann. Sie lernen die Entstehungsgeschichte und die Wirkungsweise dieser Methode kennen. Es werden einige Möglichkeiten vorgestellt, die Sie bei sich und Ihrer Familie anwenden können.



NEU!

Cranio-Sacral-Balance

LEITUNG: Cornelia Schläffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303009F	Samstag 6.5.23 9-17 Uhr	1x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

An diesem Tag lernen Sie, für sich selbst oder/und Ihre Familie bei vielen Gesundheitsstörungen hilfreich zur Genesung beizutragen. Das Berühren des Cranio-Sacral-Systems bringt Hilfe z. B. bei Stress- und Überlastungssymptomen, Verdauungs- und Ernährungsstörungen, Schlafstörungen, Kinderkrankheiten, Konzentrations- und Lerndefiziten, nach körperlichen und seelischen Verletzungen. Sie lernen die Entstehungsgeschichte und die Wirkungsweise dieser Methode kennen und erlernen ausgewählte Grundtechniken, die auch für Laien anwendbar sind. In praktischen Übungen lernen wir gemeinsam zu spüren, wie wir bei uns selbst und unseren Lieben die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kopfkissen.

Selbstverteidigung

LEITUNG: Michael Dietl und Andrea Balzar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303010F	ab Mittwoch 1.3.23 17-18.30 Uhr	5x	65 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Sporthalle

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

Erste Hilfe

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304001L	Samstag 11.3.23 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304002L	Samstag 6.5.23 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304003L	Samstag 15.7.23 8.30-16.45 Uhr	1x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Dieser Kurs erfüllt alle Erfordernisse für den Führerschein. Sie lernen, was in Notfällen als Ersthelfer wirklich wichtig ist. In kürzester Zeit erfahren Sie, wie einfach Leben retten ist.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 4 Tage vor dem Kurs.

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

LEITUNG: Berchtesgadener Land Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304004L	Montag 19.6.23 18-21 Uhr	1x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Lernen Sie, was ist zu tun, wenn ein Kind stürzt, bewusstlos ist oder Wiederbelebung notwendig ist! Ausreichend Zeit für individuelle Fragen rund um das Thema Kindernotfälle.

Gebühr für Paare: 65,00 Euro

Bitte beachten: Anmeldeschluss 13.06.2022.

Kräuterwanderung – Frühlingserwachen

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch, Kräuterpädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305001L	Samstag 22.4.23 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

Bitte wetterfeste Kleidung und Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Kräuterwanderung

Eine geführte Kräuterwanderung im Frühsommer

LEITUNG: Karin Harringer-Tesch, Kräuterpädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305002L	Samstag 17.6.23 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Brunnen am Marienplatz

Bitte wetterfeste Kleidung und Schreibzeug für Notizen mitbringen.



Klimafreundliche Küche im Jahresverlauf

LEITUNG: Britta Linde, MSc Regionalentwicklung und Naturschutz und Christine Lecker, Biobäuerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305007F	Freitag 24.3.23 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305008F	Freitag 30.6.23 17-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bitte beachten: Anmeldung verpflichtend bis 17.03.2023 bzw. 16.6.23 unter veranstaltung-brbgj@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10

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

Mikronährstoffe

Nahrungsergänzungsmittel – orthomolekulare Medizin

LEITUNG: Alexandra Aichholzer, Ernährungsberaterin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305012F	Samstag 25.3.23 9-11.15 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Was sind Mikronährstoffe und was sind Makronährstoffe und was bedeutet der Dschungel an Begrifflichkeiten rundum. Fundiertes Basiswissen und eine gute Orientierungshilfe, um selbst entscheiden zu können, was für Sie Sinn macht und was nicht.

Mikrobiologie

Pilze, Parasiten, Viren und Bakterien

LEITUNG: Alexandra Aichholzer, Ernährungsberaterin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305013F	Samstag 22.4.23 9-11.15 Uhr	1x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Tauchen Sie mit ein in die faszinierende Welt dieser Organismen und erfahren einfach und verständlich Grundlagen zu diesem Thema.

Brot und Weckerl selber machen

LEITUNG: Carmen Glück, Seminarbäuerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305020F	Donnerstag 23.2.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Hausschuhe, Behälter für Kostproben.

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

Knödel – eine runde Sache

LEITUNG: Carmen Glück, Seminarbäuerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305021F	Mittwoch 12.4.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Semmelknödel und Kartoffelknödel, Kaspressknödel, Germ- und Grießknödel, etc.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Hausschuhe, Behälter für Kostproben.

