

02



# Abo - Programm 22-23



Samstag, 01. Oktober 2022

20:00 Uhr

## OPERN AMOI ANDERS

Operngenuß auf bayerisch



Samstag, 15. Oktober 2022

20:00 Uhr

## PUBERTÄT

Kabarettistisches Solostück mit Edi Jäger



Samstag, 26. November 2022

20:00 Uhr

## LATIN DEVILS

The Story of New York's Spanish Harlem



Mittwoch, 14. Dezember 2022

20:00 Uhr

## THE OUTSIDE TRACK

Irish & Scottish Christmas



Samstag, 14. Januar 2023

20:00 Uhr

## STEFAN SCHIMMEL

„Ohne Schmarrn“



Freitag, 03. März 2023

20:00 Uhr

## VOM BROADWAY ZUM WESTEND

Hochkarätige Musical-Revue



Freitag, 24. März 2023

20:00 Uhr

## BESUCHSZEIT

Bittersüße Komödie von Felix Mitterer



Sonntag, 16. April 2023

20:00 Uhr

## DANCEPERADOS OF IRELAND

„Whiskey, You are the Devil“-Tour 2023

Wir freuen uns sehr mit Ihnen in das Herbst-/Winter-Semester starten zu können.

Ein kunterbuntes Programm erwartet Sie. Von der Reportage aus Südamerika bis zum Indian-Summer-Fotoworkshop in unserer Gegend, vom Bogenschießen auf der Alm bis zum Lach-Yoga, vom Lesen lernen bis zum Sprachkurs auf höchstem Niveau, vom Smartphone-Kurs bis zum Medienfachtag – wir bieten Weiterbildungsangebote, die so attraktiv und niederschwellig sind, dass sich bei uns die unterschiedlichsten Menschen auf Augenhöhe begegnen.

Für alle, die gerne von zu Hause aus lernen, bieten wir auch Online-Kurse und Blended-Learning-Formate. **Zusätzliche Angebote Online und in Präsenz finden sich laufend unter [www.vhs-rupertiwinkel.de](http://www.vhs-rupertiwinkel.de) oder auf unserer Facebook-Seite.**

Sollten sich im Herbst oder Winter coronabedingt Einschränkungen ergeben, informieren wir auf unserer Website [www.vhs-rupertiwinkel.de](http://www.vhs-rupertiwinkel.de). Bereits Angemeldete werden direkt kontaktiert.

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

Menschen mit niedrigem Lerntempo können sich bei der Lebenshilfe BGL im rOBA-Büro rund um unser Programm beraten lassen. Gemeinsam werden Kurse ausgesucht und bei Bedarf wird Begleitung organisiert. Der Besuch eines Kurses nach Wahl pro Semester ist für Sie kostenfrei.

Selbstverständlich können auch in diesem Semester Bezieher\*innen von Grundsicherung aus unseren vier Kommunen einen Kurs nach Wahl kostenfrei besuchen. Die Vorlage eines gültigen Grundsicherungsbescheids genügt.

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

**Ihr Team der vhs Rupertiwinkel**

## IHRE AUGEN SIND UNSER SPEZIALGEBIET.

Seit mehr als 40 Jahren ist Optik Wiedenmann Ihr Spezialist für gutes Sehen in Freilassing und Laufen.



### IHRE SEH-SPEZIALISTEN FREUEN SICH AUF SIE!

## GUTSCHEIN

für ein Augenscreening  
inkl. 3D Sehtest im Wert von

€ 39,-!\*

Betrachten  
Sie ihre Augen aus  
einem anderen  
Blickwinkel!

Hauptstraße 21  
83395 Freilassing  
Tel. 0 86 54 / 39 35

Marienplatz 2  
83410 Laufen  
Tel. 0 86 82 / 76 51

Reichenhaller Str. 21  
83395 Freilassing  
Tel. 0 86 54 / 77 94 34

 [www.facebook.com/wiedenmannoptik](https://www.facebook.com/wiedenmannoptik) [www.wiedenmann-optik.de](http://www.wiedenmann-optik.de)

**WIEDENMANN**  
OPTIK

\* Pro Person nur ein Gutschein. Barauszahlung und Kombinationen mit anderen Aktionen nicht möglich. Die Untersuchungen ersetzen nicht den Besuch beim Augenarzt! Gültig bis 30.11.2022



## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Demokratie braucht Orte wie die Volkshochschule. Unsere bayerische Verfassung erwähnt sie sogar ausdrücklich. Ihre Aufgabe ist es, zentrale Verantwortung für die demokratische Idee und ihre Werte zu übernehmen.

Bei uns ist das seit Jahrzehnten tief verwurzelt. Im noch Krieg gekennzeichneten Freilassing wurden bereits 1946 Kurse abgehalten. Wenig später, im Jahr 1948, wurde auch in Laufen eine Volkshochschule gegründet.

Beständig wird seither ein abwechslungsreiches Programm direkt vor Ort geboten. Die Angebote stehen allen offen. Da sie auch gerne von den Ainringer und Saaldorf-Surheimer Bürger:innen genutzt wurden und werden, tragen inzwischen die vier Kommunen gemeinsam die vhs Rupertwinkel.

Auch oder vielleicht gerade in Krisenzeiten bietet die Volkshochschule ein vielfältiges Programm. Wir brauchen schließlich Bürger:innen, die in ihrer Urteils- und Entscheidungsfähigkeit gestärkt sind. Die Kompetenzen in vielfältigen Bereichen entwickeln. Die einander auf Augenhöhe begegnen und miteinander im Gespräch sind.

Wir wünschen Ihnen, dass sie in diesem Programm viele Anregungen finden.

**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

Helmut Fürle  
Wolfgang Hartmann  
Gabriele Hirche  
Karin Kleinert  
Franz Krittian  
Dietrich Nowak  
Bettina Oestreich-Grau  
Bernhard Salomon  
Monika Veiglhuber  
Dr. Christoph Werner

## Bankverbindung vhs Rupertiwinkel

### GLÄUBIGER-IDENTIFIKATIONSNUMMER:

DE69ZZZ00002171042  
Sparkasse Berchtesgadener Land

IBAN: DE56 7105 0000 0020 4671 14

BIC: BYLADEM1BGL

## Ferienordnung

Herbstferien: 31.10.2022–04.11.2022

Weihnachtsferien: 24.12.2022–07.01.2023

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

\* KOSTENLOS. ZUVERLÄSSIG. 100 % DISKRET.

# UNSER LIEFERSERVICE

DER MOBILE SERVICE FÜR IHRE GESUNDHEIT



Nutzen Sie die Möglichkeiten und bestellen Sie Ihre Medikamente bequem per Telefon, Fax, E-Mail oder WhatsApp.

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

### Kostenfreies Servicetelefon

D 0800 2666 000

A 00800 2666 0000

WhatsApp +49 151 40515734

Reichenhaller Straße 19 | 83395 Freilassing

  
**Bahnhof-Apotheke**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

[bahnhofsapotheke.de](http://bahnhofsapotheke.de)

# Anmeldungen bei der vhs Rupertiwinkel

Sie können sich zu allen Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular auf Seite 102 oder über die Website [www.vhs-rupertiwinkel.de](http://www.vhs-rupertiwinkel.de) anmelden.

Persönliche Anmeldungen ab **Dienstag, 13. September**, 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](mailto:info@vhs-rupertiwinkel.de)  
[www.vhs-rupertiwinkel.de](http://www.vhs-rupertiwinkel.de)  
Leiterin: Dr.<sup>in</sup> 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 75  
E-Mail: [ainring@vhs-rupertiwinkel.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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**  
Committed to Excellence  
2019

**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!**

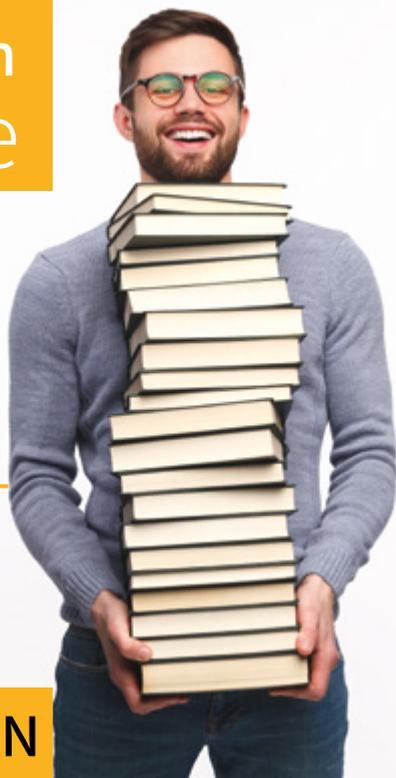
Aktuelle Informationen und das gesamte Kursprogramm finden Sie auch im Internet unter [www.vhs-rupertwinkel.de](http://www.vhs-rupertwinkel.de)

**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

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



## vhs.wissen live

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

**So funktioniert es:** Sie melden sich bei uns auf [www.vhs-rupertiwinkel.de](http://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, Süddeutsche Zeitung und acatech. Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.



## Hundefreunde

**Der Hund gilt als der beste Freund des Menschen. Seit mehr als 40.000 Jahren leben Menschen mit Hunden, um mit ihnen zu arbeiten, aber auch um sie an ihrer Seite zu haben.**

Wir widmen uns dem vierbeinigen Begleiter mit einem breit gefächerten Vortragsprogramm. Details finden Sie auch unter [www.vhs-rupertiwinkel.de/hundefreunde](http://www.vhs-rupertiwinkel.de/hundefreunde).

Bitte bringen Sie zu den Kursen Block und Stift für Notizen mit.

**Bitte beachten: Es dürfen keine Hunde zur Veranstaltung mitgebracht werden.**



## Erste Hilfe für den besten Freund des Menschen

Sind Sie in der Lage, bei Ihrem Hund Erste Hilfe zu leisten?

**LEITUNG:** Barbara Euler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100051A	Samstag 15.10.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Frau Dr. Euler erklärt ihnen, wie sie Krankheiten und Notsituationen erkennen, Verletzungen und Frakturen versorgen und bei Insektenstichen, Vergiftungen, Krämpfen und Krampfanfällen vorgehen können.



## Stress beim Hund

Anzeichen sehen, Auswirkungen verstehen und rechtzeitig handeln

**LEITUNG:** Elisabeth Kernmaier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100052A	Freitag 25.11.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Mittelschule, Salzstraße, Raum 16, 1. Stock

Ursachen und sichtbaren Auswirkungen von Stress beim Hund. Tipps zur Verringerung und Vermeidung von Stress helfen Ihnen, Situationen anders zu bewerten und zu meistern.



# Kynologie Hund – die Körpersprache Ihres Hundes

Was "sagt" der Hund mit seinen Körpersignalen

LEITUNG: Claudia Brunner

## Teil 1

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100053A	Freitag 14.10.22 19.30-21.30 Uhr	1x	15 Euro	Ainring, Rathaus, großer Sitzungssaal

## Teil 2

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100054A	Freitag 28.10.22 19.30-21.30 Uhr	1x	15 Euro	Ainring, Rathaus, großer Sitzungssaal

## Teil 3

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100063A	Freitag 11.11.22 19.30-21.30 Uhr	1x	15 Euro	Ainring, Rathaus, großer Sitzungssaal

Die Körpersprache ist die wichtigste Form der hündischen Kommunikation.

Anhand Bildanalysen wollen wir Hundehalter diese feine Art der Kommunikation vermitteln, denn die Hunde »sagen« mit ihrer »Körpersprache« viel mehr, als sie mit der Lautsprache (Winseln, Bellen, Heulen, Knurren) ausdrücken können.

Die Vorträge Teil 1, 2 und 3 sind einzeln zu buchen. Zur Teilnahme an Teil 3 empfiehlt es sich, Teil 1 und/oder 2 besucht zu haben.



# Artgerechte Beschäftigung vom Familienhund

Auslastungs- und Beschäftigungsprogramm für jedes Hundesalter

LEITUNG: Elisabeth Kernmaier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100055A	Freitag 16.9.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Mittelschule, Salzstraße, Raum 16, 1. Stock



# Kind & Hund

Harmonisches Team in Alltag und Freizeit

LEITUNG: Elisabeth Kernmaier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100056A	Freitag 7.10.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Mittelschule, Salzstraße, Raum 16, 1. Stock



## Hundefitness für Jung & Alt

Auslastung, Spaß und Fitness für jedes Hundesalter

LEITUNG: Monika Wacha

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100057A	Samstag 10.12.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal



## Alter Hund – na und?

Die Zeit mit Hundesenioren mit Freude erleben können

LEITUNG: Monika Wacha

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100058A	Samstag 24.9.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal



## Medical Training für Hunde

Gelassenheit und Vertrauen

LEITUNG: Monika Wacha

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100059A	Samstag 3.12.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal

Wie Sie Ihrem Hund durch gezielte Übungen helfen können, sowohl die nötigen Pflegemaßnahmen zuhause als auch den Tierarztbesuch entspannt und vertrauensvoll zu meistern.



## 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 30.9.22 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 18.11.22 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 15.10.22 16-19 Uhr		39 Euro	Laufen, Parkplatz bei der JVA

Ein Schnupperkurs geeignet für alle Hunde ab 12 Monaten, die Spaß am Laufen haben.

**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 22.10.22 19.30-21.30 Uhr		12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal



## Der Hund als Helfer–Mantrailer im Einsatz

Mit dem Hund auf der Suche nach vermissten Personen

LEITUNG: Jörg Weiß

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100065A	Samstag 12.11.22 19-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Saal



**NEU!**

## 15 Bahnerlebnisse in Ost- und Südeuropa

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>101001F</b>	Freitag 14.10.22 19-21 Uhr	1x	6 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Eintritt ist vor Ort an der Abendkasse zu bezahlen. Reservierung online erbeten.

