



Die **vhs**
Volkshochschulen



Programmheft

Frühjahr / Sommer 2013

Volkshochschule
Schongau
Peiting
Steingaden

Wissen und mehr



Bildungszentrum Weilheim

Ihr Partner für berufliche Weiterbildung

Werden Sie bei uns ...

- Handwerksmeister/in
- Betriebswirt/in (HWK)
- Energieberater/in (HWK)
- Kfz-Servicetechniker/in
- Qualifizierte/r oder Professionelle/r
EDV Anwender/in (HWK)
- CNC-Fachkraft (HWK)

oder qualifizieren Sie sich berufsbegleitend und praxisorientiert weiter mit / in ...

- Technischen / Business Englisch
- Mitarbeiterführung
- CAD
- Schweißtechnik
- Ausbildereignungsqualifikation (AdA)
- und vieles mehr ...

Wir informieren Sie auch gerne in einem persönlichen Gespräch über Ihre Weiterbildungsmöglichkeiten.



Bildungszentrum Weilheim
Telefon 0881 9333-0
bildungszentrum-weilheim@hwk-muenchen.de
www.hwk-muenchen.de/weilheim



Handwerkskammer
für München und Oberbayern

Erfolg – Begegnung – Glück

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auf diesen griffigen Nenner können wir den Auftrag der Volkshochschulen in Bayern bringen. Erfolg durch beruflich orientierte Weiterbildung, Zusammengehörigkeit durch soziales Lernen und Glück durch Wissensangebote, die kulturelle Identität stiften und zum Wohlfühlen in unserer Gemeinschaft beitragen.

Hinter dem Kursangebot für dieses Frühjahrssemester steckt allerdings auch nicht weniger als die Gesetzesvorgabe des Freistaates zur „Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten“, wie es sich Bayern als Kulturstaat zum Ziel gesetzt hat. Die VHS Schongau – Peiting – Steingaden schafft die dazu gewünschten Bildungsangebote und gehört damit zu den über 200 Einrichtungen, die unter dem Dach des Bayerischen Volkshochschulverbands zusammengeschlossen sind.

Regional stark verwurzelt sind wir unseren fachlich kompetenten Dozenten dankbar, die ihre Verbundenheit zur VHS zum Ausdruck bringen, nicht uns zu Liebe, sondern aus Überzeugung zum obigen Motto.

Lassen Sie sich auch diesmal wieder inspirieren von unseren Programmbereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Spezialangebote und lernen Sie mit der VHS.



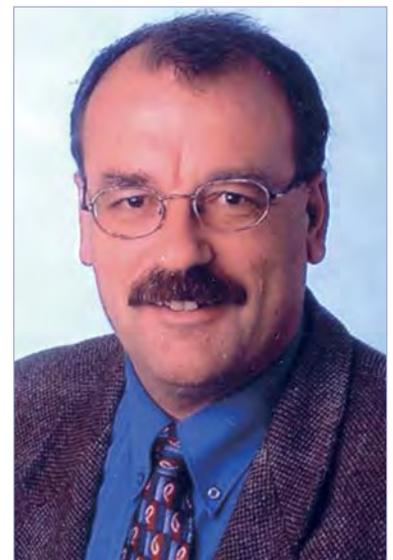
A handwritten signature in blue ink that reads "Karl-Heinz Gerbl".

Karl-Heinz Gerbl
1. Bürgermeister
Schongau



A handwritten signature in blue ink that reads "Michael Asam".

Michael Asam
1. Bürgermeister
Peiting



A handwritten signature in blue ink that reads "Xaver Wörle".

Xaver Wörle
1. Bürgermeister
Steingaden

Volkshochschule Schongau

Münzstraße 1- 3
86956 Schongau
Telefon: 08861/214191 **Fax: 08861/214890**
 Bürozeiten: Montag bis Donnerstag von 8.00 - 12.00 Uhr
 Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr

Kursfreie Zeiten:
 Während der bayerischen **Schulferien** und an **Feiertagen** finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.
 Faschingsferien 9. bis 17. Februar 2013
 Ostern 23. März bis 7. April 2013
 Pfingsten 18. Mai bis 2. Juni 2013
 Sommerferien 31. Juli bis 11. September 2013



Wir sind gerne für Sie da
 Ursula Diesch, Leiterin der VHS Schongau, Vera Friedl und
 Susanne Kühner
 Tel. 08861 214191

Bankverbindungen der vhs Schongau:
 Kreissparkasse Schongau (BLZ 734 514 50) Kto.190
 HypoVereinsbank (BLZ 734 214 78) Kto.4813928
 Volksbank Schongau (BLZ 734 91300) Kto.300 744 8
 Raiffeisenbank Pfaffenwinkel eG (BLZ 701 695 09) Kto.103 500
 Postgiroamt München(BLZ 700 100 80) Kto. 8568-809

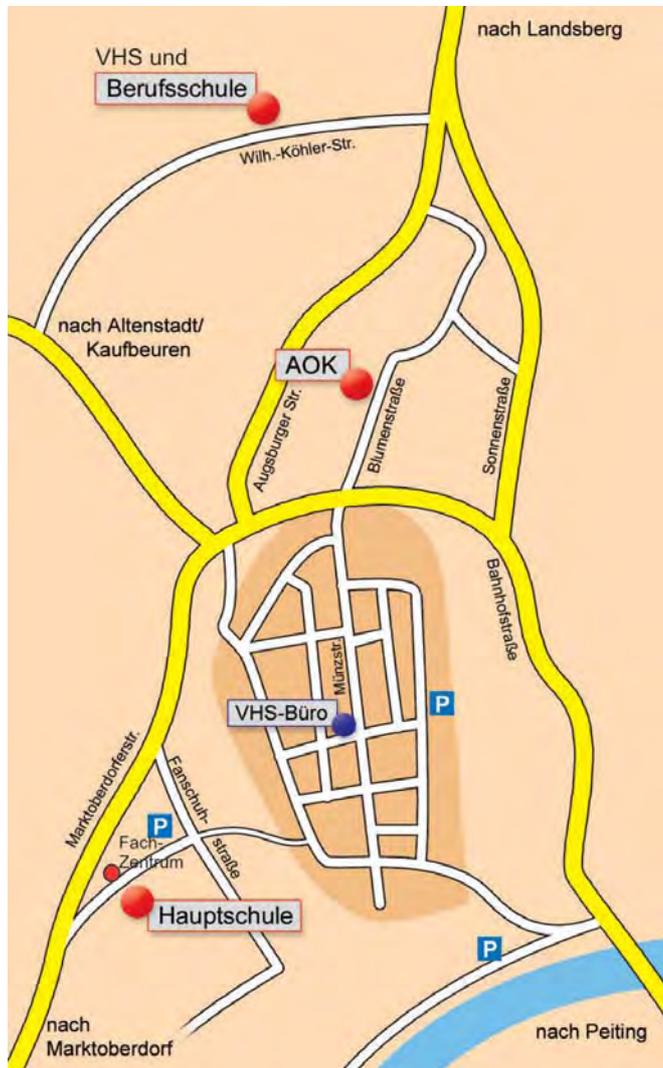
Inhaltsverzeichnis vhs Schongau:

Programm VHS Schongau	Seite 2
Gesellschaft.....	Seite 4
Beruf	Seite 8
Sprachen	Seite 11
Sprachen lernen mit System	Seite 12
Gesundheit	Seite 16
Kultur	Seite 24
Spezial - Jugend / Senioren	Seite 28
vhs Steingaden.....	Seite 32
Programm vhs Peiting	Seite 33
Ortsplan Peiting	Seite 34
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	Seite 54
Anmeldeformulare	Seite 55
Impressum.....	Seite 3

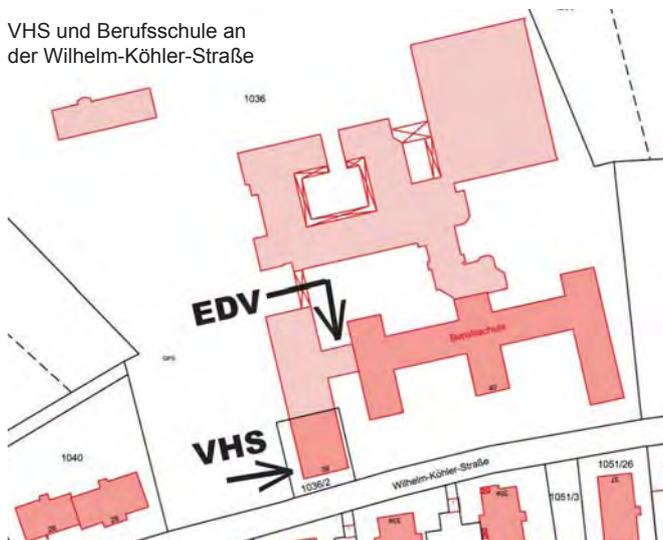
Unser komplettes Programm im Internet:

www.vhs-schongau.de
 mit direkter Anmeldemöglichkeit.

Unsere e-Mail Adresse:
vhs@schongau.de



VHS und Berufsschule an der Wilhelm-Köhler-Straße



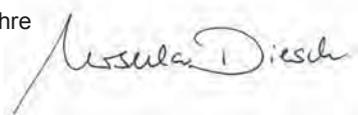
Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude. Wenn Sie unser Programmheft durchblättern, dürfen Sie sich auch freuen – interessante Exkursionen und Vorträge erschließen die nähere Umgebung von Schongau und bei den beliebten Sprachkursen können Sie Ihre nächste Reise vorbereiten. Die große Nachfrage nach unseren Sprachangeboten zeigt auch, dass Sprachkenntnisse zum wertvollen Bestandteil erfolgreicher beruflicher Ziele geworden sind und darüber hinaus die Offenheit für andere Kulturen fördern.

Der Bereich Kultur sorgt für den wichtigen Ausgleich zum beruflichen Alltag. In diesen Kursen können Sie künstlerisch und gestalterisch tätig werden. Und wenn Sie an kulinarische Angebote denken, haben wir die richtigen frühlinghaften und sommerlichen Schmankerl für Sie ausgewählt.

Schließlich dürfen wir Sie auf unser umfangreiches Gesundheitsangebot aufmerksam machen. Unser Anliegen ist, in Vorträgen und Seminaren zur individuellen Gesundheitsförderung beizutragen und in den Bewegungskursen Prophylaxe zu betreiben. Unsere Dozentinnen und Dozenten helfen Ihnen dabei mit fundierten Kenntnissen und einem reichen Erfahrungsschatz.

Ihre



Impressum

Programmheft Frühjahr/Sommer 2013

Herausgeber: **Volkshochschule Schongau**

Produktion, Werbung, Anzeigenannahme:

rw-marketing-werbung

Weinstraße 4, 86956 Schongau, Tel. 08861/7677 Fax 08861/90577

Titelbild: Dr. Stefan Gilge

Druck: **EOS-Druck und Verlag, St. Ottilien**

Das Programm darf ohne Genehmigung des Herausgebers weder veröffentlicht noch vervielfältigt werden.



für Ihre Gesundheit:
Die Apotheken von Schongau + Peiting

KREUZ-APOTHEKE



Dr. Helmut Habermeier

Schongau
Marienplatz 22
Tel. 08861/4483
Fax 08861/90266

LECH APOTHEKE

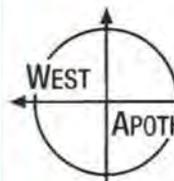
Apothekerin Claudia Baab

Schongau
Fanschuhstraße 28
Telefon 08861/20568
Fax 08861/900341



MARIEN-APOTHEKE

Klaus Flitsch
Schongau
Münzstraße 13
Tel. 08861/7306
Fax 08861/9960



Apoth. Brigitte Schäfer-Ullmann

Burggener Straße 13 - Schongau
Tel. 08861/4761



Glückauf Apotheke

Apotheker
Siegfried Baab e. Kfm.
Bachstraße 22
86971 Peiting
Tel. 08861/6348

Markt Apotheke

Apothekerin Sylvia Hirschvogel

Bahnhofstr. 1, 86971 Peiting
Tel. 08861/5002, Fax 08861/67056

www.marktapo-peiting.de

**Kostenloser
Lieferservice**



Gesellschaft



Hans Schäfermeyer



Hubert Frankl



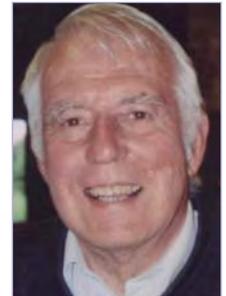
Martin Schleier



Hans Hartung



Dr. Erwin Krauthauf



Dr. Manfred Müller



Dr. Stefan Gilge



Pascal de Coulon



Bernhard Sedlmeier



Harald Mielke

1E100 Wir helfen Euch zum Hauptschulabschluss

Fr 01.02.-05.07.13, 8.00 Uhr - 12.00 Uhr 18 Vormittage
 Gebühren: 250,00 EUR Doz.: Hans Schäfermeyer, Hubert Frankl
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

An ca. 18 Freitagvormittagen werdet Ihr auf die Prüfung zum Hauptschulabschluss vorbereitet.

Dieses Projekt wird von der Brücke e.V. in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schongau durchgeführt. Private Sponsoren ermöglichen dieses Projekt, damit Schüler/innen den Hauptschulabschluss nachholen können. In folgenden Fächern werden die Schüler schwerpunktmäßig vorbereitet: Deutsch (Ausländer auf Antrag, „Deutsch als Zweitsprache“), Mathematik, AWT (Arbeitslehre), GSE (Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde). Für die Prüfung zum Quali ist mit einigen Zusatzstunden eine gesonderte Vorbereitung nötig. Die Gebühr für den Kurs mit den Prüfungen speziell zum Quali beträgt € 500.-.

