

Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.
Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)



**Sparkasse
Berchtesgadener Land**

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

Es ist uns wichtig, dass Sie an all unseren Standorten und in allen Veranstaltungen sorgenfrei und sicher gemeinsam lernen können. Wir achten darauf, die jeweils geltenden Hygieneregeln – mit Ihrer Unterstützung – gut umzusetzen. Da es zu Änderungen bei den Regelungen kommen kann, informieren wir Sie stets aktuell unter **www.vhs-rupertiwinkel.de** sowie über Aushänge an unseren Standorten. Kursspezifisch informieren wir Sie auch bei der Anmeldung.

Für alle, die zurzeit lieber von zu Hause aus lernen, bieten wir Möglichkeiten an. Von reinen Online-Kursen bis hin zu Blended-Learning-Formaten finden Sie Angebote in verschiedenen Programmbereichen. Einige Präsenzangebote können, sollte es coronabedingt zu einer erneuten Programmunterbrechung kommen, flexibel online weitergeführt werden.

Wir bitten Sie, per Lastschrift zu bezahlen. Wir buchen Gebühren erst nach Kursstart bzw. erfolgter Einzelveranstaltung ab. Selbstverständlich können auch in diesem Semester Bezieher*innen von Grundsicherung einen Kurs nach Wahl kostenfrei besuchen. Die Vorlage eines gültigen Grundsicherungsbescheids genügt.

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

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

Ihr Team der vhs Rupertiwinkel

Corona-Virus Prävention und Schutz



Hygieneregeln

Derzeit gelten folgende Regeln im Gebäude und auf dem Gelände der VHS-Standorte, die unbedingt einzuhalten sind, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verringern:



Abstand halten

zu anderen Personen (mind. 1,5 m), auch bei Eintreffen und Verlassen des MVHS-Standortes sowie in den Pausen

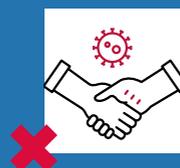


Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung nutzen, insbesondere wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann



Regelmäßiges Händewaschen

(mit Seife für 20–30 Sek.), insbesondere bei Betreten des Gebäudes



Kein Körperkontakt, vermeiden Sie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen



Einhaltung der Husten- und Niesetikette

(Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)



Hände vom Gesicht fernhalten, vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase und Mund



Bei Erkältungssymptomatik zu Hause bleiben, ebenso wenn Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall hatten



Nur eigene Arbeitsmittel verwenden, wie Stifte, Blöcke, Bücher oder Ähnliches

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in den vergangenen Monaten haben wir alle viel Neues gelernt: unser Verhalten anpassen, Details über Virusmutationen diskutieren, unsere eigene Haltung überdenken und Einschränkungen bewerten. Das waren Lernprozesse, die wir nicht geplant haben und die wir uns nicht wünschten.

Diese Erfahrungen haben uns verändert, neue Perspektiven aufgezeigt und deutlich gemacht, dass Veränderungen schnell erforderlich sein können. Wir hoffen, dass im Herbst und Winter wieder die eigenen Entscheidungen unser Leben prägen.

Das Programm der Volkshochschule bietet viele Möglichkeiten zum selbstbestimmten Lernen, Positionen entwickeln und sich selbst Gutes zu tun. Ob in Präsenz oder im digitalen Raum, diktiert hoffentlich nicht das Virus, sondern die persönliche Vorliebe. Vorbereitet sind viele verschiedene Formate, vertraute Angebote und völlig Neues.

Mögen die besten Aspekte, die während der Pandemie zu Tage traten – Solidarität mit den Schwächsten unserer Gesellschaft, Entschlossenheit bei der Umsetzung von Vorhaben sowie Kreativität, vorhandene Spielräume mit Leben zu füllen – auch den Herbst und Winter bestimmen und Sie dafür gute Unterstützung im neuen Programm finden.

Markus Hiebl

Markus Hiebl
Erster Bürgermeister
Stadt Freilassing

Hans Feil

Hans Feil
Erster Bürgermeister
Stadt Laufen

Martin Öttl

Martin Öttl
Erster Bürgermeister
Gemeinde Aining

Andreas Buchwinkler

Andreas Buchwinkler
Erster Bürgermeister
Gemeinde Saaldorf-
Surheim

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 Veigelhuber
Dr. Christof Werner

Bankverbindung vhs Rupertiwinkel

GLÄUBIGER-IDENTIFIKATIONSNUMMER:

DE69ZZZ00002171042

Sparkasse Berchtesgadener Land

IBAN: DE56 7105 0000 0020 4671 14

BIC: BYLADEM1BGL

Ferienordnung

Herbstferien: 02.11.2021–05.11.2021

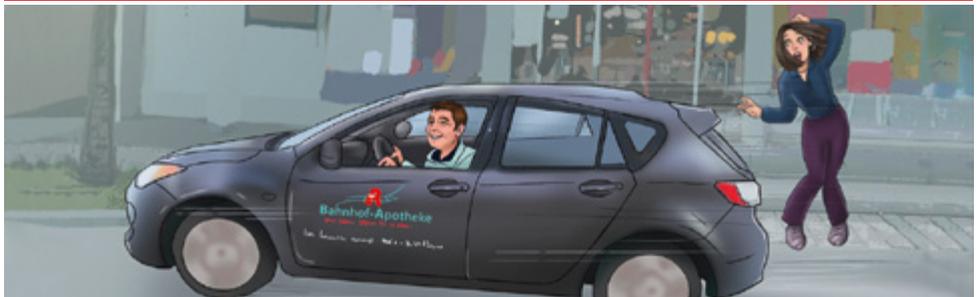
Weihnachtsferien: 24.12.2021–08.01.2021

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

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

Persönliche Anmeldungen ab **Dienstag, 14. 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
www.vhs-rupertiwinkel.de
Leiterin: Dr.ⁱⁿ Helga Huber

Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband

vor Ort in Ainring Salzburger Str. 48 83404 Ainring

Tel. +49 (0) 8654 575 11
Fax +49 (0) 8654 575 75
E-Mail: ainring@vhs-rupertiwinkel.de

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 8 – 12 Uhr
Ansprechpartnerin: Alexandra Kraus

vor Ort in Freilassing Lindenstraße 13 83395 Freilassing

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

Öffnungszeiten:

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

vor Ort in Laufen Rottmayrstraße 16 83410 Laufen

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

Öffnungszeiten:

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

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

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

Öffnungszeiten:

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



EFQM

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!**

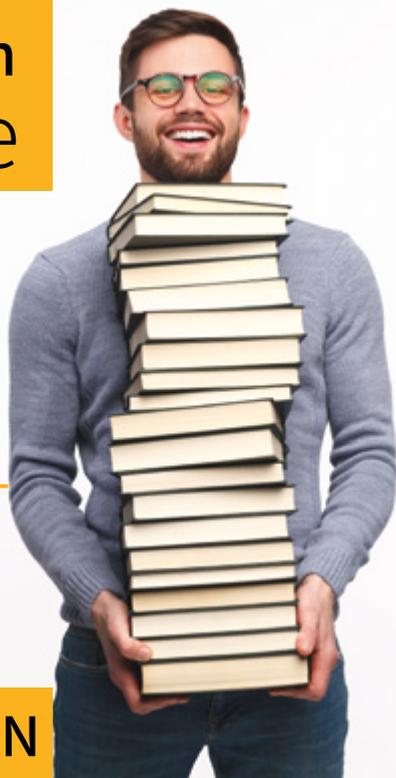
Aktuelle Informationen und das gesamte Kursprogramm finden
Sie auch im Internet unter www.vhs-rupertwinkel.de

**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



Vom Schafkopfen als Kulturgut und Teil altbayerischer Lebensart über das Elterncafé mit vielen Tipps und Infos von Expert*innen bis hin zur Ausstellung des jüdischen Karikaturisten Jecheskiel David Kirszenbaum bietet der Herbst ein buntes Programm für alle Altersstufen.

»Haltung zeigen! Aber wie?« stellt sich Fragen, die die Emotionalisierung vieler gesellschaftspolitischer Fragen vom Klimawandel über die Diskussion um Gendersternchen bis hin zur Pandemie mit sich bringen.

Intensiv. Online. Wirksam.

Inhalt

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



Warum es kein islamisches Mittelalter gab

Das Erbe der Antike und des Orients

LEITUNG: Thomas Bauer, Islam-Wissenschaftler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
206010C	Montag 20.9.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch »Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient« erschienen.



IT- Sicherheit:

Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft

LEITUNG: Prof. Dr. Claudia Eckert, IT-Sicherheitsexpertin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501001C	Dienstag 21.9.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Der technologische Wandel war und ist ein stetiger Begleiter des Menschen. Doch noch nie war der Wandel so rasant, so absolut und so durchdringend wie heute durch die Digitalisierung. Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Gleichzeitig fordert der technische Fortschritt, beispielsweise in Form von Künstlicher Intelligenz oder Quantencomputern, etablierte Methoden der Cybersicherheit immer wieder aufs Neue heraus und Cyberangriffe immer mehr zur Herausforderung für Wirtschaft und Gesellschaft.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).



Auf der Suche nach Eindeutigkeit

Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert

LEITUNG: Thomas Bauer, Islam-Wissenschaftler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
200001C	Mittwoch 22.9.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig-nicht nur in westlichen Gesellschaften-ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen.

Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen.



Realität des Risikos

LEITUNG: Julian Nida-Rümelin, Philosoph

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102001C	Montag 27.9.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Menschen sind Gefahren ausgesetzt und viele dieser Gefahren sind von Menschen verursacht oder beeinflusst.
Die Realität des Risikos zwingt uns zu einer rationalen Auseinandersetzung: Wie sollen wir auf Risiken reagieren und welche Rolle spielen dabei ethische Kriterien?



Ein Elefant für den Papst

Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom

LEITUNG: Prof. Martin Zimmermann, Historiker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101001C	Freitag 1.10.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

1514 erreicht Papst Leo X. in Rom ein Geschenk des Königs von Portugal, ein junger weißer Elefant.
Ausgehend von diesem Ereignis, das seinerzeit ungeheures Aufsehen erregte, unternimmt Martin Zimmermann mit seinem Vortrag eine Reise ins Zeitalter der »Entdecker«.



Das Risikoparadox

Warum wir uns vor dem Falschen fürchten

LEITUNG: Ortwin Renn, Risikoforscher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102002C	Dienstag 12.10.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt beständig, in vielerlei Hinsicht geht es uns immer besser. Wie fürchten uns, so Renn, vor »falschen« Gefahren, verschließen aber die Augen vor Risiken, die uns und unsere Nachwelt erheblich bedrohen. Renn zeigt, welches diese sind, warum wir sie unterschätzen und wie wir im Sinne der Nachhaltigkeit verantwortungsvoll damit umgehen können.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).



Wussten Sie schon ...

... dass Sie bei uns Vorträge von Nobelpreisträger*innen sowie andere Koryphäen aus Cambridge, Stanford und anderen Spitzenforschungseinrichtungen hören können und diese auch direkt fragen können.



Die Erziehung des Geschmacks

Eine unendliche Geschichte

LEITUNG: Prof. Dr. Ulrich Rauuff, Historiker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101002C	Donnerstag 21.10.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Spätestens wenn man bemerkt, wie sehr die sozialen Medien sich zu Paradiesen oder Höllen des Geschmacks entwickelt haben, in denen täglich tausendfach »Followers« ihre »Likes« vergeben oder verweigern, zerstreut sich der Verdacht, die Geschichte des Geschmacks sei beendet oder ein Gegenstand bloß antiquarischen Interesses.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.



Die Wiederfindung der Nation

Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

LEITUNG: Aleida Assmann, Anglistin und Prof. Herfried Münkler, Politikwissenschaftler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102003C	Freitag 29.10.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine »Volksgemeinschaft« bedeutet, die andere ausschließt?

Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann und Herfried Münkler.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.



SZ-JournalistInnen im Gespräch

LEITUNG: N.N.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102005C	Dienstag 9.11.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Zu Gast bei vhs.wissen live sind SZ JournalistInnen die zu aktuellen Themen berichten und mit Ihnen diskutieren.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.



Srebrenica 1995 – ein europäisches Trauma

LEITUNG: Marie-Janine Calic, Historikerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101003C	Mittwoch 10.11.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Am Morgen des 11. Juli 1995 stürmten bosnisch-serbische Armee- und Polizeieinheiten nach tagelangem Beschuss die UNO-Schutzzone Srebrenica. Unter den Augen der Staatengemeinschaft ermordeten sie planmäßig über 8.300 Männer und Jungen.

»Srebrenica« wurde zum Trauma europäischer und internationaler Politik. Wie konnte es zu diesem Massenverbrechen kommen? Wer waren die Auftraggeber, was motivierte die Täter? Und welche Lehren hat Deutschland, hat die Welt daraus gezogen?



Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten

Die Gemälde der neuen Pinakothek »Wohnzimmer mit der Schwester des Künstlers« und »Prozession in Hofgastein«

Live aus der Pinakothek

LEITUNG: Dr. Joachim Kaak

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
206001C	Donnerstag 11.11.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Live aus der Neuen Pinakothek mit überraschenden und spannenden Einsichten in die Gemälde. Dr. Joachim Kaak ist zweiter stellvertretender Generaldirektor der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen und Referent für Malerei und Plastik 1850–1900 in der Neuen Pinakothek.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Neuen Pinakothek statt.



Was ist Technik – und was ist der Mensch?

Der Mensch im Spiegel der Technik

LEITUNG: Prof. Dr. Armin Grunwald, Physiker und Philosoph

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
108001C	Dienstag 16.11.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Technik war in der Kulturgeschichte der Menschheit stets ein entscheidendes Medium für Erfolg und Wohlstand. Dabei ist die Technik nicht bloß Objekt, sondern kann Menschen verändern, individuell wie kollektiv: Handlungsweisen, Lebensstile und Gewohnheiten, Freizeitverhalten und Arbeitswelt, aber auch Werte und Wertschätzungen. Technik wirkt auf ihre Erzeuger und Nutzer zurück. Diese Rückwirkungen tragen zu den Vorstellungen bei, die Menschen von sich machen, aber auch von Natur und Umwelt.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)



Femizide

Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen

LEITUNG: Margherita Bettoni, Investigativjournalistin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105001C	Donnerstag 25.11.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann, seine Frau umzubringen. Alle 3 Tage wird eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. Hinzu kommen die Morde an Frauen durch ihnen unbekannte Täter.

Diese Verbrechen sind keine Ehrenmorde oder Beziehungstaten, sondern Femizide: Morde, die an Frauen verübt werden, weil sie Frauen sind.

Laura Backes und Margherita Bettoni zeigen in dem Vortrag, dass die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts auch bei uns ein ernsthaftes gesamtgesellschaftliches Problem ist. Als Familientragödien verharmlost, bleiben viele Frauenmorde verborgen und verdecken die patriarchalen Macht- und Gewaltmuster, die sich tief durch unsere Gesellschaft ziehen.



Klimawandel und Klimapolitik

LEITUNG: Prof. Ottmar Edenhofer, Umweltökonom

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001C	Donnerstag 2.12.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Mittlerweile gibt es aufgrund der erdrückenden wissenschaftlichen Evidenz keinen Zweifel mehr: die Ursache des Klimawandels ist der Mensch.