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

Topfenküche

LEITUNG: Carmen Glück, Seminarbäuerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305022F	Donnerstag 25.5.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Topfen süß und sauer: Vollkornweckerl ohne Germ, Topfenaufstrich, Pizzateig, Topfenknödel, Teigtaschen, Topfenpalatschinken und -kuchen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Hausschuhe, Behälter für Kostproben.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 7,00 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

100% Vollkorn

LEITUNG: Carmen Glück, Seminarbäuerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305023F	Mittwoch 18.1.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Knäckebrötchen und Striezel.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Bitte beachten: Das Kochgeld in Höhe von 7,00 Euro ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Sushi

LEITUNG: Tam Pham, Spezialistin für die Küche Südostasiens

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305024F	Freitag 21.4.23 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

Asiatische Küche

LEITUNG: Tam Pham, Spezialistin für die Küche Südostasiens

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305025F	Freitag 12.5.23 17.15-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und Geschirrtücher.

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



Kimchi

Das Superfood der koreanischen Küche

LEITUNG: Judy Edom, Absolventin Nonhyeon Cooking und Baking Academy

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305027F	Donnerstag 16.3.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Kimchi, also fermentiertes Gemüse, wird in Korea zu jeder Mahlzeit gereicht. Es enthält viel Vitamin C und wirkt antibakteriell. Lernen Sie in unserem Kimchi-Kurs die Kunst des Fermentierens und ein wenig auch die gesunde Lebensphilosophie Koreas.

Bitte beachten: Kochgeld ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

„Du bist – was Du isst!“

LEITUNG: Alexandra Aichholzer, Ernährungsberaterin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305028F	Samstag 13.5.23 9-12.45 Uhr	1x	75 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

In verständlicher Sprache erhalten Sie Grundwissen über die Verdauung, Erkenntnisse und viele hilfreiche Tipps, für ein optimaleres Körpergefühl und mehr Wohlbefinden.

Entlasten/Fasten

Was muss ich wissen, um mir nicht zu schaden

LEITUNG: Alexandra Aichholzer, Ernährungsberaterin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305029F	Mittwoch 15.2.23 18.30-20 Uhr	1x	32 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Sie wollten schon lange wissen, wie Fasten/Entgiften im Körper von statten geht, was genau passiert und worauf Sie achten sollten? Dann sind Sie hier genau richtig.

Schlank durch achtsames Essen

Was mir gut tut und mich satt macht

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305030L	ab Montag 6.3.23 17.45-19.15 Uhr	6x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Durch gezielte Übungen, die Sie auch zuhause anwenden können, lernen Sie unter Anleitung die Technik des achtsamen Essens.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und etwas zum Trinken.

Sprachen



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

Inhalt

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Russisch
- Kroatisch
- Spanisch
- Koreanisch
- Chinesisch



Niveaustufen der Sprachkurse in der Übersicht

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

Deutsch B1 – Grammatik und Konversation

LEITUNG: Sina Messinger, Lerncoach

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404025F	ab Dienstag 7.3.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

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

Prüfungsvorbereitung B2

LEITUNG: Johannes Six, Germanist

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404035F	ab Dienstag 28.2.23 19-20.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Eine bestandene B1 Prüfung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.
Ein Probetest wird vom Dozenten gestellt.

Bitte beachten: Unbedingt ein gutes Wörterbuch in der jeweiligen Muttersprache oder eine zuverlässige Translator-App auf dem Handy mitbringen.

Deutsch Konversation B2/C1

LEITUNG: Johannes Six, Germanist

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404040F	ab Mittwoch 1.3.23 19-20.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

DER Kurs für alle Fragen.
Die Materialien werden vom Dozenten gestellt.

Bitte beachten: Kurs startet ab 5 Teilnehmern.

Ceterum censeo

in **SCHMUGGLER**

**cervisiam unam
esse delendam.**

Unbekannter VHS-Schüler

Englisch A1 mit Vorkenntnissen

LEITUNG: Ildikó Zsoldos, Sprachlehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406012L	ab Mittwoch 8.3.23 9-10 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

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

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

English B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406022F	ab Donnerstag 2.3.23 10.35-12.05 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Sie lernen Englisch in netter gemütlicher Atmosphäre.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Englisch Refresher B1 – Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406034F	ab Freitag 3.3.23 10-11.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Auffrischkurs mit Konversation.