## Bajuwarenfrau und Feigenkaffee

Sonderführung Stadtmuseum

**LEITUNG:** Otto Folzwinkler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>101007F</b>	Dienstag 11.10.22 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

## Stadtwanderung in Freilassing

**LEITUNG:** Otto Folzwinkler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>101010F</b>	Mittwoch 28.9.22 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Rathausplatz

Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 08654/3099-310 oder -311 (Kulturreferat der Stadt Freilassing).

## Anne Frank feiert Geburtstag

Ein interaktives Theaterstück rund um Annes 13. Geburtstag

**LEITUNG:** Anna Knott und Karoline Troger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>101026L</b>	Sonntag, 23.10.2022 16–17:30 Uhr	1x	16 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Foyer
<b>101027L</b>	Sonntag, 23.10.2022 18:30–20 Uhr	1x	16 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Foyer

Die lebensfrohe Anne Frank bekommt zu ihrem 13. Geburtstag ein Tagebuch geschenkt, dem sie alles anvertraut. Gemeinsam mit ihrer Freundin Hanneli feiert, lacht und spielt sie unbeschwert. Doch schon bald realisiert man, dass diese vermeintlich sorglose Kindheit vom Aufstieg der Nationalsozialisten überschattet wird.

Ein interaktives Stück mit dem 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:** Dieser Kurs ist nicht barrierefrei.

---

## Lightning Talk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102006F	Donnerstag 29.9.22 19.30-21.30 Uhr	1x	22 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Menschen und Themen werden ins Rampenlicht gerückt und ein Forum für Denkanstöße, Austausch und Vernetzung geboten. Vier Redner sprechen jeweils 10 Minuten über vier Themen.

Die "LIGHTNING TALKS" sind eine Initiative des Lions Club Freilassing–Salzburger Land gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Lokwelt. Medienpartner ist die Bayernwelle Südost.

Der Eintritt von 22 Euro ist an der Abendkasse zu bezahlen und inkludiert Getränk und Snack.

---

## Erben und vererben – gut geplant

LEITUNG: Otto Niedermeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103001L	Donnerstag 10.11.22 19-20.30 Uhr	1x	14 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

**Bitte beachten:** Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

---

## Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103002F	Donnerstag 24.11.22 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

---

## Trick- und Legendenbetrug

LEITUNG: Karl-Heinz Busch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104000A	Dienstag 11.10.22 15-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104000S	Dienstag 08.11.22 15-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Surheim, Kulturkeller, Schulstraße 12

Ob mit dem »Enkeltrick« oder als falsche Polizeibeamte getarnt, Trickbetrüger sind raffiniert. Welche Betrugsmaschen es gibt und wie man sich schützt wird gemeinsam besprochen.

Eine Kooperation mit der bayerischen Polizei. Eine Anmeldung ist erforderlich.



# 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](http://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:** stets unter veranstaltung-brbgli@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49/8654/30946-10.
- **Anmeldeschluss:** ist beim jeweiligen Kurs vermerkt.
- **Ausrüstung:** wetterangepasste Kleidung



## Pflanzaktion auf einer Biosphären-Blühwiese

Eine Mitmachaktion zum Ferienabschluss

**LEITUNG:** Britta Linde und Karin Heinrich

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001F	Montag 12.9.22 9.30-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Anger, Bäckerei Wolfgruber, Pfaffendorfstr. 9

Wildbienen und andere Insekten brauchen blütenreiche Wiesen auf denen zum Beispiel Margerite, Rote Lichtnelke und Wiesenbocksbart wachsen. Zusammen lernen wir diese besonderen Pflanzen kennen und setzen kleine Pflänzchen ein, sodass im nächsten Jahr eine wunderbare artenreiche Blütenwiese wachsen kann, auf der Wildbienen Nahrungs-, Nist- und Ruhemöglichkeiten finden.

Nach getaner Arbeit gibt es eine gemeinsamen Brotzeit bei der Bäckerei Wolfgruber.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 8.9.2022

Kosten: ggf. Brotzeit



## Nächtliche Jäger am Abtsdorfer See

**LEITUNG:** Brigitte Meiswinkel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001L	Freitag 16.9.22 18.30-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Parkplatz Freizeitgelände Abtsdorfer See

Nach einer kurzen Einführung in die Biologie der Fledermäuse beobachten wir die faszinierenden Tiere bei ihrer Jagd über den See und fangen ihre Ultraschallrufe mit einem Detektor ein. Ab dem Spätsommer können im Berchtesgadener Land nicht nur die ganzjährig heimischen Fledermäuse beobachtet werden, es sind auch Arten aus bis zu 2000 km Entfernung zu Gast, die bei uns überwintern.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 16.09.2022

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 17.09.2022



## Glückliche Hühner und ihre Eier

Bauernhoferlebnis bei Familie Hofhammer in Teisendorf

**LEITUNG:** Evi und Michael Hofhammer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104002F	Samstag 17.9.22 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Teisendorf, Alte Reichenhaller Str. 16

Ihr wolltet schon immer wissen, wo Eier herkommen und wie glückliche Hühner leben? Evi und Michael Hofhammer stellen uns ihre etwa 2000 Hühner vor. Wir erkunden den Hühnerstall, helfen bei der Eiersortierung und bekommen einen Einblick in die Produkte, die sie selber aus ihren Eiern herstellen und im Hofladen verkaufen.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 14.09.2022



## Tiere in der Nacht

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104002L	Freitag 23.9.22 18.30-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Parkplatz Freizeitgelände Abtsdorfer See

Rund um den Abtsdorfer See machen wir uns auf die Suche nach nachtaktiven Tieren und erfahren mehr über deren Aussehen und Lebensweise. Unterschiedliche Spiele und Aktionen helfen uns dabei, diese besser zu verstehen.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 16.09.2022



## Herbstliches Walderleben

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104003F	Freitag 7.10.22 16-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Bad Reichenhall, Parkplatz beim Listwirt

Der Wald wird langsam bunt und die Blätter beginnen zu fallen. Wir erfahren Interessantes über die Tiere und Pflanzen des Waldes und erkunden den Wald spielerisch mit allen Sinnen.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 02.10.2022

Strecke: ca. 5 km und 150 Hm  
Ausrüstung: Fernglas falls vorhanden



## Almschwenden in der Biosphärenregion

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104004F	Samstag 15.10.22 9.00-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Jährlich befreien Almbauern in aufwändiger Handarbeit die Bergwiesen und Almweiden von Farn, Buschwerk und aufkeimenden Bäumen. Mit dem Verbuschen der Almwiesen geht nicht nur wertvolle Futterfläche für die Kühe verloren, sondern auch typische Almpflanzen wie Enzian oder Arnika. Unterstützen Sie die Almbauern bei dieser wichtigen Arbeit und helfen Sie beim Erhalt unserer vielfältigen Kulturlandschaft.

Genau das richtige Workout für Erwachsene und Jugendliche zum Ende der Woche.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 12.10.2022

Ausrüstung: wetterangepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe, Brotzeit



## Tiere bereiten sich auf den Winterschlaf vor

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104005F	Sonntag 16.10.22 9.00-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Oberteisendorf, Kirche St. Georg

Wir wandern durch das Fauna-Flora-Habitat-Gebiet »Oberes Surtal und Urstromtal Höglwörth« auf dem Teisendorfer Waldlehrpfad. Auf diesem wildromantischen Weg überqueren wir über Holzbrücken, viele kleine Bäche und sehen handgeschnitzte Tierfiguren. Dabei erfahren wir viel Interessantes über die Tiere und Pflanzen des Waldes und lernen spielerisch, wie sich die Tiere auf den Winterschlaf vorbereiten.

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren eine spannende Aktion am Wochenende.

**Bitte beachten:**

Anmeldung: verpflichtend bis 09.10.2022

Strecke: ca. 5 km und 50 Hm

Ausrüstung: Fernglas falls vorhanden



## Wussten Sie schon ...

... dass Sie mit einem Italienischkurs auch offizielle Landessprache der Schweiz, des Vatikan, von San Marino sowie des Souveränen Malteserorden in Rom lernen.



## Wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>104006F</b>	Freitag 21.10.22 14-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

Auf einer herbstlichen Wanderung, ausgehend vom Taubensteinparkplatz über Mordaualm, Jochköpfl und zurück über den Prechlsteig werden Strategien erklärt, wie sich die Natur und die Tierwelt auf den Winter vorbereiten.

Für Erwachsene ein guter Einstieg, um mit Bewegung ins Wochenende zu starten.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 18.10.2022

Ausrüstung: Wanderschuhe, geg. Wanderstöcke, Stirn-/Taschenlampe

Strecke: ca. 8 km, 700 hm



## Herbstliches Walderleben

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs rund um den Schmuckenstein

**LEITUNG:** Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>104007F</b>	Freitag 4.11.22 14-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Hochschwarzeck, Parkplatz Bergbahn

Auf der Wanderung erklärt ein Ranger spielerisch Wissenswertes über die tierischen Bewohner des Bergwaldes und stellt unterschiedlichste Strategien vor, wie sich die Tiere auf die bevorstehende kalte Jahreszeit vorbereiten, um den Winter zu überstehen.

Für Familien mit Kindern ab 10 Jahren eine gute Gelegenheit, in das Wochenende zu starten. Einkehr auf der Mordaualm möglich.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 28.10.2022

Strecke: ca. 9 km und 350 Hm

Ausrüstung: Fernglas falls vorhanden, eigenes Getränk mitbringen,

Stirn- oder Taschenlampe



## Besinnliche Wanderung im Herbst

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Georg Kronthaler und Britta Linde

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104008F	Freitag 18.11.22 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Berggasthof Johannishögl

Wenn die Tage wieder kürzer werden, alles ruhiger wird, kommt die Zeit der Besinnlichkeit. Auf dieser leichten Wanderung am Högl begleiten Achtsamkeitsübungen und besinnliche Texte unseren Weg. Ganz im Sinne eines nachhaltigen Umgangs mit sich selbst werden wir still, lauschen in die Natur und in uns hinein. Optional: gemeinsame Einkehr beim Gasthof Johannishögl zum Abschluss.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 15.11.2022

Ausrüstung: Stirn- oder Taschenlampe

Kosten: Einkehr auf Selbstzahlerbasis



## Den Tieren auf der Spur

Mit dem Biosphären-Ranger unterwegs

**LEITUNG:** Anja Gellert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104009F	Sonntag 15.1.23 9.30-12.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ramsau, Parkplatz Taubensee

**LEITUNG:** Katja Girschick

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104010F	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? Einige von ihnen sieht und hört man zwar nicht, aber im Winter verraten die Tiere ihre Anwesenheit durch charakteristische Fuß- und Fraßspuren. Ein Ranger hilft bei der Spurensuche und spielerisch erfahren wir mehr zum Lebensraum und den Strategien der Tiere, um den Winter zu überstehen.

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren ein besonders schönes winterliches Erlebnis.

**Bitte beachten:**

Anmeldung verpflichtend bis 8.1.2023 bzw. bis 22.1.2023

Ausrüstung: Fernglas falls vorhanden

Strecke: ca. 6 km

**NEU!**

## Mit Mama oder Papa in die Wildnis

Naturerlebnis in den Auwäldern



**LEITUNG:** Andreas Meier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>104004A</b>	Sonntag 2.10.22 9-16 Uhr	1x	110 Euro	Ainring, Bruch

Gemeinsam mit Mama oder Papa geht es in die Wildnis. Ihr begeben euch auf die Spuren alter Naturvölker und erlebt einen Tag voller Überraschungen. Gemeinsam bewegt ihr euch auf leisen Sohlen durch den Wald, baut einen Unterschlupf, entfacht ein Feuer wie in der Steinzeit und lernt euch in der Natur zurechtzufinden. Beim Kochen über dem offenen Feuer hört ihr Geschichten und lauscht dem Ruf der Wildnis. Die Wildnispädagogik verfolgt das Ziel sich der Natur wieder anzunähern. Wissen unserer Vorfahren aufzugreifen und sich durch Achtsamkeit und Erlebnis wieder mit der Wildnis zu verbinden.

Treffpunkt: Bruch, Ainring – Abzweigung zur alten Kläranlage (N 47° 49'09.3« E12° 58'22.2)

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk und robuste Kleidung, die dreckig werden darf, Trinkflasche und Verpflegung. – Eine kleine Brotzeit ist in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte beachten:** Mindestalter 6 Jahre

**Gebühr für jedes weitere Kind 25 Euro.**

**NEU!**

## ReWild Natur (er)leben

Naturerlebnis in den Auwäldern



**LEITUNG:** Andreas Meier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>104005A</b>	Samstag 8.10.22 9-16 Uhr	1x	70 Euro	Ainring, Bruch

Let's ReWild! Gemeinsam verbringen wir einen ereignisreichen Wildnis-Tag in den Auwäldern bei Bruch/Ainring. Wir bewegen uns auf den Spuren indigener Völker und nutzen ihr Wissen und ihre Fertigkeiten um uns in der Wildnis zurecht zu finden.

Der Kurs »ReWild- Natur (er)leben« vermittelt grundlegende Elemente des wilden Wissens:

- Achtsamkeit und Wahrnehmung im Wald
- Feuer (machen) ohne Streichhölzer und Feuerzeug
- Schutzunterkünfte errichten
- Wasser und Nahrung finden
- Einfaches Kochen über dem Feuer

Treffpunkt: Bruch, Ainring – Abzweigung zur alten Kläranlage (N 47° 49'09.3« E12° 58'22.2)

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk und robuste Kleidung, die dreckig werden darf, Trinkflasche und Verpflegung. – Eine kleine Brotzeit ist in der Kursgebühr enthalten.