1E120 Märchenstunde

Mi 06.03.-20.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 21,00 EUR Doz.: Martin Schleier
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Die Teilnehmer werden an drei Abenden in die Techniken des Märchen-erzählens eingeführt. Vorlesen, Erzählen und Nacherzählen von Märchen als auch das spontane Erfinden von Geschichten stehen dabei im Mittelpunkt.



1E135 Die Lechflößerei - Vortrag

Mo 17.06.13, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Hans Hartung, Stadtführer
 Schongauer Lechsee am Bootshaus

Als die Rottstation Schongau 1419 etabliert wurde, hat die Lechflößerei schon längst mit den Wasserwegen Iller, Isar und Donau konkurriert. Nachdem die Landrott als Untere Straße über Bozen - Brennerpass - Zirl und Scharnitz nach Mittenwald führte und dann dort auf die Isar traf, wo von den Karren auf die Floße umgeladen wurde, zog sich die Obere Straße über Meran - Glurns - Reschenpass und Landeck nach Imst - Fernpass und Füssen. Von dort wurde die Fracht auf dem Wasserweg Lech weitergebracht.

Der Lech verfügte über ausreichende Wassertiefe und Gefälle, um Floße mit bis zu 40 Zentner beladen über Schongau - Landsberg - Augsburg und damit bis zur Donau treiben zu lassen.

Der Treffpunkt zu diesem Vortrag ist am Schongauer Lechsee am Bootshaus.





Gesellschaft

1E136 Schongau und die Herstellung von Papier – Vortrag

Mo 11.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr
Eintritt frei
Ballenhaus

1 Abend
Doz.: Dr. Erwin Krauthauf

Die Erzeugung von Papier hat für die Stadt Schongau ein Alleinstellungsmerkmal in Oberbayern. Seit 125 Jahren wird hier der Rohstoff Holzstoff hergestellt, seit 106 Jahren wird hier Zeitungsdruck anerkannter Qualität erzeugt und seit 50 Jahren werden gebrauchte Zeitungen und Magazine zu Altpapierstoff aufbereitet. Vor dem Hintergrund dieser interessanten lokalen Entwicklung ist es vielleicht auch von Interesse, mehr über die Geschichte des Papiers zu erfahren.

Den ersten Bericht über Papier hat man in China gefunden und er ist mehr als 2100 Jahre alt. Es dauerte viele Jahrhunderte, bis das Geheimnis der Erzeugung von Papier nach Europa gelangte. Erst im 12. Jahrhundert wurde die erste Papiermühle in Xativa bei Valencia in Spanien gegründet. Papier war immer kostbar, die Herstellung mühsame Handarbeit. Mit der Erfindung und Verbreitung des Buchdrucks in Deutschland wuchs der Bedarf von Papier rasant und führte – nicht zum ersten Mal – zu einer Rohstoffverknappung. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jhd. war die Technologie so weit entwickelt, dass Halbstoffe für die Papiererzeugung in ausreichender Menge aus Holz hergestellt werden konnten und für eine industrielle Fertigung von Papier verfügbar waren.

1849 kaufte Georg Haindl eine Papierfabrik in Augsburg am Malvasierbach, damit gehört die Familie Haindl zu den frühen Pionieren, die die industrielle Expansion der Papierzeugung in Deutschland in Angriff nahmen. Die Haindl'schen Papierfabriken waren mehr als 150 Jahre ein Begriff für hervorragende Weitsicht in Technik und Qualität, bis sie 2002 Teil des UPM Unternehmens wurden.

1E140 Wetter, Winde, Wolken – ein anschaulicher Ausflug in die Atmosphäre

Sa 20.07.13, 13.00 Uhr - 18.00 Uhr
Gebühren: 20,00 EUR

1 Nachmittag
Doz.: Dr. Wolfgang Fricke, Meteorologe
Meteorologisches Observatorium Hohenpeißenberg, Sitzungsraum

Auf dem Hohenpeißenberg sind wir mitten im Wettergeschehen! Wir erfahren Neues über die Sonnenstrahlung, Föhn-, Berg-, Tal-, Land- und Seewinde, wie Nebel, Wolken und Regen entstehen, über Wetterextreme am Hohenpeißenberg. Was sagt uns das Himmelsbild über das kommende Wetter, wie werden Wettervorhersagen gemacht und wie zuverlässig sind sie. Schließlich wird kurz über die heutigen Aufgaben des Observatoriums berichtet: Forschung auf dem Gebiet der Klima beeinflussenden Luftverunreinigungen und der Klimaüberwachung. Während des Seminars findet auch eine Führung durch das Meteorologische Observatorium statt. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der VHS Peißenberg statt. Eine Anmeldung bei der VHS Schongau wird erbeten.

1E150 Fotoexkursion: Pöllatschlucht und Neuschwanstein

Sa 13.07.13, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr

Gebühren: 30,00 EUR

1 Tag
Doz.: Dr. Stefan Gilge, Diplom-Chemiker

Treffpunkt am Aldi-Parkplatz Schongau-West

Über die Pöllatschlucht mit den wunderschönen Wasserfällen wandern wir gemütlich zur Marienbrücke und Schloss Neuschwanstein. Auf dem Weg finden wir viele Motive: Makroaufnahmen von Pflanzen, kantige Felsformationen, die Kraft des Wassers - mal „zerfließend“, mal „eingefroren“ - bis hin zur Panoramaaufnahme von der Marienbrücke aus oder ungewöhnliche Architekturaufnahmen von Schloss Neuschwanstein. Der Kursleiter erklärt „am Motiv“, welcher Standpunkt und welche Brennweite und Kameraeinstellung am besten gewählt wird, um eine beabsichtigte Bildaussage zu erreichen bzw. zu unterstützen.

Treffpunkt ist der Aldi-Parkplatz in Schongau-West um 9:00 Uhr. Von dort geht's mit einer Fahrgemeinschaft nach Schwangau (Fahrzeit ca. 40 Minuten). Die Teilnehmer sollten körperlich in der Lage sein, den Aufstieg durch die Pöllatschlucht zum Schloss zu bewältigen. Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung und Schuhwerk und nehmen Sie Getränke und Verpflegung mit. Bringen Sie bitte Ihre Kameraausrüstung mit.

Kurse zu den Grundlagen der Fotografie finden Sie unter 1E280, 1E281, 1E282

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn rechtzeitig an!

Wenn Ihr Bad Glück hat, wird es ein Herzig-Bad



Friedrich-Ebert-Str.7 86956 Schongau Tel. 08861 /4131
Besuchen Sie unsere Ausstellung oder im Internet
www.sanitaer-herzig.de

Ihr Partner,
wenn es um
BMW geht



Martin

BMW Automobile und Motorräder
Marktoberdorfer Straße 16
Tel. 08861/93000 www.bmw-martin.de

Ihr Kultur-Bus



Enzian-Reisen

Marienplatz 12 - 86956 Schongau - Telefon 08861/2312-0 - Fax 2312-20
e-mail: info@enzian-reisen.de - Internet www.enzian-reisen.de



Gesellschaft

1E154 Exkursion „Die Schönach, ein kurzer, aber vielgestaltiger Nebenfluss des Lechs“

Sa 27.04.13, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Dr. Manfred Müller, Diplom-Geologe
 Treffpunkt am Rathaus Hohenfurch

Die nur 14 km lange Schönach existiert samt der umgebenden Landschaft erst seit dem Ende der letzten Vorland-Vergletscherung vor ca. 18.000 Jahren. Erst musste sie sich an das vom abschmelzenden Eis hinterlassene Gelände anpassen, später wurde ihr Lauf von den wechselnden Lech-Läufen bestimmt. Dadurch entstand ein vielgestaltiges Bild ihres Laufes und der begleitenden Landschaft. Die Exkursion zeigt auf 13 Besichtigungspunkten geologisch interessante, landschaftlich reizvolle und für die Siedlungsentwicklung bedeutsame Stellen.

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe.
 Wir fahren mit Privat-PKWs, eventuell können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Zu den Zielpunkten geht es dann zu Fuß in kurzen Wegstrecken.

1E156 Exkursion „Geologie der Alpen“

Fr 26.07.13, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 6,00 EUR Doz.: Maria Hermann, Diplom-Geologin
 Treffpunkt vor der Tourist Information in Oberammergau

Auf einem ruhigen Wanderweg im Tal der Ammer von Oberammergau Richtung Graswangtal präsentiert sich eine außergewöhnliche Gesteinsvielfalt, die in Hunderten von Millionen Jahren entstanden ist. Die Gesteine geben uns einen Einblick in das Leben und in die Katastrophen vergangener Epochen. Wir finden Fossilien und durch Erdbeben ausgelöste Felsabbrüche, die längst versteinert sind. Aber auch jüngere Landschaftsformen und Ablagerungen aus der letzten Eiszeit fallen ins Auge - Kare, Moränen und zu Mooren verlandete Seen.

Themen: Gesteinsvielfalt und Architektur der bayerischen Alpen, Erdgeschichte, Eiszeit.

1E158 Kapellenwanderung mit Milchfrühlings-Brotzeit

Sa 20.04.13, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr 1 Vormittag
 Gebühren: 10,00 EUR Doz.: Silvia Schlögel
 Hohenbrand bei der Bushaltestelle

In fast allen Peitinger Riedschaften gibt es Kapellen - oft fahren wir mit dem Rad/Auto vorbei und wissen wenig zu ihrer Geschichte. Bei einer Wanderung zeigen wir Ihnen drei dieser Riedschaftkapellen. Wir starten bei Hohenbrand und wandern am Rande des Schwarzlaichmoores nach Hausen. Von dort geht's weiter Richtung Grabhof. Sie erfahren von den Besitzern der 3 Hofkapellen deren Entstehungsgeschichte. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam eine schmackhafte Brotzeit mit ver-

schiedenen heimischen Produkten inmitten unserer bäuerlichen Kulturlandschaft. Bitte mitbringen: Feste Schuhe und wetterbedingte Kleidung. Die Wanderung findet in Zusammenarbeit mit der VHS Peiting statt.

1E160 Madeira - Insel des ewigen Frühlings

Di 16.04.13, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Harald Mielke
 Ballenhaus-Saal

Live-Diashow mit den beiden Reisejournalisten Trudy und Harald Mielke

Die Blumeninsel Madeira bietet dem Pflanzen- und Gartenliebhaber großartige Eindrücke. Die Jahrhunderte alten Bewässerungskanäle - Levadas - erschließen heute als Wanderwege die ansonsten unzugänglichen Regionen der Insel. Die üppige Vegetation, prächtige Villen, artenreiche Gärten, wildromantische Küsten, das malerische Funchal - Madeira ist für jeden Naturliebhaber ein Muss!

Aufgrund der günstigen geographischen Lage und der gebirgigen Oberfläche verfügt Madeira über ein äußerst angenehmes Klima. Dabei ist es der Golfstrom, der Madeira die milden Temperaturen und die mäßige Luftfeuchtigkeit - kurz ein gut bekömmliches subtropisches Klima beschert.

Im Juni steht die Insel beim Festival do Atlântico im Zeichen eines Feuerwerks Wettbewerbs. Dann verzaubern die Pyrotechniker die Bucht von Funchal im Rhythmus der Musik mit ihren Feuerwerkskörpern. Zur gleichen Jahreszeit erlebt Madeira auch unter Wasser sein blaues Wunder: unzählige große Stachelrochen nähern sich ohne Scheu der Küste, um dort ihre Jungen zu gebären - ein sensationelles Highlight für jeden Taucher und Schnorchler. Wie bei allen Vorträgen der beiden üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost.



1E170 Führung zur Wasserversorgung in Kreut

Fr 26.04.13, 15.00 Uhr - 16.00 Uhr 1 Nachmittag
 Eintritt frei Doz.: Bernhard Sedlmeier
 Treffpunkt Parkplatz Villa Rustica

Bernhard Sedlmeier lädt Sie zu einer Führung über die 100-jährige Wasserversorgung der Stadt Schongau ein.

1E171 Mietrecht für Vermieter

Mi 10.04.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Pascal de Coulon, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
 VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Nette und vertrauenswürdige Interessenten, man versteht sich, Vertrag unterschrieben.... und dann gehen auch schon die Probleme los. Daher ist es unerlässlich, sich über die wesentlichen Rechte und Pflichten aus einem Mietvertrag im Klaren zu sein.

Der Referent wird Beispiele aus seiner Beratungs- und Prozesstätigkeit einarbeiten und so den Praxisbezug herstellen. Angesprochen werden u. a. Fragen zur Kündigung, Schönheitsreparaturen, Betriebskostenabrechnung, etc.... Berücksichtigt werden auch aktuelle Gerichtsentscheidungen sowie Möglichkeiten zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung. Eine individuelle Rechtsberatung ist nicht möglich.



tägl. geöffnet von 9 - 1 Uhr · Sonn- und Feiertags ab 10 Uhr · kein Ruhetag

KAFFEE EISCREME
 NUDELN PIZZA
 FRÜHSTÜCK
 DRINKS

BALLENHAUS
 BISTRO - EISCAFÉ

Inh. Fam. Saradakis · Marienplatz 2 · 86956 Schongau
 Telefon: +49 (0)8861 2562815 · Fax: 2562816 · www.ballenhaus.de

RESTAURANT OLYMPIA
 GRIECH. SPEZIALITÄTEN

Geöffnet täglich
 11.30 - 14.30 Uhr
 17.30 - 24.00 Uhr

Schongau
 Christophstr. 43
 Tel. 08861/71677
 www.olympia-schongau.de

Auf Ihren Besuch freut sich
 Familie Saradakis

Montag Ruhetag

Hotel Gasthof Negele

Fam. M. Mayerhofer
 Hauptplatz 2
 86978 Hohenfurch
 Tel. 08861 / 90 80 00
 hotel-negele@web.de
 www.hotel-gasthof-negele.info

Jeden Sonntag 11.³⁰ bis 14.⁰⁰ Uhr
Warmes Buffet p.P. € 9,⁹⁰
 (Zum Sattessen, Kinder bis 10 Jahre frei
 Kinder von 11 bis 15 Jahren nur € 4,50)

Wir richten Ihre Festlichkeit zu jedem Anlass aus, Menüwünsche ganz nach Ihrem Geschmack!
Viel Vergnügen!