Share your views in English! B2

LEITUNG: Elizabeth Gunstone, Sprachlehrerin CELTA, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406040F	ab Donnerstag 2.3.23 10.30-12 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Written, reading, listening and video exercises will help you learn. Opinions shared on serious and light-hearted topics – current political and environmental issues, cultural and literary themes. Course materials include some documents provided by the course leader (a native British English speaker) together with the course book „Headway Culture and Literature Companion B2“.

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

Upper intermediate Conversation B2

LEITUNG: Kathryn Bishop, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406042F	ab Montag 6.3.23 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

Learn to feel comfortable communicating in English! Build your vocabulary and use the vocabulary you have. We will discuss themes of interest.

Lehrbuch: Texts to be provided by the instructor.

Advanced English Conversation B2/C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406044F	ab Donnerstag 2.3.23 9-10.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Dieser Kurs ist für KursteilnehmerInnen mit sehr guten Englischkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten durch aktiven Gebrauch erhalten wollen. Kern des Kurses sind Diskussionen zu aktuellen Themen sowie alltäglichen Situationen.

Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt, z. B. aktuelle Zeitungsartikel, Grammatikübungen usw.

Französisch – On y va“ A1

Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7

LEITUNG: Marguerite Adler, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408014F	ab Donnerstag 9.2.23 19.15-20.15 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

„Französisch für die Reise“ – A2

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408015F	ab Freitag 10.3.23 15.45-17.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Sie planen einen Urlaub in Frankreich – hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, um sich gut auf Französisch verständigen zu können. Die wichtigsten Fragen und Antworten im Urlaub werden geübt und angewandt! Mit guten Vorkenntnissen.

Wir treffen uns alle 14 Tage in netter Runde.

Französisch für Fortgeschrittene B1

LEITUNG: Marguerite Adler, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408024F	ab Donnerstag 9.2.23 18-19 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

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

Café philosophie

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408040F	ab Freitag 3.3.23 15.45-17.15 Uhr	6x	60 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Es werden alle zwei Wochen zwei neue Themen vorgeschlagen, über die wir im französischem Philosophie Café diskutieren können.

Wir treffen uns alle 14 Tage in netter Runde.

Italienisch Wochenendkurs

LEITUNG: Helmut Rieger, Sprachlehrer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409009F	ab Freitag 10.3.23 16-19.15 Uhr	2x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Freitag: 16:00–19:15 Uhr; Samstag 10:00–13:15 Uhr; jeweils mit Pause

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

Die Teilnehmer dürfen gerne vorhandenes Unterrichtsmaterial mitbringen.

Italienisch für reine Anfänger

LEITUNG: Helmut Rieger, Sprachlehrer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409011L	ab Mittwoch 8.2.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Italienisch A1

Nuovo Espresso 1 ab Lektion 4

LEITUNG: Helmut Rieger, Sprachlehrer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409012F	ab Montag 6.2.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Italienisch A1

Nuovo Espresso 1 ab Lektion 6

LEITUNG: Gudrun Di Monte, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409013F	ab Montag 9.1.23 18.30-20 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Italienisch A1

Nuovo Espresso 1 ab Lektion 7

LEITUNG: Gudrun Di Monte, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409014F	ab Montag 27.2.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Italienisch A1

Nuovo Espresso 1 ab Lektion 9

LEITUNG: Inge Krutsch, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409019F	ab Dienstag 7.2.23 17.15-18.45 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Italienisch A2

Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3

LEITUNG: Inge Krutsch, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409024F	ab Mittwoch 8.2.23 17.45-19.15 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

„Imparare l'italiano in allegria“

Con Piacere Nuovo A2 ab Lektion 4

LEITUNG: Gudrun Di Monte, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409026F	ab Montag 9.1.23 17-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Schwerpunkt: Alltagssituationen unter Bezugnahme auf die Interessen der jeweiligen TeilnehmerInnen. Ausbau des Grundwortschatzes und Erweiterung der grammatikalischen Grundkenntnisse stehen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2 ab Lektion 4

„Imparare l'italiano in allegria“

Con Piacere Nuovo A2 ab Lektion 5

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409027F	ab Montag 27.2.23 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Italienisch B1

Nuovo Espresso 3 ab Lektion 4

LEITUNG: Inge Krutsch, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409032F	ab Dienstag 7.2.23 18.45-20.15 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Italienische Konversation

LEITUNG: Aldo Banovaz, Sprachlehrer, Muttersprachler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409052F	ab Mittwoch 1.3.23 10.10-11.40 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Ein Kurs für alle, die ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern möchten. Ziel ist es, vielfältige Konversation auf Basis von aktuellen Themen und Texten zu ermöglichen. Dem Anlass entsprechend werden so Wortschatz und Grammatik intensiv wiederholt.