## Wegwerfen? Denkste! – RepairCafe

Reparieren als Alternative zum Wegwerfen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104011F	Samstag 10.9.22 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104012F	Samstag 8.10.22 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6
104013F	Samstag 5.11.22 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6 )
104014F	Samstag 3.12.22 10-12 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das Kontakt, Obere Feldstr. 6 )

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

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT

**NEU!**

## "Was passiert mit unserem Müll?"

Informationsabend



LEITUNG: Thomas Hartenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104017F	Dienstag 4.10.22 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)



## Workshop Natur-Gartendesign

LEITUNG: Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104027L	ab Dienstag 11.10.22 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie wollen einen bunten, pflegeleichten Garten voller Leben?

Dann ist der Naturgarten genau das Richtige für Sie: 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.



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.

# Esel-Wanderung – Halbtagestour

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>104031F</b>	Sonntag 11.9.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2
<b>104032F</b>	Samstag 24.9.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2
<b>104033F</b>	Montag 3.10.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2
<b>104034F</b>	Samstag 8.10.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2
<b>104035F</b>	Sonntag 30.10.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2
<b>104036F</b>	Samstag 5.11.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2
<b>104037F</b>	Samstag 12.11.22 10.30-14 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter–Pension Holneich, Holneich 2

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

**Bitte beachten:** Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.  
Tourenlänge ca. 5 km–Gehzeit ca. 1,5 bis 2 Stunden

## Gebühren:

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

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!



## Wussten Sie schon ...

... dass bei der Vorbereitung für einen unserer Vorträge der einzige europäische Weltraumbahnhof besucht wurde?



**NEU!**

## Mondschein-Wanderung mit Esel

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>104038F</b>	Sonntag 9.10.22 18.30-21 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2
<b>104039F</b>	Montag 7.11.22 18.30-21 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2
<b>104040F</b>	Freitag 9.12.22 18.30-21 Uhr	1x	39 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2

**Bitte beachten:** Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.  
Tourenlänge ca. 5 km – Gehzeit ca. 2 Stunden

**Gebühren:**

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

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

**NEU!**

## Adventsgeschichten im Eselstall

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>105095F</b>	Sonntag 27.11.22 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2
<b>105096F</b>	Sonntag 4.12.22 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2
<b>105097F</b>	Sonntag 11.12.22 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2
<b>105098F</b>	Sonntag 18.12.22 15-17.30 Uhr	1x	29 Euro	Surberg, Lauter-Pension Holneich, Holneich 2

**Gebühren:**

pro Eltern-Kind-Paar (2 Eltern + 1 Kind) 44,00 Euro  
pro Erwachsener 29,00 Euro  
pro Kind 7,00 Euro

Für Gruppen bis zu 12 Personen können auch Termine unter der Woche gebucht 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 23.9.22 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

## Schnuppertag Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monate

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105002L	Freitag 23.9.22 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

## Schnuppertag Musikgarten

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105003L	Freitag 23.9.22 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

## Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105004L	ab Freitag 30.9.22 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Musikgarten I geht auf den wachsenden Erlebnisraum der größer werdenden Kinder ein. Die Kinder werden immer aktiver und beginnen zunehmend ihre Umwelt zu erkunden.

# Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105005L	ab Freitag 30.9.22 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

# Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105006L	ab Freitag 30.9.22 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104



# fitdankbaby Mini

HYBRIDKURS

LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105070F	ab Donnerstag 15.9.22 8.45-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105071F	ab Donnerstag 10.11.22 8.45-9.45 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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



# fitdankbaby PRE

HYBRIDKURS

LEITUNG: Verena Krause

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105072F	ab Mittwoch 14.9.22 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105073F	ab Mittwoch 19.10.22 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105074F	ab Mittwoch 23.11.22 18.30-19.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

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

# Babymassage

Förderung des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele ihrer Babies

**LEITUNG:** Karin Pöpsel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105073A	ab Montag 7.11.22 10-11 Uhr	4x	95 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 Termine auf Anfrage möglich.

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

**Bitte mitbringen:** Eine Stoffwindel.

# Babyschwimmen

**LEITUNG:** Melanie Deißbeck

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

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

Wassertemperatur ca. 32°C

**Bitte beachten:**

Der Kursstart stand bei Drucklegung leider noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage oder gerne telefonisch.



# Elterncafé – Kleinkindgruppe

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105100F	ab Freitag 16.9.22 9-12 Uhr	14x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

**Bitte beachten:** Bis Freitag, 30.9., findet das Elterncafé im "Aquarium", Spielplatz Eichetpark, Obere Feldstraße in Freilassing statt.

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

NEU!

## Schwerhörigkeit

ONLINEKURS



Mut zum offenen Umgang

LEITUNG: Theresia Schmitt-Licht

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106003C	Dienstag 20.9.22 18-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online–Zoom

Was tun, damit unsere Gesprächspartner besser auf uns eingehen?

»Entschuldigung, ich bin schwerhörig!« ... »Ach, das macht doch nichts, darei eiaa louder, übrien ha u kesee moen git ess weiwüte ...«

Kennen Sie solche und ähnliche unbefriedigende Dialoge?

Zu sagen »ich bin schwerhörig« reicht für ein erfolgreiches Gespräch nicht aus.

Die Referentin spricht aus fachlicher sowie eigener Erfahrung.

## Vortrag Hochsensibilität

Zart besaitet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106006L	Donnerstag 22.9.22 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

## Von der Zeitsouveränität

"Zeit als Lebenskunst"

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106010L	Samstag 8.10.22 10-14 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

## Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>106023L</b>	Donnerstag 24.11.22 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

## Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>106024L</b>	Donnerstag 20.10.22 19-20.30 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

## Ab jetzt alleine Leben – wie soll das gehen?

LEITUNG: Cornelia Schläffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>106026L</b>	Dienstag 8.11.22 18-19.30 Uhr	1x	12 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

**NEU!**

## Demenzpartner

LEITUNG: Roswitha Moderegger, Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V. Selbsthilfe Demenz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>106027L</b>	Mittwoch 12.10.22 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>106028F</b>	Donnerstag 17.11.22 17-18.30 Uhr	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 möchte 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

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001F	ab Donnerstag 13.10.22 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

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

**NEU!**

## Pilgern rund um den Untersberg am Perchtweg

LEITUNG: Rainer Limpöck

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109010F	Freitag 21.10.22 19.30-21 Uhr	1x	10 Euro	Freilassing, Rathausaal, Münchener Str. 15

Seit diesem Frühjahr führt rund um den Untersberg ein Pilgerweg. Er verbindet bereits vorhandene Wanderwege. Im Vortrag stellt Heimatforscher und Autor Rainer Limpöck Stationen am Perchtweg vor.

Vorverkauf: 10 Euro  
Abendkasse: 12 Euro

Hat irgendwer noch  
eine Idee, wie ich mein  
Fernweh stillen kann?

Gute Reisen brauchen gute Antworten.



Lufthansa City Center  
Reisebüro Anton Hogger

Ihr Reisebüro.  
Weltweit.

Wie lautet Ihre Frage? Wir beraten  
Sie persönlich und digital.

🌐 reisebuero-hogger.de

✉ reisebuero@hogger.de

☎ +49 865 449 300

📍 Lindenstr. 24, Freilassing

**NEU!**

## Joe Pichler – Live Reportage

### Südamerika – Eine Reise ins Ungewisse

**LEITUNG:** Joe Pichler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>109011F</b>	Dienstag 15.11.22 19.30-22 Uhr	1x	17 Euro	Freilassing, Berufsschule, Kerschensteiner Str. 2, Aula

Abenteuer pur auf über 12.000 km: Renate und Joe Pichler durchstreifen auf ihrem Motorrad den Norden Südamerikas. Die Anden Kolumbiens überwältigen mit einer spektakulären Gebirgslandschaft und sie treffen auf Smaragdsucher bei der mühsamen Suche nach Reichtum. Mit Punta Gallinas auf La Guajira erreichen sie den nördlichsten Punkt des Südamerikanischen Festlandes.

Dann heißt es für kurze Zeit runter vom Sattel – denn die Weiterreise nach Manaus, dem legendären Herz des Amazonasregenwaldes in Brasilien, ist nur mehr mit dem Schiff möglich.

Anschließend durchqueren Joe und Renate Gebiete in die sich nur selten ein Tourist verirrt: Guyana, Surinam und Französisch-Guyana. Und 120 aufregende Tage später endet die Reise ins Ungewisse an der brasilianischen Atlantikküste.

Vorverkauf: 17 Euro

Abendkasse: 19 Euro

**NEU!**

## Vortrag „Patagonien“

### Das weite Land

**LEITUNG:** Karin und Peter Waltl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>109012F</b>	Dienstag 08.11.22 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula

Patagonien zu bereisen könnte eine Lebensaufgabe sein. Über 1 Million Quadratkilometer Fläche sind zu weiten Teilen unbesiedelt und menschenleer. Südlich der Flüsse Río Colorado in Argentinien und Río Bío Bío in Chile bis hinunter zur Magellanstraße erstreckt sich ein weites Land mit einem unendlichen Reichtum an Natur.

## Wussten Sie schon ...

... dass Lachyoga nicht nur bei uns angeboten wird, sondern auch in



Indien, Israel, USA, Kanada, Australien, Großbritannien, Frankreich, Italien, Belgien, Portugal, Österreich, Schweiz, Schweden, Spanien, Norwegen, Dänemark, Ungarn, Irland, Niederlande, Finnland, Singapur, Indonesien, Malaysia, Vietnam, Taiwan, Hong Kong und Dubai.

Kein Witz :)

# 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

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

# Literaturnachmittage in Laufen

Literatur von „Laufnern“

LEITUNG: Hannelore Bohm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
222202005L	Montag 10.10.22 15 Uhr	1x	Eintritt frei	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
222202006L	Montag 07.11.22 15 Uhr	1x	Eintritt frei	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
222202007L	Montag 05.12.22 15 Uhr	1x	Eintritt frei	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16

Der Museumsverein Laufen hat in Zusammenarbeit mit der vhs Rupertiwinkel für unser Herbst/Winter Semester 2022 Vorlesenachmittage organisiert.

Wir werden auch diesmal wieder spannende, lustige und nachdenkliche Geschichten miteinander erleben. Kommen Sie, hören Sie zu, bringen Sie Freunde und Bekannte mit und erleben Sie einen Nachmittag mit unterhaltsamer Lektüre über Laufen von Alt- und Neu-Laufnern.

Nähere Auskünfte: vhs Rupetiwinkel, Telefon 08682/1492

Alle sind herzlich Willkommen!



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

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

**NEU!**

## Kabarett – Wenn Frauen fragen

LEITUNG: Edi Jäger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203001F	Samstag 8.10.22 19.30-21.30 Uhr	1x	19 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Die absurde Welt des Aneinander-vorbei-kommunizierens kennt keine Grenzen beim Salzburger Schauspieler und Kabarettist Edi Jäger.

### Bitte beachten:

Karten erhältlich bei der Lokwelt Freilassing, Vorverkauf 19 Euro, Abendkasse 22 Euro

In Kooperation mit der Lokwelt Freilassing, dem Ramasuri Team und der Sparkasse Berchtesgadener Land.

# Improvisationstraining

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203017L	ab Dienstag 4.10.22 19-20.30 Uhr	6x	99 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

# Salsa Lady Style

Ladies only

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205011F	ab Donnerstag 29.9.22 18-19 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

# Salsa Tanzkurs

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205013F	ab Donnerstag 29.9.22 19.15-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

**Bitte beachten:** Es wird ein Tanzpartner benötigt.

**NEU!**

# Seniorentanzen

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020F	ab Montag 10.10.22 10-11.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Grundschule, Georg-Wrede-Platz

Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe und ein Getränk.

# Die Welt im Tanz erleben

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020S	ab Mittwoch 5.10.22 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

**Bitte mitbringen:** Schuhe mit niederen Absätzen und ein Getränk.

---

# Historische Tänze

Für Liebhaber der klassischen Musik

**LEITUNG:** Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>205021L</b>	Samstag 3.12.22 19-21 Uhr	1x	24 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Für reine Anfänger und für alle, die alte Musik und die wunderbaren Formationen lieben. Kein Tanzpartner erforderlich. Wir lernen Tänze vom Jahr 1650 bis zum Mozartzeitalter.

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

---

# Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

**LEITUNG:** Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>205022F</b>	ab Freitag 7.10.22 17-18.45 Uhr	10x	100 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

---

# Tanzen in Blocktanzform

**LEITUNG:** Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>205023L</b>	Samstag 19.11.22 19-21 Uhr	1x	24 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

In diesem Kurs ist kein fester Tanzpartner erforderlich. Spezielle Schrittmuster, manchmal mit Richtungswechsel, und die dazu passende Musik lassen unsere Bewegung zu einem einmaligen Gruppenerlebnis werden.

**Bitte mitbringen:** Schuhe mit hellen Sohlen und ein Getränk.

---

**NEU!**

# Tanz, Körper- und Ausdrucksschulung

Tanz als Leichtigkeit im Lebensausdruck

**LEITUNG:** Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>205025L</b>	Samstag 12.11.22 14-18 Uhr	1x	36 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Mit den Grundprinzipien und Basisübungen der Tanzkunst Isadora Duncans finden wir zu harmonisch fließenden Bewegungen, zu anmutiger, integrierter Haltung, zu zentrierter, kraftvollen Präsenz und zum authentischen, tänzerischen Ausdruck

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Socken.

---

# Aquarell-Malkurse

## FÜR ALLE AQUARELL-MALKURSE IST MITZUBRINGEN:

Aquarellblock mit mind. 250g/m<sup>2</sup> 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 – Herbstimpressionen

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207001L	Freitag 7.10.22 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

## Aquarellkurs „Kreative Umsetzung“

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207005F	ab Mittwoch 19.10.22 17.30-21 Uhr	4x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207003L	ab Freitag 11.11.22 17.30-21 Uhr	4x	89 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

Aquarellkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.