Gästezimmer • Busse und Biker herzlich willkommen

Automotiviert?

Die Hirschvogel Automotive Group zählt zu den erfolgreichsten Herstellern von massivumgeformten Bauteilen aus Stahl und Aluminium. Mehr als 3.500 Mitarbeiter stellen in acht Werken weltweit Umformteile und Komponenten für die Automobilindustrie und ihre Systemlieferanten her.

Im Stammwerk Denklingen fertigen rund 1.700 Mitarbeiter massivumgeformte Bauteile für die Automobilindustrie in Großserie; im Werk Schongau bearbeiten nahezu 600 Mitarbeiter diese Teile zu einbaufertigen Komponenten weiter.

Aktuelle Stellenangebote finden Sie unter jobs.hirschvogel.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Hirschvogel Automotive Group

Zentrales Recruiting:
 Hirschvogel Holding GmbH
 Dr.-Manfred-Hirschvogel-Straße 6
 86920 Denklingen
 Telefon: 08243 291-5563
 recruiting@hirschvogel.de

www.hirschvogel.com

Beruf



Wolfgang Amberg



Thomas Elste



Dr. Stefan Gilge



Goran Ratkovic



Stefan Stets



Rolf Thärichen

1E201 Projektmanagement

Di 09.04.-14.05.13, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr
Gebühren: 56,00 EUR
VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

6 Abende

Doz.: Wolfgang Amberg

Projekte können eine sehr unterschiedliche Dimension haben. Vom kleinen Team, das eine Sonderaufgabe löst, über die Einführung neuer Unternehmensstrategien bis zu großen Projekten wie der Kreation neuer Fahrzeugtypen oder dem Bau eines Flughafens. Auch an alltäglichen Beispielen wird klar, worauf sich Projektmanagement bezieht. Die Planung einesurlaubes, der Kauf eines Autos, die Durchführung eines Umzuges, der Bau eines Hauses. Bei all dem gehen Sie bereits mit wesentlichen Elementen des Projektmanagements um.

- Sie formulieren Ziele
- Sie verwalten Budgets und Ressourcen
- Sie kommunizieren mit anderen Beteiligten
- Sie prüfen Lieferungen und Leistungen
- Sie erstellen in einigen Fällen einen Terminplan

Jedes Projekt sollte besonders sorgfältig geplant und gesteuert werden. Mit dem richtigen Management können Sie Ihr Projekt auf die Erfolgsstrasse bringen. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, die Strukturen Ihres Handelns zu erkennen, sie zu analysieren und umzusetzen, um Projekte im beruflichen Bereich, als auch privat erfolgreich zu managen. Sie lernen auf einfache Weise, Ihre Kenntnisse des Projektmanagements zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie als Projektleiter erfolgreich agieren und Fehlentscheidungen vermeiden können.

1E202 Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben

Mo 22.04.13, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

1 Abend

Gebühren: 14,00 EUR Doz.: Goran Ratkovic, Dipl.-Wirtsch.-Ing. (FH), Unternehmensberater
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Viele Menschen träumen davon, ihr eigener Chef zu sein, zögern aber letztendlich, diesen Schritt tatsächlich zu gehen, weil sie nicht genau wissen, wie bei einer Unternehmensgründung am Besten vorzugehen ist. Dazu kommt oft eine gewisse Verunsicherung darüber, welche Punkte besonders zu beachten sind und welche Hürden dabei genommen werden müssen. In dem Kurs werden (angehenden) Existenzgründern wertvolle Grundlagen einer erfolgreichen Unternehmensgründung vermittelt, um bereits im Vorfeld mögliche Fehler zu vermeiden. Diese reichen von notwendigen Gründungsformalitäten über häufige Stolpersteine und verfügbare öffentliche Fördermittel bis hin zu rechtlichen Aspekten und steuerlichen Auswirkungen. Um den entsprechenden Praxisbezug zu erleichtern, werden die jeweiligen Inhalte mit zahlreichen praktischen Beispielen untermauert.

*Eine Investition in Wissen
bringt noch immer
die besten Zinsen.*

1E222 Email und Internet Intensivkurs

Fr 11.01.-12.01.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr

2 Tage

Gebühren: 36,00 EUR

Doz.: Thomas Elste, Meteorologe

Beruf. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Wie surfe ich im Internet? Wie bekomme ich eine Emailadresse und wie schreibe und erhalte ich Emails, auch mit Bildanhängen? Organisieren Sie Ihre Mailbox und Ihr Adressbuch. Erleben Sie einen ersten geführten Einstieg in die neue Welt der Kommunikation. Es werden PC Grundkenntnisse vorausgesetzt. (Fr. 11.01.13 von 19.00 Uhr - 22.00 Uhr, Sa. 12.01.2013 von 09.00 - 12.00 Uhr)

**Wer gut sieht,
lernt besser!**

Meisterhafte Augenoptik
Kontaktlinsen-Anpassung

LUITPOLD OPTIK

86956 Schongau, Münzstraße 38-40, Tel. 08861/90131

Beruf



1E223 Microsoft Word 2010 Grundkurs

Mo 18.02.-04.03.13, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 56,00 EUR Doz.: Stefan Stets, Bankkaufmann FB
 Elektronikbanking
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Grundfunktionen der Textverarbeitung: Texte erfassen, Fehler korrigieren, Textteile kopieren, verschieben und löschen. Dokumente speichern, öffnen und löschen. Seiten einrichten, Standardformate zuordnen, Texte und Absätze formatieren, Tabulatoren einrichten.

Vorkenntnisse: PC-Grundwissen. Die Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

1E224 Facebook – (k)ein Buch mit sieben Siegeln?

Mo 11.03.13, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Stefan Stets, Bankkaufmann FB
 Elektronikbanking
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

„Wer über 40 ist, kann das Konzept sozialer Plattformen einfach nicht verstehen“, schrieb vor einiger Zeit eine große deutsche Illustrierte. Sind Freunde, Fans, Pinnwand, Statusmeldungen oder Livestream tatsächlich nur noch Fremdworte für die ältere Generation? An diesem Abend wird Facebook, das weltweit am schnellsten wachsende soziale Netzwerk, von Grund auf erklärt. Wie funktionieren Statusmeldungen? Wie blende ich unerwünschte Nachrichten aus? Was muss ich tun, um meine Privatsphäre zu schützen? Wie finde ich interessante Fanseiten? Welche Anwendungen kann ich nutzen?

Facebook ist vieles: Zum Beispiel persönliches soziales Netzwerk, Spieleplattform, Marketinginstrument für Unternehmen. An diesem Abend erfahren Sie deshalb auch, wie Sie Facebook individuell für Ihre Bedürfnisse einstellen können und so den größten Nutzen aus der Plattform ziehen.

1E225 Facebook – (k)ein Buch mit sieben Siegeln?

Do 25.04.13, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Stefan Stets, Bankkaufmann FB
 Elektronikbanking
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Kursbeschreibung siehe Nr. 1E224

1E226 Microsoft Excel 2010 Grundkurs

Mo 08.04.-22.04.13, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 56,00 EUR Doz.: Stefan Stets, Bankkaufmann FB
 Elektronikbanking
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Den Teilnehmern wird grundlegendes Wissen über die Arbeit und das Einsatzgebiet dieses Tabellenkalkulationsprogramms vermittelt. Inhalte sind: Einführung, Verfahrensweisen mit der Maus und der Tastatur, Eingabe und Bearbeitung von Text, Zahlen, Formeln und Funktionen in Zellen und Zellenbereichen. Laden und Speichern von Excel-Arbeitsmappen und deren Tabellen, Druck-/Layout-Einstellungen, Erstellen von Formeln/Funktionen unter Berücksichtigung von relativen und absoluten Bezügen und das Gestalten von Diagrammgrafiken gehören ebenso zum Kursprogramm. Die Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

1E227 Powerpoint 2010

Mo 29.04.-13.05.13, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr 4 Abende
 Gebühren: 68,00 EUR Doz.: Stefan Stets, Bankkaufmann FB
 Elektronikbanking
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Ein Angebot für alle kreativen Menschen, die beruflich oder privat immer wieder mit Präsentationen konfrontiert werden. Dieser Kurs legt die Grundlagen zu den Themen: Layoutgestaltung, Arbeiten mit Grafiken, grafische Darstellung von Exceltabellen und das Animieren von Präsentationen. Anhand des Powerpoint-Assistenten erstellen wir die erste Präsentation. Im Folgenden erarbeiten wir Schritt für Schritt eine eigene Präsentation mit unterschiedlichen Folieninhalten. Die Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten. Termine: 29.4., 2.5., 6.5. und 13.5.2013

Aygül Kocal

Privatkundenberaterin in der Schongauer Altstadt



Kreissparkasse ...

Sie erreichen uns auf vielen Wegen

- 15 Geschäftsstellen - mit 60 Mitarbeitern/innen und rund um die Uhr zugänglichen Service-Geräten
- Telefon 08861 216-888
Montag bis Freitag: 8.00 Uhr - 19.00 Uhr
- Internet-/OnlineBanking - www.sparkasse-schongau.de
- [facebook.com/sparkasse.schongau](https://www.facebook.com/sparkasse.schongau)
- Smartphone

 Kreissparkasse Schongau



Beruf



1E280 Besser fotografieren mit der Digitalkamera

Di 11.06.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Dr. Stefan Gilge, Diplom-Chemiker
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Es werden die Grundlagen der Fotografie in Bezug auf digitale (Kompakt-)kameras erläutert. Neben grundsätzlichen Zusammenhängen wie z.B. der zwischen Blende, Belichtungszeit und Empfindlichkeit wird auch darauf eingegangen, wie sich z.B. Brennweite und Aufnahmestandpunkt auf ein Foto auswirken. Welche Brennweite verwende ich für welches Motiv? Was erreiche ich mit einer Belichtungskorrektur? Welche Gestaltungsregeln gibt es? Wie funktionieren die Kreativprogramme und wann ist deren Anwendung sinnvoll? Im Praxisteil geht der Kursleiter zudem auf spezielle fotografische Probleme der Teilnehmer ein. Bitte eigene Kamera mitbringen; auch eine Liste mit Fragen ist sinnvoll! Die Grundkenntnisse der Bedienungsanleitung werden vorausgesetzt. Die Fotoexkursion finden Sie unter 1E150.

1E281 Digitale Spiegelreflexkamera – Grundlagen

Di 18.06.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Dr. Stefan Gilge, Diplom-Chemiker
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Es werden die Grundlagen der Fotografie in Bezug auf Spiegelreflexkameras erläutert. Neben grundsätzlichen Zusammenhängen wie z.B. der zwischen Blende, Belichtungszeit und Empfindlichkeit wird auch darauf eingegangen, wie sich z.B. Brennweite und Blende auf ein Foto auswirken. Welches Objektiv verwende ich für welches Motiv? Welche Arten von Belichtungsmessung gibt es? Was erreiche ich mit einer Belichtungskorrektur? Welche Gestaltungsregeln gibt es? Wie funktionieren die Kreativprogramme? Wann sind Automatikprogramme sinnvoll? Im Praxisteil geht der Kursleiter zudem auf spezielle fotografische Probleme der Teilnehmer ein. Bitte eigene Kamera mitbringen; auch eine Liste mit Fragen ist sinnvoll! Die Grundkenntnisse der Bedienungsanleitung werden vorausgesetzt. Die Fotoexkursion finden Sie unter 1E150.

1E282 Digitale Spiegelreflexkamera für Fortgeschrittene

Di 25.06.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Dr. Stefan Gilge, Diplom-Chemiker
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Es werden die technischen Komponenten digitaler Spiegelreflexkameras erläutert; z.B. was ist ein Bayer-Filter? Welche Abbildungsfehler gibt es bei den Objektiven? Wie funktioniert der Autofokus? Eine Kenntnis der technischen Zusammenhänge ist wichtig, um eine digitale Spiegelreflexkamera voll ausnützen zu können. Anhand von Bildbeispielen wird erläutert, welche Einstellungen sinnvoll sind bzw. gewählt werden müssen, um bestimmte Bildaussagen zu erreichen bzw. zu unterstützen. Im

Praxisteil geht der Kursleiter zudem auf spezielle fotografische Probleme der Teilnehmer ein. Bitte eigene Kamera mitbringen; auch eine Liste mit Fragen ist sinnvoll! Die Kenntnis der eigenen Kamera (Bedienungsanleitung) sowie Grundkenntnisse der Fotografie werden vorausgesetzt. Die Fotoexkursion finden Sie unter 1E150.

1E283 Ihre Digitalfotos als echtes Buch

Di 02.07.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Dr. Stefan Gilge, Diplom-Chemiker
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise oder der spontane Schnappschuss - es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch übrigens sehr gut an.

Im Kurs erlernen Sie, wie Sie mit einer kostenlosen Gestaltungssoftware (CeWe) Bilder nebst Hintergründen, zusätzlichen Texten und Designelementen Seite für Seite im Fotobuch arrangieren kann. Es wird erläutert, wie man mit der gleichen Software grundlegende Bildkorrekturen, aber auch Tonungen und Verfremdungen durchführen kann. Den Fotobuchentwurf kann man speichern um später weiterzuarbeiten oder anschließend zu bestellen. Dabei wird auch kurz auf den Bestellvorgang von Papierabzügen und Fotogeschenken eingegangen.