Die Auswahl der Gesprächsthemen des Konversationskurses orientiert sich an den Wünschen der KursteilnehmerInnen. Das Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Russisch für reine Anfänger

LEITUNG: Lilia Boxler, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419010F	ab Montag 27.2.23 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Moct 1“.

Russisch mit Vorkenntnissen – B2

LEITUNG: Lilia Boxler, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419013F	ab Montag 27.2.23 18.30-20 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Im B2 Kurs ist das Ziel Situationen sprachlich zu meistern, die über die Alltagsroutine hinausgehen. Dazu erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und ihre Ausdrucksmöglichkeit. Im Kurs wird intensiv das Sprechen trainiert.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Moct B2“.

Kroatisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Krenimo Na Odmor ab Lektion 6

LEITUNG: Mira Lux-Bröckel, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
421002F	ab Mittwoch 1.3.23 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 115 (1. OG)

Sie lernen die Grundkenntnisse der kroatischen Sprache und erfahren kulturelle Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen Kroatien und Deutschland.

Lehrbuch: Krenimo Na Odmor ab Lektion 6

Spanische Woche A1 ohne Vorkenntnisse

LEITUNG: Cruz Elena Frei, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422001L	ab Freitag 16.6.23 9.15-16 Uhr	3x	162 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Unterrichtszeiten: 9.15–12.15 Uhr und 13–16 Uhr.

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 die Sprache und die wichtigste Grammatik in angenehmer Atmosphäre.

Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Spanisch Intensivkurs mit geringen Vorkenntnissen

LEITUNG: Cruz Elena Frei, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422002L	ab Dienstag 2.5.23 18-21 Uhr	4x	108 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit die Fähigkeit erwerben wollen, sich im Alltag auf Spanisch zu verständigen. Ideal für die Reisevorbereitung.

Wir lernen ohne Bücher, mit ausgewählten Übungen und Texten.

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1

LEITUNG: Ildikó Zsoldos, Sprachlehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422003L	ab Mittwoch 8.3.23 10.15-11.15 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Spanisch A1 –3. Semester

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422004F	ab Mittwoch 8.2.23 18-19.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

In einer gemütlichen Atmosphäre lernen wir mit dem Buch „ene A1“.

Spanisch A2

LEITUNG: Marissa Lehner, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422019F	ab Montag 27.2.23 17.30-19 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

Grundkenntnisse in lockerer, entspannter Atmosphäre weiter vertiefen.

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

Spanisch XII. Semester – A2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest, Sprachlehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422020F	ab Mittwoch 1.3.23 17.30-19 Uhr	12x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

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

Conversación y cultura

Conversación y cultura mind. B1

LEITUNG: Marissa Lehner, Sprachlehrein, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422031F	ab Montag 27.2.23 19-20.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

Mindestvoraussetzung: Niveau B1

Este curso para avanzados también se dirige a hispanohablantes que quieren intercambiar hablando el español. Trataremos diferentes artículos de prensa y textos literarios, escuchamos canciones y miraremos cortometrajes.

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

Espanol nivel intermedio – B1

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest, Sprachlehrein

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422033F	ab Dienstag 28.2.23 18-19.30 Uhr	12x	120 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, Sprachlehrein

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422041F	ab Dienstag 28.2.23 19.30-21 Uhr	12x	120 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.



NEU!

Koreanisch – Schnupperkurs

LEITUNG: Judy Eom, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
426001F	Freitag 3.2.23 17-18.30 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Bei diesem Schnuppertermin kann man erste Einblicke ins Koreanische gewinnen. Es wird bei Interesse im Anschluss ein Koreanisch-Kurs für Anfänger:innen eingerichtet. Dort wird je nach Interesse der Teilnehmenden im Unterricht der Schwerpunkt auf K-Pop, koreanische Comics oder koreanische Serien gelegt.

NEU!

Koreanisch – für Anfänger:innen

LEITUNG: Judy Eom, Sprachlehrerin, Muttersprachlerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
426002F	ab Freitag 10.2.23 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Ob mit Szenen aus koreanischen Serien, Liedern koreanischer Kultbands oder Comics, im Kurs werden die Medien gewählt, die den Teilnehmenden am meisten Spaß machen. Anhand dieser Beispiele wird die koreanische Sprache vermittelt, Grammatik anschaulich und nebenbei viel über die koreanische Kultur gelernt.