## Aquarellworkshop – Erntezeit

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207002L	Freitag 21.10.22 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

## Aquarellworkshop – Herbstliche Stilleben

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207004F	Freitag 14.10.22 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

# Aquarellworkshop – Himmelsstimmungen

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207006F	Freitag 28.10.22 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

## Wochenendworkshop Acryl

»Früher war mehr Lametta« Arbeiten mit Gold, Silber und Kupfer

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207010L	ab Samstag 8.10.22 14-17 Uhr	2x	59 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Materialliste bei Anmeldung. Falls Metallpigmente vorhanden sind, können diese verwendet werden. Ansonsten gibt es diese bei der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag von 5 Euro.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Termine:** Samstag, 8.10.2022, 14-17 Uhr, Sonntag, 9.10.2022, 10-14 Uhr

## Farben-Spiele

»I am what I am« Gedanken und Gefühlen einen Ausdruck geben

LEITUNG: Renata Gottschalk

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207013L	Samstag 22.10.22 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207014F	Samstag 24.9.22 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207015L	Samstag 26.11.22 10-12 Uhr	1x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Wir arbeiten wir mit Gouachefarben auf großformatigen Papieren. Sie lernen, gefundene Linien und Formen für sich in ein Bild umzusetzen, Ihren Impulsen zu folgen, damit Sie das Zusammenspiel von Inspiration und Spontantität immer wieder neu entdecken.

**Bitte mitbringen:** Malkleidung

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.



# Einführung in das Handlettering

LEITUNG: Selina Busse

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207031F	ab Mittwoch 5.10.22 18.30-20 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107

Sie wollen Ihre Karten für Geburtstage, Hochzeiten oder sonstige Anlässe individuell gestalten? Mithilfe von Schmuckelementen und verschiedenen Schriftarten werden Ihre Karten zur Besonderheit.

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

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



## Töpfern–Selbstgemachtes für die Weihnachtszeit

LEITUNG: Andrea Helminger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208002A	Freitag 10.10.22 19-22.30 Uhr Freitag 17.10.22 19-21 Uhr	2x	55 Euro	Anger, Atelier Vachenlueg, Vachenlueger Str. 39

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

**Bitte beachten:** Kosten für Brennen und Glasieren extra.

Freitag, 10. Oktober von 19 bis 22.30 Uhr (töpfern)  
Freitag, 17. Oktober von 19 bis 21.00 Uhr (glasieren)

**Bitte mitbringen:** Schmutzunempfindliche Kleidung

**NEU!**

## Häkeln macht Spaß, entspannt und verbindet

**LEITUNG:** Tanja Starke

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>209001L</b>	Samstag 12.11.22 13-17 Uhr	1x	57 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>209002F</b>	Samstag 15.10.22 13-17 Uhr	1x	57 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Egal ob Anfänger oder Profi, in diesem Kurs ist für jede/jeden etwas dabei.

Sie können aus vier Projekten auswählen:

- Türstopper Feenhaus /Materialpaket 33 €
- Hängeampel/Materialpaket 15 €
- Windlicht Fliegenpilz/Materialpaket 18 €
- Lampion/Materialpaket 16 €

Alle benötigten Materialien, inklusive schriftlicher Häkelanleitung, kann als Komplettpaket vor Ort im Kurs erworben werden. Sie werden im Kurs nicht fertig? Keine Angst, mit Hilfe der schriftlichen Anleitung können Sie Ihr Stück problemlos zu Hause fertigstellen.

Bilder zu den einzelnen Werkstücken finden Sie unter [www.vhs-rupertwinkel.de](http://www.vhs-rupertwinkel.de).

**NEU!**

## Altes Handwerk neu entdeckt: Handspinnen

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

**LEITUNG:** Betina Enzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210001F</b>	Samstag 22.10.22 9-17 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. Am Ende des Kurses können sie ihre selbst gesponnene Wolle im Strang mit nach Hause nehmen.

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

**Bitte mitbringen:** Brotzeit und Getränk



### Wussten Sie schon ...

... dass der weltgrößte Weidenkorb fast 20 Meter lang und damit rund 40 mal so lang (aber sicher nicht so schön) wie die Körbe, die bei uns im Kurs entstehen?

# Schmiedekurs »MESSER schmieden« mit Holzgriff

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001L	Samstag 24.9.22 9-17 Uhr	1x	145 Euro	Fridolfing, Strohhof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser

Materialkosten von 60 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk aus Leder (wenn vorhanden mit Stahlkappe), Arbeitshandschuhe (bevorzugt aus Leder) sowie lange Arbeitskleidung die schmutzig werden darf.

Bitte berücksichtigen Sie bei der Wahl der Arbeitskleidung, dass es im Kurs zu Funkenflug kommen kann und mit heißen Gegenständen gearbeitet wird. Tragen Sie bei der Arbeit im Kurs schwer entflammbare Kleidung (z.B. aus Baumwolle) und ein Shirt oder einen Pullover mit langen Ärmeln. Brotzeit & Getränk.

**Bitte beachten:** Anmeldeschluss 20.09.2022



## Freude am Korbflechten

LEITUNG: Manuela Achleitner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210002F	Mittwoch 26.10.22 18-21 Uhr	1x	26 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Mensa 017

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

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen kleinen Katalog mit den verschiedenen Korbmodellen und den Angaben zu Arbeitszeit, Schwierigkeitsgrad und Materialpreis, der extra bei der Kursleiterin bezahlt wird. Sie suchen sich Ihr gewünschtes Korbmodell bis spätestens 5. Oktober aus.

**Bitte beachten:** Die Anmeldung ist wegen der Materialbestellung nur bis 5.10.22 möglich! Stornierungen sind nach Ende der Anmeldefrist nicht mehr möglich, eine Ersatzperson kann gestellt werden.

# Schnitz-Kurs für Familien

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210011F</b>	Samstag 8.10.22 9.30-13 Uhr	1x	150 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

Ein besonderes Familien-Erlebnis am Wochenende: Jede\*r schnitzt während der 3,5 Stunden am eigenen, kleinen Objekt. Ob Schälchen, Kochlöffel, ein kleines Tierchen oder gar eine Rakete...das Ergebnis wird zu 100 % einzigartig!

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

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

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-rupertiwinkel.de](mailto:info@vhs-rupertiwinkel.de) bis spätestens 1.10.22.

Der Kursort ist rollstuhlgerecht.

# Schnitz-Kurs

LEITUNG: Sandra Schallinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210012F</b>	Mittwoch 21.9.22 14-18 Uhr	1x	70 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210013F</b>	Samstag 19.11.22 14-18 Uhr	1x	70 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210014F</b>	Dienstag 13.12.22 17-21 Uhr	1x	70 Euro	Teisendorf, Holzwerkstatt, Warisloh 5

Während der 4 Stunden entsteht ein handgeschnitztes Schälchen, ein Salatbesteck, ein einfaches, kompaktes Tier wie ein Vogel oder eine Schildkröte oder ein dekorativer Leuchtturm für den Gartenbereich.

Für die Umsetzung ganz eigener Ideen bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit der vhs Rupertiwinkel Kontakt aufnehmen.

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

Der Kursort ist rollstuhlgerecht.



# Erste Hilfe für Kraftfahrzeuge

Hinweise und praktische Übungen

LEITUNG: Günther Kraus

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210020A</b>	Freitag 16.9.22 16-18 Uhr	1x	15 Euro	Ainring, Bauhof

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>210021A</b>	Freitag 30.9.22 16-18 Uhr	1x	15 Euro	Ainring, Bauhof

Wollen Sie wissen, was diverse Kontrollleuchten bedeuten, wie Sie Ihr Fahrzeug bei Störungen überprüfen können? Machen Sie Ihr Fahrzeug winterfit und führen Sie kleinere Reparaturen (Austausch Lampen, Wischerblätter, richtige Starthilfe etc.) selbst durch.

**Bitte beachten:** Info kann gerne an Ihrem eigenen Fahrzeug erfolgen – wenn gewünscht, teilen Sie uns dies bitte mit. Danke!

## Fotoworkshop – Sternstunden

Himmliche Nachtfotografie ohne Spezialausrüstung

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>211010F</b>	Freitag 14.10.22 14-22 Uhr	1x	129 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>211011F</b>	Samstag 15.10.22 12-20 Uhr	1x	129 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Geschätzte Zusatzkosten: 20 Euro für Mittagessen, Getränke etc.



## Fotoworkshop – Indian Summer in »Klein-Kanada«

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>211012F</b>	Samstag 22.10.22 12-19 Uhr	1x	129 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Geschätzte Zusatzkosten: 20 Euro für Mittagessen, Getränke etc.

---

# Klavier- & Keyboardunterricht für Groß und Klein

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213001L	ab Montag 19.9.22 13.30-16 Uhr		Siehe unten!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Alle, die Freude an Musik haben sind herzlich eingeladen.  
Unterrichtszeiten: Montag und Donnerstag nach Vereinbarung.

## Einzelunterricht:

1 UE á 30 Min. = 20,00 €/1 UE á 45 Min. = 30,00 €/1 UE á 60 Min. = 40,00 €

Beim Keyboardunterricht bitte eigenes Keyboard mitbringen.  
Terminvergabe nach Vereinbarung.

---

# Offenes Singen für -50+

LEITUNG: Ursula Lang

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213011L	ab Mittwoch 28.9.22 16-17.30 Uhr	6x	42 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG

Für Alle, Senioren und Jüngere, die gerne singen möchten und sich nicht trauen, in einem Chor zu singen. Es gibt so viele schöne Volkslieder, alpenländische Lieder und Lieder zu den Jahreszeiten passend, die es wert sind, gesungen zu werden. Wir haben ein umfangreiches Liedgut in unserer Kultur, das gepflegt und weitergegeben werden muss.

Singen ist zugleich ein Gedächtnistraining, macht froh und ist persönlich sehr bereichernd. Der Kurs findet 14-tägig statt. Notenmaterial und Liedtexte werden von der Kursleiterin gestellt.

**Termine:** 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11. und 07.12.2022.

---

# Sing along Christmas Songs

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213014L	Samstag 26.11.22 12-17 Uhr	1x	75 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal

Wer sich auf die Adventszeit musikalisch einstimmen möchte, ist herzlich eingeladen, mit der professionellen Opersängerin, Stimmbildnerin und Chorleiterin Daniella Rieger-Böhm Weihnachtslieder aus aller Welt zu singen.

Sämtliche Musikwünsche aus Pop oder Klassik werden erfüllt. Ziel ist, sein Weihnachtslieder-Repertoire zu erweitern und dabei zu lernen, wie man seine Stimme optimal einsetzt.

Eine Wunsch-Liederliste kann bis zwei Tage vorher an die vhs gemailt werden.

# 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
<b>301001F</b>	Samstag 3.9.22 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5
<b>301002F</b>	Samstag 10.9.22 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5
<b>301003F</b>	Samstag 1.10.22 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5
<b>301004F</b>	Samstag 22.10.22 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5
<b>301005F</b>	Sonntag 6.11.22 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:

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

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

**NEU!**

## Ayurveda für mich

Grundlagen und Praxistipps für den Alltag

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301005L</b>	Samstag 12.11.22 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.

---

# Vortrag: Körper, Geist und Gesundheit

LEITUNG: Brenda Gerner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301005S	Freitag 16.9.22 19-21 Uhr	1x	22 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Nehmen Sie sich Zeit, um diesem Ziel einige Schritte näher zu kommen und Anregungen zu bekommen, wie Sie tagtäglich für Ihre eigene Gesundheit sorgen können.

---

## Entspannte Schulter – gelöster Nacken

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301006L	Montag 19.9.22 17.30-19.30 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Socken.

---

## Duft und Klang – Entspannungsabend

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301007F	Mittwoch 5.10.22 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

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.

---

## Indian Balance®

Kräftigungstraining als Pfad zur Achtsamkeit

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301008L	Samstag 22.10.22 14-17 Uhr	1x	27 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Mit zentralen Elementen aus der indianischen Tradition und der modernen Bewegungslehre werden die ausdrucksstarken Bewegungen mit sanften Techniken verbunden. Das fließende indianische Ganzkörperprogramm mobilisiert und stärkt den gesamten Körper und führt zu innerer Ruhe, die sich während der Übungen einstellt.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Socken.



# Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

**GEFÖRDERT**

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

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

**NEU!**

## Flow your mind

Raus aus dem Gedankenkarussell

**LEITUNG:** Renate Eschenlohr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301008S</b>	ab Dienstag 27.9.22 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Dem eigenen Gedankenkarussell die richtige Richtung geben um so wieder Klarheit und innere Ruhe im Kopf zu haben, gelassener im Alltag mit herausfordernden Situationen umzugehen und zu einem besseren Lebensgefühl finden.

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

## Stressbewältigung im Alltag

**GEFÖRDERT**

**LEITUNG:** Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301009A</b>	ab Donnerstag 6.10.22 19.45-21.15 Uhr	8x	89 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Probenraum

Es werden verschiedene präventive Verhaltensweisen und Methoden vermittelt. Stressauslösende Faktoren werden erörtert und Methoden zur Stressbewältigung erlernt.

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

## Autogenes Training (AT)

**GEFÖRDERT**

**LEITUNG:** Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301009F</b>	ab Mittwoch 12.10.22 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

# Resilienztraining RASMUS

GEFÖRDERT

Zur Stressbewältigung

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010A	ab Donnerstag 6.10.22 18.15-19.45 Uhr	10x	97 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Am Alten Schulhaus 5, Probenraum

Wir erfahren, wie wir Herausforderungen meistern können, ohne uns zu Überfordern. Wir lernen Techniken, um Selbstwirksamkeit zur bewussten Einflussnahme zu stärken.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte und evtl. Decke.

# Progressive Muskelrelaxation (PMR) GEFÖRDERT

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301012F	ab Mittwoch 12.10.22 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Mit gezielten Übungen Verspannungen abbauen und wieder durchschlafen lernen. PMR ist ideal für Menschen, die permanent unter Strom stehen, sich oft schon von Kleinigkeiten überfordert fühlen, nicht ein- oder durchschlafen können, körperliche Stress-Symptome wie Schulterverspannungen oder Kopfschmerzen verspüren.

# Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301015L	ab Donnerstag 6.10.22 18.30-20 Uhr	2x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Durch diese Übungen werden die Energiezentren unseres Körpers (7 Hauptchakren) angeregt und harmonisiert, ebenso unser endokrines Drüsensystem (Hormone), was eine ständige Erneuerung unserer Körperfunktionen und Zellen unterstützt.

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

# Pflege der Gelenke mit Qigong

LEITUNG: Angelika Stahl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301029L	ab Dienstag 11.10.22 9-10.15 Uhr	5x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder warme Strümpfe.

**NEU!**

## Qigong

Die Arbeit mit der Lebensenergie

**LEITUNG:** Claudia Weber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301030F</b>	ab Donnerstag 29.9.22 17.30-18.30 Uhr	8x	72 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Durch achtsames Tun, sich selber gut spüren und wahrnehmen. Das kann Raum schaffen für Neues. Eine Möglichkeit... ein Weg zu sich selber... ein Weg der Lebensfreude.

Fließende Bewegungen, nierenstärkendes Gehen und Anmo Massage

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

## Qigong zum Kennenlernen

**LEITUNG:** Ingrid Glauz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301030L</b>	ab Montag 10.10.22 8.30-9.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301031L</b>	ab Freitag 7.10.22 17-18 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** Matte und bequeme Kleidung.

## Qigong

**LEITUNG:** Ingrid Glauz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301032L</b>	ab Freitag 11.11.22 17-18 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301035L</b>	ab Montag 21.11.22 8.30-9.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Bitte mitbringen:** Matte und bequeme Kleidung.

# Qigong und Meditation

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301036L	ab Montag 10.10.22 19-20.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301037S	ab Mittwoch 12.10.22 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

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301038G	ab Mittwoch 5.10.22 18-19.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Matte.

**Bitte beachten:** Kein Unterricht am 26.10. und 02.11.2022.

## Qigong

Fortgeschrittene Übung macht den Meister

LEITUNG: Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301039G	ab Donnerstag 6.10.22 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 27.10., 03.11. und 08.12.2022.



## Wussten Sie schon ...

... dass es aufgrund der Überschwemmungsprobleme in Bangladesch nicht weniger als 100 Bootsschulen gibt? Jede hat Internetzugang, eine Bibliothek und ist mit Solarenergie ausgestattet.

---

# Tai Chi Chuan (Yang-Stil)

Einführungswochenende für Erwachsene jeden Alters

**LEITUNG:** Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301040L</b>	Samstag 17.9.22 14-18 Uhr Sonntag 18.9.22 9.30-13 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Die an der Natur des Menschen orientierten Bewegungsabläufe werden aufmerksam, sanft, fließend und in gleichbleibender Geschwindigkeit ausgeführt. 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

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301041L</b>	ab Montag 19.9.22 19.45-21 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

---

# Tai Chi Schwertkunst – Alter Yang Stil

**LEITUNG:** Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301042L</b>	Samstag 8.10.22 14-18 Uhr Sonntag 9.10.22 9.30-13 Uhr	2x	79 Euro	Laufen, Grund- und Mittelschule, Kohlhaasstraße 4, Turnhalle

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

**NEU!**

## Atemkraft – Wieder bei sich selbst ankommen

**LEITUNG:** Renate Eschenlohr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301049S</b>	ab Montag 26.9.22 17-18 Uhr	10x	90 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Mit Atemübungen, die im Alltag leicht anzuwenden sind, aber auch geführten Meditationen, die gezielt die eigene Lebenskraft wieder aktivieren, zeigt dieser Kurs Wege auf, um auch in herausfordernden Momenten mit sich selbst verbunden zu bleiben.

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

Gesundheit

**NEU!**

## Atemkurs (Pranayama) – Atem ist Leben

**LEITUNG:** Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301050L</b>	ab Dienstag 4.10.22 17.30-18.30 Uhr	4x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Lerne Deinen eigenen Atem kennen, als Kraftquelle, Ruhepool und Vitalitätsspender. Keine Vorerfahrung von Nöten. Sitzkissen von Vorteil, auch auf dem Stuhl zu praktizieren.

## Pilates

**GEFÖRDERT****LEITUNG:** Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301051L</b>	ab Mittwoch 5.10.22 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301052L</b>	ab Mittwoch 5.10.22 19-20.15 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke und Matte.

## Pilates

**LEITUNG:** Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>301053F</b>	ab Mittwoch 28.9.22 17.30-18.30 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Kindergarten, Waginger Str. 23

# Chi Yoga meets Vinyasa

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301055F	ab Mittwoch 28.9.22 18.45-19.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Kindergarten, Waginger Str. 23

Für sportliche Anfänger und leicht Fortgeschrittene.  
Für alle die einen kraftvollen, fließenden und modernen Yoga-Stil suchen.

**Bitte mitbringen:** Eine rutschfeste Matte.

NEU!

## Lachyoga

Lachen entspannt, Lachen belebt, Lachen löst

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301069L	Samstag 15.10.22 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Lachen stimuliert das gesamte System, aktiviert Abwehrkräfte und setzt Glückshormone frei.  
Keine Vorerfahrungen nötig!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dünne Matte oder Decke.

## Yoga am Montagabend

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301070L	ab Montag 12.9.22 19-20.15 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301071L	ab Montag 7.11.22 19-20.15 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte und bequeme Kleidung.



## Yoga am Mittwochabend

ONLINEKURS

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301072C	ab Mittwoch 9.11.22 19-20.15 Uhr	5x	45 Euro	Online-Zoom

# Yoga am Dienstagmorgen

LEITUNG: Amrta Alexandra Kabisch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301072L	ab Dienstag 13.9.22 8.30-9.45 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301074L	ab Dienstag 8.11.22 8.30-9.45 Uhr	6x	54 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte und bequeme Kleidung.

**Bitte beachten:** Kein Unterricht am 15.11.2022.

# Yoga am Dienstagabend

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301074S	ab Dienstag 13.9.22 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301075S	ab Dienstag 13.9.22 18.45-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

In diesem Kurs werden neben einer Yoga-Flow-Praxis vor allem Tools an die Hand gegeben, die in den Alltag einbezogen werden können. Dazu gehören Mantras, Meditationen und Atemtechniken. Gleichgewichtsübungen stärken die innere Ausgeglichenheit.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte und bequeme Kleidung.

# Hatha Yoga – Yoga für Alle

**GEFÖRDERT**

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

LEITUNG: Elizabeth von Below

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301077F	ab Mittwoch 28.9.22 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Ziel ist, auf die individuellen Möglichkeiten einer Person einzugehen. Die Praxis beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationstechniken.

Hocker stehen zur Verfügung.

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

# Hatha Yoga – Yoga für Alle am Abend

**GEFÖRDERT**

LEITUNG: Elizabeth von Below

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301078F	ab Mittwoch 28.9.22 18.45-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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

## Yoga und Meditation

LEITUNG: Florian Bauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301080F	ab Donnerstag 22.9.22 18-19.30 Uhr	11x	99 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

## Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081L	ab Donnerstag 6.10.22 17-18 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301082F	ab Montag 12.9.22 18-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

**Bitte beachten:** Kein Unterricht am 26.09. und 03.10.2022.

## Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301083L	ab Donnerstag 6.10.22 18.15-19.15 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301084F	ab Montag 12.9.22 19.15-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Yogamatte.

**Bitte beachten:** Kein Unterricht am 26.09. und 03.10.2022.

# Jumping Fitness

## Das Trampolin Power Workout

**LEITUNG:** Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302001F</b>	ab Donnerstag 29.9.22 19-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sportpark

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

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

## AROHA® – FEEL IT

**LEITUNG:** Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302001L</b>	ab Montag 19.9.22 19.30-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Für Körper, Geist und Seele.

Ziele von AROHA@:

Verbesserung der Ausdauer, Fettreduzierung, Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Besseres Körpergefühl, Balance und Koordination, Abbau von Stress und Aggressionen, Spaß an der Bewegung.

Mit toller Musik aus Neuseeland.

**Bitte mitbringen:** Leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk.

**NEU!**

## AROHA 50+

**LEITUNG:** Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302002L</b>	ab Donnerstag 22.9.22 19.30-20.30 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302003L</b>	ab Donnerstag 10.11.22 18.30-19.30 Uhr	4x	36 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bei AROHA 50+ machen wir die Übungen sanfter und weniger intensiv, damit auch weniger trainierte oder weniger bewegliche Personen teilnehmen können.



# Bodyfit

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302005F	ab Donnerstag 29.9.22 18-18.45 Uhr	10x	80 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

Eine leichte Grundkondition wird für diesen Kurs vorausgesetzt.

## Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302021L	ab Montag 19.9.22 8-9 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
302022L	ab Montag 19.9.22 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum
302023L	ab Dienstag 27.9.22 17.30-18.30 Uhr	12x	108 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Basierend auf den Trainingsmethoden von Callanetics.  
Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

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

**Bitte beachten:** Folgekurs ab Anfang Januar.

## Hula Hoop für Anfänger (und leicht Fortgeschrittene)

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302027F	ab Donnerstag 29.9.22 16.45-17.45 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

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

**Bitte mitbringen:** Einfacher Hula Hoop Reifen und eine Matte. Bei Fragen zum „richtigen“ Hula-Hoop-Kauf können Sie sich gerne an uns wenden.

# Hula Hoop für Fortgeschrittene

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302028F	ab Donnerstag 29.9.22 18-19 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Realschule im Rupertiwinkel, Kerschensteinerstr. 8

**Bitte mitbringen:** Einfacher Hula Hoop Reifen und eine Matte.

## Zumba®

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302029F	ab Donnerstag 29.9.22 18.45-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Wer Spaß an der Bewegung zur Musik hat, ist hier genau richtig.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Wasserflasche.

## Zumba® Fitness

LEITUNG: Rosemarie Deubler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302030F	ab Freitag 16.9.22 18.30-19.30 Uhr	6x	54 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302031F	ab Freitag 11.11.22 18.30-19.30 Uhr	6x	54 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

## Zumba® Fitness

LEITUNG: Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302034L	ab Montag 19.9.22 18.30-19.30 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302035L	ab Dienstag 20.9.22 10-11 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302036L	ab Mittwoch 21.9.22 18.30-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle





## Zumba® Fitness Montag

**ONLINEKURS**
**LEITUNG:** Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302035C</b>	ab Montag 21.11.22 18.30-19.30 Uhr	4x	36 Euro	Online-Zoom

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302036C</b>	ab Montag 19.12.22 18.30-19.30 Uhr	4x	36 Euro	Online-Zoom

Zumba Fitness online im live Format.

## Sanftes Tanzworkout

**LEITUNG:** Sandra Jeria-Lizama

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302044L</b>	ab Donnerstag 22.9.22 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302045L</b>	ab Donnerstag 27.10.22 10-11 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

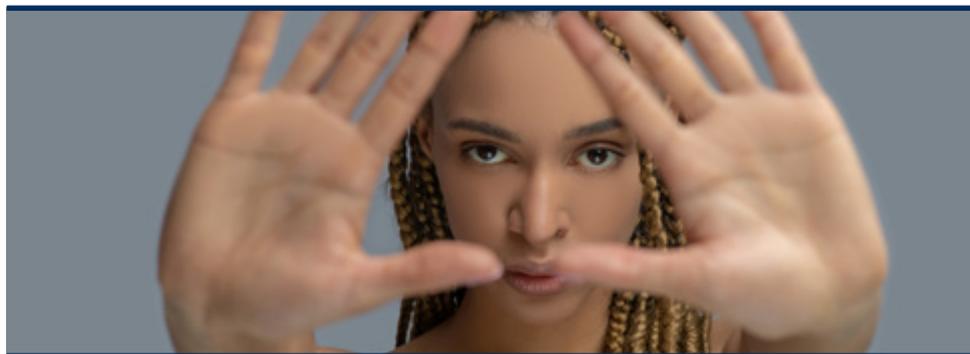
**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

## Selbstverteidigung für Frauen

Einführung in die Techniken des Jiu Jitsu

**LEITUNG:** Stefan Stumpfegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302050A</b>	ab Mittwoch 5.10.22 19-20.30 Uhr	4x	Eintritt frei!	Ainring Feldkirchen Turnhalle, Gumpinger Str. 23-25

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung (leichte Sportkleidung, lange Hose, T-Shirt).


**LEITUNG:** Hartmut Pönitz und Christof Wandratsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302059F</b>	Samstag 12.11.22 10-18 Uhr	1x	129 Euro Jugendliche 70 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding, Blauer Salon

Eisschwimmen begeistert! Schon alleine weil es im kalten Wasser zwangsläufig zur Ausschüttung von Glückshormonen kommt.

Eisschwimmen ist nicht für Jedermann und seine Frau. Herz-Kreislauf-Ungesunde sollten auf einen Test verzichten. Allen anderen können wir die Überwindungsphase beim Eintauchen auch nicht abnehmen, aber ganz konkrete Tipps und Tricks verraten, wie man sich von der beißenden Kälte nicht „auffressen“ lässt. Es wächst nicht nur das Selbstbewusstsein, es drängt sich anschließend auch die Frage auf, was sonst noch alles möglich wäre.

Tagesworkshop-Leistungen: Der Kurs in Theorie und Praxis, Organisation des Transports zu den Seen, leihweise Neopren- Anzüge, Handschuhe, Schwimmhilfen, Analyse der Schwimmtechnik, Aufwärmen im russischen Sauna-Zelt, heißer Tee aus der Thermoskanne. Nicht inklusive: Essen und Trinken unterwegs. Mindestalter 12 Jahre.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Bademantel, Flipflops, Gummischuhe oder Neopren-Füßlinge, Neopren-Handschuhe (falls vorhanden), Isomatte und/oder großes Handtuch, warme Kleidung, etwas Willen zur Überwindung.