Jeder Teilnehmer, der seine Email-Adresse angibt, erhält per Mail einen Gutschein für ein Fotobuch. Bitte bringen Sie ca. 50 bis 100 eigene Digitalfotos auf USB-Stick mit, der auch noch genug Speicherplatz (mind. 2 GB) für die Speicherung des Fotobuchentwurfs haben sollte. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

1E285 Digitale Bildbearbeitung – Grundkurs

So 17.03.13, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 62,00 EUR Doz.: Rolf Thärichen, Dipl. Ing.
 Berufl. Schulzentrum Schongau, EDV-Raum, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Die Fähigkeiten einer Digitalkamera lassen sich erst in Verbindung mit einem PC und einer leistungsfähigen Bildbearbeitungs-Software wie AD-OBE PHOTOSHOP ELEMENTS in vollem Umfang nutzen.

Lernen Sie die wichtigsten grundlegenden Arbeitsschritte der digitalen Bildbearbeitung kennen.

- Grundbegriffe wie z.B. Auflösung, Dateiformate (JPEG, TIFF, RAW), Farbdarstellung
- einfache Bearbeitungen: Bildausschnitte, Bilder drehen, Helligkeit, Kontrast und Bildschärfe korrigieren
- Farbstiche und rote Augen beseitigen
- Anlegen eines Bildarchivs, Importieren von der Kamera, Brennen auf CD, Export für E-Mail und Online-Bestellung
- Hardware-Anforderungen (Arbeitsspeicher, Monitor) und Software-Alternativen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des WINDOWS-Dateisystems. Skript und die Übungs-CD sind in der Kursgebühr enthalten.

RUF
IMMOBILIEN

Christophstr. 16
86956 Schongau
Tel: (08861) 254 660
www.ruf-immo.de

Mitglied im ivd

gut - günstig - freundlich




Blumen
und
Früchte
Pröbstl

*Blumen und Früchte
vom Feinsten,
überzeugen Sie
sich selbst.*

Weinstr. 18 (in der Altstadt)
86956 Schongau
Tel. 08861/90547 durchgehend geöffnet



Sprachen



Colette Baar



Maria-Paola Abletshausner



Nazan Bulut



Eva Burghardt



Marianne Hälbig



Lucio Giamattei



Walburga Heigl



Barbara Jones



Hans Schäfermeyer



Carmine Macaluso



Renate Sievers



Theresa Rudiger

1E300 Englisch A1

Mi 30.01.-15.05.13, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Renate Sievers, Euroлта - Sprachlehrerin,
Fremdsprachenkorrespondentin
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Dieser Anfängerkurs geht in die dritte Runde. Anfänger mit leichten Vorkenntnissen können gerne in die nette und lustige Gruppe dazu kommen.

1E301 Easy Conversation 50 plus

Mi 30.01.-15.05.13, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr 12 Vormittage
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Hans Schäfermeyer
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kurzgeschichten, tägliche Situationen, Songs, Berichte, Erfahrungen und Hobbys sind die Themen, die vorwiegend mündlich erarbeitet werden. Der Dozent möchte die Freude an der englischen Sprache, das Verständnis dafür und das Sprechvermögen stärken.

1E302 Englisch Anfänger XII A2

Di 29.01.-07.05.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Eva Burghardt, Sprachenlehrerin ICC
Berufliches Schulzentrum Schongau, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Wir können uns in diesem Kurs mit einfachen Satzstrukturen über Alltagsthemen verständigen. Die Verbesserung der Sprechfertigkeit und der Abbau von Sprechhemmungen spielen eine wichtige Rolle. Neben dem Vertiefen einzelner Grammatikpunkte soll das Ganze in einer entspannten Lernatmosphäre aber auch Spaß machen. Entscheiden Sie im Zweifelsfall nach dem Besuch des ersten Abends, ob dieser Kurs Ihren Vorstellungen entspricht. Wir bitten Sie auch bei einem Schnupperabend um vorherige Anmeldung bei der VHS Schongau.

1E304 Englisch A2/B1

Mi 30.01.-15.05.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Renate Sievers, Euroлта - Sprachlehrerin,
Fremdsprachenkorrespondentin
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Das A2-Buch ist nun beendet und wir werden in diesem Semester unsere Themen mit viel Spaß und Freude an der englischen Sprache selbst bestimmen. Come along and join us.

1E306 Englisch Anfänger XII A2

Di 29.01.-07.05.13, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr 12 Vormittage
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Eva Burghardt, Sprachenlehrerin ICC
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

In dieser netten Gruppe arbeiten wir ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre mit dem Ziel, die Sprechfertigkeit in Alltagssituationen zu verbessern. Mittlerweile sind wir fast am Ende des Kursbuches „Fairway 2“ angekommen und werden danach wunschgemäß eine Generalwiederholung vornehmen. Also eine gute Gelegenheit, gruppenintern Schwerpunkte zu setzen und Englisch mit möglichst allen Sinnen zu begreifen. Vorschläge der Kursteilnehmer werden natürlich gern aufgegriffen.

ERLESENES AUS ALLER WELT
LITERATUR UND KUNSTHANDWERK

BÜCHER-GALERIE

Weinstraße 7 86956 Schongau
Fon 08861/900820 Fax 08861/900821
erlesenes@buechergalerie-schongau.de
www.buechergalerie-schongau.de

Sprachenlernen mit System

Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in 3 Stufen:

Grundstufe (A1+A2) – Mittelstufe (B1+B2) – Aufbaustufe (C1+C2)

In der folgenden Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können:

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A 1)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B 1)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Längere Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C 1)

Am Ende der Aufbaustufe können Sie:

Längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhänge folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)

Am Ende der Aufbaustufe können Sie:

Gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

HERZOGSÄGMÜHLE



Wurst, Backwaren, Obst und Gemüse – Aus eigener Herstellung!
Weinstraße 2, 86956 Schongau, Tel.: 08861 713 77 65



Schöne, hochwertige und liebevoll gestaltete Artikel aus Herzogsägmühle!
Weinstraße 4, 86956 Schongau, Tel.: 08861 2569205



Sprachen

1E307 Englisch Mittelstufe B1/B2

Do 31.01.-16.05.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Eva Burghardt, Sprachenlehrerin ICC
Berufliches Schulzentrum Schongau, Wilhelm-Köhler-Straße 40

In diesem Kurs dient das Buch nur als grober Leitfaden, um in hoffentlich interessante Diskussionen einsteigen zu können. Die Themenwahl im Buch ist sehr aktuell und ansprechend, wobei auch Anregungen der Kursteilnehmer gern umgesetzt werden.

Wenn Sie Unterhaltungen in Standardsprache einigermaßen flüssig führen und neue Texte auf ihren Grundkern hin abtasten können, sollten Sie nicht zögern, sich dieser netten Gruppe anzuschließen.

Im Zweifelsfall können Sie am ersten Abend zum Schnuppern kommen. Leitfaden „In Conversation“ vom Klett Verlag, ISBN 978-312-501555-5.

1E308 English Refresher Course III B1

Mi 30.01.-15.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Eva Burghardt, Sprachenlehrerin ICC
Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Vielleicht hatten Sie bisher wenig oder keine Gelegenheit, Ihr Schulenglisch anzuwenden. In diesem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Grammatikpunkte, trainieren das freie Sprechen und erweitern den Wortschatz. Je nach Interesse beschäftigen wir uns auch mit aktuellen Themen. Egal, aus welchem Grund Sie Ihr Englisch auffrischen wollen, in dieser Gruppe werden Sie mit mehr Selbstvertrauen und Kompetenz sprachliche Hürden meistern.

Lehrbuch: „Refresher B 1 Unit 6B“, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-50473-3.

1E309 Let's have a cup of tea together!

Di 29.01.-07.05.13, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr 12 Vormittage
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Renate Sievers, Euroalta - Sprachlehrerin,
Fremdsprachenkorrespondentin
VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Warum nicht mal den Tag mit netten Leuten und einer guten Tasse englischen Tee beginnen? Konversationskurs mit freien Themen auf B1 Niveau. The early bird catches the worm!

1E310 English Conversation - Let's Talk B2/C1

Mo 14.01.-22.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Barbara Jones, Dozentin für
Wirtschaftsenglisch
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Bauen Sie Barrieren ab und „talk English“.

Sie haben gute Englischkenntnisse aber selten Gelegenheit, Englisch zu sprechen?

This course offers you the opportunity to improve your speaking skills. We will discuss a wide variety of interesting topics such as world news, travel, leisure activities and culture etc. Small talk and games will all be part of the course to make it a varied, interesting but fun experience. You will have the chance to choose your topics of interests on the first evening. So come along and have some fun speaking English.

(Zzgl. Kopiergeld)

1E312 Englisch XVII A2/B1

Mi 30.01.-15.05.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Eva Burghardt, Sprachenlehrerin ICC
Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Neben dem Lehrbuch „English Elements 3“, Unit 9 arbeiten wir mit diversem Zusatzmaterial, wobei das freie Sprechen im Mittelpunkt steht. Das Vertiefen der Grammatikstrukturen wird durch Lernspiele ergänzt.

Vor der Anschaffung des Lehrbuchs bitte bei der VHS nachfragen, ob noch Plätze verfügbar sind.

Lehrbuch: „English Elements 3“, Hueber Verlag, ISBN 978-319-202496-2

1E313 Erweiterter English-Refresher-Course XIV A2

Do 31.01.-16.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 12 Abende
Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Eva Burghardt, Sprachenlehrerin ICC
Berufliches Schulzentrum Schongau, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Dieser Kurs hat sich aus einem früheren Refresher-Course weiterentwickelt. Je nach Interesse werden wir neben dem Buch aktuelle Themen aufgreifen, kurze Texte bearbeiten, eventuelle Grammatiklücken schließen und hoffentlich viel Spass beim Lernen haben.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und können im Zweifelsfall gern am ersten Abend zum Schnuppern kommen.

Lehrbuch „KEY, A 2“ Unit 10, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020098-6.

Inh. Georg Mayer
Münzstraße 31, 86956 Schongau,
Tel./fax 08861/1704

Löwenstraße 5 · 86956 Schongau · Tel. (0 88 61) 72 43 · Fax 94 58

Sprachen



1E320 Französisch Mittelstufe V A2/B1

Mo 28.01.-06.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Colette Baar, Sprachlehrerin ICC
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Dieser Kurs wird mit dem Lehrbuch Pont Neuf en Route, Lektion 6, ISBN 3-12-529115 und mit dem entsprechenden Arbeitsbuch fortgesetzt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit einigen Französischkenntnissen. Gerne können Sie am 1. Abend probeweise am Unterricht teilnehmen.

1E321 Französisch Mittelstufe VII B2

Mo 28.01.-06.05.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 84,00 EUR Doz.: Colette Baar, Sprachlehrerin ICC
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Wir setzen unseren Kurs mit dem Lehrbuch Couleurs de France 3 rouge, Verlag Langenscheidt ISBN 978-3-468-6 und mit dem entsprechenden Arbeitsbuch (Anfang Lektion 7). Wir üben uns auch in Konversation und besprechen aktuelle Themen. Neue Teilnehmer mit guten französischen Grundkenntnissen sind stets willkommen. Schauen Sie einfach am 1. Abend vorbei. Bitte melden Sie sich vorher bei der VHS an.

1E322 Französisch für Geübte – Konversationskurs mit „lockerer“ Teilnahme

Di 29.01.-23.04.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 35,00 EUR Doz.: Walburga Heigl, Sprachlehrerin ICC
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Es kann sein, dass Sie nach Frankreich fahren - und kaum ein Wort Französisch reden. Aber es kann nicht sein, dass Sie in diesen Kurs gehen und nicht französisch sprechen! Dafür sorgen schon unsere motivierten Kursteilnehmer/innen! Interessierte Neueinsteiger können am 1. Abend testen, ob ihnen der Kurs zusagt - bitte melden Sie sich trotzdem vorher bei der VHS an. Wenn Sie teilnehmen, zahlen Sie eine Pauschale von 35 Euro und zusätzlich pro Kursabend, den Sie besuchen, 3 Euro.

1E330 „Commedia dell' arte“ – Abenteuer und Missgeschicke des Giacomo Casanova

Sa 02.02.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 10,00 EUR
 Tiefstollenhalle Peißenberg, Tiefstollen 2

Die Schauspielertruppe „Quelli che - il teatro“ aus München spielt in der Tradition der „Commedia dell' arte“ - Le disavventure di Giacomo Casanova - Abenteuer und Missgeschicke des Giacomo Casanova

Eine venezianische Liebes- und Verwechslungskomödie voll Witz und höchster Unterhaltungskunst. Die italienischen Schauspieler in Originalkostümen sind Meister der szenischen Darstellung von Mimik, Gestik als auch von schlagfertiger Improvisation und Interaktion mit dem Publikum. Deshalb wird es für niemanden Verständigungsprobleme geben. Der deutsch-italienische Kulturverein „Azzurro-Bianco“ lädt Sie zu einem höchst vergnüglichen, sehr italienischen Theaterabend ein. Wie immer werden Wein und Bruschette dabei nicht fehlen. Eintritt 10 € Abendkasse, Vorreservierungen nimmt die VHS gerne entgegen.

Veranstalter: deutsch-italienischer Kulturverein „Azzurro-Bianco“
www.azzurro-bianco.de

Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.

1E331 Italienisch Anfänger II

Di 29.01.-23.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Maria-Paola Abletshausner
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Sie möchten sich z.B. auf Reisen verständigen, mit neuen Bekannten über sich und die Familie Informationen austauschen oder einfach noch einmal eine neue Sprache lernen? In diesem Kurs treffen Sie Menschen, die das Lernen ebenfalls ruhig angehen möchten, unabhängig vom Alter! Lehrbuch Allegro A1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-525580-7, Klett Verlag

1E332 Italienisch Anfänger III

Mi 30.01.-24.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: N. N.
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Sie möchten sich z.B. auf Reisen verständigen, mit neuen Bekannten über sich und die Familie Informationen austauschen oder einfach noch einmal eine neue Sprache lernen? In diesem Kurs treffen Sie Menschen, die das Lernen ebenfalls ruhig angehen möchten, unabhängig vom Alter! Lehrbuch Allegro A1, ISBN 978-3-12-525580-7, Klett Verlag ab Lektion 10.