Darüber hinaus wird man mit den einfachen Vokalen und Konsonanten der koreanischen Schrift Hangeul vertraut gemacht, die aufgrund ihrer systematischen Struktur als die weltweit am leichtesten zu erlernende Schrift gilt.

Am Ende dieses Kurses kann man sich auf Koreanisch vorstellen und erste kurze Gespräche auf Koreanisch führen.

NEU!

Chinesisch – Schnupperkurs

LEITUNG: Judy Eom, Sprachlehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
426003F	Samstag 4.2.23 10-13.00 Uhr	10x	10 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

NEU!

Chinesisch – für Anfänger:innen

LEITUNG: Judy Eom, Sprachlehrerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
426004F	ab Montag 13.2.23 17-18.30 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Beruf und EDV



Wie können digitale Technologien helfen?

Kann man Demokratie messen?

Die Digitalisierung ermöglicht vieles, wirft aber auch Fragen auf mit denen wir uns auseinandersetzen wollen.

Weltweite Vernetzung und internationale Zusammenarbeit gehören in der Arbeitswelt dazu. Moderation und Präsentation auf Englisch, sowie diverse Angebote in Kooperation mit dem Wirtschaftsservice warten auf sie.

Inhalt

- Kaufmännische IT-Anwendungen / Smartphone
- Mediengrundlagen/Medienkultur



Nachhaltigkeit, Digitalisierung und Innovation sind zentrale Themen, die Wirtschaftsservice und die vhs beschäftigen. Gemeinsam wollen wir Menschen, die am Arbeitsmarkt aktiv sind, Impulse und zukunftsgerichtetes Wissen anbieten.

Laufend aktualisierte Informationen gibt es auf www.vhs-rupertiwinkel.de im Bereich Beruf & EDV.

Vorschau 2023

Gründer:

- Gründerfrühling | Online-Seminare zu gründerrelevanten Themen
- Mai 2023: Startup-Camp: Gemeinsam an ganz unterschiedlichen Startup-Ideen arbeiten und über den eigenen Teillerrad schauen

Digitalisierung:

- Informations-Veranstaltung zu „IT-Sicherheit“ und „Künstliche Intelligenz“
- Infoveranstaltung „Glasfaser für unsere Zukunft“

Fachkräfte:

- Workshop „Social Media-Skills“ gemeinsam mit der IHK
- April: Berufsinformationsmesse „Berufliche Bildung – Zukunft für Alle!“
- Juni: Industrieexkursion

Innovation und Förderung:

- ca. März: Veranstaltung „Innovation und Fachkräfte“
- Mai: Veranstaltung zu aktuellen Förderungen für Unternehmen

Energie und Nachhaltigkeit:

- Wissenstransfer-Veranstaltungen zu aktuellen Themen in den Bereichen Energie und Nachhaltigkeit
- 24.-26.3.23 E-XPO 5020 – die Publikumsmesse für E-Mobilität, Energie und Nachhaltigkeit

NEU!

Kommunikations-Workshop

LEITUNG: Gerhard Richter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
506001F	Mittwoch 29.3.23 8-12 Uhr Donnerstag 30.3.23 8-12 Uhr	2 Vormittage	99 Euro	Freilassing, Rathausaal, Münchener Str. 15

NEU!

Resilienz im Arbeitsalltag

LEITUNG: Lucia Rizzo, Diplom Psychologin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
500010F	Freitag 3.2.23 15-18 Uhr	1x	36 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Schulungsraum

Wir leben in turbulenten Zeiten. Hohe Anforderungen im Arbeitsalltag machen Resilienz zu einem immer wichtigeren Faktor, um Krisen zu bewältigen und Erfolgchancen zu erhöhen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des Resilienzkonzeptes kennen und erfahren etwas über die Handlungsfelder, in denen sich die eigene Resilienz stärken lässt. Sie erhalten einen praktischen Einblick in Methoden der Resilienzsteigerung und Stressreduktion.

NEU!

Smart Parenting



Digitale Tools für Eltern im Spannungsfeld zwischen Sicherheitsbedürfnis und Überwachung

LEITUNG: Marie-Therese Stedry, Medienpädagogin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501006C	Dienstag 10.1.23 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online

Babyphone, Smartwatch und Co.–Was macht es mit Kindern, wenn sie ständig wissen, dass ihre Eltern nur einen Knopfdruck entfernt“ sind und vielleicht sogar mithören und nachschauen können, wo sie sich gerade befinden? Welche Auswirkungen kann das auf deren Entwicklung haben?