Wir sprechen vom Phänomen des anthropogenen Klimawandels. Noch ist die Zeit zum Handeln da, aber das Zeitfenster, das uns zur Verfügung steht, schließt sich.



Die resiliente Gesellschaft

LEITUNG: Markus Brunnermeier, Volkswirt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303001C	Donnerstag 9.12.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

In diesem Vortrag wird das Konzept der Resilienz als Leitprinzip für unsere Gesellschaft nach COVID vorgestellt. Anstatt uns auf Kostenminimierung und enge Effizienzgewinne zu konzentrieren, sollten wir unser Denken auf eine widerstandsfähige Gesellschaft verlagern, die in der Lage ist, sich von Schocks zu erholen.



Wussten Sie schon ...

... dass bei uns einstimmig beschlossen wurde, die Charta der Vielfalt zu unterzeichnen.



Chinas große Umwälzung

Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem

LEITUNG: Felix Wemheuer, Sinologe

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102004C	Freitag 10.12.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Es wird der Frage nachgegangen, ob China das Weltsystem grundlegend verändert oder selbst zu einem neuen kapitalistischen Zentrum aufsteigt. Und es wird diskutiert, welchen Charakter die heutige chinesische Gesellschaft hat.



Der Ursprung der Kooperation beim Menschen

LEITUNG: Prof. Felix Warneken, Psychologe

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105002C	Mittwoch 15.12.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Sind wir von Natur aus Egoisten, denen Altruismus erst beigebracht werden muss? Woher stammen Teamgeist und unser Sinn für Gerechtigkeit?

Dieser Vortrag zeigt neueste Ergebnisse aus der psychologischen Forschung mit Kindern und gewährt Einblicke in die überraschend frühe Entwicklung von kooperativen Verhaltensweisen bereits im Kleinkindalter. Vergleichende Studien deuten zudem darauf hin, dass auch Schimpansen über einige als bisher einzigartig menschlich angesehene kooperative Fähigkeiten verfügen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft statt.



Malerfürst und barocke Üppigkeit

Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten Live aus der Pinakothek

LEITUNG: Dr. Mirjam Neumeister

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
206002C	Donnerstag 16.12.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Peter Paul Rubens gehört zu den bedeutendsten Künstlern aller Zeiten, Die Rubens-Sammlung in der Alten Pinakothek gehört zu den bedeutendsten weltweit. Die monumentalen Formate lösen Überwältigung und Bewunderung, aber nicht immer Begeisterung aus. Warum ist das so?

Dr. Mirjam Neumeister ist Oberkonservatorin und Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Alten Pinakothek.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alten Pinakothek statt.



Schule in Zeiten von Corona

Was kostet die Schulschließung?

LEITUNG: Dr. Katharina Werner, Bildungsökonomin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103001C	Montag 20.12.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Die Corona-Pandemie hat Deutschland seit dem Frühjahr 2020 fest im Griff. Eine zentrale Maßnahme zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus war von Beginn an die Schließung von Schulen.

Studien zeigen, dass sich die Lernzeit der SchülerInnen durch Schulschließungen drastisch verringert, besonders für leistungsschwächere SchülerInnen.

Welche kurz- und langfristigen Konsequenzen haben die Schulschließungen für die betroffenen SchülerInnen und das deutsche Bildungssystem insgesamt?

Rund um diese Fragen diskutiert der Vortrag die aktuelle Forschung zu den ökonomischen Folgen der Corona-bedingten Schulschließungen.



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



Stadt | Land | DatenFluss



Mittagspause mit Kollegin KI?

Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten

LEITUNG: N.N.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100032C	Dienstag 14.9.21 19-20.15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen? Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit »Kollegin KI«?



Kann mein Auto mit der Ampel sprechen?

Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft

LEITUNG: N.N.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100033C	Donnerstag 7.10.21 19-20.15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaut Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, »Smart Traffic« und »Smart Streets« sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren?



Kann meine Heizung die Wetter-App lesen?

Das Internet der Dinge im smarten Zuhause

LEITUNG: N.N.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100034C	Dienstag 9.11.21 19-20.15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Wie trägt das Internet der Dinge dazu bei, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspuren, die wir im Smart Home hinterlassen?



JETZT BEI GLOBUS PAYBACK PUNKTE SAMMELN!

Noch keine PAYBACK Karte? Gibt's
an der Kasse oder an der Information.





Musikgarten-Kurse

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 MUSIKGARTEN-KURSE 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
100001L	Freitag 24.9.21 8.45-9.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Schnuppertag Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monate

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100002L	Freitag 24.9.21 9.45-10.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Schnuppertag Musikgarten

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100003L	Freitag 24.9.21 10.45-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Musikgarten I

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100004L	ab Freitag 1.10.21 8.45-9.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Baby-Musikgarten

für Kinder von 6 bis 18 Monaten

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100006L	ab Freitag 1.10.21 9.45-10.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Musikgarten II

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

LEITUNG: Susan Koslik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
100008L	ab Freitag 1.10.21 10.45-11.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Babymassage

LEITUNG: Karin Pöpsel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105070A	ab Montag 8.11.21 13.30-14.30 Uhr	4x	68 Euro	Ainring, Stadtweg 7

Anleitung für Eltern zur Förderung des Wohlbefindes von Körper, Geist und Seele ihrer Babys. Schenken Sie Ihrem Baby über Ihre Hände auf besondere Art und Weise Vertrauen 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, Biomandelöl sowie Getränke beinhaltet.

NEU!

Elterncafé-Kleinkindgruppe

LEITUNG: Isabell Fehr

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
105100F	ab Freitag 17.9.21 9-12 Uhr	13x	Eintritt frei!	Freilassing, Werk71, Reichenhaller Str. 71

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

Wir reden über Erziehung, Ernährung, Medienkonsum und alle anderen Themen, die Familien bewegen. Regelmäßig sind Expert*innen dabei.

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

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



1700 Jahre jüdisches Leben

Wir feiern 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland.

NEU!

Die Welt der jiddischen Lieder

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101000L	Freitag 22.10.21 18-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

NEU!

Jecheskiel David Kirszenbaum (1900–1954)

Karikaturen eines Bauhausschülers zum Zeitgeist der Weimarer Republik

LEITUNG: N.N.

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101001F	ab Freitag 1.10.21	10 Tage	Eintritt frei!	Altes Feuerwehrhaus

Ausstellung in Kooperation mit der vhs Weimar, dem Goetheinstitut, Stiftung Gedenkstätten Buchenwald und Mittelbau-Dora.

NEU!

Anne Frank feiert Geburtstag

Ein interaktives Theaterstück rund um Annes 13. Geburtstag

LEITUNG: Anna Knott

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101026L	Dienstag 26.10.21 16-17.30 Uhr	1x	11 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Foyer

Bitte beachten: Auf Nachfrage sind mehrere Veranstaltungen möglich.



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.

NEU!

Das Unmögliche möglich machen

Frieden im HI. Land

LEITUNG: Julia Netter, Elias Deis, palästinesischer Christ, Friedensaktivist

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101001L	Mittwoch 29.9.21 19.30-21 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal

Die Fairtrade-Städte Laufen-Oberndorf haben die Nichtregierungsorganisation »Holy Land Trust« aus Betlehem eingeladen.

Die Organisation strebt trotz des jüngsten Konfliktes zwischen Israel und der Hamas weiterhin einen stabilen und gerechten Frieden im HI. Land an und versucht, die Zivilbevölkerung durch Projektarbeit zwischen Israelis und Palästinensern zu stärken.

Der Vortrag ist auf Englisch und wird ins Deutsche übersetzt.

In Kooperation mit den Fair Trade Städten Laufen und Oberndorf.

Bajuwarenfrau und Feigenkaffee

Sonderführung Stadtmuseum

LEITUNG: Otto Folzwinkler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101007F	Dienstag 9.11.21 16-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Stadtmuseum, Hermann-Ober-Platz 1a

Für Freilassing hat die Bajuwarenfrau ebenso wie die Grenzler oder der Feigenkaffee eine besondere Bedeutung. Beim Rundgang durch das Stadtmuseum gibt es viel Geschichte und Geschichten von den ersten Siedlern bis hin zum Marktführer für Feigenkaffee, der vor Ort produziert wurde.

Stadtwanderung

LEITUNG: Otto Folzwinkler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
101010F	Mittwoch 29.9.21 9.30-11.45 Uhr	1x	Eintritt frei!	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Unter fachkundiger Führung von Otto Folzwinkler vom Verein Stadtmuseum gibt es Einblicke in die Freilassing Geschichte.



Wussten Sie schon ...

... dass man bei uns ein bayerisches Kulturgut von Grund auf lernen kann.

Basiswissen Politik

LEITUNG: Magister Dr. Michael Ritter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
102020F	ab Montag 27.9.21 18.30-20 Uhr	8x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

In der Veranstaltungsreihe beschäftigen wir uns mit den Grundfragen der Demokratie und praktischen Auswirkungen auf die Politik und auf unser Alltagsleben.

Eine Gelegenheit, politische Streitfragen besser einzuordnen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

Themen:

- Keine Gewaltenteilung-ist das demokratisch?
- Parteien und Lobbyisten-wo bleibt der BürgerInnen Wille?
- Ist das Asylrecht ungenießbar-oder gar nicht das Problem?
- Wer darf (manchmal) das Recht brechen?
- Verpflichtet Eigentum-etwa zur Enteignung?
- Darf und muss die Demokratie sich wehren?
- Das Grundgesetz-Gerüst-welche Möglichkeiten gibt es uns?
- Das Demokratie-Qu

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Richtig erben und vererben

LEITUNG: Fabian Sporer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103002F	Donnerstag 11.11.21 18-19.30 Uhr	1x	14 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Der Vortrag gibt einen Überblick über das gesetzliche Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Möglichkeiten der gewillkürten Erbfolge und das Erbschaftssteuerrecht.

Das gesetzliche Erbrecht und Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts werden anhand von Praxisbeispielen aufgezeigt. Die Möglichkeiten der Abänderung durch ein (Ehegatten-) Testament, einen Erbvertrag oder Gestaltungen zu Lebzeiten werden besprochen.

Rechtliche Vorsorge für Krankheit und Alter

LEITUNG: Dr. Klaus Hellenschmidt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
103003L	Mittwoch 22.9.21 19-22 Uhr	1x	14 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Wer soll für Sie handeln, wenn Sie nicht mehr können? Sie können das selbst bestimmen. Behandelt werden Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Vordrucke werden gestellt.



Klimafreundlich Leben-Infoveranstaltung

LEITUNG: Ewald Klinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001L	Montag 4.10.21 18-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001A	Freitag 15.10.21 10-11.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

»Klimafreundlich Leben« bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt damit dauerhaft deinen CO₂*-Fußabdruck und den unserer Gesellschaft. Erfahre mehr darüber beim Infoabend.



Klimafreundlich Leben

LEITUNG: Ewald Klinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104002L	ab Montag 25.10.21 18-21 Uhr	6x	70 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104002A	ab Freitag 12.11.21 10-13 Uhr	6x	70 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Klimafreundlich Leben bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt damit dauerhaft deinen CO₂*-Fußabdruck und den unserer Gesellschaft. Ein halbes Jahr lang loten wir jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ unsere besten Möglichkeiten aus, um unseren CO₂-Ausstoß zu reduzieren. Wir setzen uns konkrete Ziele, welche Veränderung wir bis zum nächsten Treffen verwirklichen wollen. Bring Dich aktiv ins Spiel.



Plastik ist überall

LEITUNG: Alexandra Caterbow

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104002C	Dienstag 23.11.21 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	online-webex

... in den Weltmeeren, in zahllosen Produkten, in unserem Zuhause und sogar in unseren Körpern. Wie es soweit kommen konnte, welches die wesentlichen Probleme sind und was dagegen getan werden kann, erfahren Sie in diesem Vortrag mit Diskussion.

Der Kurs findet online unter webex statt.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Voranmeldung erforderlich.

Trick- und Legendenbetrug

LEITUNG: Karl-Heinz Busch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104003A	Dienstag 5.10.21 15-16.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

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

Eine Kooperation mit der bayerischen Polizei.



Workshop Natur-Gartendesign

LEITUNG: Martina Romstötter

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104004F	ab Freitag 12.11.21 18-19.30 Uhr	2x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

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

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



NEU!

»Was passiert mit unserem Müll?«

LEITUNG: Thomas Hartenberger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104005F	Dienstag 26.10.21 19-20.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Informationsabend mit Thomas Hartenberger, Fachbereichsleiter Kommunale Abfallwirtschaft, und Andreas Wurm, Abfallberater des Landkreis BGL



Von Schatzbewahrern

Alte Obst und Getreidesorten neu entdeckt

LEITUNG: Karin Heinrich

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104006F	Dienstag 9.11.21 18.30-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Kennen Sie den Berleis, den Laufener Landweizen oder den Berchtesgadener Vogel? Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise zu alten, für unsere Region typischen Obst- und Getreidesorten. Unsere Dozenten, Garten-Kreisfachberater Josef Stein und Karin Heinrich von der Biosphärenregion Berchtesgadener Land, stellen uns verschiedene Projekte vor und stehen im Anschluss noch für Fragen zur Verfügung.

Bitte beachten: Vorherige Anmeldung erforderlich!



Mit dem Rad durch die Biosphärenregion:

Naturerlebnisradtour Laufen–Thannberg–Haarmos

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104007L	Dienstag 14.9.21 14-18 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Parkplatz Salzachhalle

Beginnend in Laufen, geht's entlang der Salzach zum Thannberg und anschließend ins Haarmos. Von hier wieder zurrück zum Ausgangspunkt. Sie erfahren während der Tour viel über die Biosphärenregion BGL insbesondere über den Sinn von Hecken und Lesesteinen sowie im Haarmos über die Besonderheiten der letzten großen Streuwiesenlandschaft im Berchtesgadener Land.

Bitte beachten: Leichte Radtour; eigenes Fahrrad, Wasser, Brotzeit sind mitzubringen



Naturerlebniswanderung

über das Lattengebirge

LEITUNG: Georg Kronthaler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104008F	Samstag 11.9.21 9-16 Uhr	1x	Eintritt frei!	Bad Reichenhall, Talstation Predigtstuhl

Bei der Wanderung vom Predigtstuhl über Karkopf, Törlsütz und Karspitz zur Mordaualm tauchen Sie ein in die verschiedenen Lebensräume von Gams & Co. und entdecken die Alpen bis in den Bergwald und die alpine Stufe.

Bitte beachten: Wasser, Brotzeit sind mitzubringen.

Anmeldung für Naturerlebnisradtour sowie Wanderung bei der Biosphärenregion Berchtesgadener Land unter 08654 30946-20 oder per Mail an georg.kronthaler@reg-ob.bayern.de

NEU!

Bachbettwanderung

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104001F	Freitag 27.8.21 13-16 Uhr	1x	24 Euro	Grassau, Treffpunkt Shell Tankstelle, Rottauer Str. 19

Nasse Füße bei sommerlichen Temperaturen. Wir wandern von Stein zu Stein im kühlen Nass durch ein Bachbett in Grassau. Mit Becherlupen erkunden wir, welche Bewohner sich im Wasser tummeln. Die Wanderung ist besonders für Familien und Kinder ab 12 Jahren geeignet. Bitte mit alten Turnschuhen kommen, die nass und schmutzig werden dürfen. Außerdem sollten Wechselklamotten und ein Handtuch mitgebracht werden.