**Sicherheitshinweis:** Ein aktuelles Herz-Kreislauf-Attest, ausgestellt vom Hausarzt, muss mitgebracht werden. Wir sind verpflichtet dies vor Ort zu kontrollieren. Jeder Teilnehmer unterschreibt außerdem seine Teilnahme auf eigene Verantwortung.





## Aqua-Kurse

### BITTE BEACHTEN:

Die Zeiten, zu denen die Volkshochschule das Badylon nutzen darf waren bei Drucklegung noch nicht abschließend bekannt.

Weitere Aquakurse finden Sie zu gegebener Zeit auf <https://www.vhs-rupertwinkel.de>

## Z®-Aquatrainning

LEITUNG: Petra Hielscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302060F</b>	ab Freitag 23.9.22 13-13.45 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
<b>302061F</b>	ab Freitag 11.11.22 13-13.45 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
<b>302063F</b>	ab Samstag 24.9.22 10-10.45 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
<b>302064F</b>	ab Samstag 12.11.22 10-10.45 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
<b>302065F</b>	ab Samstag 24.9.22 11-11.45 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad
<b>302066F</b>	ab Samstag 12.11.22 11-11.45 Uhr	6x	72 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

Effizientes und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper zur Erhaltung von Beweglichkeit und Kraft, gepaart mit Übungen zur Sensibilisierung des Gleichgewichtes und Steuerung der Feinmotorik. Training in ca. 1,30 m tiefem Wasser.

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

## Aqua-Fit-Gymnastik

**GEFÖRDERT**

am Wochenende

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302068F</b>	ab Sonntag 25.9.22 10-10.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

# Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

am Mittag

LEITUNG: Gabriele Götzinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302067F	ab Montag 26.9.22 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad



Gesundheit

# Aqua-Fit-Gymnastik

GEFÖRDERT

Im Tiefwasser

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302069F	ab Mittwoch 28.9.22 13-13.45 Uhr	10x	120 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Hallenbad

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

# TAE BO für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302075F	ab Mittwoch 21.9.22 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 22.9.22 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!

Fitnessstraining mit der Weltmeisterin ISKA (Kickboxing)

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

# TAE BO für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302076F	ab Mittwoch 21.9.22 20-21 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

**NEU!**

## Hot Iron

**LEITUNG:** Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302078F</b>	ab Donnerstag 22.9.22 19.45-20.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Gruppenfitness mit langen Hanteln nach sportwissenschaftlicher Methode mit der Weltmeisterin ISKA (Kickboxing). Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder mitmachen.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Trinkflasche, Handtuch und Matte.

**NEU!**

## Seniorengymnastik

**LEITUNG:** Angelika Nieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302079F</b>	ab Freitag 30.9.22 9-10 Uhr	5x	49 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum

Es werden die Gelenke mobilisiert und damit die Beweglichkeit erhalten bzw. nach Bedarf und Möglichkeit wieder verbessert. Wir bewegen gezielt verspannte Bereiche und verknüpfen Gymnastik, Mobilisierung und sanfte Kräftigung für ein besseres Empfinden im Alltag.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung.



### SpardaBaufinanzierung:

Unser fairster Weg ins Eigenheim.

**Jetzt mit der SpardaBaufinanzierung einfach und günstig Immobilienziele verwirklichen.**

- » Günstige Sollzinsen
- » Einfache Abwicklung
- » Bis zu 10 Jahre Zinsfestschreibung
- » Unsere Sicherheitsgarantie: Kein Verkauf von Darlehensforderungen

➔ [www.sparda-m.de/baufi](http://www.sparda-m.de/baufi)

**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**

# 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!**

**NEU!**

## Körpertraining

Für mehr Ausdauer, Kraft, Mobilität

**LEITUNG:** Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302081F</b>	ab Montag 26.9.22 17-17.45 Uhr	5x	40 Euro	Freilassing, Sport- und Freizeitanlage Badylon, Mehrzweckraum,
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302080L</b>	ab Dienstag 27.9.22 19-20 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

In diesem Training verbessern Sie Ihre körperliche Fitness mit Herz-Kreislauftraining, Ganzkörperkräftigung und -dehnung. Wir steigern stufenweise die Belastung der Ausdauer, Kraft und Koordination mit viel Spaß für ein besseres Gesamtkörpergefühl und zur Vorbeugung gesundheitlicher Risiken mit Kleingeräten, Bodenübungen und Zirkeltraining.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte und Getränk.

## Rückenfit – Rückenkräftigung

**GEFÖRDERT**

**LEITUNG:** Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302081L</b>	ab Dienstag 27.9.22 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>302082F</b>	ab Mittwoch 28.9.22 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 Training ist auf ganzheitliche Rückengesundheit ausgerichtet. Wir arbeiten anregend gefühlvoll im Gehen, Stehen und am Boden für mehr Kraft und Dehnung, mit Schwingung und Führung, Impuls und Zurücknahme. Das konzentrierte Körpertraining enthält zudem Atem- und Entspannungsübungen. Es ist auch geeignet bei leichten Verschleißerscheinungen in den Gelenken.

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte.

Uni 55-PLUS



## Die Uni für Personen ab 55

- Erweitern Sie Ihren **Horizont**
- Wählen Sie aus über **300 Lehrveranstaltungen**
- Studieren **ohne Matura/Abitur**
- neue Kontakte knüpfen

[www.plus.ac.at/uni-55plus](http://www.plus.ac.at/uni-55plus)

**INFO-VERANSTALTUNG am Do. 08. September 2022**

09:00 - 10:30 Uhr, Hörsaal E.001 (UNIPARK | Erzabt-Klotzstr. 1)

**ANMELDUNG:** [uni-55plus@plus.ac.at](mailto:uni-55plus@plus.ac.at)

Weitere Anbieter und Angebote: [www.wis.ihk.de](http://www.wis.ihk.de)

BESSER.WEITER.BILDUNG.

## Für mich hat sich's gelohnt!

- ◆ 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 Digitalisierung und Führung

Beratung und Anmeldung: Frank Hämmerlein  
[frank.haemmerlein@ihk-akademie-muenchen.de](mailto:frank.haemmerlein@ihk-akademie-muenchen.de) | Tel. 0861.90953.202

Alle Infos auf:  
[www.ihk-akademie-muenchen.de/traunstein](http://www.ihk-akademie-muenchen.de/traunstein)



---

# Kräutersalbenküche

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303002L	Mittwoch 19.10.22 18.30-21 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

**Bitte beachten:** Materialkosten und Skript (19 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

---

# Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303003L	Freitag 18.11.22 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

---

# Erste Hilfe

LEITUNG: Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304001L	Samstag 17.9.22 8.30-16.45 Uhr	1x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
304002L	Samstag 12.11.22 8.30-16.45 Uhr	1x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

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

**Bitte beachten:** Anmeldeschluss 13.9.22 bzw. 8.11.2022.

---

# Erste Hilfe bei Kindernotfällen

LEITUNG: Malteser Hilfsdienst e.V.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
304003L	Montag 24.10.22 18-21 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie lernen, was zu tun ist, wenn ein Kind stürzt, ein Kind bewusstlos ist, bei einem Kind Wiederbelebung notwendig ist. Zusätzlich nehmen wir uns ausreichend Zeit individuelle Fragen rund um das Thema Kindernotfälle zu beantworten.

Gebühr für Paare: 55,00 Euro

**Bitte beachten:** Anmeldeschluss 18.10.2022.



# Kochen leicht und schnell

LEITUNG: Clara Gallner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305001L	ab Freitag 14.10.22 18-19.30 Uhr	2x	29 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Schulküche

Die Wochenspeiseplanung angepasst an Ihr Budget, die 15 Minuten Küche lernen und genießen, die Haltbarmachung und Eigenproduktion von Lebensmitteln, Tipps und Tricks für strukturierte Küchenabläufe und Grundlagen der ausgewogenen Ernährung. Alles zusammengefasst in Theorie und Praxis. Gerichte werden von der Kursleitung zubereitet.

Umfangreiches Infomaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

**Bitte beachten:** Kochgeld von 5,00 € ist bei der Kursleiterin direkt zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:**

1. Kursabend: Block, Stift und evtl. Mappe für die ausgehändigten Unterlagen.
2. Kursabend: Block, Stift und verschließbaren Behälter

# Schlank durch achtsames Essen

Was mich satt macht und gut tut

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305003L	ab Montag 10.10.22 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. Dieser Kurs eignet sich auch für Männer bzw. Paare. Es muss keine Diät gehalten werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, dicke Socken oder Hausschuhe und etwas zum Trinken.

**NEU!**

# 4 Schritte in ein leichteres und gesünderes Leben

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305004L	ab Donnerstag 29.9.22 17.45-19.15 Uhr	5x	59 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Wollten Sie schon längst etwas ändern in Ihrem Leben und finden den Anfang nicht? Sich einfach wieder leichter fühlen in jeder Hinsicht, evtl. 2-3 Kilo abnehmen?

Unter Anleitung lernen Sie von Kursabend zu Kursabend schrittweise auf einfache Weise was Sie ändern können und wie Sie zuhause das Erlernte umsetzen. Sie dürfen weiterhin Essen was Ihnen Spaß macht, nur auf eine andere Weise. Im Kurs lernen Sie wieder auf Ihren Körper zu hören und zu entscheiden was am besten für Sie ist.

# Infoabend „Du bist – was Du isst!“

LEITUNG: Alexandra Aichholzer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305009F</b>	Dienstag 11.10.22 18.30-19.15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Ausblick auf die Kursreihe: „Du bist – was Du isst!“

Was können Sie erwarten? Wie ist der Kurs aufgebaut? Was haben Lebensmittel mit Ihrer Gesundheit zu tun?

Kurzer Überblick zu: Was ist Rohkost und warum ist die Uhrzeit der Aufnahme wichtig, um meine Leber nicht zu belasten? Was hat Sodbrennen mit meinem Essverhalten zu tun? Was sind Makro- und Mikronährstoffe? Was macht meine Bauchspeicheldrüse bei der Verdauung und wodurch wird sie überbelastet?



## „Du bist – was Du isst!“

Das Zusammenspiel unserer Nahrung mit unserem Körper.

LEITUNG: Alexandra Aichholzer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305010F</b>	ab Dienstag 8.11.22 18.30-20 Uhr	5x	120 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Ein kleiner Ausflug in unseren Verdauungstrakt. Leicht verständlich erklärt und mit guten Praxisbeispielen. Diagnostikmöglichkeiten und hilfreiche, alltagstaugliche Tipps.  
Ziel: ein gutes Grundverständnis von Nahrungsaufnahme und Körperfunktion.

Wo beginnt und wie funktioniert die Verdauung? Was geschieht wo mit den Lebensmitteln in unserem Körper?

Was ist der Säure-Basenhaushalt und wie funktioniert dieser? Welche Lebensmittel sind „sauer“ und welche „basisch“?

Was hat meine Ernährung mit Krankheiten zu tun? Warum und wie entstehen Krankheiten (Depression, Arthritis, Diabetes, Reizdarmsyndrom, Fettleber...) durch Ernährung?

# Wir brauen unser eigenes Bier

LEITUNG: Mauritz Volkmer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305010L</b>	Samstag 1.10.22 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305011L</b>	Samstag 29.10.22 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305012L</b>	Samstag 5.11.22 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2

Sie erfahren in Theorie und Praxis wie das Bierbrauen funktioniert. Testen sie bei einer kleinen Blindverkostung ihren Geschmacks- und Geruchssinn, genießen sie regionale und hausgemachte Schmankerl und nehmen sie anschließend ihr selbstgebrautes Bier mit nach Hause! Dieser Kurs ist inklusive Verpflegung, Bier-Verkostung, Arbeitsunterlage und selbstgebrautem Bier.

## Brot und Semmeln selber machen

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305020F</b>	Mittwoch 5.10.22 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

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

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

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

**NEU!**

## Bauernbrot – Backen mit Sauerteig

LEITUNG: Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305021F</b>	Donnerstag 1.12.22 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Sauerteig, Brotlaibe und verschiedenem Gebäck.

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

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

**NEU!**

## 100% Vollkorn

**LEITUNG:** Carmen Glück

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305022F</b>	Mittwoch 18.1.23 18-21 Uhr	1x	35 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Küche (UG)

Herstellung von Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Knäckebrot 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.

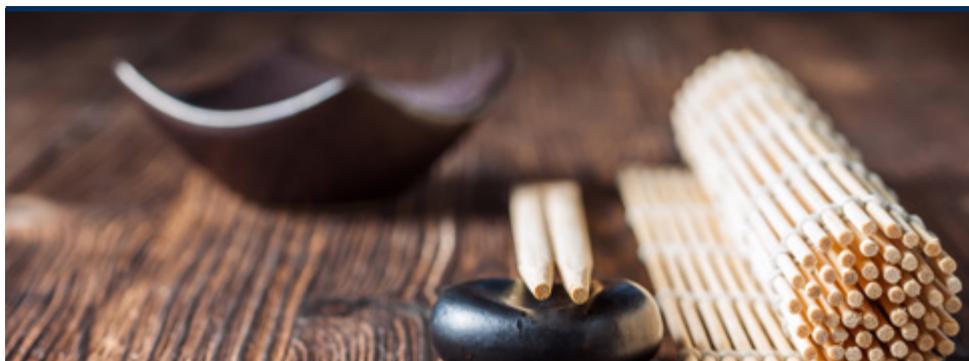
## Asiatische Küche

**LEITUNG:** Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305025F</b>	Freitag 14.10.22 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.



## Sushi

**LEITUNG:** Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>305029F</b>	Freitag 11.11.22 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.