1E333 Italienisch Anfänger VIII

Mi 30.01.-24.04.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: N. N.
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch »CHIARO A2« Lektion 1 (Hueber Verlag).

www.becher-gmbh.de

Autohaus
BECHER

Augsburger Str. 2 - 4 • Schongau • Tel. 08861/23470

europafoto

Wir setzen Sie richtig in Szene!
 Pass- und Bewerbungsbilder – Sofort zum mitnehmen!

Natürlich mit unserer **Biometrie-Garantie!**

Fine Art Photographie
NICOLETTI
 Konsumcentering - 4
 D. 86956 Schongau
www.photographie-nicoletti.de
 Fon.+49886171793 - +4915203487639



Sprachen

1E334 Italienisch Mittelstufe – Vormittagskurs

Di 29.01.-23.04.13, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr 10 Vormittage
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Lucio Giamattei
VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Dieser Kurs ist geeignet auch für Wiedereinsteiger, die nach einer gründlichen Wiederholung und ohne Zeitdruck eine Basis in der italienischen Grammatik und Wortschatz erwerben wollen. Die Konversation in der Gruppe spielt eine zentrale Rolle, aber es gibt auch die Möglichkeit, die bereits gelernten Formen und Wörter durch kleine Übungen zu Hause zu festigen. Über neue Teilnehmer würden wir uns sehr freuen; schauen Sie einfach vorbei!

Lehr- und Arbeitsbuch „Allegro 2“, Klett Verlag.

1E335 Italienisch für Wiedereinsteiger B1

Mo 04.02.-29.04.13, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr 10 Vormittage
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Marianne Hälbig, Realschullehrerin a. D.
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Ein Kurs für alle, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Themen und Texte suchen wir gemeinsam aus, ein kurzer Krimi wird immer dabei sein. Besuchen Sie den ersten Kursvormittag und entscheiden Sie dann, ob Sie teilnehmen möchten.

1E336 Italienisch Mittelstufe A2/B1

Mo 18.02.-13.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 11 Abende
Gebühren: 77,00 EUR Doz.: Carmine Macaluso, Sprachlehrer ICC
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Lehrbuch: „Buonasera a tutti“ Klett Verlag, Lektion 5

1E337 Corso di conversazione Italiana

Mo 18.02.-13.05.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 11 Abende
Gebühren: 77,00 EUR Doz.: Carmine Macaluso, Sprachlehrer ICC
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Il corso è rivolto a partecipanti di livello progredito, con una buona conoscenza e padronanza della lingua italiana, che desiderano approfondire aspetti linguistici di carattere grammaticale e sintattico, nonché confrontarsi con approcci di generi letterari, culturali e musicali tipici della società italiana. I materiali didattici saranno discussi e presentati all'inizio del corso, dove la conversazione ha „la parte del leone“.

1E338 Alles über Lucca in Italienisch

Do 31.01.-02.05.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 11 Abende
Gebühren: 77,00 EUR Doz.: Lucio Giamattei
VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

„50 Jahre Städtepartnerschaft“ - ein guter Grund, die alten Kenntnisse in der italienischen Sprache aufzufrischen in einem Kurs, der sich ausschließlich mit unserer Partnerstadt Lucca beschäftigt. Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Die grammatikalischen Schwerpunkte werden noch einmal mit Übungen vertieft. Am ersten Abend wird ein Einstufungstest vorgenommen und Ihre Fragen beantwortet.



1E351 Türkisch für den Alltag Anfänger III

Do 21.02.-13.06.13 18:00 -19:30 12 Abende
Gebühren: 84,00 Doz.: Bulut Nazan
Raum: Berufliches Schulzentrum Schongau, Wilhelm-Köhler-Straße 40

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Spaß „Türkisch für den Alltag“. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Die Unterlagen werden im Kurs besprochen.

1E360 Deutsch für ausländische Mitbürger – Anfänger Stufe 1

Mo 18.02.-06.05.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Teresa Rudiger, MA d. Germanistik,
Dolmetscherin
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Buch „Passwort Deutsch I“ vom Klett-Verlag. Bitte bringen Sie ein Wörterbuch Ihrer Muttersprache mit. Ich freue mich auf Sie!

1E361 Deutsch für ausländische Mitbürger – Anfänger 2

Mi 20.02.-15.05.13, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Teresa Rudiger, MA d. Germanistik,
Dolmetscherin
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Herzliche Einladung zur Fortsetzung unseres Kurses. Wir arbeiten weiterhin mit dem Buch „Passwort Deutsch 1“ vom Klettverlag (ab Lektion 2). Es ist empfehlenswert, ein Wörterbuch Ihrer Muttersprache mitzubringen.

Neue Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

1E362 Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschrittene

Mo 18.02.-06.05.13, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Teresa Rudiger, MA d. Germanistik,
Dolmetscherin
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Herzliche Einladung zur Fortsetzung unseres Kurses. Wir arbeiten weiterhin mit dem Buch „Passwort Deutsch 1“ vom Klettverlag (ab Lektion 6). Es ist empfehlenswert, ein Wörterbuch Ihrer Muttersprache mitzubringen.

Neue Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

"Wir bieten den optimalen Schutz zu günstigen Konditionen"

Im Mittelpunkt: Ihre Zufriedenheit!

Lebens-
Kranken-
Sachversicherungen
privat wie
gewerblich



Roland Berchtold
Inhaber

Assekuranz Feith
Versicherungsmakler seit 1965
Schongau, Münzstraße 39, Tel. 08661/2371-0, Fax 2371-20



Gesundheit



Alexander Claus



Karl Buckl



Maria Hoffmann



Waltraud Högg



Birgit Bussewitz



Rupert Linder



Dr. Ralf Masur



Elisabeth Meusel



Monika Meil



Petra Müller



Samantha Oswald



Claudia A. Pöllath-Schlenz



Marianne Porsche-Rohrer



Andrea Schleich



Robert Schmid



Ernst Schön



Sylvie Stempel



Renate Zöpf

1E400 Den Kiefer entspannen

Do 24.01.-31.01.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 2 Abende
Gebühren: 21,00 EUR Doz.: Claudia Pöllath-Schlenz
Berufliches Schulzentrum Schongau, Wilhelm-Köhler-Straße 40

Wenn Sie nachts mit den Zähnen knirschen, Beschwerden im Kiefer haben oder sonst hart an etwas zu beißen haben, dann lernen Sie an 2 Abenden, wie Sie sich selbst mittels gezielter Handgriffe Abhilfe schaffen können. Entstressen Sie diesen sensiblen Gesichtsbereich, auch Schönheit kommt von innen!

Mitzubringen: 1 Flasche Wasser, dazu Becher oder Glas

1E401 Besser Sehen

Mi 24.04.13, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
Gebühren: 21,00 EUR Doz.: Claudia Pöllath-Schlenz
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Die Augen des Horus kann ich Ihnen nicht versprechen, aber die Sehnerinnen trainieren und eventuell ähnlich eines Bypasses benachbarte Nerven zum Sehen anregen, kann mit Körperübungen aus der Angewandten Kinesiologie erreicht werden. Wenn Sie schon länger etwas an Ihrer Sehkraft verbessern wollten und neue Wege gehen möchten, dann ist dieser Kurs besonders für Sie geeignet.

Mitzubringen: Materialkosten: € 4.-, 1 Flasche Wasser

1E402 Das Perikard - wie kann ich mich vom Druck aus Angst und Stress selber befreien

Mo 10.06.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 12,00 EUR Doz.: Claudia Pöllath-Schlenz
Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Das Perikard ist der Herzbeutel und reagiert zusammen mit unseren Emotionen und Gefühlen auch durch Entspannung oder Zusammenziehen. Jeder kennt dieses Gefühl, wenn etwas auf das Herz drückt. Die anatomischen Zusammenhänge in unser Gehirn und in den Rest des Körpers über Nervenbahnen sind sehr umfangreich und deshalb löst eine Entspannung in diesem Bereich auch andere Symptome im Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder kann es lernen.

Mitzubringen: 1 Flasche Wasser





Gesundheit

1E403 Stress macht sauer und sauer macht traurig

Mi 27.02.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin, Heilpraktikerin
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Nur wenigen Menschen gelingt es, ihr Leben völlig stressfrei zu gestalten. Kurzzeitig können wir belastende Situationen problemlos überstehen. Hält aber der Stress über längere Zeit an, dann leiden wir im wahrsten Sinne des Wortes an Leib und Seele.

Insbesondere der Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht und reagiert sauer. Mit einer bewussten Ernährung und Lebensweise können wir erreichen, dass unser Organismus die verschiedensten Belastungen ausgleichen kann.

1E404 Schlaftabletten – nein danke!

Mi 13.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin, Heilpraktikerin
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Schlafstörungen sind ein Standardproblem unserer Zeit. Schlaftabletten bieten sich als schnelle Lösung an, aber der dadurch eingeleitete Schlaf ist traumlos und nicht wirklich entspannend. Die Naturheilkunde kennt viele bewährte Wege zur Lösung dieses Problems.

1E405 Schüßler hilft dem Rücken

Mi 17.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin, Heilpraktikerin
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Das Volksleiden Rückenschmerzen wird in der Schulmedizin meistens mit Schmerztabletten behandelt, die aber eine ganze Reihe an Nebenwirkungen aufweisen, besonders bei langzeitiger Anwendung. Bei einem Blick auf die Ursachen der Schmerzen wird deutlich, dass unserer „innerer Arzt“ hier ganz viel zu leisten vermag.

1E406 Gesundheit selbst gemacht

Mi 08.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin, Heilpraktikerin
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Die vielfältigen Erkrankungen, die uns plagen, sind zu 20-30% durch genetische oder sonstige Einflüsse bedingt. Den Rest haben wir selbst in der Hand. Es lohnt sich also in jedem Alter, mit einer bewussten Lebensweise anzufangen. Dabei geht es nicht um radikale Veränderungen, die die Lebensfreude rauben könnten. Vielmehr sind es die kleinen Schritte, die auf Dauer zu großen Erfolgen führen können.

1E407 Zahn-Implantate – Hilfe für jeden?

Do 04.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Dr. Ralf Masur
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Zahn-Implantate sind in aller Munde. Sie erfahren, was Implantate sind, wann und für wen sie geeignet sind, welcher Aufwand damit verbunden ist und wie selbst schwerste Fälle sicher gelöst werden können. Sie bekommen Antworten, ob Patienten mit Osteoporose, Diabetes, etc. heute noch auf Implantate verzichten müssen. Machen Sie sich ein Bild von der Behandlungsmethode, die die Zahnmedizin revolutioniert hat und Lebensqualität bedeutet. Dr. Ralf Masur vom Masur-Implantatzentrum Schongau ist Zahnarzt und Spezialist für Zahnimplantate seit mehr als 16 Jahren. Seine von ihm entwickelten OP-Methoden mit nun mehr 24 000 gesetzten Implantaten weisen allerbeste Resultate mit 98,5 % Erfolgsrate nach 16 Jahren auf, wie eine Universitäts-Studie zeigte.

1E412 Jin Shin Jyutsu – die heilende Berührung

Mo 28.01.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Maria Hoffmann, Heilpraktikerin
 VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Mit Jin SHIN JYUTSU ® Physio-Philosophie erlangen wir durch gezieltes Auflegen unserer Hände eine Harmonisierung der körpereigenen Energie. Es ist eine einfach zu praktizierende Methode bei Angehörigen und sich selbst.

Unsere Gesundheit sowie unser geistig-seelisches Wohlbefinden hängen nachweislich vom freien Fließen dieser Energie ab. Jin Shin Jyutsu hilft gegen Stress und ganz allgemein für die Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie, Wohlbefinden, sowie bei akuten und chronischen Beschwerden zur Linderung und Unterstützung des Heilungsprozesses.

MONIKA FORSTNER

seit 1980 im Dienst
der Gesundheit

Praxis für

- Krankengymnastik
- Physiotherapie
- med. Massagen
- med. Bäder

Bernbeurener Str. 7
86956 Schongau
Telefon 0 88 61 - 75 72
Telefax 0 88 61 - 90 96 64
webmaster@monikaforstner.de • www.monikaforstner.de

Und wann machen wir Dich fit?

Fitness und mehr ab
19,90
€/Monat*

lange offen
7-23 Uhr*

www.clever-fit.com

clever fit Schongau Schwabsoiener Str. 3, 86956 Schongau, Tel: 08861 - 908070

* zzgl. einmaliger Karten- und Verwaltungspauschale von jeweils 19,90 €. Duschen 50 Cent / 5 Min. Unverbindliche Preisangebots. In allen teilnehmenden Studios bei einer Mindestvertragslaufzeit von 12 Monaten und jährlicher Vorauszahlung. Öffnungszeiten können an Wochenenden, an Feiertagen und saisonbedingt variieren.

clever fit

Für Dich das Beste.

Gesundheit



1E413 Metabolic balance Stoffwechselregulierung

Mo 25.02.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Maria Hoffmann, Heilpraktikerin
 VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Die richtige natürliche Ernährung ist Grundlage jeder Weiterentwicklung. Wer sich gemäß seines natürlichen, genetisch vorgegebenen Stoffwechselprogramms von Metabolic balance ernährt, kann sein persönliches Optimum für Körper, Seele und Geist verwirklichen, Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude vermehren.

1E414 Übersäuert??