Bitte beachten: Die Wanderung findet nur bei guter Witterung statt.
Preis Erwachsener 24 Euro; Familienpreis (1 Erw. + 1 Kind) 39 Euro
Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Wegwerfen? Denkste! – RepairCafe

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
104010F	ab Samstag 11.9.21 10-12 Uhr	4x (monatlich)	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

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

**NEU!**

Haltung zeigen! Aber wie?

LEITUNG: Anja Kullmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106001C	Samstag 13.11.21 10-14 Uhr	1x	83 Euro	Online-Zoom Intensivkurs

In diesem unruhigen Jahr standen unter anderem die Bundestagswahlen an! Die Pandemie sorgte dabei für eine starke Emotionalisierung von Diskussionen. Damit einher geht ein hohes Risiko, dass sich in Gesprächen destruktive Eigendynamiken entwickeln. Nicht alles, was leichtfertig gesagt wird, ist auch so gemeint, erzielt bei uns aber trotzdem eine Wirkung. Lebhaftige Gespräche münden in Anfeindungen und Streit, sodass Kommunikation zur Herausforderung wird. Wie sollen wir damit umgehen? Wie können wir einander widersprechen ohne verletzend zu werden?

Vortrag Hochsensibilität

Zart besaetet durch das Leben

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106006L	Mittwoch 29.9.21 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Von der Zeitsouveränität:

»Zeit als Lebenskunst«

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106010L	Samstag 23.10.21 9.30-13.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Typgerechtes Zeitmanagement und individuelle Zeitkonzepte

Ho‘oponopono, täglich Harmonie erschaffen

LEITUNG: Anita Scholz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106022F	Mittwoch 20.10.21 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Mehr Lebensfreude durch bewusstes Denken

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106023L	Donnerstag 14.10.21 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Resilienz

Was stärkt meine innere Widerstandskraft?

LEITUNG: Claudia Weindl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106024L	Donnerstag 18.11.21 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

NEU!

Ab jetzt alleine Leben – wie soll das gehen?

LEITUNG: Cornelia Schläffer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
106026L	Mittwoch 10.11.21 18.30-20 Uhr	1x	12 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen alleine leben müssen. Tod, Scheidung, Trennung von Kindern. Nicht jeder kann ohne Hilfe damit umgehen. Dieser Vortrag soll Ihnen zeigen, dass es auch Angebote gibt, die Betroffene unterstützen können, die Symptome zu mildern. So kann auch eine neue Lebensperspektive gefunden werden, damit das Leben wieder lebenswert wird.

NEU!

Schafkopfen für Anfänger

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109001F	ab Mittwoch 13.10.21 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!

Schafkopfen für Fortgeschrittene

LEITUNG: Konrad Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
109002F	ab Mittwoch 10.11.21 19-20.30 Uhr	3x	45 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

In Bayern ist »Schafkopfen« eines der beliebtesten Kartenspiele. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart. Leider sind Ihre Kenntnisse etwas eingerstet, Sie haben keine Mitspielenden oder es fehlt die nötige Taktik? Kein Problem. Hier werden Sie wieder spielfit gemacht.

Kursvoraussetzungen:

Anfängerkurs
oder Spielsicherheit
in den Varianten Sauspiel,
Wenz, Solo.





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-Rupertwinkel vor Ort in Laufen, (Tel. +49/86 82/14 92).

Historische Laternenführung

durch die Altstadt Laufens

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

Stadtführung

durch die historische Altstadt Laufens

Die verträumte Schifferstadt Laufen war bis 1816 mit Oberndorf verbunden und Umschlagplatz des Salzhandels des geistlichen Fürstentums Salzburg. Noch heute liegt ein Hauch von Schifferromantik über der Stadt an der Salzschleife. Entdecken Sie den besonderen Reiz der Altstadt in den kleinen, verwinkelten Gässchen und Plätzen.

Kirchenführung mit Stiftsschatz

Unsere Pfarr- und Stiftskirche Mariä Himmelfahrt ist die älteste gotische Hallenkirche Süddeutschlands, 1330/38 aus Nagelfluh erbaut, mit ihrem romanischen Turm von 57m Höhe, ihrem spätgotischen Portalvorbau und dem gotischen Kreuzgang zum Schutze der aus rotem Marmor gefertigten Grabdenkmäler der einstigen Stadtpatrizier. In ihrem Inneren teilen Bündelpfeiler, die in Kreuzgewölbe übergehen, die dreischiffige Hallenkirche. Anschließend kann der neueröffnete Stiftsschatz besichtigt werden.

Historische Bauernhofwanderung

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.



Kombinierte Führung

Diese Führung ist eine Kombination aus unserer Stadtführung, Kirchenführung sowie dem »Stille-Nacht-Bezirk« in Oberndorf, in dem das Lied »Stille Nacht, heilige Nacht« 1818 zum ersten mal erklang.

Kulturspaziergang

im Stiftswinkel Laufen

Im altherwürdigen Ambiente des Stiftswinkels an der Nordspitze der Salzachhalbinsel wollen wir einen Spaziergang durch die Geschichte unternehmen. Mit Musik, Wort, Architektur und Kunst drückten sich die Menschen aller Zeiten bis heute aus und geben uns so die Möglichkeit, ihrer Welt ein klein wenig näher zu kommen. An passenden Schauplätzen hören wir ausgewählte Musikstücke und Texte zu unterschiedlichen Themen und aus verschiedenen Zeitaltern. Dabei hört man's mal lustig, mal ernst, mal klassisch, mal modern. Auch die monumentale gotische Stiftskirche kann uns mit ihren mannigfaltigen Kunstwerken Herberge bieten zum Hören, Schauen und Spüren.

Stadtführung mit Musik und Poesie

Tauchen Sie ein in die wechselvolle Geschichte der alten Schifferstadt Laufen. Genießen Sie auf dem Weg durch die Stadt den historischen Flair auf der Salzachhalbinsel. Passende Musikstücke, Lieder und Gedichte untermalen die Erzählungen der FührerIn von den Menschen und Ereignissen in den Jahrhunderten der Besiedelung Laufens. Hören Sie von den alten Römern, der Zeit der Bajuwaren, der Blütezeit der Stadt im Mittelalter und den Veränderungen in der jüngeren Geschichte

SteinZeit in Laufen

Kieselsteinführung durch die Salzachstadt

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. 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 beim Kapuzinerhof führt der »steinige« Weg durch die Altstadt von Laufen hinunter zur großen Kiesbank in der Salzachschleife.



Kooperation mit der **Biosphärenregion Berchtesgadener Land**

Die UNESCO hat den gesamten Landkreis Berchtesgadener Land als Biosphärenregion ausgezeichnet. Das UNESCO-Programm »Mensch und Biosphäre« will die einzigartige und artenreiche Landschaft als natürliches und kulturelles Erbe erhalten. Der Mensch steht dabei als wichtigster Landschaftsgestalter und -erhalter im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit den Menschen vor Ort soll daher eine Modellregion für nachhaltige Entwicklung entstehen – zum Wohle der jetzigen und der kommenden Generationen und im vollen Bewusstsein der sozialen, ökologischen und ökonomischen Verantwortung!

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**



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



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.

Erlernen, erproben, entwickeln Sie ihre künstlerische Seite.

Inhalt

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

Fotoworkshop-Sternstunden

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211009F	Samstag 9.10.21 12-22 Uhr	1x	119 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding Blauer Salon

Sternenfotografie in den Bergen macht demütig und wird schnell zur Leidenschaft. In Ruhpolding. Weil wir hier mit dem Luxus einer ganz »dunklen Ecke« verwöhnt werden. Stichwort: Lichtverschmutzung! Das notwendige Know-How besprechen wir vorher im Hotel, damit Sie später garantiert Erfolg haben.

Erforderliches Equipment: die vorhandene Ausrüstung, aber v.a. ein stabiles Stativ, ein lichtstarkes Weitwinkelobjektiv, einen Kabelauslöser für die Kamera und Funkauslöser für Blitze (wenn vorhanden). Weiches, Feuchtigkeit saugendes Putztuch für das Objektiv.

Ein Gratis-Ersatztermin für die nächsten Nächte kann vereinbart werden.



Fotowanderung

Smartphone-Fotografie im Drei-Seen-Gebiet

LEITUNG: Hartmut Pönitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211010F	Sonntag 14.11.21 10-19 Uhr	1x	119 Euro	4-Sterne Steinbach-Hotel, Maiergschwendter Str. 8, 83224 Ruhpolding Blauer Salon

Smartphone-Fotografie kann richtig Spaß machen und anspruchsvoll sein. Wandern gehen mit einem geologisch versiert-interessierten Fotografen auch. Wir verbinden beides, kommen Sie mit?

Falls jemand übernachten möchte (Sonderpreis): Hotel: ÜF 60,- im Einzelzimmer; ÜF 55,- im Doppelzimmer

Bitte beachten: Ohne Verpflegung.

Bitte folgende Apps möglichst vorher auf das Smartphone laden: Camera MX, Adobe Lightroom App, VSCO, Afterlight

**NEU!**

Einführung in die digitale Fotografie

LEITUNG: Anna Silvia Bins

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
211001C	ab Montag 27.9.21 10-20 Uhr	12x	55 Euro	online-vhs.cloud

Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen – die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache verfügbar.

Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, Iso) vorgenommen werden können.

Der Online-Kurs startet am 27.09.2021. Zu Beginn wird ein Lernbaustein freigeschaltet, mit dem Sie sich mit der vhs.cloud und dem Online-Kursraum vertraut machen können. Am 04.10.2021 findet von 19:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr eine einführende Video-Konferenz in der vhs.cloud statt. Bis zu diesem Zeitpunkt sind noch Anmeldungen möglich. Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten). Der Kursraum wird am 28. November geschlossen. Onlinezeiten: Montag bis Sonntag von 10:00-20:00 Uhr

In Kooperation mit der vhs Köln. Es gelten die AGBs der vhs Köln.

**NEU!**

Liedinterpretation und Monologarbeit

LEITUNG: Anna Knott

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203019L	Dienstag 9.11.21 18 Uhr	1x	35 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr.16 Raum 104
203020L	Dienstag 30.11.21 18 Uhr	1x	35 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr.16 Raum 104

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Singen und Schauspielen haben und tiefer in die Monologarbeit oder Liedinterpretation einsteigen wollen. An Menschen die intensiver an einer Rolle, sei es in gesprochener oder gesungener Form, arbeiten wollen. Welche Gefühle durchlebt meine Rolle

**NEU!**

Literaturnachmittag

LEITUNG: Hannelore Bohm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
202005L	Montag 4.10.21 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal
202006L	Montag 8.11.21 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal
202007L	Montag 6.12.21 15 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal



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

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

Workshop für Improvisationstheater mit Musik

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203016L	ab Samstag 13.11.21 18-19.30 Uhr	2x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

In diesem speziellen Workshop für Improtheater spielen, singen und musizieren wir aus dem Stehgreif quer durch alle Musikgenres.

Termine: Samstag 13.11.2021 von 18-19:30 Uhr und Sonntag 14.11.2021 von 16-18 Uhr

Improvisationstraining

LEITUNG: Christine Rothacker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203017L	ab Donnerstag 11.11.21 19.30-21 Uhr	6x	99 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

Flamenco

LEITUNG: Martina Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205001F	ab Freitag 1.10.21 19.30-20.30 Uhr	8x	65 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Für alle, die Rhythmus und spanische Musik lieben! Flamenco ist eine Tanzart, bei der kein Tanzpartner erforderlich ist. Aufrechte Haltung, Spannung und Ausdruck zeigen das Gefühl von Freiheit, Leidenschaft, Feuer. Rhythmus ändert alles im Körper!

Bitte mitbringen: Schuhe mit ca. 5 cm Absatz oder Turnschuhe.

Salsa Lady Style

Ladies only

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205010L	ab Dienstag 21.9.21 19-20 Uhr	5x	40 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205011F	ab Donnerstag 7.10.21 18-19 Uhr	7x	56 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Salsa Tanzkurs

LEITUNG: Corina Tripold

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205012L	ab Dienstag 21.9.21 20-21.15 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205013F	ab Donnerstag 7.10.21 19-20.15 Uhr	7x	70 Euro	Freilassing, Tanzétage, Görlitzer Str. 15

Die Welt im Tanz erleben

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205020S	ab Mittwoch 29.9.21 19.30-21 Uhr	10x	100 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

Historische Tänze

für Liebhaber der klassischen Musik

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205021L	Samstag 23.10.21 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

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

Gesellschaftstanzkurs

für Fortgeschrittene

LEITUNG: Catharina Nitz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205022F	ab Freitag 24.9.21 17-18.45 Uhr	10x	95 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Tanzen in Blocktanzform

LEITUNG: Monika Stadler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205023L	Samstag 13.11.21 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205023A	Freitag 19.11.21 19-20.30 Uhr	1x	18 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Bitte mitbringen: Schuhe mit hellen Sohlen und ein Getränk.

Tanz & Körperbildung

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
205025L	Samstag 2.10.21 14-18 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Bewegungs- und Ausdrucksschulung anhand der Tanzkunst Isadora Duncans.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

Aquarell-Malkurse

FÜR ALLE AQUARELL-MALKURSE IST MITZUBRINGEN:

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

Aquarellkurs »Erntezeit«

Herbstliches Stilleben farbenfroh gestalten

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207001F	Freitag 24.9.21 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

NEU!

Aquarellkurs »Himmelsstimmungen«

Sonnenuntergang, Morgenstimmung oder Gewitter

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207002F	Samstag 30.10.21 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs »Herbstlicher Blütenzauber«

Blumenaquarelle

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207003F	Samstag 4.12.21 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther- Str. 4, Raum 119 (1. OG)

Aquarellkurs »Kreative Umsetzung«

für Teilnehmer mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207004F	ab Mittwoch 22.9.21 17.30-21 Uhr	4x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 119 (1. OG)

FINDE DEINEN RAHMEN !



boesner

FORSTINNING | MÜNCHEN
AUGSBURG | KOLBERMOOR
BAD REICHENHALL

**DU SUCHST DEN PASSENDEN
RAHMEN FÜR DEINE KUNST?**

[boesner-bayern.de](https://www.boesner-bayern.de)

  [#boesner_bayern](https://www.instagram.com/boesner_bayern)

#FindeDeinenRahmen ↪

NEU!

Aquarellkurs für Anfänger

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207005L	ab Freitag 12.11.21 17.30-21 Uhr	4x	89 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Wir beschäftigen uns mit den unterschiedlichen Aquarelltechniken, Bildaufbau, Perspektive und Farbenlehre, sowie den Gebrauch von Hilfsmitteln.

Für Teilnehmende ohne Grundkenntnisse und Wiedereinsteiger*innen.

Bitte mitbringen (Grundausstattung): Aquarellblock mit mind. 250g/ mittlere Körnung/ Größe 24x32 oder 30x40. Aquarellfarben, 2 Aquarellpinsel Gr. 8 und 10, Skizzenblock, Bleistift 2b, Radiergummi, 2 Wassergläser (auch nach Vorbestellung bei der Kursleitung zu erwerben).