Nach der Veranstaltung kennen Sie Möglichkeiten, wie es Ihnen auch ohne permanente technische Kontrolle gelingen kann, einen guten Kontakt zum Kind zu halten.

Eine Kooperation im Rahmen der Reihe „medienkundig!“ der Volkshochschulen in Sachsen.

NEU!

Moderating discussions and workshops in English

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
507001F	Freitag 17.3.23 14-17.30 Uh Samstag 18.3.23 14-17.30 Uhr	2x	105 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

English B1 is a prerequisite.

Do you want to make sure all ideas are heard in groups you moderate? Do you want to avoid time-consuming discussions?
You will learn about:

Role of the moderator / Visual aids / Developing results / Achieving commitment / Techniques to successfully manage group processes and lead discussions / Dealing with conflicts / Dealing with participants who talk a lot or are passive

We will practice phrases and approaches that are common in the American English-speaking world in a professional environment.

Course Instructor info:

The course instructor has experience in fundraising and communications in the U.S., working with organizations that operate internationally, and on the African continent.

NEU!

Presenting in English

LEITUNG: Danielle Prince

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
507002F	Freitag 21.4.23 14-17.30 Uhr Samstag 22.4.23 9:30-13 Uhr	2x	105 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

English B1 is a prerequisite.

Do you want to comfortably and confidently present your ideas and engage your audience?

You will learn about:

Presentation preparation and delivery / Clear and crisp language and communication / Spontaneous speaking / Strengthening your personal presence / Engaging your audience / Body language

We will practice phrases and approaches that are common in the American English-speaking world in a professional environment.

Sicher Surfen im Netz

Grundlagen für Senioren*innen

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
500011F	Dienstag 21.3.23 17-18.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
500011L	Dienstag 2.5.23 10-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Eine Teilnahme am Online-Leben ist heutzutage fast unumgänglich, doch vor allem Senior*innen sind dabei unsicher und tun sich mit dem Einstieg schwer. Ob mit den Kindern und Enkelkindern in den sozialen Netzwerken kommunizieren, die Nutzung von Verwaltungsdienstleistungen oder Einkäufe bequem von daheim aus im Internet erledigen – die Angst vor Abzocke und Viren ist groß. Es herrscht außerdem Unsicherheit, welche Links angeklickt werden dürfen und welche nicht.

In unserem informativen und hilfreichen Vortrag fangen wir bei den Grundlagen an, gehen auf sichere Passwörter, Sicherheitseinstellungen am PC und Smartphone ein und klären Fragen rund um das Thema mobiles Surfen.

Kinder im Internet

Welche Gefahren lauern?

LEITUNG: BayernLab

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
500012F	Dienstag 28.3.23 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
500012L	Dienstag 25.4.23 10-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Kinder und Jugendliche nutzen mittlerweile ganz selbstverständlich digitale Endgeräte. Aber egal ob sie für die Schule, in sozialen Netzwerken, im Internet oder zum Spielen online sind – das Internet ist kein rechtsfreier Raum.

Das BayernLab Traunstein möchte in diesem Vortrag die Eltern über die Gefahren im Internet sensibilisieren. Wir sprechen über allgemeine Sicherheitstipps und Passwörter, versteckte Kosten durch Werbung in Spielen, Rechte im Internet (Recht am eigenen Bild) und vieles mehr. Es ist auch Zeit für Fragen und eine Diskussionsrunde.

Über den Tellerrand geschaut:

Kursvorschläge für Frühjahrs-/Sommersemester 2023 der vhs Bad Reichenhall

Krisen, Kriege, Klimawandel – wo stehen wir eigentlich

Staatliche Architektur und monumentale Repräsentation in Bayern

LEITUNG: Martin Schneider, M.A.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
153	Mittwoch 19.7.23 18.00-19.30 Uhr	1x	Teilnahme kostenlos	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Wirtschaftliche und politische Krisen sowie militärische Konflikte scheinen in den letzten Jahren immer gehäufiger aufzutreten. Sie sorgen für Verunsicherung und Ängste, stellen uns vor große Herausforderungen und müssen dringend gelöst werden.

Die Veranstaltung definiert die Situation zunächst, nähert sich ihr aus historischer sowie politikwissenschaftlicher Sicht und versucht, die Entwicklungen einzuordnen.