Do 21.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Maria Hoffmann, Heilpraktikerin
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Gesundheit, Energie und Lebensfreude werden auch vom Säure-Basen-Haushalt bestimmt. Ein saurer Körper fühlt sich nicht wohl! Fühlen Sie sich auch öfters müde, abgeschlagen und ausgelaugt? Ein Säure-Basen-Ungleichgewicht wirkt sich u.a. auf Stoffwechselläufe aus und lang anhaltend können daraus chronische Krankheiten entstehen. Die Heilpraktikerin nennt die Ursachen und Gründe für Übersäuerung und wie wir entgegensteuern können.

1E415 Wie kann ich mit Selbsthypnose Ängste und Phobien bewältigen?

Mo 11.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Sylvie Stempel, Heilpraktikerin,
 Entspannungstherapeutin
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Unser modernes Leben setzt uns immer mehr unter Stress und dadurch entstehen Ängste: Sie tauchen aus dem Nichts auf. Wir empfinden körperliches Unwohlsein wie Herzrasen, Magenbeschwerden, Schwindel, Zittern und wissen nicht, woher es kommt. Immer mehr Menschen sind betroffen und fühlen sich dieser Situation ausgeliefert. In meinem Vortrag erfahren Sie, wie Ängste sich entwickeln und wie man damit umgehen kann, wenn man die Techniken der Selbsthypnose beherrscht. Das ist wichtig, denn weniger oder keine Angst im Alltag bedeutet größere Lebensqualität.

1E416 Möglichkeiten zur psychoonkologischen Beratung von Tumorpatienten

Mo 18.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 7,00 EUR Doz.: Sylvie Stempel, Heilpraktikerin,
 Entspannungstherapeutin
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Die psychoonkologische Beratung hat auch in der Naturheilkunde ihren festen Platz. Sie umfasst die Auseinandersetzung mit der Krankheit, das Auffinden von Zielen und Ressourcen, die mentale Vorbereitung auf Chemo- bzw. Strahlentherapie, Entspannungs- und Visualisierungsübungen zur Stärkung der Psyche sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Hilfe bei der Bewältigung mit der Erkrankung verbundener Stress-Symptome. Wenn Tumor-Patienten aktiv an ihrer Gesundung teilnehmen, lässt sich eine wesentlich bessere Lebensqualität erzielen, was auch den weiteren Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen kann.

1E417 „Ich fühle was, was Du nicht fühlst!“

Do 18.04.13, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 10,00 EUR Doz.: Elisabeth Meusel, Heilpraktikerin
 Psychotherapie
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Verborgene Ordnung im Familiensystem

Die Aufstellung in der Einzelberatung bietet eine gute Gelegenheit, sich mit dem systemischen Denken und seinen Wirkungen vertraut zu machen. Jedes Familienmitglied hat seinen stimmigen Platz im Familiensystem.

Wenn Sie oder Ihr Kind an irgendwelche Probleme oder Symptome leiden, hat diese Symptomatik sehr oft mit der eigenen Familie zu tun. Wir übernehmen in der Familie oft einen verborgenen Anteil und stehen auf einen anderen Platz im Familiensystem. Eine Aufstellung bietet Lösungen zum Erkennen, Verstehen und Verändern an. Ich möchte anhand der Figuren die systemische Sichtweise darstellen und den Blick auf Zusammenhänge vor dem Hintergrund familiengeschichtlicher Ereignisse aufzeigen.

Mit Hilfe des morphogenetischen Feldes, auch „wissendes Feld“ genannt, lassen sich Konflikte in der jeweiligen Familie ans Licht bringen und Lösungen finden.

1E420 Wirbelsäulengymnastik

Fr 18.01.-26.04.13, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr 12 Vormittage
 Gebühren: 59,00 EUR Doz.: Petra Müller, Übungsleiterin
 AOK Gesundheitstreff, Blumenstr. 15

Unsere Wirbelsäule ist ein Wunder der Natur. Im Zusammenspiel mit den Bauch- und Rückenmuskeln entsteht unser wichtigstes Stützorgan. Fehlbelastungen des Rückens können zu schweren Schäden im gesamten Bewegungsapparat führen. Wir wollen den ganzen Körper trainieren und lernen, unsere Wirbelsäule physiologisch zu belasten.



PKW-Ersatzteile & Reifen

immer günstig!

NEU aus unserem
Clever kaufen-Shop

oder **Gebraucht** aus unserem
 großen Ersatzteillager.



Dießener Straße 18
 86956 SCHONGAU
 Industriegebiet Ost
 Tel. 08861/9494, Fax 08861/9498
 www.atp-drosdz.de

ALTFahrzeugensorgung
 Ankauf von Unfallfahrzeugen



Gesundheit

1E421 Wirbelsäulengymnastik

Fr 18.01.-26.04.13, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr 12 Vormittage
Gebühren: 59,00 EUR Doz.: Petra Müller, Übungsleiterin
AOK Gesundheitstreff, Blumenstr. 15

Kursbeschreibung siehe 1E420

1E422 „Die Wirbelsäule – Stütze des Lebens“

Di 08.01.-19.03.13, 17.45 Uhr - 19.15 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Ernst Schön, Übungsleiter DSB,
Fachsportleiter
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Nahezu jeder dritte Erwachsene Bundesbürger leidet heute ständig unter Rückenschmerzen und nur ca. 20% bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont. Die Gewährleistung für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken ist eine ausgeglichene Muskelentwicklung - die Muskelbalance. Aufgrund von Bewegungsmangel entstehen unweigerlich „Muskuläre Dysbalancen“. Der Körper reagiert mit Schmerzen im Bewegungsapparat (z.B. Rückenschmerzen). Durch gezielte Gymnastik im Bereich „Rücken, Bauch und Po“ können diese Beschwerden beseitigt bzw. es kann vorgebeugt werden. Dieses Ziel wollen wir durch „präventive Gymnastik“ erreichen. Das Ganze findet mit Musik statt. Der Kurs wird von einigen Krankenkassen (bitte Rückfrage) bezuschusst. Bekleidung: Turnschuhe, Sportbekleidung und Isomatte.

1E423 „Die Wirbelsäule - Stütze des Lebens“

Di 08.01.-19.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Ernst Schön, Übungsleiter DSB,
Fachsportleiter
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1E422

1E431 Hatha Yoga I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo 07.01.-18.03.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Yoga reduziert Stress, löst Verspannungen und schenkt innere Ruhe. Es fördert die Gesundheit und sorgt für neue Energie, Kraft und Lebensfreude. Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda setzt sich zusammen aus Körperhaltungen begleitet von bewusstem Atem, Meditation und einer anschließenden tiefen Entspannung. All dies hilft dir, die Sinne zu beruhigen, um die innere Stille zu erreichen. In diesem Kurs werden wir die Grundübungen (Asanas), einfache Atemtechniken (Pranayama) und Sonnengruß kennenlernen mit einer Einführung in die Meditation. Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, Socken und Sitzkissen.

1E432 Hatha Yoga II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

Do 10.01.-21.03.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe 1E431. Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder einen Anfängerkurs belegt, schon einmal Kontakt mit Hatha Yoga hatten oder auch an diejenigen, die etwas sanfter weiterüben wollen. In diesem Kurs werden wir die erlernten Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Anfängerkurses vertiefen und neue dazu lernen, um noch mehr zur inneren Mitte zu finden. Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke und Socken und Sitzkissen.

1E433 Hatha Yoga – sanfte Mittelstufe

Mo 07.01.-18.03.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe 1E431. Hatha Yoga - Mittelstufe ist für diejenigen, die schon Erfahrung mit Yoga haben und etwas sanfter weiterüben möchten. Aufbauend auf den Vorkursen werden wir noch tiefer einsteigen, um unsere Konzentrationsfähigkeit noch mehr zu verbessern, das Körperbewusstsein zu vertiefen und unseren Körper sanft zu kräftigen. Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, Socken und Sitzkissen.

1E434 Hatha Yoga - Mittelstufe

Do 10.01.-21.03.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe 1E431. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben und etwas fordernder weiterüben möchten. In diesem Kurs werden wir noch mehr Variationen in den Asanas (Körperstellungen) integrieren und etwas tiefer ins Pranayama (Atemübungen) einsteigen. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, warme Decke, Socken und Sitzkissen.

1E436 Hatha Yoga I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mo 08.04.-24.06.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1E431

**Den eigenen Stil entdecken.
Die neuen BORT Eco Sport-Bandagen.**

gürtner
SANITÄTSHAUS

Lesen Sie sich bei uns beraten

Schongau | Christophstraße 3-9 | Tel.: 08661 / 4449 | In der historischen Altstadt | Kundenparkplätze vor Ort
Peiting | Schongauer Straße 14 | Tel.: 08661 / 6389 | In der ehemaligen Barbara Apotheke



Gesundheit

1E437 Hatha Yoga II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

Do 11.04.-04.07.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe 1E432

1E438 Hatha Yoga – sanfte Mittelstufe

Mo 08.04.-24.06.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe 1E433

1E439 Hatha Yoga – Mittelstufe

Do 11.04.-04.07.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe 1E434

1E440 Hormon-Yoga für Frauen – Grundkurs

Mi 16.01.-10.04.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Hormon-Yoga ist eine natürliche Methode zur Harmonisierung des Hormonhaushalts, d.h. dieses spezielle Yoga-Programm optimiert die hormonelle Balance der Frauen. Durch vitalisierende Yoga- und Atemübungen wird die körperlich-geistige und emotionale Ausgeglichenheit gefördert.

Die Kursinhalte können wichtige Vorbereitung oder begleitende Hilfe in einer bedeutenden Phase der Veränderung im Leben einer Frau sein. Ziel ist, die Wirkungen der körperlichen Veränderungen zu mildern.

Es geht auch darum, ein positives Selbstbild zu entwickeln oder weiterzuentwickeln und den Frauen zu einem positiven Blick auf die Wechseljahre zu verhelfen. Die Übungen können sich nachweislich positiv auf die vielfältigen Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, etc. auswirken.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Yoga-Matte, eine dicke Decke, warme Socken, Sitzkissen.

1E441 Hormon Yoga – Mittelstufe

Mo 14.01.-08.04.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Beschreibung siehe Kurs 1E440. Um an diesem Kurs teilzunehmen, müssen Sie den Grundkurs besucht haben.

Mitzubringen: Yoga-Matte, eine dicke Decke, warme Socken, Sitzkissen.

1E442 Hatha Yoga – Fortgeschrittene

Mo 14.01.-08.04.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Yoga schenkt Dir durch die Verbindung von Atem, Körper und Geist innere Ruhe und hilft Dir dabei, Deine Achtsamkeit zu entwickeln - eine Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben. In diesem Kurs entdecken wir zusammen die Tiefen des Hatha Yoga. Fortgeschrittene Asanas und Asana-Variationen fördern die Konzentration und helfen dabei, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Erweiterte Pranayama-Techniken heben unsere innere Kraft und Lebensenergie an. Der Rücken wird stark und beweglich, die Verdauung funktioniert besser, man fühlt sich entspannt und ausgeglichen. Mit Meditation und Entspannung erlauben wir uns, die gemachte Erfahrung zu vertiefen und zu behalten. Dieser Kurs ist anspruchsvoll und spricht diejenigen an, die Yoga schon mindestens ein Jahr ausüben und ihre Yoga-Erfahrung erweitern möchten sowie die, die schon länger zuhause üben und wieder Lust auf ein schönes Gruppenerlebnis haben.

Kursmaterial: Yoga-Matte, eine dicke Decke, warme Socken, Sitzkissen.

1E443 Hormon-Yoga für Frauen – Grundkurs

Mi 17.04.-10.07.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1E440

1E444 Hormon Yoga – Mittelstufe

Mo 15.04.-01.07.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Beschreibung siehe Kurs 1E440. Um an diesem Kurs teilzunehmen, müssen Sie den Grundkurs besucht haben.

Mitzubringen: Yoga-Matte, eine dicke Decke, warme Socken, Sitzkissen.



Fliesenfachgeschäft

- ◆ Fliesenausstellung
- ◆ Beratung
- ◆ Verkauf
- ◆ Verlegebetrieb

Martin Holzheu

Fliesenlegermeister

Sonnenstraße 24
 86956 Schongau
 Telefon 08861/3733
 Telefax 08861/254880
 Mobil 0172/7885950

Fliesen
 Mosaik
 Naturstein



Eirenschmalz®

Effizienz in Blech

- vollautomatisierte Laserbearbeitung
- eigene Pulverbeschichtungsanlage
- automatisierte Schweiss- und Abkanttechnologien
- flexible Rohr- und Profilmbearbeitung
- Präzisions- und Systembauteile

Ausbildung ist für uns
eine Investition in
die Zukunft

Eirenschmalz Maschinenbaumechanik & Metallbau GmbH ■ Altenstadter Straße 4 ■ 86987 Schwabsoien
 Tel 08868 - 1800 0 ■ lasertechnik@eirenschmalz.de ■ eirenschmalz.de



Gesundheit

1E445 Hatha Yoga – Fortgeschrittene

Mo 15.04.-01.07.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 1E442

1E447 Meditationskurs

Fr 25.01.-22.03.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 7 Abende
 Gebühren: 49,00 EUR Doz.: Robert Schmid, Yogalehrer
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Lebensfreude und Konzentration. Die Ruhe der Meditation ist tiefer als die Ruhe des Schlafes. Meditation baut Stress ab. Jedes Körperteil, jede Zelle kommt zur Ruhe. Meditation hält jung und beugt frühzeitigem Altern vor. Aus medizinischer Sicht ist Meditation sinnvoll, um zu entspannen und Stress abzubauen. Aus yogischer Sicht ist Meditation der Weg zu innerem Frieden, höherem Bewusstsein und Verwirklichung der Einheit mit dem Selbst.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Sitzkissen, warme Decke.