Aquarellkurs »Herbstzauber«

Die Farben des Herbstes in leuchtenden Landschaften festhalten

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207006L	Freitag 29.10.21 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Aquarellkurs »Blütenzauber«

Die Vielfalt der Blumen in all ihren leuchtenden Farben wiedergeben

LEITUNG: Brigitte Rieder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207007L	Samstag 27.11.21 14-18.30 Uhr	1x	39 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Wochenendworkshop Acryl

»Monochrom oder Schwarzweiß«

LEITUNG: Christina Strobel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207010L	ab Samstag 23.10.21 14-17 Uhr	2x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Monochrome Malerei-Werke die in einer Farbe oder verschiedenen Schattierungen einer Farbe gefertigt werden-es handelt sich um einfarbige Flächen und Strukturen. Alternativ kann auch in schwarz-weiß gearbeitet werden.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte beachten: Materialliste bei Anmeldung.

Termine: Samstag, 23.10.2021, 14-17 Uhr, Sonntag, 24.10.2021, 10-14 Uhr

Encaustic-malen mit heißem Wachs

LEITUNG: Monika Huber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207020L	Mittwoch 20.10.21 17.30-20 Uhr	1x	20 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
207021L	Samstag 9.10.21 9.30-12 Uhr	1x	20 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Freude am Gestalten mit Ton

LEITUNG: Ulrike Ullmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208001L	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	4x	59 Euro	Laufen, Keramik-Atelier am Stadtberg 2



Schmiedekurse

FÜR ALLE SCHMIEDEKURSE GILT:

Materialkosten von 50 Euro sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Festes Schuhwerk aus Leder (gerne mit Stahlkappe) sowie lange Arbeitskleidung mitbringen. Beachten Sie bei der Wahl der Kleidung, dass es im Kurs zu Funkenflug kommt und mit heißen Gegenständen gearbeitet wird. Tragen Sie bei der Arbeit im Kurs schwer entflammbare Kleidung (z.B. aus Wolle) mit langen Ärmeln. Für Brotzeit und Getränk ist selber zu sorgen.

Schmiedekurs »MESSER schmieden«

Ganztagskurs für Erwachsene (Kleingruppe)

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210001L	Samstag 18.9.21 9-17 Uhr	1x	145 Euro	Fridolfing, Strohhof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser

Schmiedekurs »FEUERKORB schmieden«

Ganztagskurs für Erwachsene (Kleingruppe)

LEITUNG: Andreas Schlosser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210002L	Samstag 9.10.21 9-17 Uhr	1x	145 Euro	Fridolfing, Strohhof 18, Kunstschmiede Andreas Schlosser

Minicamper selbst gebaut

individuell-kompakt-günstig

LEITUNG: Elisabeth Vandea

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
210010F	ab Montag 20.9.21 18-21 Uhr	2x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Vor- und Nachteile eines Minicampers in der Theorie. Im praktischen Teil erlebst Du, wie aus einem »normalen Auto« ein autark ausgebauter Minicamper wird. Alle Deine Fragen werden beantwortet. Du erhältst außerdem ein Skript in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind.



Klavier- & Keyboardunterricht

LEITUNG: Svetlana Flat

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213001L	ab Montag 20.9.21 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 29.9.21 16-17.30 Uhr	6x	36 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG

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

Termine: 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 08.12.2021.

Sing along Christmas Songs

LEITUNG: Daniella Rieger-Böhm

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
213014L	Samstag 27.11.21 12-17 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Rottmayrsaal

Bitte beachten: Ein kleiner Auftritt mit Klavierbegleitung auf dem Laufener Christkindmarkt ist angedacht.

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



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.

Inhalt

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



Aqua-Kurse

BITTE BEACHTEN:

Die Zeiten zu denen die Volkshochschule das Badylon nutzen darf waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Unsere Kursleitungen freuen sich aber bereits darauf wieder mit Ihnen von Aquafit über Babyschwimmen, Aqua-Jogging und Tiefenwasser-Aquatrainig bis hin zu Z-Aquatrainig effizientes und gelenkschonendes Training machen zu können. Sobald Kursstarts absehbar sind, informieren wir über die Medien.

Waldbaden – was ist das ?

Infovortrag

LEITUNG: Birger & Johanna Makatowski

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301000A	Mittwoch 29.9.21 19-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Waldbaden ist eine Art der Entschleunigung, die hilft Stresshormone abzubauen und den Blutdruck zu senken. Der Begriff entstammt dem Japanischen »Shirin Yoku« und bedeutet so viel wie »ein Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen«.

Waldbaden

LEITUNG: Birger & Johanna Makatowski

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301001A	ab Samstag 2.10.21 9.30-11.30 Uhr	2x	30 Euro	Ainring-Högl, Mühlestat 1A (Parkplatz am Schießstand)

Green Care

Natur und psychische Gesundheit

LEITUNG: Meike Krebs-Fehrmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301001F	ab Donnerstag 16.9.21 9.00-13 Uhr	3x	Eintritt frei!	Freilassing (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301002F	ab Donnerstag 14.10.21 9.00-13 Uhr	3x	Eintritt frei!	Freilassing (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)

Sinnliches Wahrnehmen in der Natur, Tier- und Pflanzenbegegnungen sowie Meditation und achtsames Yoga können dazu beitragen, mit Stresssituationen besser zurecht zu kommen. Nähere Informationen unter www.brbgl.de/green-care oder bei der Kursleiterin Meike Krebs-Fehrmann unter Tel.: 08654/30946-17 oder meike.krebs-fehrmann@reg-ob.bayern.de.

NEU!

Wandern und Bogenschießen auf der Alm

LEITUNG: Elke Hofmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301003F	Sonntag 26.9.21 13-16.30 Uhr	1x	39 Euro	Reit im Winkl, Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5

Intuitives Bogenschießen steht für Entspannung und Entschleunigung sowie Selbstwahrnehmung. Erleben Sie die Verbundenheit von Aktion und Erholung in der ruhigen Natur. Personen mit Vorkenntnissen und Anfänger sind herzlich willkommen. Ausgerüstet mit Wanderschuhen, Bogen und Pfeilen wandern wir (ca. 40 Minuten) zu unserer Alm.

Bitte beachten: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Ausrüstung wird von der Kursleiterin gestellt. Bequemes, festes Schuhwerk und evtl. Regenkleidung mitnehmen. Getränke sind auf der Alm erhältlich, Speisen nicht.

Ab 4 Teilnehmern ist ein individueller Termin möglich!

Entspannte Schulter-gelöster Nacken

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301004L	Dienstag 28.9.21 18-20 Uhr	1x	19 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	Dienstag 5.10.21 19-21 Uhr	1x	18 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Ein Abend zum Entspannen mit Düften und 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®-Workshop

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301008L	Dienstag 5.10.21 18-20 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Mit zentralen Elementen aus der indianischen Tradition und der modernen Bewegungslehre.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.



Gesundheit

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.

Stressbewältigung im Alltag

GEFÖRDERT

Auswege aus der Spirale

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301009A	ab Donnerstag 7.10.21 19-20.30 Uhr	8x	89 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Stressbewältigung und -vorbeugung erlernen.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Autogenes Training (AT)

GEFÖRDERT

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301009F	ab Mittwoch 6.10.21 18-19.30 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

KAHA®

bedeutet auf Maori »energiegeladen«

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301010L	ab Donnerstag 16.9.21 19.30-20.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Bitte mitbringen: Leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und etwas zu Trinken.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) **GEFÖRDERT**

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301012F	ab Mittwoch 6.10.21 19.30-21 Uhr	8x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Mit gezielten Übungen Verspannungen abbauen und wieder durchschlafen lernen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte und Decke.

In Balance bleiben

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301013L	ab Donnerstag 28.10.21 18-19.15 Uhr	4x	40 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Werkzeuge zu innerer Ruhe, mehr Ausgeglichenheit und Beruhigung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken.

Einführung in fünf uralte tibetische Übungen

LEITUNG: Barbara Moser

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301015L	ab Donnerstag 21.10.21 18.30-20 Uhr	2x	29 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Fünf uralte tibetische Riten, die den Schlüssel zu anhaltender Jugend, Gesundheit und Vitalität darstellen. Sie wurden in abgelegenen Klöstern des Himalajas lange Zeit als Geheimnis bewahrt. Durch diese Übungen werden die Energiezentren unseres Körpers angeregt und harmonisiert, was eine ständige Erneuerung unserer Körperfunktionen und Zellen unterstützt. Sie eignen sich sowohl für junge als auch für ältere Menschen um Entspannung, Wohlbefinden und Fitness zu finden, neue Kräfte und Energien zu tanken.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

NEU!

Vortrag: Körper, Geist und Gesundheit

LEITUNG: Brenda Gerner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301020S	Freitag 1.10.21 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

In sich Selbst ruhen und mit positiver Grundhaltung das eigene Leben in die Hand nehmen. 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.

Pflege der Gelenke mit Qigong Übungen

In Bewegung kommen

LEITUNG: Angelika Stahl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301029L	ab Montag 27.9.21 9-10.15 Uhr	5x	49 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

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

Qigong und Meditation

LEITUNG: Karin Reindl-Bankosegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301032L	ab Montag 27.9.21 19-20.30 Uhr	8x	72 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105
301033S	ab Mittwoch 29.9.21 16.30-18 Uhr	8x	72 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

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

Qigong-Fortgeschrittene

Übung macht den Meister

LEITUNG: Dipl. Qi-Gong-Lehrerin Jutta Udalrik

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301036G	ab Mittwoch 13.10.21 18-19.30 Uhr	8x	65 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104
301037G	ab Donnerstag 14.10.21 9.30-11 Uhr	8x	65 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Matte.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 03.11., 4.11. und 08.12.2021.



Wussten Sie schon ...

... dass das Prinzip des Bogenschießens vor etwa 14.000 Jahren entdeckt wurde und heutzutage olympische Disziplin ist.

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!



Tai Chi Chuan-Alter Yang Stil

Fortgeschrittene

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301040L	ab Montag 27.9.21 19.45-21 Uhr	10x	99 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

Tai Chi Schwertkunst-Alter Yang Stil

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301042L	ab Samstag 9.10.21 14-17.30 Uhr	2x	69 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Bei der Tai Chi Schwertform gelten dieselben Prinzipien wie beim Üben mit leerer Hand, Gesundheit, Meditation und Kampfkunst stellen auch hier die Hauptaspekte. Holzscherwerer werden während des Kurses zur Verfügung gestellt. Tai Chi Vorkenntnisse erwünscht. Samstag von 14:00-17:30 Uhr und Sonntag von 9:30-13:00 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

Tai Chi Chuan (Yang-Stil)

Einführung

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301043F	ab Dienstag 28.9.21 18.30-19.45 Uhr	10x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

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 (geeignet für jedes Alter).

Tai Chi Chuan (Yang-Stil)

Weiterführung

LEITUNG: Robert Schmidtmeier

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301044F	ab Dienstag 28.9.21 19.45-21 Uhr	10x	99 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Schülercafé

Geübt wird die Kurzform nach Prof. Chen Man Ching. Desweiteren beinhaltet der Kurs eine Einführung in Energiearbeit und Partnerform. Kenntnisse eines Grundlagenseminars sind Voraussetzung.

Pilates

GEFÖRDERT

LEITUNG: Ines Ufertinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301051L	ab Mittwoch 29.9.21 17.30-18.45 Uhr	10x	89 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301052L	ab Mittwoch 29.9.21 19-20.15 Uhr	10x	89 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und Matte.

Yoga

LEITUNG: Simone Hammerdinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301067F	ab Samstag 25.9.21 9-10.15 Uhr	3x	30 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301068L	ab Montag 27.9.21 19-20.15 Uhr	3x	30 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301069L	ab Montag 18.10.21 19-20.15 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Komm mit mir auf eine Reise durch die Welt des Yogas. Musik wird uns durch die Übungen tragen.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Yoga für das allgemeine Wohlbefinden

LEITUNG: Anita Scholz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301074S	ab Dienstag 21.9.21 17.45-19.15 Uhr	10x	70 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301075S	ab Dienstag 21.9.21 19.30-21 Uhr	10x	70 Euro	Surheim, BSC Halle, Schulstr. 12

Muskeln, Sehnen und Bänder bekommen mehr Elastizität und die Beweglichkeit des Körpers verbessert sich. Die Wirbelsäule wird auf angenehme Weise gestärkt und die tief liegenden Muskeln trainiert. Atemübungen halten den Geist frisch und unterstützen die innere Gelassenheit. Körper, Geist und Seele finden in die natürliche Balance.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen und warme Socken.

Bitte beachten: Kein Kurs am 12.10.2021.

Yoga-Workshop:

Handstand und Armbalancen – eine coole Erfahrung

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301076F	Samstag 20.11.21 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Auf den Händen stehen ist ein Erlebnis, das fasziniert. Der Weg zum Handstand erfordert Geduld und ein genaues Verständnis der Voraussetzungen für dieses fordernde Ganzkörpertraining. Im Workshop werden vorbereitende Übungen für den Handstand durchgeführt und es wird genau erklärt, was zu beachten ist, damit Hand- und Schultergelenke in einer gesunden Weise belastet und gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: Matte 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 6.10.21 17-18.30 Uhr	10x	89 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

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

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



Yoga für Männer

Für Anfänger und Fortgeschrittene

LEITUNG: Mag. Florian Bauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301079F	ab Donnerstag 30.9.21 19.15-20.45 Uhr	10x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Kräftigende Muskelübungen und dehnende Yogastellungen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Klötze und Yoga-Gurte.

Yoga am Abend

Yoga und Rücken

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301080A	ab Dienstag 28.9.21 17.30-18.45 Uhr	10x	99 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Dieser Kurs ist auch für Anfänger und Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Yoga Vortrag

Om, Namaste und was es bedeutet

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081A	Dienstag 9.11.21 19.30-21 Uhr	1x	12 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Franz-Wisbacher-Zimmer

Im Yogaunterricht begegnen uns Rituale und Gesten, die nicht immer leicht verständlich sind. Yoga ist mehr als Körper- und Atemübungen. Der Vortrag ist ein Versuch, Licht auf eine Jahrtausende alte Philosophie zu werfen und auf die Frage, was sie für uns heute bedeuten kann.

Yoga und Meditation

LEITUNG: Mag. Florian Bauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301081F	ab Donnerstag 30.9.21 17.30-19 Uhr	10x	89 Euro	Freilassing, KiGa Sonnenschein, Georg-Wrede-Str. 31, Mehrzweckraum

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Faszien-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301082L	ab Donnerstag 30.9.21 17-18 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301083F	ab Montag 27.9.21 18-19 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Faszien-Yoga kann helfen wieder beweglicher zu werden und Schmerzen zu beseitigen. Geschmeidige und gut gedehnte Faszien sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und machen uns knackig. Faszien-Yoga ist eine wahre Wunderwaffe, da nicht nur oberflächliches, sondern auch tieferliegendes Gewebe und Muskeln gedehnt werden.

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

Power-Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301085F	ab Montag 27.9.21 19.15-20.15 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301086L	ab Donnerstag 30.9.21 18.30-19.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

Hatha Yoga

GEFÖRDERT

Yoga für alle am Abend

LEITUNG: Elizabeth von Below

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301087F	ab Mittwoch 6.10.21 18.45-20.15 Uhr	10x	89 Euro	Freilassing, Städtische Kinderkrippe, Augustinerstr. 4

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust auf körperliche und mentale Herausforderung verspüren und persönliche Grenzen ausloten wollen. Anspruchsvolle Vinyasas (Übungssequenzen) und verschiedene Asana werden kraftvoll geübt. Es werden Techniken zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und geistigen Wohlbefindens vermittelt.