Humanismus und neue Menschenbilder

Ganztägiges Seminar

LEITUNG: Dr. phil. Stefan Schmitt, M.A./Kunsthistoriker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
189	Samstag 17.6.23 9.00-16.00 Uhr	1x	38 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Der Frühhumanist Petrarca entdeckte die Faszination der Texte Ciceros neu. Der Mensch galt den Humanisten als ein neugieriges, erkenntnis hungriges Wesen. Der Mensch und seine Individualität werden genauso behauptet wie seine Würde. Auch die Geschichte der Menschheit wird neu bewertet.

Die politische Philosophie erhält neue Impulse wie auch die Ethik (Macchiavelli). Im Zeitalter der Konfessionalisierung erhoben auch die Humanisten warnend ihre Stimme, so Erasmus von Rotterdam, der „König der Humanisten“. Der Humanismus hat im Westen unser Menschenbild zutiefst geprägt und auch der Existentialismus (Sartre, Camus) knüpfte an der humanistischen Anthropologie an. Erst in der Postmoderne erfuhr er auch fundamentale Kritik (Michel Foucault).

IMPRESSUM DES VORLIEGENDEN MEDIUMS:

Herausgeber: vhs Rupertwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing

Geschäftsführung: Dr.ⁱⁿ Helga Huber

Bilder: depositphotos.com, Adobe Stock, vhs Rupertwinkel

Druck: Korona Offset (www.korona-offset.de)

Gestaltung: manuelinhester.com

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Der Umwelt zuliebe.

Grundbildung



Lernen macht glücklich.

Es können nicht alle lesen, schreiben und rechnen.

Man kann es aber lernen.

Wir bieten Kurse an. Sie kosten nichts.

Wir haben Kurse für Menschen, die schon immer hier leben.

Und wir haben Kurse für Menschen, die hierher geflohen sind.

Sie können auch in den Kurs, wenn sie eine andere Schrift gut beherrschen, aber unsere Buchstaben schwierig sind.

Wer mag, kann auch online lernen: www.vhs-lernportal.de

Inhalt

- Alphabetisierung
- Erwerb von Alltagskompetenzen

Lesen. Schreiben. Mitmachen.

Alpha+

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
701003F	ab Montag 9.1.23 8.15-9.45 Uhr	24x	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.

Die APOLL-Zeitung für Lernende

APOLL ist eine einfach lesbare Zeitung.

Sie erscheint alle zwei Wochen.

Aktuelle Themen werden vorgestellt.

Die Texte sind kurz. Die Zeitung hat zwei Seiten.

Der deutsch Volkshochschulverband gibt sie heraus.

Hier kommen Sie zum APOLL-Zeitungs-Archiv:

www.vhs.link/ZEITUNG



Online Banking leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov, Informatikerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703001F	Montag 9.1.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703002F	Montag 23.1.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703003F	Montag 6.2.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703004F	Montag 27.2.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703005F	Montag 27.3.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703006F	Montag 24.4.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703007F	Montag 22.5.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703008F	Montag 19.6.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703009F	Montag 17.7.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.



Digitale Grundbildung

Einstieg in die Digitalen Medien

LEITUNG: Rosalina Gramatikov, Informatikerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703010F	Montag 16.1.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703011F	Montag 30.1.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703012F	Montag 13.2.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703013F	Montag 13.3.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703014F	Dienstag 11.4.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703015F	Montag 8.5.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703016F	Montag 5.6.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703017F	Montag 3.7.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
703018F	Montag 31.7.23 9.00-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.

junge vhs

Gemeinsam kreativ sein, sich effektiv behaupten,
mal was anderes ausprobieren.

Wir wollen Euch Raum geben, Eure Sicht wahrnehmen
und Euch spannende Bildungszugänge öffnen.

Wir ergänzen unser Programm für Jugendliche laufend.
Infos dazu auf www.vhs-rupertiwinkel.de

Inhalt

- Kunst
- Handwerk
- Actionbound
- Jugendradio
- Theater
- Wahl
- Climate Justice/Nachhaltigkeit

Farben-Spiele für Jugendliche ab 15 Jahren

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

LEITUNG: Renata Gottschalk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207016L	Samstag 1.7.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207012L	Samstag 1.4.23 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

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

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

Bitte mitbringen: Malkleidung

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Schnitz-Kurs für Familien in den Ferien

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210011F	Samstag 25.2.23 9.30-13 Uhr	1x	150 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210012F	Samstag 10.6.23 9.30-13 Uhr	1x	150 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

Ob Schälchen, Kochlöffel, ein kleines Tierchen oder gar eine Rakete jeder schnitzt zu 100 % einzigartiges.