1E448 Qi Gong zum Start in die Woche

Mo 07.01.-18.02.13, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr 6 Vormittage
 Gebühren: 42,00 EUR Doz.: Andrea Schleich
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Qi Gong sind sanfte Bewegungs-, Meditations- und Atemtechniken aus China zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Gesunderhaltung des Körpers. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet. Durch einfache, in Ruhe ausgeführte Bewegungen werden die Muskeln aktiviert und geschmeidig gemacht. Sehnen und Gelenke bleiben beweglich und die Körperwahrnehmung wird verbessert. In Verbindung mit der inneren Vorstellungskraft wird das Qi in seinen Bahnen geleitet und dadurch der ganze Organismus angeregt.

Diese Übungen aus den 18 Figuren verhelfen Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag und unterstützen Sie bei der Gesunderhaltung Ihres Körpers.

Qi Gong gibt Ihnen frische Energie für den Tag und ermöglicht einen guten Start in die Woche. Zugleich einen Ausgleich durch bewusste Entspannung.

Bitte mitbringen: Decke und/oder Bodenmatte; warme, bequeme Kleidung; dicke Socken oder leichte Schuhe

1E449 Zur Mitte finden – Qi Gong am Abend

Mi 20.02.-24.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 8 Abende
 Gebühren: 56,00 EUR Doz.: Waltraud Högg, Sozialpädagogin,
 Übungsleiterin Qi Gong und Taiji
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Nach der Arbeit etwas Zeit nur für Sie ...mit einer leichten Übungsreihe des Qi Gong.

Wir üben sanfte Bewegungen, schulen die Aufmerksamkeit auf die eigene Befindlichkeit und den eigenen Atem als Lebenskraft und widmen uns der Wahrnehmung der Energie in uns und den uns umgebenden Kräften. So wird die Lebensenergie aktiviert und zum Fließen gebracht, als Basis für eine tiefe körperliche und seelische Entspannung, die gleichzeitig wach und lebendig macht.

Bitte mitbringen: Bodenmatte und Decke, warme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe.

1E450 Fasten einmal anders – ein Weg zu mehr Wohlbefinden

Do 21.02.-21.03.13, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr 5 Vormittage
 Gebühren: 35,00 EUR Doz.: Renate Zöpf, Entspannungspädagogin
 SKA, Stress-Präventions-Trainerin nach Kneipp SKA
 VHS, Raum 4, Wilhelm-Köhler-Str. 40

„Wecke Deine Kraft - entdecke Dich!“

Fasten einmal anders - ein Weg zu mehr Wohlbefinden.

F Fragen wie: wer bin ich, was will ich, was tut mir gut, auf was kann ich verzichten?

A Achtsamkeit - Atempause - Auftanken

S Stärkung des gesunden Selbstwerts

T Tempo drosseln

E Entspannung & Vitalität

N Natur & Bewegung

Neugierig? Ich freue mich auf Sie!

1E451 Autogenes Training nach Dr. J. H. Schultz

Mo 08.04.-06.05.13, 18.00 Uhr - 19.15 Uhr 5 Abende
 Gebühren: 30,00 EUR Doz.: Renate Zöpf, Entspannungspädagogin
 SKA, Stress-Präventions-Trainerin nach Kneipp SKA
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Kurz-Entspannung für den Alltag

Autogenes Training zielt auf die Fähigkeit, punktuell, selbständig und unabhängig einen ruhigen Entspannungszustand herzustellen. Bewährt bei akuter Stressbewältigung. Durch eine Übungsdauer von nur 3 Minuten ist Autogenes Training schnell und vor allem überall einsetzbar. Autogenes Training unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihres Alltags, stärkt

Von der kleinen Familienfeier bis zur großen Hochzeit – wir haben den passenden Raum für Ihr Fest.

Saal
perfekt für Ihre Feiern
bis 80 Personen

ZECHENSCHENKE
WIRTSCHAUS - MINIGOLF - BIERGARTEN

IM EHEM. PEITINGER BERGWERKSAREAL

Wirtshaus · Biergarten · Minigolf · Sonnenterrasse
 Gaststube & Saal · Zirbelstube · Stollenstüberl
 Feststadel · urige Holzkegelbahn · Zwergziegen
 Spielplatz · Gästezimmer · exzellente bayerische Küche
 Catering für Ihre privaten Feiern

Zechenstraße 2 · 86971 Peiting · Tel.: 08861 - 68164
www.zechenschenke.de

Feiern Sie bei uns!

Feststadel
perfekt für Ihre Feiern
bis 250 Personen

Gesundheit



die Konzentration und führt zu innerer Ruhe. Es ist daher auch sehr gut einsetzbar zur Vorbereitung vor Prüfungen, öffentlichen Auftritten, wichtigen Gesprächen und anderen Herausforderungen. Zusätzlich entlasten Sie durch Autogenes Training Ihr Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie den gesamten Organismus. Dies alles steigert Ihre Leistungsfähigkeit und führt Sie zu mehr Vitalität und Lebensfreude.

1E452 Tai Ji – Pekingform kennen lernen und entdecken

Do 21.02.-02.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 9 Abende
 Gebühren: 63,00 EUR Doz.: Waltraud Högg, Sozialpädagogin,
 Übungsleiterin Qi Gong und Taiji
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Taiji hat sich vor Jahrhunderten aus dem Qi Gong entwickelt. Taiji ist eine Abfolge von sanften, fließenden Bewegungen, die ineinander fließen, wie bei einer Choreographie. Taiji ist gleichzeitig Konzentration und Entspannung, es stärkt den Körper, macht beweglich und führt zu Ruhe und Gelassenheit. Die Pekingform ist eine Bewegungsreihe, in der 24 Einzelfiguren miteinander verbunden werden.

In diesem Kurs lernen Sie die ersten Bewegungen dieser Reihe kennen und erspüren so die Kraft, die in diesen Bewegungen steckt. Nach und nach werden wir die Einzelbewegungen miteinander verbinden und so die Peking-Form entstehen lassen. So ist dieser Kurs für Anfänger und für Fortgeschrittene, die ihre Übung vertiefen möchten, geeignet. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe.



**Tanzschule
MEDY KONRAD**

Info: 08868/181955

Mobil 0176-76336600
 E-Mail: mk-dancing@web.de
 www.medy-konrad.com

Medy Konrad - im ADTV ausgebildete Tanzlehrerin, Tanzsporttrainerin mit Trainerschein „A“ vom DSB für Tanzsport Die ehemalige Deutsche Meisterin über 10 Tänze der Profis, Finalistin Europa- und Weltmeisterschaften.



Tanzunterricht für Anfänger, Fortgeschrittene, Hochzeitspaare
 Schülertanzen ab 6 Jahren
 Fitnessstanzen für Einzelne und Paare
 Privatstunden für Paare

Ein Sport für das Leben

Standardtänze: Hochzeitswalzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Langsamer Walzer, Quickstepp, Slowfoxtrott
Lateinamerikanische Tänze: Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba, Mambo, Boogie, Jive, Paso Doble
Fitness - Danceburner: Fettverbrennung gelenkschonend mit Latino-Musik

Peiting - Schongau - Füssen

1E459 Partnermassage – Zeit für- und miteinander

So 14.04.13, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 35,00 EUR Doz.: Monika Meil, Gesundheitspädagogin,
 Shiatsu-Lehrerin
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage verwöhnen zu lassen und zu verwöhnen ist das Ziel dieses Wochenendkurses. Sie lernen einfach anzuwendende Massagetechniken kennen, wie z.B. Shiatsu und Akupressur, aber auch die wirksamsten Griffe aus der klassischen Massage. Diese Techniken helfen Ihnen, sich ausgeglichener, entspannter und vitaler zu fühlen. Neben den üblichen Bereichen Schulter und Rücken werden auch Kopf und Füße in die Massage einbezogen. Durch die Anwendung raffinierter Methoden und Akupressurpunkte können Sie Ihrem Partner und sich selbst bei vielen täglichen Störungen helfen, wie z.B. Kopfschmerzen, nervösen Störungen bei Magen- und Darmproblemen, Rückenschmerzen u.ä. Die Teilnehmer/Innen erhalten Unterlagen, damit sie die Massage auch zuhause anwenden können.

Anmeldungen nur paarweise, Kursgebühr versteht sich pro Person. Mitzubringen: 2 Decken, 2 Kissen, bequeme Kleidung, Isomatten, 2 Handtücher, 1 Betttuch, Massageöl, Brotzeit und Getränke.

1E460 Energy Dance

Di 19.02.-07.05.13, 17.00 Uhr - 18.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Birgit Bussewitz
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Haben Sie Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik?

Energy Dance führt Sie ohne jede Choreographie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos folgen Sie dabei den vorgegebenen Bewegungen - ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Sie kommen raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Die ideale Möglichkeit, Stress abzubauen und ein wunderbarer Ausgleich zu den einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf.

Energy Dance ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Das ganzheitliche Konzept verbindet gesundheitsfördernde Aspekte unterschiedlichster Bewegungsansätze zu einem bisher einzigartigen Bewegungserlebnis in der Gruppe. Die Intensität der Bewegung kann dabei jeder selbst bestimmen, d.h. es kann auch wirklich jeder mitmachen - unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewegungserfahrung und Kondition. Mitzubringen: Leichte Sportkleidung.

1E461 ZUMBA® – Tanz-Fitness Workout

Di 19.02.-07.05.13, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Birgit Bussewitz
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness Workout mit Party-Charakter. Jeder ist willkommen, jeder kann sofort mitmachen. Lateinamerikanische und internationale Musik kombiniert mit leicht zu erlernenden Tanzschritten und -bewegungen zu Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton-Rhythmen. Ein leidenschaftliches Workout, das Spaß macht und bei dem man gar nicht merkt, dass es ein Workout ist. Mitzubringen: lockere, atmungsaktive Sportkleidung, Aerobic- oder Hallenschuhe oder Jazz“Sneakers“, bitte keine Joggingschuhe, Wasser, Handtuch.

1E462 ZUMBA® – Tanz-Fitness Workout

Fr 22.02.-10.05.13, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Birgit Bussewitz
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Kursbeschreibung siehe Kurs 1E461



Gesundheit

1E466 KANTAERA® – Cardio-Workout

Zeit: 18.01.13 -12.04.13 18:00 -19:00 10 Abende
 Gebühren: 48,00 Doz.: Claus Alexander
 Raum: VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Das neue innovatives Gesundheits- und Fitnessstraining aus Berlin!
 KANTAERA® ist ein Workout, das auf asiatische Kampfkunst und Aerobic-Elemente aufbaut. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet. Es ist ein wirkungsvolles Training für die Muskulatur und die Koordination und fördert die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit. Dabei wirkt es ganzheitlich und steigert das Wohlbefinden. Wer also zu rhythmischen Klängen ein paar Kilos verlieren oder sich mit Spaß an der Bewegung fit halten will, ist mit KANTAERA® bestens bedient. KANTAERA® ist als Präventionskurs von den Krankenkassen im Handlungsfeld Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion anerkannt. Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk und Handtuch.

1E471 Werde zum Pfeil® – Abenteuer Traditionell Bogenschießen

Sa 13.04.13, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 64,00 EUR Doz.: Rupert Linder, Dipl. Geograph
 Zentrum für traditionelles Bogenschießen an der VIA CLAUDIA,

Schnupperkurs für Erwachsene. Dieser Kurs führt in das Abenteuer des traditionellen Bogenschießens ein. In kompakter Form erfahren Sie das Wesentliche über den Umgang mit Pfeil und Bogen. Traditionelles oder „klassisches“ Bogenschießen heißt, bewusst auf technischen Ballast zu verzichten. Mit einfachen und schlichten Bögen aus Holz lernen Sie Schritt für Schritt die universellen Grundprinzipien des instinktiven Schießens. Unter fachlicher Anleitung entdecken Sie spielerisch und wirkungsvoll, wie gut Sie sich auf Ihre Sinne und Ihr Körpergefühl verlassen können - treffsicher! Kursmaterial wird gestellt, Unkosten 15 €. Bitte mitbringen: enganliegende, warme Oberbekleidung (z.B. Rolli und Weste), feste Schuhe. Kursort: Bahnhofstr. 9, 86981 Kinsau.

1E472 Golf Schnupperkurs

Sa 27.04.13, 13.00 Uhr - 15.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 19,00 EUR Doz.: Karl Buckl, Golftrainer
 Golfplatz Bernbeuren

Golf-Schnupperkurs mit Golftrainer Karl Buckl. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Turnschuhe)
 Erleben Sie Spiel, Spass und Faszination bei einem „Golf-Schnupperkurs“. Unter professioneller Anleitung greifen die Teilnehmer nach einer kurzen Einweisung selbst zum Schläger und probieren das Putten, Chippen und den Weitschlag aus. Die Ausrüstung wird gestellt.

1E473 Fliegen wie ein Vogel – Abenteuer Fallschirmspringen

Fr 03.05.-04.05.13, 14.00 Uhr - 19.00 Uhr 2 Tage
 Gebühren: 140,00 EUR Doz.: Josef Demmler, Sprunglehrer
 Clubheim Altenstadt, Schwabsoier Str. 11

Schnupperkurs im Fallschirmspringen

Der Fallschirmsporting Club 2000 in Altenstadt bildet Sie mit seinem qualifizierten Ausbildungsteam von Freitagnachmittag bis Samstagmittag aus. In 10 Ausbildungsstunden in Theorie (Aerodynamik, Thermik, Meteorologie) und Praxis lernen Sie alles, was Sie für Ihren ersten Fallschirmsprung benötigen. Dazu gehören Einweisung in die gesamte Fallschirmausrüstung, Absprung-, Flug- und Landeübungen, Verhalten in besonderen Fällen und vieles mehr. Unser Sport wird außerdem gekennzeichnet durch hohe Anforderungen an Konzentration, Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Verantwortungsbewusstsein. Sie springen dann am Samstagnachmittag mit modernen Flächenfallschirmen, welche Sie selbst steuern können und die automatisch geöffnet werden. Über Funk sind Sie mit dem Lehrer verbunden, der Sie sicher

zur Erde zurückbringt. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt, bequeme Kleidung und feste Turnschuhe sind mitzubringen. Sie sollten einigermaßen fit sein, außerdem ist ein hausärztliches Attest notwendig. Die hierzu nötigen Unterlagen erhalten Sie bei der Anmeldung, deshalb Anmeldeabschluss eine Woche vor Kursbeginn. Mindestalter 14 Jahre. Freitag von 14 bis 19 Uhr, Samstag von 8 bis 19 Uhr.