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

Morgen-Yoga-Flow

Für Anfänger und Fortgeschrittene

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301088A	ab Freitag 1.10.21 7.30-8.30 Uhr	10x	79 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Der Frischekick für den ganzen Tag!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte.

Sanftes Yoga

LEITUNG: Tanja Kuntze

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301089A	ab Freitag 1.10.21 9-10 Uhr	10x	79 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte.



Faszientraining online

LEITUNG: Karin Kamml-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302092C	ab Montag 4.10.21 18.30-19.45 Uhr	6x	63 Euro	Online-Zoom

Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie sind für die Haltung verantwortlich. Wenn das Gleichgewicht der Faszien und Muskeln nicht mehr funktioniert, entstehen Verspannungen. Bei unserem Training wird durch gezielte Übungen dieses Zusammenspiel wiederhergestellt. Wir erzielen dadurch höhere Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, bessere Muskelarbeit, Leistungsfähigkeit und Linderung von eventuellen Beschwerden.

Jumping Fitness

Das Trampolin Power Workout

LEITUNG: Bianca Hofer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302001F	ab Donnerstag 30.9.21 19-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Sportpark

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

AROHA®-FEEL IT

Für Körper Geist und Seele

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302001L	ab Montag 20.9.21 19.30-20.30 Uhr	10x	89 Euro	Laufen, Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal, OG

Mit toller Musik aus Neuseeland.

Bitte mitbringen: Leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk.



Aroha online live21

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302002C	ab Sonntag 26.9.21 18.30-19.30 Uhr	4x	31,60 Euro	online-vhs.cloud
302003C	ab Sonntag 24.10.21 18.30-19.30 Uhr	4x	31,60 Euro	online-vhs.cloud
302004C	ab Sonntag 21.11.21 18.30-19.30 Uhr	4x	31,60 Euro	online-vhs.cloud

Bitte leichte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk bereitstellen.



Bodyfit online

LEITUNG: Karin Kamm-Schweiger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302005C	ab Donnerstag 30.9.21 18.30-19.15 Uhr	10x	69 Euro	Online-Zoom

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.



Wussten Sie schon ...

... dass Rotokas, eine Sprache, die in Papua-Neuguinea gesprochen wird, mit nur elf Buchstaben das kürzeste Alphabet der Welt hat.



Gesundheitswandern in moderatem Tempo

LEITUNG: Ines Ufertinger, Physiotherapeutin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302010A	ab Samstag 25.9.21 9.30-11 Uhr	6x	79 Euro	Ainring, beim Kneippbecken

Der Kurs kombiniert moderates Wandern mit Übungen, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Wanderkleidung und etwas zum Trinken.

Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur

basierend auf den Trainingsmethoden von Callanetics

LEITUNG: Kerstin Saul

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302020L	ab Montag 20.9.21 8-9 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302021L	ab Montag 6.12.21 8-9 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302022L	ab Montag 20.9.21 17.30-18.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302023L	ab Montag 6.12.21 17.30-18.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302024L	ab Dienstag 21.9.21 17.30-18.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302025L	ab Dienstag 7.12.21 17.30-18.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Raiffeisenbank, Teisendorfer Str. 13, vhs Schulungsraum

Das gezielte Trainingsprogramm arbeitet an den typischen Problemzonen Bauch, Beine, Po, stärkt den Beckenboden und wirkt degenerativer Muskulatur und Rückenproblemen entgegen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der effektiven Kräftigung der Tiefenmuskulatur, einer schonenden, die Wirbelsäule entlastenden Haltung sowie der Förderung der Dehnfähigkeit durch entsprechendes Stretching. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

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

Zumba® Fitness

Fitness gemixt mit Partylaune und heißer Musik

LEITUNG: Sandra Sobotta

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302030L	ab Montag 20.9.21 18.30-19.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302032L	ab Dienstag 21.9.21 10-11 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Freilassinger Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302036L	ab Mittwoch 22.9.21 18.30-19.30 Uhr	10x	80 Euro	Laufen, Grund- u. Mittelschule, Kohlhaasstr. 4, Turnhalle

Zumba® gold (50+)

LEITUNG: Ildiko Verena Hofbauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302042S	ab Montag 27.9.21 18-19 Uhr	10x	89 Euro	Saaldorf, Grundschule, Stalberstr. 4, Aula

»Die Vergangenheit hat gezeigt,
dass Wirtschaft ohne Ethik und Maß
nicht funktioniert.«

Helmut Lind, Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank München eG

Gemeinsam mehr als eine Bank

Gemeinwohlorientierung

Wir sind die erste Gemeinwohl-Bank Deutschlands. Seit 2011 veröffentlichen wir regelmäßig unsere Gemeinwohlabilanz, welche die sozialen Aktivitäten und die ökologische Nachhaltigkeit der Bank aufzeigt.

Nähere Infos unter www.sparda-m.de/gemeinwohl

Die Sparda-Bank München pflanzt für jedes neue Mitglied einen Baum in Oberbayern.

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

Sparda-Bank

www.sparda-m.de

Sanftes Tanzworkout

LEITUNG: Sandra Sobotta

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302045L	ab Donnerstag 23.9.21 18.15-19.30 Uhr	5x	40 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302046L	ab Donnerstag 28.10.21 18.15-19.30 Uhr	5x	40 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Mit sanften, sehr effektiven Übungen aus der Welt des Balletts, aus Pilates und aus der Fitness verbessern wir unsere Körperhaltung und straffen unsere Figur. Wir trainieren Bauch, Beine, Po und unseren Rücken. Unsere vom Alltag belasteten Muskeln, Sehnen und Bänder werden gedehnt und entspannt. Zum Abschluss lockern wir uns mit viel Gefühl und Spaß durch kleine Schrittkombinationen, Body Moves und rhythmischen Bewegungen zu langsamer Kizomba- und Salsamusik.

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

NEU!

Selbstverteidigung für Frauen

LEITUNG: Stefan Stumpfegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302050A	ab Mittwoch 6.10.21 19-20 Uhr	6x	Eintritt frei!	Ainring, TuS Mitterfelden e.V., Vereinsheim

Selbstbewusstsein fördern, eigene Stärken erkennen und (neue) Freiheit durch Bestimmtheit eröffnen. Wir setzen uns mit Körpersprache auseinander, holen Dich raus aus der Opferdenke, trainieren Techniken mit denen Du Dich schützen kannst und schließen den Kurs mit einer Fragerunde mit der Polizei ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (wie zum Joggen).

In Kooperation mit dem TuS Mitterfelden.

Selbstverteidigung für Frauen

LEITUNG: Johann Raml

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
306010F	Dienstag 19.10.21 18.30-21.30 Uhr	1x	30 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Frauen und Mädchen ab 15 Jahren lernen die Schwachstellen von Angreifern kennen und verinnerlichen einfache, aber sichere und wirkungsvolle Techniken, um sich gegen Übergriffe zur Wehr zu setzen. Keine trainingsintensiven Techniken, sondern vom Polizeitrainer sich selbstbewusst verteidigen lernen.

NEU!

Taekwondo

LEITUNG: Karlheinz Moll

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302070A	ab Mittwoch 17.11.21 17-18.30 Uhr	4x	59 Euro	Ainring, Kinderkrippe UG

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Intensive Kräftigungs- und Dehnübungen schulen den gesamten Körper und tragen zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel der Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird. Es wird barfuß trainiert.

TAE BO für Anfänger

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302077L	ab Dienstag 28.9.21 19-20 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302078F	ab Mittwoch 29.9.21 18.45-19.45 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Dieses Ganzkörpertraining verbindet die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic. Es besteht aus Punches und Kicks zusammen mit Kraft und Körperkontrolle.

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

TAE BO für Fortgeschrittene

LEITUNG: Petra Dekleva

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302079F	ab Mittwoch 29.9.21 20-21 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

Wussten Sie schon ...

... mit 52,6 Prozent etwas mehr als die Hälfte der gering literarisierten Erwachsenen in der Kindheit Deutsch als erste Sprache lernten.



Gesundheit

Rückentraining

LEITUNG: Gerlinde Utler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302080F	ab Mittwoch 29.9.21 17-18.15 Uhr	10x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)
302081L	ab Montag 27.9.21 17-18.15 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen
302082A	ab Montag 27.9.21 19-20.15 Uhr	10x	79 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Bitte mitbringen: Eigene Matte.

Bitte beachten: Kein Kurs am 25.10.2021.

NEU!

Senioren-gymnastik

LEITUNG: Ildiko Verena Hofbauer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302086A	ab Freitag 8.10.21 9-10 Uhr	8x	79 Euro	Ainring, Kinderkrippe UG, Erich-Klößner-Weg 5

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.

NEU!

Hula Hoop

Seniorenkurs

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303001L	ab Donnerstag 30.9.21 16.15-17.15 Uhr	5x	50 Euro	Laufen, Freilassing Str. 100, Vereinsheim SV Laufen

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, dass die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert.

Bitte mitbringen: Einfacher Hula Hoop Reifen.



Wussten Sie schon ...

... dass blau als Farbe für Facebook wegen der Rot-Grün-Blindheit von Firmengründer Mark Zuckerberg gewählt wurde.

Resilienztraining

LEITUNG: Lucia Rizzo

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303020A	ab Donnerstag 7.10.21 17.30-19 Uhr	10x	97 Euro	Ainring, Haus der Kultur, Probenraum

Wenn wir destabilisiert sind, suchen wir automatisch nach einem neuen Gleichgewicht. Und wenn wir dieses Gleichgewicht nicht in vertrauten Sachen suchen, verändern wir uns. Dadurch bekommt unser Leben die Chance, reicher und vielfältiger zu werden. Krisen, egal ob global oder persönlich, sind Chancen, um uns zu verändern und unsere Resilienz zu stärken. »Resilienztraining« greift diese Chance auf: Ursprünge, Entstehung und Weiterentwicklung von Resilienz werden erklärt und Übungen gleich ausgeführt; damit 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.

Infoabend: Schlank durch achtsames Essen

Was mich satt macht und gut tut

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305004L	Mittwoch 29.9.21 18.30-19.30 Uhr	1x	Eintritt frei!	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Beim Infoabend erhalten Sie einen kleinen Einblick, was Sie beim Kurs erwartet. Sollten Sie noch unsicher sein, ob »Schlank durch achtsames Essen« das Richtige ist, können Sie hier letzte Zweifel beseitigen.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 24.09.2021

Schlank durch achtsames Essen

Was mich satt macht und gut tut

LEITUNG: Gabriele Hirschl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305005L	ab Montag 4.10.21 18-19.15 Uhr	7x	63 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Sie lernen in diesem Kurs die Sinne zu schulen, zu spüren, wann sie satt sind und entspannt achtsam Essen zu genießen. Sie können Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen, lernen effektive Körperwahrnehmungsübungen und erhalten dadurch mehr Leichtigkeit und Lebensqualität. Die Teilnehmer berichten immer von schnellen Erfolgen und anhaltenden Ergebnissen.

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



NEU!

Hula Hoop

LEITUNG: Daniela Schröfl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303001F	ab Donnerstag 30.9.21 18-19 Uhr	5x	50 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

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

Bitte mitbringen: Einfacher Hula Hoop Reifen.

Kräftigende Beckenbodengymnastik

GEFÖRDERT

LEITUNG: Michaela Farcher

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303002A	ab Dienstag 28.9.21 19-20 Uhr	10x	96 Euro	Ainring, Erich-Klöckner-Weg 5

Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen. Eine gute Möglichkeit, um Rückenbeschwerden oder Blasenschwäche vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Matte.



Kräutersalbenküche

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303002L	Freitag 1.10.21 18.30-21 Uhr	1x	18 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Kräutersalben können einfach selbst hergestellt werden. Sie helfen bei Beschwerden des Bewegungsapparates und kleineren Verletzungen. Während des Salbenrührens gibt es viele Informationen zu den Heilwirkungen der Salbenbestandteile. Jede/r TeilnehmerIn nimmt mindestens vier Salben mit nach Hause.

Bitte beachten: Materialkosten von 15,00 € und Skript 4,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

LEITUNG: Barbara Spindler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303003L	Montag 11.10.21 18.30-21 Uhr	1x	25 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Schon immer wurde nicht nur Weihrauch und Myrrhe geräuchert. Es gibt viele Kräuter zum Räuchern und ihre Wirkungen sind ganz spezifisch. Wir tauchen ein in eine uralte Welt, lernen Räucherkräuter und Harze kennen und auf welche Art und Weise sie angewendet werden können.

Kursbeitrag inkl. 1 Räuchermischung und Unterlagen.

Entspannung der Kiefern Muskulatur

LEITUNG: Anita Scholz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303005L	Mittwoch 6.10.21 19-20.30 Uhr	1x	12 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie lernen, verspannte Kiefern Muskeln durch sanfte Berührung auszugleichen, um diese Methode bei sich oder anderen anzuwenden.

Bitte mitbringen: Wasser und Trinkbecher.

Bewegliche Hüfte-geschmeidige Knie

LEITUNG: Claudia Goldschmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
303006L	Dienstag 19.10.21 18-20 Uhr	1x	19 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 104

Ziel des Kurses ist, über das Zusammenspiel von Hüfte und Knie eine verbesserte Aufrichtung sowie ein geschmeidigeres Bewegungsgefühl zu erfahren.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

Asiatische Küche

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305025F	Freitag 22.10.21 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.



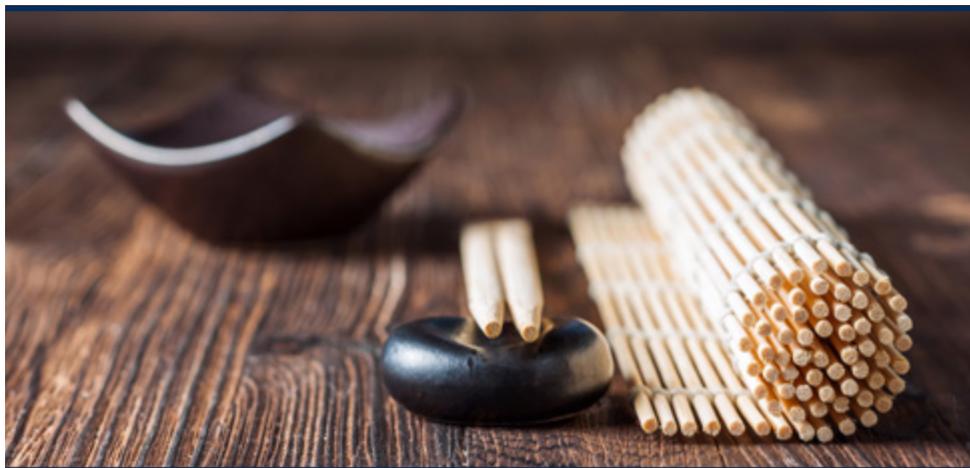
Sushi

LEITUNG: Tam Pham

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305029F	Freitag 19.11.21 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.