Gesundheit

# 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](mailto:info@vhs-rupertiwinkel.de).

# 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



# Niveaustufen der Sprachkurse in der Übersicht

---

## A1 – Anfänger

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

---

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

---

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

---

## B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

---

## C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

---

# Deutsch B1 – Grammatik und Konversation

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404025F	ab Dienstag 27.9.22 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Die vorhandenen Kenntnisse in den Bereichen Hören, Lesen und Schreiben werden vertieft.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

## Deutsch A1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404026F	Termin wird noch bekanntgegeben	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

**Bitte beachten:** Bei 5 oder mehr Anmeldungen starten wir einen Kurs.



## Englisch A1 für Anfänger

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406012L	ab Mittwoch 5.10.22 9-10 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Ein Kurs für Anfänger oder aber auch zum Auffrischen bei geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: "Go for it!" A1

## English Refresher B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406022F	ab Donnerstag 29.9.22 10.35-12.05 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Sie lernen Englisch in netter gemütlicher Atmosphäre.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

---

# Englisch Refresher B1 – Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406034F	ab Freitag 30.9.22 10-11.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Auffrischkurs mit Konversation.

---

## Air your views in english! – B2

LEITUNG: Elizabeth Gunstone

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406040F	ab Donnerstag 22.9.22 10.30-12 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Speaking practice for those who already have a good knowledge of English but want to build their self-confidence by increasing their vocabulary.

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

---

## Upper intermediate Conversation B 2

LEITUNG: Kathryn Bishop

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406042F	ab Montag 26.9.22 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

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

Lehrbuch: Texts to be provided by the instructor.

---

## Advanced English Conversation B2/C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406044F	ab Donnerstag 29.9.22 9-10.30 Uhr	10x	90 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 für die Reise" – A2

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408015F	ab Freitag 30.9.22 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.

---

## Café philosophie

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408016F	ab Freitag 23.9.22 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.

---

## Französisch II. Semester

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408023F	ab Donnerstag 29.9.22 19.15-20.15 Uhr	12x	108 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Lehrbuch: "On y va" A 1, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 4

---

## Französisch für Fortgeschrittene B1

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408024F	ab Donnerstag 29.9.22 17.45-19.15 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.

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

---

**NEU!**

## Italienisch Wochenendkurs

**LEITUNG:** Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409009F</b>	Freitag 11.11.22 16-19.15 Uhr Samstag 12.11.22 10-13.15 Uhr mit Pause	2x	49 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Dieser "Crash-Kurs" wendet sich an alle, die sich schon einmal–mehr oder weniger–mit dem Italienischen beschäftigt haben, also auf gewisse Vor- oder Grundkenntnisse zurückgreifen können.

Der Kurs beginnt nicht ganz bei "Zero", gibt aber den Teilnehmern die Möglichkeit, (fast) Vergessenes zu aktivieren, (früher) Gelerntes zu wiederholen bzw. aufzufrischen sowie Neues dazulernen. Dabei werden Sprechsituationen und Konversationsmittel des Alltags spielerisch eingeübt, nach der Devise "kurz und kompakt".

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

## Italienische Konversation für Einsteiger–A1

**LEITUNG:** Aldo Banovaz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409010F</b>	ab Mittwoch 28.9.22 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Sie können auf italienisch einen Espresso bestellen und sich vorstellen, wollen aber noch mehr ins Gespräch kommen?

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit urlaubsalltagstauglichen Situationen. Wir lernen typische Redewendungen, beginnen von Anfang an zu sprechen und uns in die Sprache hineinzuhören.

Wir haben im Frühjahr begonnen und nehmen gerne noch neue Teilnehmer auf.

## Italienisch A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

**LEITUNG:** Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409012F</b>	ab Dienstag 27.9.22 17.15-18.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wir verwenden das Lehrbuch Nuovo espresso 1 ab Lektion 7

---

## Italienisch für Anfänger – A1/A2

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409020F</b>	ab Montag 26.9.22 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Lehrbuch: Espresso Nuovo 1

---

## Italienisch für Anfänger – A1

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409021F</b>	ab Montag 10.10.22 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 107 (1. OG)

Espresso Nuovo 1 ab Lektion 7/8

---

## Italienisch A1 – Auffrischung

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409023L</b>	ab Mittwoch 5.10.22 18.30-20 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409024L</b>	ab Mittwoch 16.11.22 18.30-20 Uhr	5x	45 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Dieser Auffrischkurs wendet sich an alle, die bereits ein oder zwei Semester absolviert haben und wiederholen bzw. vertiefen möchten.

Gleichzeitig ist der Kurs auch für Teilnehmer\*innen geeignet, die sich früher einmal mit Italienisch beschäftigt haben und Ihre Kenntnisse und Sprachkompetenz neu beleben wollen.

---

## Italiano – ripasso livello A1/A2

LEITUNG: Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>409024F</b>	ab Mittwoch 28.9.22 17.45-19.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-19-205439-6)

# Italienisch B1

Für Fortgeschrittene

LEITUNG: Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409032F	ab Dienstag 27.9.22 18.45-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Wir verwenden das Lehrbuch Nuovo espresso 3 ab Lektion 3

## "Imparare l'italiano in allegria" – A2/B1

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409040F	ab Montag 26.9.22 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2

## Italienische Konversation

LEITUNG: Aldo Banovaz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409052F	ab Mittwoch 28.9.22 10.10-11.40 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

**NEU!**

## Russisch für reine Anfänger

LEITUNG: Lilia Boxler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419010F	ab Montag 26.9.22 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch "Moct 1".

## Russisch mit Vorkenntnissen – B2

LEITUNG: Lilia Boxler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419013F	ab Montag 26.9.22 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Das Kursziel ist, Situationen sprachlich zu meistern, die über die Alltagsroutine hinausgehen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch "Moct B2".

# Kroatisch für Anfänger

LEITUNG: Mira Lux-Bröckel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
421002F	ab Mittwoch 28.9.22 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 115 (1. OG)

Sie lernen die Grundkenntnisse der Sprache und erfahren kulturelle Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen Kroatien und Deutschland. Für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

**NEU!**

# Spanisch Anfänger A1

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422001F	ab Dienstag 20.9.22 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

In einer gemütlichen Atmosphäre werden wir von Anfang an Spanisch lernen.

Wir lernen mit dem Buch "ene A1".

# Spanische Woche A1

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422001L	ab Dienstag 4.10.22 9.15-16 Uhr	4x	158 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

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

Abwechslungsreiches Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

# Spanisch Intensivwochenkurs

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422003L	ab Montag 5.12.22 18-21 Uhr	5x	95 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

Wir lernen ohne Bücher, mit ausgewählten Übungen und Texten.

# Spanisch A1 – 2. Semester

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422004F	ab Mittwoch 21.9.22 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Wir lernen mit dem Buch „ene A1“.

# Spanisch A1/A2 – nivel elemental

mit Vorkenntnissen

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422010F	ab Montag 26.9.22 17.30-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

# Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422011L	ab Dienstag 4.10.22 16.45-17.45 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Lehrbuch: Nuevas Perspectivas A1 – A2 Austria. Lehr- und Arbeitsbuch (mit CD-EXTRA).  
ISBN: 978-3-7101-2074-9

# Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422012L	ab Dienstag 4.10.22 18-19 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Lehrbuch: "Nuevas Perspectivas! A1" ab Lektion 2

# Spanisch XII. Semester – A2

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422020F	ab Mittwoch 28.9.22 17.30-19 Uhr	10x	90 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 7.

# Spanisch A2/B1 – Schwerpunkt Grammatik

LEITUNG: Inés Fernández Taboada

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>422022L</b>	ab Freitag 16.9.22 14.30-16 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Lehrbuch: Perspectivas ¡ya! A2. Lektion 10–15. ISBN: 978-3-464-20489-4

**Termine:** 16.9., 14.10., 28.10., 04.11., 18.11., 2.12., 9.12., 20.1.23 und 3.2.23.

## Spanisch B1 – nivel intermedio

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>422031F</b>	ab Montag 26.9.22 19-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

En este curso para avanzados profundizaremos nuestros conocimientos sobre la lengua!



## Espanol nivel intermedio – B1

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>422033F</b>	ab Dienstag 27.9.22 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Sie haben das Niveau B1 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen!

# Spanisch B 1 – Schwerpunkt Konversation

LEITUNG: Inés Fernández Taboada

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422035L	ab Freitag 16.9.22 16-17.30 Uhr	10x	90 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Termine: 16.9., 14.10., 28.10., 04.11., 18.11., 2.12., 9.12., 20.1.23 und 3.2.23.

## Espanol para avanzados – B2

LEITUNG: Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422041F	ab Dienstag 27.9.22 19.30-21 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Conversación, textos actuales, ejercicios auditivos, repasos de gramática.

## Online-Sprachkurse

von lateinisch bis zu hebräisch



**Erforschen Sie unser brandneues Online-Sprachangebot.**

Erleben und Erlernen Sie vergangene und lebendige Sprachen wie Lateinisch, Hebräisch bis zu Koreanisch.

**Mehr Infos unter [www.vhs-rupertwinkel.de](http://www.vhs-rupertwinkel.de)**

Lerne  
klimafreundlich  
zu handeln.

vhs Volkshochschule  
Rupertwinkel



Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

# Beruf und EDV



Den Umgang mit dem Smartphone lernt man bei uns in entspannter Runde.

Zur Diskussion und praktischen Auseinandersetzung lädt der Freilassinger Medienfachtag ein.

## Inhalt

- Kaufmännische IT-Anwendungen / Smartphone
- Mediengrundlagen/Medienkultur



## Demokratie im Gespräch

**Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!**

Die Veranstaltung findet als Zoom-Webinar statt, d.h. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen und gehört, können sich aber über den Chat beteiligen.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.



## Die Grundrechte im digitalen Zeitalter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>102010C</b>	Mittwoch 21.9.22 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online-Zoom

Die Digitalisierung ermöglicht enorme Freiheiten – kann die Freiheitsrechte jedoch auch in vielerlei Hinsicht gefährden. In diesem Webtalk diskutieren wir die Rolle und Wirkungsmacht der Grundrechte vor diesem Hintergrund.



## Europas Regeln für Künstliche Intelligenz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>102011C</b>	Mittwoch 19.10.22 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online-Zoom

Schafft es der Vorschlag, den schwierigen Balanceakt zwischen Innovationsförderung und Risikoeindämmung zu meistern?



## Digitalisierung & Arbeit

Wie verändert sich die Arbeitswelt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>102012C</b>	Mittwoch 16.11.22 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online-Zoom

Enormer Anstieg der Arbeitslosigkeit oder Befreiung von monotonen Tätigkeiten und offener Weg für kreative Arbeiten.



## Hybride Kriegsführung

Welche Rolle spielt der Cyberspace für eine moderne Kriegsführung?

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>102013C</b>	Mittwoch 7.12.22 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Online-Zoom

Wie werden digitale Technologien und das Internet als Mittel der Kriegsführung eingesetzt? Wie geht Deutschland mit diesen neuen Formen hybrider Kriegsführung um?

LEITUNG: Bernhard Bösl

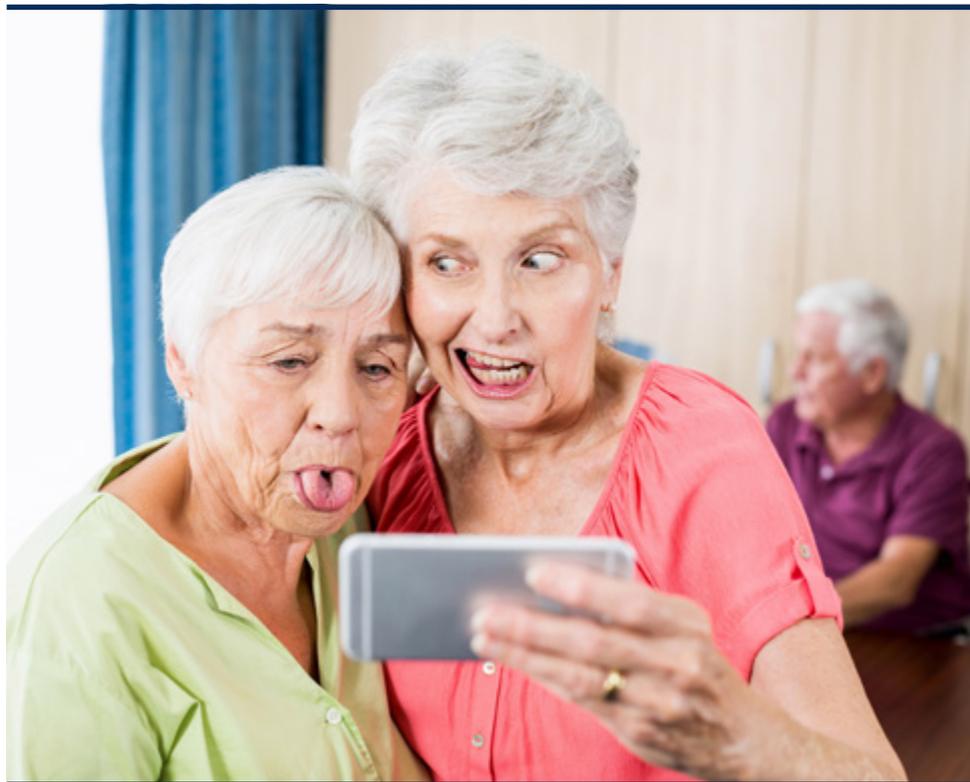
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
502010F	ab Dienstag 11.10.22 18-20 Uhr	3x	69 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
502010L	ab Mittwoch 16.11.22 17.30-19.30 Uhr	3x	69 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Die kleinen Computer sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Leider ist der Umgang mit den Geräten nicht immer so einfach, wie Hersteller das versprechen. Lernen Sie in diesem Kurs alle nötigen Grundlagen, um mit Freude und Sicherheit Ihren digitalen Helfer im Alltag nutzen zu können. Nicht nur für Junggebliebene und Senioren.

**Kursinhalt:** Aufbau, Bedienung und Einrichtung des Gerätes, Navigation in der Benutzeroberfläche, wichtige Einstellungen tätigen; Kontaktpflege, Fotos und Videos, WhatsApp und weitere wichtige Apps, Surfen im Internet; Datensicherheit ("Wo muss ich aufpassen") uvm.