Die Werkstatt bietet Platz für 5 Personen, hierbei können maximal 3 Erwachsene teilnehmen (Kinderteilnahme ab 8 Jahren).

Spätestens eine Woche vor dem Kurs bitte Bescheid geben, welche Schnitzprojekte umgesetzt werden sollen, damit die gewünschten Holzstücke sowie die unterschiedlichen Schnitzplätze vorbereitet werden können.

Die Material- und Vorbereitungsgebühr von 10 Euro pro Person ist direkt am Kurs-Tag mitzubringen.

Bei Fragen zum Kurs oder der Altersgrenze bei den Kindern können Sie gerne mit uns Kontakt aufnehmen.

Kursgebühr für Familien mit 3 Personen: 150 Euro

Kursgebühr für Familien mit 4 Personen: 180 Euro

Kursgebühr für Familien mit 5 Personen: 200 Euro

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

Der Kursort ist rollstuhlgerecht.

Mit der Forschermaus zum Mond

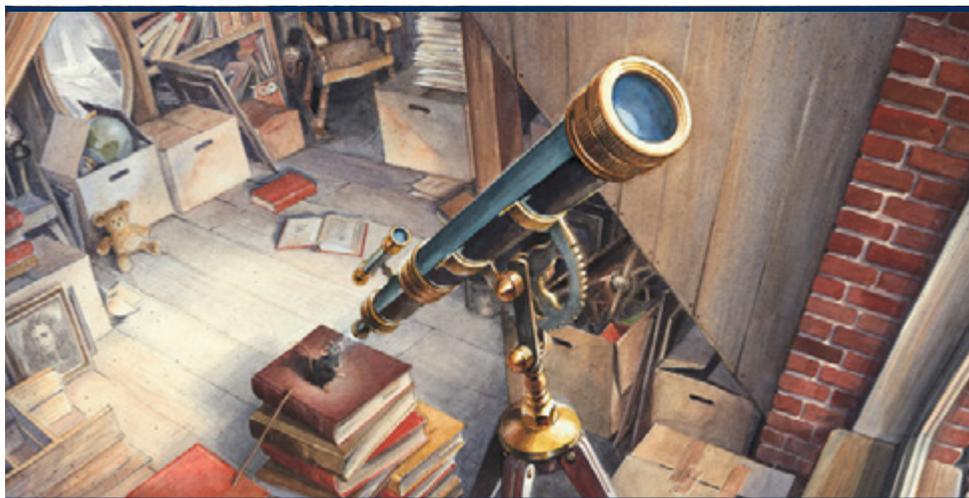
Interaktive Familienrallye rund um Raumfahrt, Wissenschaft und Fake News

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105230F	Montag 9.1.23 10-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

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

Eine Kooperation mit dem NordSüdVerlag

Bitte beachten: Smartphone oder Tablet notwendig.



NEU!

Jugendradio OnAir

Wir gestalten. Ihr werdet unterhalten. OnAir.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211101F	ab Dienstag 10.1.23 17-20 Uhr		Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

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

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

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

Eine Kooperation mit Q3 und dem Kreisjugendring

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 3 Tage 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 deswegen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für die Rückzahlung verwenden wir die von Ihnen angegebene Bankverbindung. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Programmänderung: Die vhs behält sich Änderungen oder Irrtum vor.

1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

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

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

2. Zwecke der Verarbeitung

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

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

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

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

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

3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

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

4. Empfänger der personenbezogenen Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit ange-Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Kontaktaufnahme: Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Dauer der Datenspeicherung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, außer es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Betroffenenrechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Anmeldeformular für Kurse

an der Volkshochschule Rupertiwinkel

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

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

Kursteilnehmer

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

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

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

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

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Sepa-Mandat liegt bereits vor Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

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

_____	_____
IBAN	BIC

Bezeichnung des Kreditinstituts

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

Hinweise zum Abbuchungsverfahren

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

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift(en)



Das sind wir!

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

Weil`s um mehr als Geld geht!

QR-Code zum
2-minütigen
neuen Film:



Sparkasse
Berchtesgadener Land

Zusammen in Vielfalt



vhs Rupertiwinkel
Münchener Str. 15
83395 Freilassing

Tel. +49 8654 3099 - 430
Fax +49 8654 3099 - 150

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