Wir brauen unser eigenes Bier

LEITUNG: Mauritz Volkmer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305010L	Samstag 2.10.21 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305011L	Samstag 6.11.21 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305012L	Samstag 11.12.21 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
305013L	Samstag 22.1.22 8.30-16 Uhr	1x	89 Euro	Laufen, Schloßbrondel, Briouderplatz 2

Bitte beachten: Dieser Kurs ist inklusive Verpflegung, Bier-Verkostung, Arbeitsunterlage und selbstgebrautem Bier.

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
- Spanisch
- Kroatisch
- Russisch



Niveaustufen der Sprachkurse in der Übersicht

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

Deutsch A1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404010F	Termin wird noch bekanntgegeben	12x	98 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4

Bitte beachten: Bei fünf oder mehr Anmeldungen starten wir einen Kurs. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten lesen und schreiben können

Basiskurs Deutsch

LEITUNG: Johannes Six

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404015F	ab Freitag 1.10.21 9.00-10.30 Uhr	10x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Grundkenntnisse der deutschen Sprache werden in einer Kleingruppe dreimal pro Woche gemeinsam erarbeitet.

Der »Basiskurs« ist ein seit 10 Jahren gut erprobtes Konzept, das in Kooperation mit dem Verein europäischer Zwilling- und Mehrlingsfamilien e.V. und dem KONTAKT Freilassing durchgeführt wird.

Deutsch B1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404025F	ab Dienstag 21.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

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

Deutsch Konversation-B1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404030F	ab Donnerstag 23.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Begleitetes Konversationstraining-wir trainieren und erweitern unseren Wortschatz, verbessern Ausdruck und üben Grammatikstrukturen, die für eine gelungene Kommunikation wichtig sind. Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Prüfungsvorbereitung A2/B1

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404020F	Termin wird noch bekanntgegeben	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Bitte beachten: Bei genügend Anmeldungen starten wir einen Kurs. Eine bestandene B1 Prüfung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Prüfungsvorbereitung B2

LEITUNG: Johannes Six

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404035F	ab Dienstag 28.9.21 19-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Bitte beachten: Eine bestandene B1 Prüfung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

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

Deutsch Konversation B2 / C1

LEITUNG: Johannes Six

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
404040F	ab Montag 27.9.21 19-20.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 115 (1. OG)

DER Kurs für alle Fragen.

Die Materialien werden vom Dozenten gestellt.

Boarisch gredt (Bayerisch gesprochen)

LEITUNG: Johannes Six

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
405001F	Termin wird noch bekanntgegeben	10x	90 Euro	wird rechtzeitig bekanntgegeben

Oberdeutsche Dialekte und Landeskunde mit Bezügen zu Österreich und Schwyzer Dütsch.

Bitte beachten: Bei genügend Anmeldungen starten wir einen Kurs.

Die Materialien werden vom Dozenten gestellt.

NEU!

Englisch A1

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406012L	ab Donnerstag 30.9.21 17.30-18.30 Uhr	5x	39,50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Sie wollen Ihr »eingerostetes« Englisch wieder beleben? Nach diesem Kurs können Sie einfache Gespräche führen und leichte Texte lesen sowie verstehen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch »Go for it!« A1.

NEU!

Englisch A2

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406020L	ab Donnerstag 30.9.21 18.45-19.45 Uhr	5x	39,50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

In angenehmer Atmosphäre können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse festigen. Ideal um sich im Urlaub gut verständigen zu können.

Bitte mitbringen: Lehrbuch »Go for it! A2

English Refresher A 2

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406022F	ab Donnerstag 30.9.21 10.35-12.05 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

English is Fun-and it's also food for your brain

IX. Semester-A2

LEITUNG: Brigitte Janoschka

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406024F	ab Montag 27.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Englisch B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406030F	ab Donnerstag 30.9.21 12.15-13.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Let's talk B1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406032F	ab Freitag 1.10.21 8.50-10.20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Englisch Refresher B1-Take It Easy

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406034F	ab Freitag 1.10.21 10.30-12 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Be confident in English! B1+

LEITUNG: Elizabeth Gunstone

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406036F	ab Donnerstag 30.9.21 9-10.30 Uhr	11x	90 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Lehrbuch »English File Intermediate« wird von der Kursleiterin besorgt und ist bei dieser zu bezahlen.

Learning about the world in English

LEITUNG: Brigitte Janoschka

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406037G	ab Donnerstag 30.9.21 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

I can talk about any topic in English! B 2

LEITUNG: Elizabeth Gunstone

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406040F	ab Donnerstag 30.9.21 10.30-12 Uhr	11x	90 Euro	Freilassing, Lokwelt, Westendstr. 5

Bitte beachten: Das Lehrbuch »Headway Culture and Literature Companion B2 (Upper Intermediate)« 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 27.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 21 (EG)

Advanced English Conversation B2 / C1

LEITUNG: Marianne Hable-Schatz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406044F	ab Donnerstag 30.9.21 9-10.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon



Die großen Katastrophen der Vergangenheit

und einige Lehren für die Zukunft

LEITUNG: Niall Ferguson, Historiker

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
406050C	Montag 6.9.21 18.30-20 Uhr	1x	Eintritt frei!	Livestream

Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt.

Französisch für Anfänger-A1

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408010F	ab Donnerstag 30.9.21 20-21 Uhr	12x	79 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Erster Einstieg in die französische Sprache und Kultur wollen.
Das Hörverstehen und Sprechen werden trainiert.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: »On y va«

»Französisch für die Reise«-A2

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408015F	ab Freitag 1.10.21 15.45-17.15 Uhr	5x	35 Euro	Freilassing, Stadtbücherei, Martin-Luther-Str. 4a

Bitte beachten: Wir treffen uns alle 14 Tage in netter Runde.

Französisch mit Vorkenntnissen B1

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408020F	ab Donnerstag 30.9.21 17-18.30 Uhr	12x	98 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: »Reprise B1« (Hueber Verlag)

Französisch für Fortgeschrittene B1

LEITUNG: Marguerite Adler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408024F	ab Donnerstag 30.9.21 18.30-20 Uhr	12x	98 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: »Reprise B1« (Hueber Verlag) ab Lektion 3

Café philosophie-B1

LEITUNG: Pascale Hartig-Ziller

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
408040F	ab Freitag 8.10.21 15.45-17.15 Uhr	5x	35 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.

Bitte beachten: Wir treffen uns alle 14 Tage in netter Runde.

NEU!

Italienische Konversation für Einsteiger-A1

LEITUNG: Aldo Banovaz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409010A	ab Dienstag 5.10.21 17.30-19 Uhr	10x	90 Euro	Ainring, Mittelschule, Salzstraße, Mensa

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409010L	ab Dienstag 28.9.21 17.30-18.30 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Bitte beachten: Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Italienisch A1

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409012F	ab Dienstag 28.9.21 17.15-18.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1.OG)

Bitte beachten: Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Italienisch für Anfänger-A1

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409020F	ab Montag 27.9.21 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Bitte mitbringen: Espresso Nuovo 1

Italienisch-Auffrischkurs A1

LEITUNG: Helmut Rieger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409022L	ab Dienstag 28.9.21 18.45-19.45 Uhr	10x	79 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Bitte beachten: Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Italiano-ripasso livello A1

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409024F	ab Mittwoch 29.9.21 17.15-18.45 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1.OG)

Bitte beachten: Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Italienisch VII Semester-A2

LEITUNG: Lorenzo Aletto

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409030F	ab Montag 27.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Italienisch A2

LEITUNG: Mag. Inge Krutsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409032F	ab Dienstag 28.9.21 18.45-20.15 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 113 (1. OG)

Bitte beachten: Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

Imparare l'italiano in allegria-B1

LEITUNG: Gudrun Di Monte

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409040F	ab Montag 27.9.21 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 117 (1.OG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: »A voi la parola«, ISBN 978-3-12-525574-6.

Conversazione in Italiano-Intensiv-B2

LEITUNG: Lorenzo Aletto

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409050F	ab Montag 27.9.21 19.30-21 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 116 (1.OG)

Italienische Konversation

LEITUNG: Aldo Banovaz

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
409052F	ab Mittwoch 29.9.21 10.10-11.40 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Vereinsjugendheim neben Badylon

Schnuppertag Russisch

LEITUNG: Lilia Boxler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419003F	Samstag 25.9.21 10-13 Uhr	1x	25 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Sie finden Russland spannend? Haben Lust ein bisschen in die russische Kultur hinein zu schnuppern?

Sie bekommen einen ersten Eindruck von der Sprache. Lernen, wie man sich begrüßt und ein paar einfache Sätze spricht. Vielleicht schaffen Sie auch Ihren Namen mit kyrillischen Buchstaben zu schreiben. Dazu gibt es landeskundliche Informationen.

Russisch für reine Anfänger

LEITUNG: Lilia Boxler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419010F	ab Montag 4.10.21 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch »Moct 1« bitte mitbringen.

Russisch mit Vorkenntnissen-B2

LEITUNG: Lilia Boxler

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
419013F	ab Montag 4.10.21 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: »Moct B2«

Kroatisch für Anfänger

LEITUNG: Mira Lux-Bröckel

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
421002F	ab Mittwoch 29.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 115 (1. OG)

Bitte beachten: Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Spanische Woche A1

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422001L	ab Montag 4.10.21 9.15-16 Uhr	4x	158 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Bitte beachten: Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Spanisch Intensivwochenkurs

LEITUNG: Cruz Elena Frei

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422003L	ab Montag 25.10.21 18-20.30 Uhr	5x	95 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Bitte beachten: Wir lernen ohne Bücher, mit ausgewählten Übungen und Texten.

Spanisch A1-nivel elemental

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422010F	ab Montag 27.9.21 17-18.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

Bitte beachten: Lehrbuch ene A1, ISBN 978-3-19-004219-7



Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1

LEITUNG: Ildikó Zsoldos

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422011L	ab Dienstag 28.9.21 18-19 Uhr	5x	39,50 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 105

Bitte mitbringen: Lehrbuch »Nuevas Perspectivas! A1

Spanisch-III. Semester A1

LEITUNG: Angelica Rincon Ferner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422016F	ab Mittwoch 29.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 118 (1. OG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch »ene A1«.

Spanisch X. Semester-A2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422020F	ab Mittwoch 29.9.21 17.30-19 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Bitte mitbringen: Lehrbuch »Con Gusto A2«

Spanisch A 2.3-Schwerpunkt Grammatik

LEITUNG: Inés Fernández Taboada

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422022L	ab Samstag 18.9.21 8.30-10 Uhr	12x	98 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Für Personen, die über gute Grundkenntnisse in Spanisch verfügen und diese gern erweitern würden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch *Perspectivas ¡ya!* A2. Lektion 4-7. ISBN: 978-3-464-20489-4

Bitte beachten: Kein Kurs am 25.09.2021.

Spanisch B1-nivel intermedio

LEITUNG: Marissa Lehner

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422031F	ab Montag 27.9.21 18.30-20 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 020 (EG)

En este curso para avanzados profundizaremos nuestros conocimientos sobre la lengua y cultura española y practicaremos mucho hablando el español. Bienvenidos!

Bitte beachten: Lehrbuch *ene B1.1*, ISBN 978-3-19-004221-0

Espanol nivel intermedio-B1

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422033F	ab Dienstag 28.9.21 18-19.30 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

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

Bitte beachten: Gearbeitet wird frei nach Vorlagen der Kursleiterin.

Spanisch B 1-Schwerpunkt Konversation

LEITUNG: Inés Fernández Taboada

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422035L	ab Samstag 18.9.21 10-11.30 Uhr	12x	98 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Cafeteria

Bitte mitbringen: Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Bitte beachten: Kein Kurs am 25.09.2021.

Espanol para avanzados-B2

LEITUNG: Mag. Susanne Jahn-Wiest

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
422041F	ab Dienstag 28.9.21 19.30-21 Uhr	10x	90 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 114 (1.OG)

Bitte beachten: Gearbeitet wird frei nach Vorlagen der Kursleiterin.

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

raiba-rupertwinkel.de

Jetzt Termin vereinbaren!

Hannes Schuhbeck, Privatkundenberater

Einfach per Video beraten lassen.
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Videoberatung - digital, sicher und persönlich
Sprechen Sie über Ihren PC, Laptop, Ihr Tablet oder Smartphone per Video mit Ihrem persönlichen Berater - egal ob zuhause oder unterwegs.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin:
raiba-rupertwinkel.de/videoberatung oder
☎ 08666 9887-0.

Die Bank im Rupertwinkel

Raiffeisenbank
Rupertwinkel eG

Beruf und EDV



Xpert Business ist das bekannteste bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen und wird auch bei uns angeboten.

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

Zur Diskussion und praktischen Auseinandersetzung lädt der Medienfachtag in Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL und der Stadt Freilassing in Zusammenarbeit mit Q3. Quartier für Medien.Bildung.Aabendteuer und Doyobe e. V. ein.

Inhalt

- Mediengrundlagen / Medienkultur
- Kaufmännische IT-Anwendungen / Smartphone
- Xpert Business-Kurse

NEU!

Facebook, Instagram, Twitter

Soziale Medien sinnvoll nutzen

LEITUNG: Sophie Oder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501001F	Dienstag 12.10.21 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

LEITUNG: Sophie Oder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501001L	Dienstag 9.11.21 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

Sie möchten privat in den sozialen Medien aktiv werden, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, richtiges Timing ausweiten können.

Erweitere deine digitale Kompetenz.



vhs Volkshochschule
Rupertwinkel

**NEU!**

Medientag Freilassing

Wie Medienbildung zum gesunden Umgang mit Medien beitragen kann

LEITUNG: Danilo Dietsch

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501002C	Mittwoch 17.11.21 8.30 bis 13 Uhr	1x	Eintritt frei!	online-vhs.cloud

Medienkompetenz kreativ vermitteln, digitale Medien selbstbestimmt nutzen und Digitalethik entwickeln. Wie das geht, will der diesjährige Medientag aufzeigen.

Fortbildung für ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*innen in der Jugendarbeit, Jugendhilfe, Jugendsozialarbeit sowie an Schulen.

In Kooperation mit dem Kreisjugendring BGL, der Stadt Freilassing in Zusammenarbeit mit Q3. Quartier für Medien.Bildung.Abenteuer und Doyobe e.V.

NEU!

WhatsApp & Co.

Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

LEITUNG: Sophie Oder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501002F	Mittwoch 13.10.21 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501002L	Mittwoch 10.11.21 18.30-20 Uhr	1x	15 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

WhatsApp, Telegram, Signal, Discord, Threema und Co.

Mehr als 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Sie sind meist kostenlos, man benötigt nur eine Internetverbindung und kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten. Videos und Sprachnachrichten können ausgetauscht werden.

Welcher Dienst passt zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Ein Kurs für all diejenigen, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für jene, die sich über Alternativen informieren wollen.

NEU!

Facebook-Einrichtung und Anwendung

LEITUNG: Sophie Oder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501003F	ab Dienstag 19.10.21 18.30-20 Uhr	2x	30 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

LEITUNG: Sophie Oder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501003L	ab Dienstag 16.11.21 18.30-20 Uhr	2x	30 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

2,6 Milliarden Menschen nutzen die Dienste von Facebook jeden Tag. An den beiden Kursabenden werden wir uns damit beschäftigen, wie sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen es gibt, z.B. Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten sowie Sie sich bestmöglich vernetzen können.