**Bitte mitbringen:** Android-Gerät (Tablet oder Smartphone, bitte kein iPhone) und Ladekabel/Ladegerät.



**NEU!**

## Medienfachtag Freilassing

Medienaneignung von Jugendlichen in ländlichen Räumen

**LEITUNG:** Danilo Dietsch und die Fachstelle der Medienfachberatung des Bezirksjugendrings für Südost Oberbayern

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>501001F</b>	Mittwoch 16.11.22 8.30-13 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Fachlicher Austausch über Medienpädagogik für Pädagoginnen und Pädagogen aus dem Bereich Schule sowie der offenen Kinder- und Jugendarbeit, offen für engagierte Freiwillige.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bis 11.11.2021

Veranstalter: Kreisjugendring BGL, Stadt Freilassing (Kinder- und Jugendbüro), VHS Rupertiwinkel in Zusammenarbeit mit Q3. Quartier für Medien.Bildung.Abenteuer sowie Doyobe e.V. unterstützt von der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreis Berchtesgadener Land, Landratsamt BGL Fachbereich 11.

**Detailliertes Programm ab Herbst unter [www.vhs-rupertiwinkel.de](http://www.vhs-rupertiwinkel.de).**



# Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**



Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!



[www.stadt-land-datenfluss.de](http://www.stadt-land-datenfluss.de)



Stadt | Land | DatenFluss

# 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.

Wer mag, kann auch online lernen:

[www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)

## Inhalt

- Erwerb von Alltagskompetenzen
- Alphabetisierung

# Online Banking leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703001F	ab Freitag 19.9.22 9-11 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703002F	ab Freitag 10.10.22 9-11 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703003F	ab Freitag 7.11.22 9-11 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703004F	ab Freitag 28.11.22 9-11 Uhr	2x	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. Es stehen Test Accounts zum Üben zur Verfügung, mit denen man üben kann.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT

## Die APOLL-Zeitung für Lernende

APOLL ist eine einfach lesbare Zeitung.

Sie erscheint alle zwei Wochen.

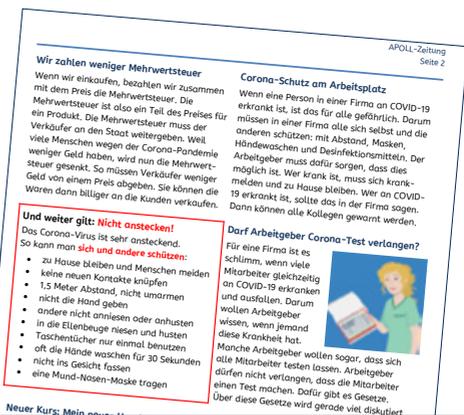
Aktuelle Themen werden vorgestellt.

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](http://www.vhs.link/ZEITUNG)



# Digitale Grundbildung

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>703005F</b>	Montag 3.10.22 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>703006F</b>	Montag 24.10.22 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>703007F</b>	Montag 21.11.22 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6
KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>703008F</b>	Montag 12.12.22 9-11 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT.

## ALPHA+

Lesen. Schreiben. Mitmachen.

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
<b>701003F</b>	ab Montag 19.9.22 8.15-9.45 Uhr	56x	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.





## 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/](http://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



## Plattform:Kultur

Die **Plattform:Kultur** bietet Kulturvereinen und kommunalen Kulturverantwortlichen im Bereich der vhs Rupertiwinkel ein Forum.

Hier gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen, gemeinsame Projekte auf den Weg zu bringen und sich gegenseitig Mut zu machen, wenn langer Atem gebraucht wird.

Um auf ganz besondere Schmankerl aufmerksam zu machen, wurden die Kulturtipps entwickelt. Da aktuell viel Flexibilität notwendig ist, finden sie diese online unter [www.vhs.link/plattformkultur](http://www.vhs.link/plattformkultur) oder können diese telefonisch in den vhs-Büros vor Ort abfragen.

# junge vhs

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

Die junge vhs bietet in diesem Herbst kostenfreie Kurse  
und Projekte für junge Leute.

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

## Inhalt

- Jugendtheater
- Selbstverteidigung
- Actionbound
- Graffiti

## vhs-Jugendtheater

LEITUNG: Karin Eschertzhuber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203010F	ab Mittwoch 28.9.22 19-20.30 Uhr	12x	Eintritt frei!	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Jugendliche, die gerne Theaterspielen wollen, treffen sich einmal in der Woche mit dem Ziel, ein Theaterstück auf die Bühne zu bringen.

Wer mitmachen möchte, kommt einfach zu einer Probe oder meldet sich bei der Leiterin (Karin Eschertzhuber, Tel. 08654/8659) telefonisch.

## Selbstverteidigung für Teens

Einführung in die Techniken des Jiu Jitsu

LEITUNG: Stefan Stumpfegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302051A	ab Mittwoch 5.10.22 18-19 Uhr	4x	Eintritt frei!	Ainring Feldkirchen Turnhalle, Gumpinger Str. 23-25

Erlerne einfache jedoch effektive Techniken um Dich in Extremsituationen gegen Angreifer zu behaupten. Selbstsicherheit ausstrahlen und sich behaupten, Gefahren richtig einschätzen und verhältnismäßig reagieren.

Für junge Männer und Frauen zwischen 14 und 17 Jahren.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung (wie zum Joggen, leichte Sportkleidung, lange Hose, T-Shirt).

**NEU!**

## Held:in – Ferien-Jugendtheater

LEITUNG: Andreas Steudtner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
204001F	ab Montag 31.10.22	5x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Black Widow, Herkules oder Jeanne d'Arc?! Wen siehst Du als Held:in?

Wir diskutieren anhand von Idolen inwiefern sie Orientierungspunkte im Leben (junger) Menschen sein können. Gemeinsam entwickeln und erproben wir, wie Held:innen auf die Bühne gebracht werden können, um Anreize für politisches oder soziales Handeln zu geben. Du kannst auf der Bühne in die verschiedensten Rollen schlüpfen, um sie zu erproben.

Du entwickelst eine Heldenfigur so wie Du sie Dir wünschst. Gemeinsam entwickeln wir mit dem erfahrenen Theaterpädagogen Andreas Steudtner eine kleine Theateraufführung.

# Mit der Forschermaus zum Mond

Interaktive Familienrallye rund um Raumfahrt, Wissenschaft und Fake News

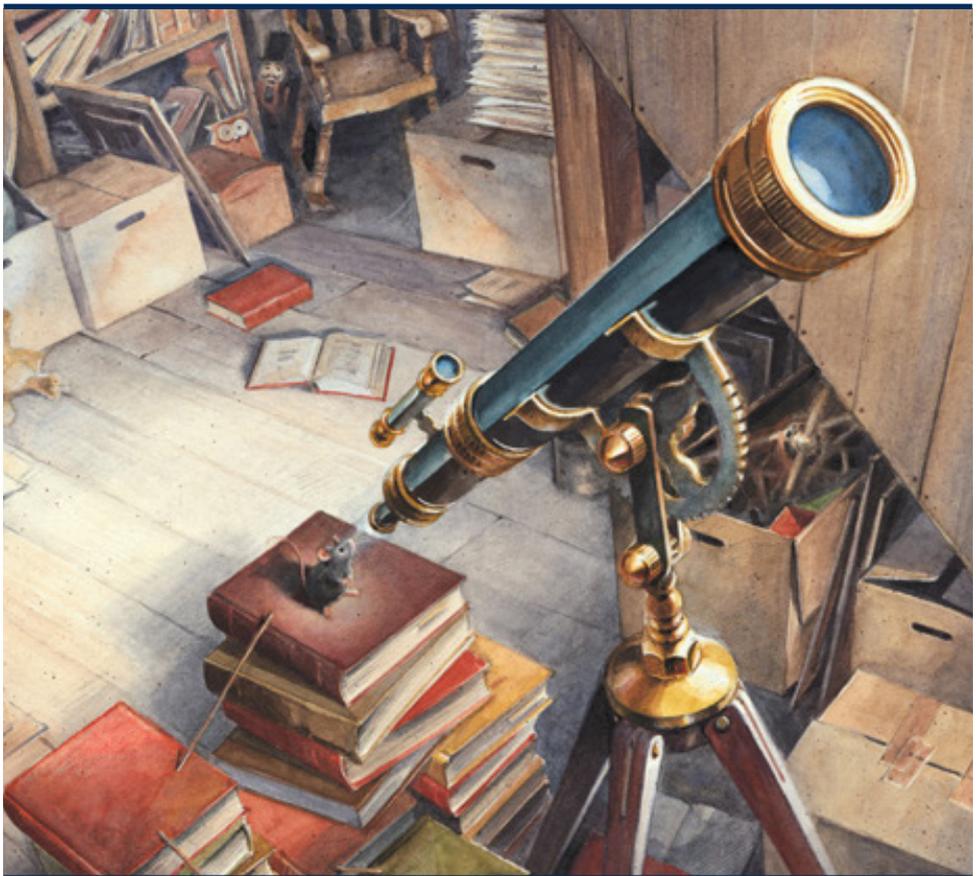
LEITUNG: Edith Karnowski

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105020F	Dienstag 13.9.22 14-17 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

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

Eine interaktive Buchrallye für Familien mit Kindern ab fünf Jahren.  
Die Rallye findet zum großen Teil im Freien statt.

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.



**NEU!**

## Graffiti Workshop

LEITUNG: Tamara SOMA Vogglar

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207001F	ab Freitag 14.10.22 15-19.30 Uhr	6x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk 71, Reichenhaller Str. 71

Lust auf Graffiti?

Lernt die Basics von der Künstlerin Tamara SOMA Vogglar. Mit der Spraydose zeigt Ihr, was Euch bewegt. Gemeinsam überlegt Ihr, wie das auf eine Wand kommen soll.

Nebenbei lernt ihr Basisworte der Szenesprache sowie grundlegendes technischen Know-How und hinterlasst ein Statement, dass die nächsten Jahre in der Stadt zu sehen ist.

Ab 15 Jahren. Die Teilnahme erfolgt aufgrund der in Sprühlacken enthaltenen Stoffe auf eigene Gefahr und ist bei Atemwegserkrankungen ausgeschlossen. Atemschutzmasken für die Sprüharbeiten werden gestellt. Arbeitskleidung nötig!

Das Projekt wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert und erfolgt in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Freilassing.



### Wussten Sie schon ...

... dass wir dieses Jahr eine Kulturtechnik im Programm haben, die bereits vor 8.000 Jahren in Europa betrieben wurde?

# Ceterum censeo

in **SCHMUGGLER**o

# cervisiam unam esse delendam.

**Unbekannter VHS-Schüler**

Über den Tellerrand geschaut:

# Kursvorschläge für Herbst-/Wintersemester 2020/21 der vhs Bad Reichenhall

## Architektur

Staatliche Architektur und monumentale Repräsentation in Bayern

LEITUNG: Dr. Stefan Schmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
263	Donnerstag 1.12.22 18-20 Uhr	1x	10 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Nach der Gründung des Königreichs Bayern wurde München zu einer modernen Residenzstadt ausgebaut. Gewaltige Baukampagnen wurden geplant, um das neue „Isar-Athen“ zu schaffen. Der Königsplatz mit seinen klassizistischen Monumenten entstanden wie auch die Universität, die Ludwigsstraße mit ihren repräsentativen Bauten oder die „Bavaria“ und die Pinakotheken. Aber auch andernorts in Bayern entstanden Projekte. Maximilian II. baute weiter (Bayerischer Landtag, Maximiliansstraße etc.). Auch unter dem „Märchenkönig“ und in der Prinzregentenzeit wurde fleißig weiter gebaut (Justizpalast, Stachus, Bayerisches Nationalmuseum).

## Architektur – Unsere Städte

Urbanistik – Prinzipien der Gestaltung von der Renaissance bis heute

LEITUNG: Dr. Stefan Schmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
264	Donnerstag 15.12.22 18.30-20 Uhr	1x	10 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.01

## Erleben Sie die Farbtypberatung

in einem neuen frischen Look

LEITUNG: Stephanie Anna Wiehler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
288	Sonntag 9.10.22 13-18 Uhr	1x	159 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Raum 2.03

Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look! Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen können Sie sich von dem Gedanken verabschieden, dass Ihr Aussehen von Kleidung und Make-Up dominiert wird. Kleinstgruppe mit 3 Teilnehmern.

### IMPRESSUM DES VORLIEGENDEN MEDIUMS:

**Herausgeber:** vhs Rupertiwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing | **Geschäftsführung:** Dr.<sup>in</sup> Helga Huber | **Bilder:** depositphotos.com, Adobe Stock, vhs Rupertiwinkel | **Druck:** Korona Offset (www.korona-offset.de) | **Gestaltung:** manuelinhester.com | Gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Der Umwelt zuliebe.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Programmänderung:** Die vhs behält sich Änderungen oder Irrtum vor.

## 1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

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

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

## 2. Zwecke der Verarbeitung

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

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

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

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

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

## 3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

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

## 4. Empfänger der personenbezogenen Daten

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

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

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

## 5. Dauer der Datenspeicherung

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

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

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

## 6. Betroffenenrechte

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

# Anmeldeformular für Kurse

an der Volkshochschule Rupertiwinkel

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

<b>1</b>	_____	_____	_____
	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
<b>2</b>	_____	_____	_____
	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
<b>3</b>	_____	_____	_____
	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)

# Gemeinwohl aus Überzeugung.

Wir sind gemeinwohlerzertifiziert.



GEMEINWOHL  
**ÖKONOMIE** Ein Wirtschaftsmodell  
mit Zukunft

Bilanzieretes  
Unternehmen

Jetzt informieren!



[www.sparkasse-bgl.de/  
gemeinwohl](http://www.sparkasse-bgl.de/gemeinwohl)



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