Excel Grundkurs

LEITUNG: Christian Leukert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501006F	ab Mittwoch 6.10.21 17.30-20.30 Uhr	3x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 214

Eigener Laptop (mit Microsoft Office 2016) kann gerne mitgebracht werden.

Bitte beachten: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

WENN-Funktion und Ihre Verwandten

Excel-Themenabend

LEITUNG: Christian Leukert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501007F	Mittwoch 27.10.21 17.30-20.30 Uhr	1x	27 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 214

Bitte beachten: Excel-Vorkenntnisse erforderlich.

SVERWEIS

Excel-Themenabend

LEITUNG: Christian Leukert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501008F	Mittwoch 10.11.21 17.30-20.30 Uhr	1x	27 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 214

SVERWEIS ist eine der mächtigsten Funktionen von Excel. Damit können Sie Tabellen gezielt nach bestimmten Werten automatisch durchsuchen. Ziel ist, am Ende eine Arbeitsmappe zu erhalten, bei der z.B. lediglich Kundennummer, Artikelnummer und bestellte Menge eingegeben werden. Als Ausgabe erhält man einen kompletten Lieferschein, die dazugehörige Rechnung und evtl. auch eine Mahnung.

Bitte beachten: Excel-Vorkenntnisse erforderlich.

Pivot-Tabellen

Excel-Themenabend

LEITUNG: Christian Leukert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
501009F	Mittwoch 24.11.21 17.30-20.30 Uhr	1x	27 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 214

Bitte beachten: Excel-Kenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

LEITUNG: Daniel Eder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
502007F	ab Dienstag 26.10.21 17.30-20.30 Uhr	3x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Lernen Sie in angenehmem Tempo und ohne Druck alle wichtigen Funktionen am Computer. Nach dem Kurs können Sie Dateien und Ordner verwalten, Texte schreiben und im Internet surfen.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 02.11.2021.

Office 2016 im Büroalltag

LEITUNG: Daniel Eder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
502008F	ab Donnerstag 28.10.21 17.30-20.30 Uhr	3x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

Den Büroalltag professionell und zeitsparend managen! Für WiedereinsteigerInnen im kaufmännischen Bereich. Sie erhalten einen kompakten Überblick über die klassischen Arbeiten im Büroalltag und lernen anhand praxisnaher Beispiele wie Sie Excel, One Note etc. effizient bei Ihrer Arbeit einsetzen können.

Bitte beachten: Kein Unterricht am 04.11.2021.

Mein Handy

Vom unbekanntem Wesen zum digitalen Helfer

LEITUNG: Daniel Eder

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
502010L	ab Mittwoch 29.9.21 17.30-20.30 Uhr	3x	89 Euro	Laufen, Altes Rathaus, Rottmayrstr. 16, Raum 103

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
502011F	ab Donnerstag 30.9.21 17.30-20.30 Uhr	3x	89 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 215

In diesem Kurs werden Ihnen die Berührungspunkte mit dem Handy genommen. Sie werden alle wesentlichen Funktionen kennenlernen, um Ihr Handy sicher bedienen zu können.

Kursinhalt: Navigation in der Benutzeroberfläche; wichtige Einstellungen tätigen; Pflege von Kontaktdaten; WhatsApp einfach erklärt; im Internet surfen; Apps installieren und löschen; Datensicherung erstellen; Tipps und Tricks rund ums Handy uvm.

Bitte mitbringen: Eigenes Handy inkl. Ladekabel

Bitte beachten: ausschließlich Android-Smartphone, keine iPhones.

Microsoft Teams

LEITUNG: Christian Leukert

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
503020L	ab Mittwoch 1.12.21 17.30-20.30 Uhr	2x	59 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, EDV Raum 214

Microsoft Teams ist ein in Office 365 integriertes Kommunikationstool-eine systemunabhängige Plattform, die auf Smartphones und Tablets gleichermaßen genutzt werden kann wie auf PCs und Macs.

Mit Microsoft Teams steht ein ideales Werkzeug für die moderne Kommunikation und Zusammenarbeit von Gruppen in Unternehmen, Vereinen etc. zur Verfügung, verfügt über Chat, Online-Besprechungen, Notizen, Dateiaustausch usw. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Microsoft Teams sinnvoll nutzen und so Ihren Arbeitsalltag meistern.

Bitte beachten: Am besten Sie bringen Ihr eigenes Tablet/Laptop mit zum Kurs.

Weitere Anbieter und Angebote: www.wis.ihk.de

BESSER.WEITER.BILDUNG.

Für mich hat sich's gelohnt!

- ♦ Gepr. (Techn.) Betriebswirt/-in
- ♦ Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- ♦ Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- ♦ Gepr. Industriemeister/-in Metall | Elektrotechnik
- ♦ Gepr. Logistikmeister/-in
- ♦ Gepr. Techn. | Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ♦ IHK-Fachkraft Rechnungs- | Personalwesen
- ♦ Managementassistent/-in
- ♦ Seminare zu den Themen Führung, Kommunikation und Außenwirtschaft

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

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





Xpert Business das vhs-Kurssystem für Betriebswirtschaft und mehr

Was?

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite vhs-System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Es besteht aus Kursen und Zertifikaten: Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB-Abschlüssen kombinieren, zum Beispiel Finanzbuchhalter*in (XB).

Wie?

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*innen-Abschlüssen geführt.

Wo?

Die vhs Rupertiwinkel berät Sie gerne zu Xpert Business und stellt mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen für Ihre Ziele optimal geeignet sind.

Mehr Informationen finden Sie unter www.vhs-rupertiwinkel.de

	Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft								
	Geprüfte Fachkraft (DFK)				Buchhalter*in (BK)			Manager*in (DK) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (I)	●	●							●
Finanzbuchführung (II)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (III) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Arbeits- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (I)				●				●	●
Lohn und Gehalt (II)				●				●	●
Lohn und Gehalt (III) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenz	Teamerziehung, Projektmanagement, Medienkompetenz, Wirksamkeit vorbringen								●

Xpert Business: Kurse vor Ort

Alle Xpert-Business-Kurse auf dieser Seite finden vor Ort in Freilassing statt!

Xpert Business Finanzbuchführung

Infoabend

LEITUNG: Martin Unterrainer, Christopher Schmid, Silke Breuninger, Benjamin Grangl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504001F	Montag 30.8.21 18-19 Uhr	1x	Eintritt frei!	Freilassing, Mädchen-Realschule

Finanzbuchführung (1)

LEITUNG: Silke Breuninger, Christopher Schmid

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504002F	ab Dienstag 5.10.21 18-20 Uhr	19x	300 Euro	Freilassing, Mädchen-Realschule

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie können sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens erledigen.

Finanzbuchführung (2)

LEITUNG: Christopher Schmid, Benjamin Grangl

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504003F	ab Dienstag 2.11.21 18-20 Uhr	19x	300 Euro	Freilassing, Mädchen-Realschule

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft.

Finanzbuchführung (3) Lexware

LEITUNG: Christopher Schmid, Benjamin Grangl,

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504004F	ab Dienstag 15.3.22 18-20 Uhr	19x	300 Euro	Freilassing, Mädchen-Realschule

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware.



Xpert Business: Live Webinare

Für alle Webinare empfehlen wir unseren Techniktest!

1.11. bis 8.11.21 und 15.11. bis 22.11.21, 8.30 bis 20.30 Uhr,
Montag bis Freitag möglich (Zeitaufwand ca. 5 bis 10 Minuten).



Betriebliche Steuerpraxis

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504005C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.



Bilanzierung

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504006C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.



Controlling

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504007C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.



Einnahmen-Überschussrechnung

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504008C	ab Dienstag 23.11.21 18.30-20.30 Uhr	16x	300 Euro	Live-Webinar

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.



Finanzbuchführung mit DATEV

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504009C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	11x	300 Euro	Live-Webinar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.



Finanzwirtschaft

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504010C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.



Kosten- und Leistungsrechnung

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504011C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.



Lohn und Gehalt 1

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504012C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.



Lohn und Gehalt 1

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504013C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.



Lohn und Gehalt mit DATEV

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504014C	ab Dienstag 23.11.21 18.30-20.30 Uhr	16x	300 Euro	Live-Webinar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.



Lohn und Gehalt mit Lexware

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504015C	ab Dienstag 23.11.21 18.30-20.30 Uhr	16x	300 Euro	Live-Webinar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion »Lexware financial office«.



Personalwirtschaft

LEITUNG: Online-Dozent*in und Moderator*in

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504016C	ab Dienstag 9.11.21 18.30-20.30 Uhr	20x	300 Euro	Live-Webinar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Xpert Business Prüfungen (Onlinekurse)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
504017F	Samstag 5.2.22 9.00-12 Uhr	1x	75 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Raum 19 (EG)

Wenn Sie eines der besuchten Module mit einem Xpert-Business-Zertifikat abschließen wollen, haben Sie Möglichkeit, nach Ende der Online-Seminarreihe an einer Prüfung teilzunehmen.

Bitte beachten: Die Prüfungsgebühr kann bei Rücktritt oder Nichterscheinen nicht zurück-erstattet werden.

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

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.

Grundbildung



Es ist nie zu spät etwas zu lernen.

Lesen, schreiben und rechnen bereitet vielen Schwierigkeiten.

Kostenfreie digitale Lernangebote für Deutsch als Zweitsprache, für Alphabetisierung und Grundbildung gibt es auch online unter www.vhs-lernportal.de.

Inhalt

- Alphabetisierung
- Rechnen
- Erwerb von Alltagskompetenzen

Online-Banking leicht gemacht

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
702003F	ab Montag 4.10.21 9.00-11 Uhr	2x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
702004F	ab Montag 6.12.21 9.00-11 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. Es stehen Test Accounts zum Üben zur Verfügung.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT

Formularwerkstatt

Lesen und Verstehen von Briefen und Formularen

LEITUNG: Rosalina Gramatikov

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703003F	ab Freitag 24.9.21 16-18 Uhr	7x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Fragen rund um das Verstehen und Ausfüllen von Formularen werden persönlich geklärt. Amtssprache wird in verständliche Sprache übersetzt.

Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT Freilassing

Offener Lese- und Schreiftreff

im Mehrgenerationenhaus

LEITUNG: Michaela Mayer

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
703004F	ab Freitag 1.10.21 9.30-11.30 Uhr	6x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Angeboten werden Informationen, persönliche Beratung und Unterstützung rund ums Thema »besser lesen und schreiben-Grundbildung für Erwachsene« Jede/r ist willkommen!

Eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus KONTAKT Freilassing

Lesen und Schreiben-Alpha+

Thema: Beim Arzt

LEITUNG: Sina Messinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
212701001F	Termin wird noch bekanntgegeben 9-12 Uhr	30x	Eintritt frei!	Freilassing, Das KONTAKT, Obere Feldstr. 6

Sie kennen Menschen mit Problemen beim Lesen und Schreiben? Ermutigen Sie sie es zu lernen!

Wir bieten mit »Lesen und Schreiben-Alpha+« ganz nah am Alltag orientierte Kurse an. Ein Schwerpunkt im Herbst/Winter ist das Thema Gesundheit, vom Arztbesuch, über aktuelle Hygieneverordnungen bis hin zum Kontakt mit der Krankenkasse.

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

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

APOLL-ZEITUNG
unabhängig · überparteilich · leicht lesbar · alle 14 Tage Seite 1
kostenlos unter www.vhs-lerportal.de
Nr. 415
Mittwoch, 10. Juni 2020

Nicht wie vor Corona

Inzwischen sind viele Geschäfte wieder offen. Auch ins Restaurant kann man wieder gehen. Aber es ist nicht alles wieder wie vor der Pandemie. Viele Regeln zum Schutz vor Corona gelten noch weiter. Alle Leute müssen noch weiter gegen die Krankheit COVID-19 kämpfen.

Wenige Kranke und wenige Regeln

Im Moment stecken sich in Deutschland weniger Leute mit dem Corona-Virus an. Das ist ein gutes Zeichen. Wenn jeder krank wird, sterben viele Menschen. Das geht aber nur, wenn alle sich an die Regeln halten. Die Regeln schützen vor Ansteckungen. Sehr wichtig ist die Maske - und viel frische Luft! Am besten besorgen sich Menschen weiterhin möglichst wenig und wenn, dann lieber draußen, immer mit viel Abstand und mit Maske!

USA: Besonders viele COVID-19-Kranke

In den USA stecken sich im Moment sehr viele Menschen mit dem Corona-Virus an. Dort gibt es nur noch wenige Regeln zum Schutz vor dem Virus. Der Präsident der USA, Donald Trump, findet die Krankheit nicht gefährlich. Donald Trump will, dass die Menschen in den USA wieder „normal“ leben und arbeiten. Aber ohne Schutzmaßnahmen sterben sich viele neue Leute mit dem Corona-Virus an. In den USA sind etwa 2 Millionen Menschen mit Corona infiziert.

Mehr Kindergeld

Die Zeit der Corona-Pandemie ist für Familien mit Kindern besonders anstrengend. Manche Familien haben wegen Corona weniger Geld. Darum soll es drei Monate lang mehr Kindergeld geben: pro Kind im Monat 100 Euro mehr, also 300 Euro pro Kind.

Corona-Warn-App

Es gibt eine neue App. Sie ist für Smartphones. Sie soll warnen, wenn es einen Corona-Fall in der Nähe gibt. Wer die Krankheit COVID-19 hat, schreibt das in die App. Alle Leute, die in der Nähe gewesen sind, werden von der App zum Arzt geschickt.

Sind Sie krank?

Sie merken, Sie haben sich mit dem Corona-Virus infiziert? Oder Sie haben die Krankheit COVID-19? Rufen Sie Ihren Arzt an oder wählen Sie die Telefonnummer 116 117. Sie erfahren dann, was zu tun ist.

Wir zahlen weniger Mehrwertsteuer

Wenn wir einkaufen, bezahlen wir zusammen mit dem Preis die Mehrwertsteuer. Die Mehrwertsteuer ist also ein Teil des Preises für ein Produkt. Die Mehrwertsteuer muss der Verkäufer an den Staat weitergeben. Weil weniger Geld haben, wird nun die Mehrwertsteuer gesenkt. So müssen Verkäufer weniger Geld von einem Preis abgeben. Sie können die Preise dann billiger an die Kunden verkaufen.

Corona-Schutz am Arbeitsplatz

Wenn eine Person in einer Firma an COVID-19 erkrankt ist, ist das für alle gefährlich. Darum müssen in einer Firma alle sich selbst und die anderen schützen: mit Abstand, Masken, Händewaschen und Desinfektionsmitteln. Der Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass dies möglich ist. Wer krank ist, muss sich krankmelden und zu Hause bleiben. Wer an COVID-19 erkrankt ist, sollte das der Firma sagen. Dann können alle Kollegen gewarnt werden.

Darf Arbeitgeber Corona-Test verlangen?

Für eine Firma ist es schlimm, wenn viele Mitarbeiter gleichzeitig an COVID-19 erkranken und ausfallen. Darum wollen Arbeitgeber wissen, wann jemand diese Krankheit hat. Manche Arbeitgeber wollen sogar, dass sich dürfen nicht verlangen lassen. Arbeitgeber einen Test machen. Dafür gibt es Gesetze. Über diese Gesetze wird gerade viel diskutiert.

weiter gilt: Nicht anstecken!

Die Hände bleiben und waschen
zu Hause bleiben und andere schützen:
keine neuen Kontakte knüpfen
5 Meter Abstand, nicht umarmen
Hände nicht antastet oder anhalten
ke Ellenbeuge niesen und husten
Händtücher für 30 Sekunden
und-Nasen-Maske tragen

Mein neues Handy!

Neues Smartphone? Wie richte ich die Kamera und Schalter gibt damit auch telefonieren?
Sich Fragen auch schon
ben wir etwas für Sie!
mit Ihrem Handy einfach
und lernen Sie Neues!

Kurse im vhs-lerportal.de

- Rechnen und Schreiben
- Schulabschlussvorbereitung Deutsch
- Schulabschlussvorbereitung Englisch
- Schreiben- und Lesenlernen für den Beruf
- DAZ: A1C, A1, A2, B1 und B2 für den Beruf
- Mein neues Handy

Im vhs-lerportal.de gibt es einen neuen Online-Kurs. In dem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem neuen Smartphone. Die Übungen im Kurs können Sie ohne Anmeldung nutzen. Einfach QR-Code scannen und los!



Stadtbücherei Freilassing

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

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

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



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 oder können diese telefonisch in den vhs-Büros vor Ort abfragen.

junge vhs



Du willst etwas Neues ausprobieren? Die junge vhs ist für Kinder und Jugendliche da. Schau für aktuelle Kursangebote auch auf unsere Homepage www.vhs-rupertwinkel.de. Alle ab 15 Jahren können auch bei unseren regulären Kursen mitmachen, wie z. B. dem Schnuppertag Russisch, Taekwondo oder Kalligraphie & Handlettering.

Inhalt

- Jugendtheater
- Keramikurse
- Selbstverteidigung

vhs-Jugendtheater

Für Jugendliche ab 14 Jahren

LEITUNG: Karin Eschertzhuber

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
203010F	ab Mittwoch 29.9.21 19-20.30 Uhr	19x	Eintritt frei!	Aining, Erich-Klöckner-Weg 5

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

Wer mitmachen möchte, sollte entweder einfach zu einer Probe kommen oder sich bei der Leiterin (Karin Eschertzhuber, Tel. 08654/8659) telefonisch melden.

Kinder-Keramikkurs

LEITUNG: Ulrike Ullmann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
208010L	ab Dienstag 5.10.21 16-17.30 Uhr	4x	49 Euro	Laufen, Keramik-Atelier am Stadtberg 2

Wir modellieren nach eigener Phantasie und erleben dabei, wie man mit dem Ton arbeiten kann und was daraus alles entsteht-vielleicht schon für die Weihnachtszeit.

Materialkosten sind je nach Bedarf direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Yoga-Workshop

Handstand und Armbalancen – eine coole Erfahrung

LEITUNG: Ina Leisinger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
301076F	Samstag 20.11.21 10-12 Uhr	1x	19 Euro	Freilassing, Mittelschule, Martin-Luther-Str. 4, Aula (1. OG)

Auf den Händen stehen ist ein Erlebnis, dass mich seit ein paar Jahren fasziniert. Der Weg zum Handstand erfordert Geduld und ein genaues Verständnis der Voraussetzungen für dieses fordernde Ganzkörpertraining. Da ist es egal, ob jemand Yoga oder Pilates oder keines von beidem praktiziert. Im Workshop werden vorbereitende Übungen für den Handstand durchgeführt und es wird genau erklärt, was zu beachten ist, damit Hand- und Schultergelenke in einer gesunden Weise belastet und gekräftigt werden. Armbalancen-wie Krähe bzw. Frosch oder andere mehr-werden gezeigt und geübt.

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Selbstverteidigung für Jugendliche

ab 12 Jahren

LEITUNG: Stefan Stumpfegger

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
302051A	ab Mittwoch 6.10.21 18-19 Uhr	4x	Eintritt frei!	Ainring, TuS Mitterfelden e.V., Vereinsheim

Hinfallen, aufstehen, Krone zurechtrücken und weiter geht es. Das ist nicht immer einfach. Beim Selbstverteidigungskurs für Jugendliche kannst Du genau das mit Übungen zur Fall-

Lerne klimafreundlich zu handeln.

vhs Volkshochschule Rupertwinkel

EISBERG RETTERIN

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

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

Mensch Meier-fast perfekte Frauen

BusinessCoaching-Seminar

LEITUNG: Sandra Meier, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Theaterpädagogin (BUT)

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
21H150	Samstag 20.11.21 12-16 Uhr	1x	69 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Seminarraum 1

Du hast das Gefühl, es dreht sich alles nur um die anderen, in der Familie und im Job, allen soll man es recht machen? Du bist beruflich zwar erfolgreich, aber du spürst, da geht noch mehr? Du willst dich nicht mehr verbiegen, sondern authentisch dein Leben leben? Wenn du endlich loslegen willst oder dir ein paar Stunden Zeit für Reflexion und Neuausrichtung schenken möchtest, dann bist du hier richtig! Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwahrnehmung, Fokussierung, Selbstverwirklichung und Achtsamkeit im Alltag und Job werden Inhalte des Seminars sein.

Ein halber Tag voller kreativer Selbstcoaching-Tools, die euch näher zu euch bringen und erste Schritte sichtbar machen-Schritte der Veränderung, Feinjustierungen für ein zufriedenes und erfülltes Leben in Leichtigkeit!

Hinweis: Wenn das Wetter es zulässt, findet eine Einheit in der Natur statt.

Russische Avantgarde

moderne Kunst für Volk und Revolution

LEITUNG: Dr. Stefan Schmitt

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
21H262	Donnerstag 11.11.21 18.30-20 Uhr	1x	10 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Seminarraum 1

Die westlich orientierten russischen Künstler trieb es nach Paris, Berlin und München. Vor allem an der Seine studierten sie die avantgardistischen Tendenzen der modernen Kunst wie Kubismus und Futurismus. Aus ihren Beobachtungen entwickelten sie ganz eigene Stile und ästhetische Konzepte.

Mit dem Ausbruch der Russischen Revolution versuchten viele, sich in die neuen Entwicklungen zu integrieren und ihren spezifischen Beitrag als Künstler beim Aufbau der neuen Gesellschaft zu leisten. Es entstehen Werke und Konzepte für Kunst und Design, die bis auf den heutigen Tag prägend wirken. Der Stalinismus jedoch verurteilte diese Modernismen und propagierte den »Sozialistischen Realismus«, was viele der Künstler in den Westenzurücktrieb.

KickFit

LEITUNG: Manuela Dormann

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
21H373	ab Mittwoch 29.9.21 18.30-19.30 Uhr	10x	88 Euro	Bad Reichenhall, Schule Heiligbrunnerstraße, Turnhalle

Hier geht es um Bewegung und Selbstbewusstsein. KickFit ist ein energiegeladenes und schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu rhythmischen Beats. Techniken aus dem Kampfsport werden einzeln oder in Kombination ausgeführt. Dieses effektive Workout für Muskelaufbau, Kondition und Beweglichkeit ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk.

Falls Präsenz nicht möglich ist, findet der Kurs online statt.

Bewerbungstraining

LEITUNG: Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

KURS	DATUM	DAUER	GEBÜHR	ORT
21H541	ab Dienstag 5.10.21 18-21 Uhr	3x	102 Euro	Bad Reichenhall, Altes Feuerhaus, Computerraum (Seminarraum 4)

Sie benötigen Hilfe bei Ihrer Bewerbung? Sie möchten gerne einen ansprechenden Lebenslauf und ein gelungenes Bewerbungsanschreiben selbst erstellen und Ihre Word-Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Sie möchten sich vorbereiten auf ein Vorstellungsgespräch?

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Erstellen eines ansprechenden, individuellen Worddokuments für Bewerbungsanschreiben und Lebenslauf, das zugleich auch als persönliche Briefvorlage genutzt werden kann. Wir verwenden unterschiedliche Schriftarten und Farbschemata. Wir besprechen, worauf es beim Bewerbungsanschreiben ankommt, und erstellen Ihren eigenen Lebenslauf. Es gibt zahlreiche Tipps zum Versenden der Bewerbung per E-Mail sowie für den Postversand.

Das Bewerbungsfoto, falls nicht vorhanden, können wir in den schönen Räumlichkeiten der vhs Reichenhall mit einer guten Kamera selber schießen und bearbeiten. Wir holen versteckte Persönlichkeitsmerkmale durch eine kleine Selbstanalyse hervor. Zusätzlich gibt es zahlreiche Tipps für das Vorstellungsgespräch.

Die Kosten für ein Bewerbungs-Booklet in Höhe von EUR 12,- sind in der Kursgebühr enthalten.

Termine: Dienstag, 5.10.21, Donnerstag, 7.10.21 und Dienstag, 12.10.21

IMPRESSUM DES VORLIEGENDEN MEDIUMS:

Herausgeber: vhs Rupertiwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing | **Geschäftsführung:** Dr.ⁱⁿ Helga Huber | **Bilder:** depositphotos.com, wikipedia.de, vhs Rupertiwinkel | **Druck:** Korona Offset (www.korona-offset.de) | 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 Rupertwinkel, Münchener Str. 15, 83395 Freilassing, 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 zurückzuzahlen an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für die Rückzahlung verwenden wir die von Ihnen angegebene Bankverbindung. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Programmänderung: Die vhs behält sich Änderungen oder Irrtum vor.

1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

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

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

2. Zwecke der Verarbeitung

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

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

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

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

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

3. Rechtsgrundlage der Verarbeitung

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

4. Empfänger der personenbezogenen Daten

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

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

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

5. Dauer der Datenspeicherung

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

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

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

6. Betroffenenrechte

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

Anmeldeformular für Kurse

an der Volkshochschule Rupertwinkel

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

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

Kursteilnehmer

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

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

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

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

Ort, Datum	Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Sepa-Mandat liegt bereits vor Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit wird die Volkshochschule Rupertwinkel 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 Rupertwinkel 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 Rupertwinkel 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)



Abo - Programm 2021-2022



Samstag, 02. Oktober 2021

20:00 Uhr

Improtheater „Das aktuelle Programm“

Münchener Improvisationstheater vom Feinsten



Freitag, 29. Oktober 2021

20:00 Uhr

Don Quijote

Neues Globe-Theater, Potsdam. Herrlicher Klassiker



Montag, 08. November 2021

20:00 Uhr

Sisters of Comedy: „Nachgelacht“

100% weibliches Kabarett- und Comedy-Vergnügen



Samstag, 18. Dezember 2021

20:00 Uhr

A Weihnachtsgeschicht auf boarisch

Frei nach Charles Dickens. Bayerisch. Witzig. Schräg.



Mittwoch, 26. Januar 2022

20:00 Uhr

Luis aus Südtirol

„Best of(f)“ – von und mit Manfred Zöschg



Sonntag, 06. Februar 2022

20:00 Uhr

Danceperados of Ireland

„Whiskey, You are the Devil“-Tour 2022



Samstag, 19. März 2022

20:00 Uhr

Mitterbachkirchen

Komödie mit Judith Brandstätter, Peter Blaikner u.a.



Dienstag, 26. April 2022

20:00 Uhr

Bodies in Motion

Spektakulärer Tanz und Ballett, United Dance Company

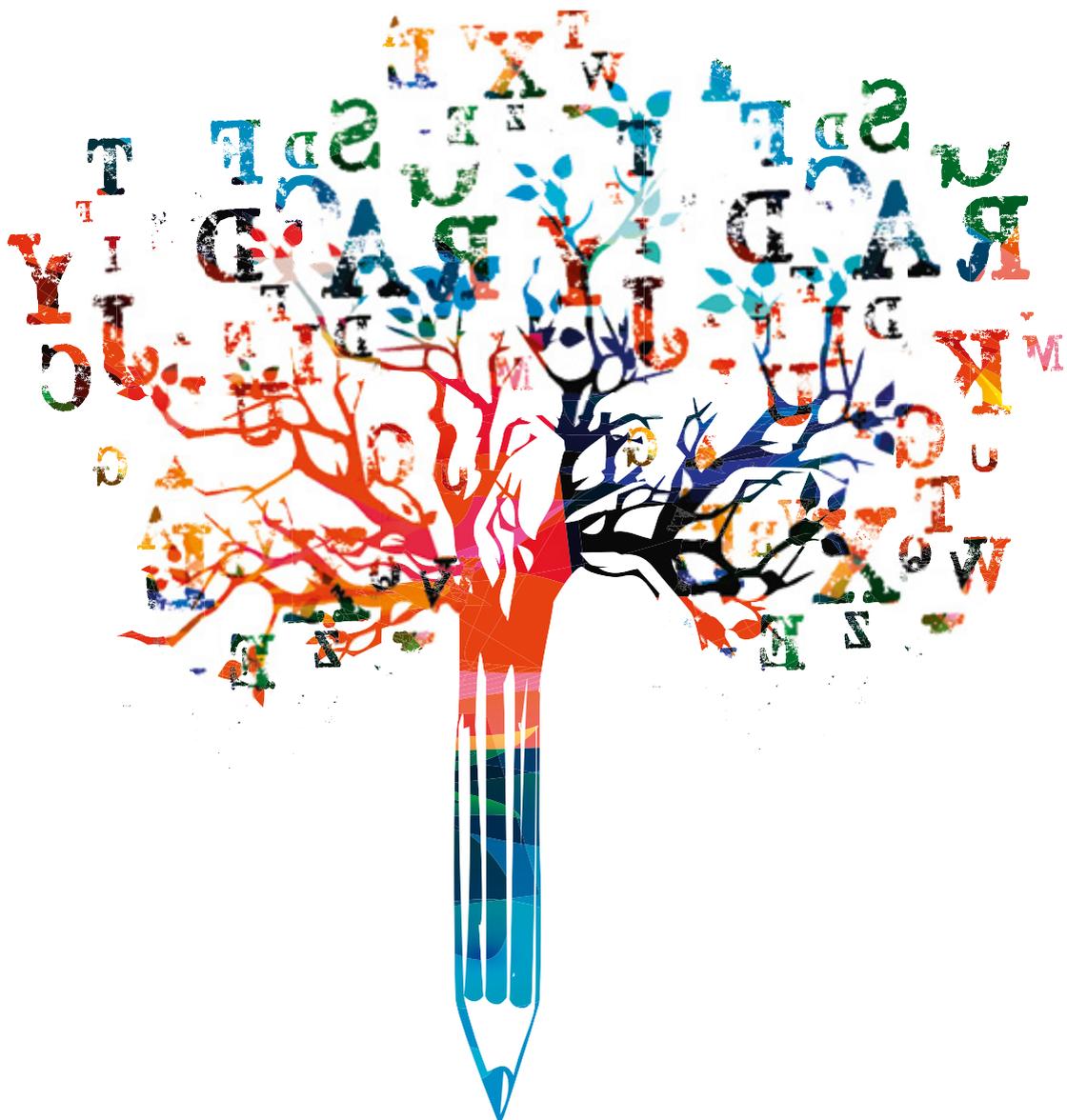
Salzach

halle
Laufen

Abos schon ab € 129,00!
Infos unter +49 / (0) 8682 / 89 87 – 41
Wir beraten Sie gerne!

Briouder Platz 1 • 83410 Laufen

Aus Freude am Lernen



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