1E474 Fliegen wie ein Vogel – Abenteuer Fallschirmspringen

Fr 07.06.-08.06.13, 14.00 Uhr - 19.00 Uhr 2 Tage
 Gebühren: 140,00 EUR Doz.: Josef Demmler, Sprunglehrer
 Clubheim Altenstadt, Schwabsoier Str. 11

Schnupperkurs im Fallschirmspringen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1E473

UNSERE LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG
 IST IHR VORTEIL!

Kfz-Sachverständigenbüro



Manfred Schiefele

Freier und unabhängiger
 Sachverständiger
 für

**KFZ-Schäden und
 Bewertung**

Mit eigener Hebebühne!

86972 Altenstadt/Schongau · Am Dumpf 2
Telefon 0 88 61/40 95 · Mobil 01 75/4 03 11 33

Bitte ausschneiden und zu Ihren Kfz-Unterlagen heften



Dießener Straße 6 · 86956 SCHONGAU · ☎ 08861/7527 · Fax 08861/200509
 info@schongauer-maerchenwald.de · www.schongauer-maerchenwald.de

Kultur



Colette Baar



Nazan Bulut



Christine Fremmer



Michaela Johanne
Gräper



Ayahn Hardaldali



Gabi Heger



Theodor Jocher



Lucia Licht



Lars Müller



Karin Oglesbee



Franz Richter



Nadja Schrade

1E502 Aquarellieren für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mo 28.01.-11.03.13, 18.30 Uhr - 21.00 Uhr 6 Abende
Gebühren: 85,00 EUR Doz.: Karin Oglesbee, akademische Malerin,
Diplom Designerin
Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Die Aquarelltechnik ermöglicht rasches, spontanes Arbeiten. Sie kann von jedem Interessierten erlernt werden. Dieser Kurs umfasst:

- Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken und ihre Anwendung im Bild
- Vermittlung des Farbenmischens
- Vermittlung der Grundkenntnisse von Bildeinteilung, Bildaufbau, Komposition, Perspektive, Farbgestaltung, Malmaterialien

Mit Bildbeispielen aus der Kunstgeschichte.
Materialvorschlag: z. B. Einzelbögen von Arche France oder Probierblock oder Aquarellblock Fabriano DIN A3. Aquarellbock z. B. da Vinci 7, 10, 12 und einen flachen, breiten Pinsel zum Einstreichen. Aquarellkasten, es geht auch zuerst ein Deckfarbkasten zum Ausprobieren, Lappen, Waserglas, weicher Rötelfstift oder 6 B Bleistift, Knetgummi. Alles wird noch einmal in der ersten Stunde besprochen. Vorhandenes bitte mitbringen.

1E503 Freude am Zeichnen – Einsteiger und Fortgeschrittene

Mo 08.04.-13.05.13, 18.30 Uhr - 21.00 Uhr 6 Abende
Gebühren: 85,00 EUR Doz.: Karin Oglesbee, akademische Malerin,
Diplom Designerin
Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Freude am Zeichnen - „Sehen lernen“, Perspektive kein Problem, verschiedene Strichführungen bis hin zum schnellen Skizzieren. Sie können ebenfalls Portraitzeichnen, ein Bronzekopf ist vorhanden. Gegenständliches Zeichnen mit dem Zeichenstift erfassen, die Form sehen. Aufgezeigt werden verschiedene Strichführungen - Grauwerte - Hell-Dunkelwerte, Weißerhöhung - davon lebt die Zeichnung. Mit Bildbeispielen aus der Kunstgeschichte. Außerdem werden Bildeinteilung, Bildaufbau, Komposition und Proportion aufgezeigt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

1E504 Viele Techniken zur Aquarellmalerei zum freudigen Experimentieren und Abstraktion

Sa 23.02.-24.02.13, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr 2 Tage
Gebühren: 66,00 EUR Doz.: Karin Oglesbee, akademische Malerin,
Diplom Designerin
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Neben den drei klassischen Aquarelltechniken sind diese Techniken frisch, spontan und ermöglichen ein freies Arbeiten und laden zum Experimentieren und Gestalten ein, sind also sehr kreativ und malerisch. Wir lassen uns aus der Natur und der Kunstgeschichte beeinflussen, ohne die klassischen Aquarelltechniken zu vergessen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialliste: Aquarellpapier; Schreibmaschinenpapier zum Probieren; Aquarellkasten (kann auch Deckfarbkasten sein), Aquarellpinsel 7, 10, 12; Jaxcon Ölpastellkreide weiß und schwarz; wasserfester, ganz dünner Filzstift schwarz; Pastellkreide rot, gelb, blau; Aquarellstifte; Salz, Gaze; Glas; Lappen; Rubbelpaste
Vorhandenes bitte mitbringen.

Haben Sie Spaß am Nähen?

Dann finden Sie bei uns die richtigen, preiswerten Stoffe!

Stoffe Schweitzer

Liedlstraße 10, 86956 Schongau, Tel. 08861/7893

Kultur



1E506 Künstlerisches Gestalten in Holz für Anfänger

Mi 10.04.-15.05.13, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr 5 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Michaela Johanne Gräper, Holzbildhauerin und Restauratorin
Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Aus einem Stück Holz entwickeln und erarbeiten wir Schritt für Schritt unser erstes Objekt - Bildnis - Skulptur! Wir schnitzen! Eigenes Formempfinden, Phantasie und Gestaltungslust lassen mit fachlicher Unterstützung eigene Kreationen entstehen. Wer schon Schnitzwerkzeug besitzt, soll dieses bitte mitbringen, ansonsten wird vorerst Werkzeug zur Verfügung gestellt. Geringe Materialkosten für Holz werden extra berechnet.

1E507 Radierungen – wunderschöne Glückwunschkarten

Sa 27.04.-28.04.13, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr 2 Tage
Gebühren: 56,00 EUR Doz.: Nadja Schrade, Kunstlehrerin
Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Die traditionellen Techniken der Kaltnadel- und Ätznradierung werden mit den Teilnehmern erlernt und bei der Erstellung von außergewöhnlichen Glückwunschkarten in kleiner Auflage umgesetzt. Neben der Technik der Radierung soll vor allem Schaffensfreude vermittelt werden und die Kursteilnehmer werden mit schönen, individuellen Glückwunschkarten nach Hause gehen! Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Schürze oder Malkittel, Hausschuhe, evtl. kleine Brotzeit und Getränk, (Mittagessen auswärts in Eigenregie)
Materialkosten für Büttenpapier, Druckplatten, Grundierung, Druckfarbe etc. 15,- € je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

1E510 Auf den Klangspuren von Mutter Erde

So 21.04.13, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Tag
Gebühren: 38,00 EUR Doz.: Lucia Licht
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Traditionelle indianische Gesänge haben die Fähigkeit, uns wieder tief mit unseren Wurzeln zu verbinden. Der Herzschlag von Mutter Erde berührt unsere Herzen und erinnert uns an unsere Liebe zur Schöpfung. Heilige Gesänge zu den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft stärken unsere Lebensfreude und wirken energetisierend und harmonisierend. All das wollen wir an diesem Tag erspüren und erfahren. Durch unseren tieferen Zugang zur Natur kann unser Vertrauen in den Fluß der Dinge wieder wachsen - wie eine zarte Pflanze, die sich der Sonne entgegenstreckt.

Mitzubringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, evtl. Decke, Brotzeit, eigene Rhythmusinstrumente (falls vorhanden)

1E512 „Come Together Songs“ – Lieder aus aller Welt

So 16.06.13, 10.00 Uhr - 18.00 Uhr 1 Tag
Gebühren: 38,00 EUR Doz.: Lucia Licht
VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Wunderschöne Lieder aus Afrika, Hawaii, Neuseeland, und vielen anderen Kulturen lassen uns die Schönheit der Klänge und die Freude am Singen wiederentdecken. Die Lieder, Harmonien und Rhythmen lassen uns schwingen mit dem, was in uns lebt und uns unterstützt, mehr in unsere eigene Kraft zu kommen. Ein Wellnessstag für unsere Seele...

Wie in all meinen Seminaren ist es nicht notwendig zu glauben, man müsste singen können - es reicht die Freude an der Musik! Angeleitete Entspannungsübungen, Tönen und Visualisierungen schaffen Raum für den kreativen Umgang mit der Stimme und öffnen uns für die Schönheit unseres eigenen Ausdrucks.

Mitbringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Brotzeit, eigene Rhythmusinstrumente (falls vorhanden)

1E513 Didgeridoo für Anfänger – Außergewöhnliche Klangwelten

Di 14.05.13, 18.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
Gebühren: 40,00 EUR Doz.: Franz Richter
VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Das Didgeridoo gilt als traditionelles Musikinstrument der nordaustralischen Aborigines. Zum Erlernen des Spiels werden keine besonderen Begabungen oder Notenkenntnisse vorausgesetzt. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass der Didgeridoospieler einen erheblichen gesundheitlichen Nutzen erfährt, der von der Besserung von Asthmaerkrankungen über die Behandlung von Schlafapnoe bis hin zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit des ganzen Körpers reicht.

Die Spezialität des Kursleiters Franz Richter besteht darin, den Kursteilnehmer sehr rasch und effektiv in das Prinzip der Zirkularatmung einzuweihen, eine Atemtechnik, die ein kontinuierliches Spielen auf dem Didgeridoo ermöglicht. Entgegen der verfestigten Meinung, die Technik sei nur schwer begreifbar, wird der Lernende einen spielerischen und einfachen Zugang zur Methode und zum Ablauf der besonderen Atemtechnik finden. Der Spieler kommt sehr schnell zu ersten Erfolgserlebnissen und ist so in der Lage, schon einfache Rhythmen zu üben. Informationen über einen interessanten und abwechslungsreichen Spielaufbau runden das Bild ab und weisen die Richtung für eine individuelle Weiterentwicklung. Gespielt wird in kleinen Gruppen, so dass die persönliche Betreuung jedes Einzelnen ermöglicht bleibt. Angesprochen sind alle Altersgruppen von 8 bis 80.

Zum Üben werden spezielle Übungsidgeridoos bereitgestellt, die nach Beendigung des Kurses auch käuflich erworben werden können. Viele Interessierte machen den Fehler und kaufen sich vor Aneignung der Grundkenntnisse das falsche Didgeridoo. Im Kurs werden auch Kauf Tipps und Kaufmöglichkeiten aufgezeigt, so dass jeder Musiker sein Instrument erkennt und finden kann.

Machen Sie sich die jahrelange Erfahrung einer der besten Didgeridoospieler der Szene zu Nutzen und besuchen Sie den Didgeridookurs von Franz Richter, um mit maximalem Spaßfaktor auf ungewöhnliche Weise ein außergewöhnliches Instrument zu erlernen.

1E520 Sommerliche Fischküche

Mi 24.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 26,00 EUR Doz.: Lars Müller, Fischereimeister
Fachzentrum Mittelschule, Bgm.- Lechenbauer - Str. 5

Das Gute schwimmt so nah: Heimische Süßwasserfische sind frisch verfügbar, haben einen hervorragenden Geschmack und sind zudem gesund. Dieser Kurs zeigt, wie heimische Süßwasserfische raffiniert, leicht und grätenfrei zubereitet werden. Unter professioneller Anleitung werden regionale Fischarten veredelt und bereichern als Carpaccio, Tartar, eingelegerter Bratfisch und Fischsalat jedes Sommermenü. Der Kursleiter ist ausgebildeter Fischwirt und Fischereimeister am Institut für Fischerei in Starnberg.

Bitte mitbringen: zwei scharfe Messer, größeres Schneidebrett, Restebox, Küchenhandtuch.

Gerd Reißmann

Meisterbetrieb

Sanitäranlagen
Solaranlagen
Wärmetechnik

Augsburger Straße 85 · 86956 Schongau
Telefon 08861/90249 · Fax 900380



1E521 Grillen macht Spaß

Mo 22.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 49,00 EUR Doz.: Theodor Jocher
 Peiting, Hochplattenweg 9

In lockerer Atmosphäre werden die Grundlagen des Grillen erklärt und anschließend werden einfache Grillgerichte von den Teilnehmern gemeinsam vorbereitet, zubereitet und gegessen.

Schwerpunkte des Seminars:

- Im theoretischen Teil
- Einführung Grillen
 - Unterschied direktes und indirektes Grillen
 - Unterschied Grillen und Barbecue
 - Gerätekunde - Heizquellen
 - Grilltipps - Sensorik
 - Sicherheitstipps
 - Lebensmittel- und Hygienekunde

Im praktischen Teil an den Grills

- Vorbereitung der Speisen
- Grillen von Vorspeisen,
- Versch. Bratwürste
- Fleisch, Westernkartoffeln
- Nachspeise

Das Seminar wird im Freien unter einem Zeltdach abgehalten. Je nach Wetterlage auf geeignete Kleidung achten. In der Kursgebühr sind die Speisen, Getränke, Seminarunterlagen und Schürzen enthalten.

1E522 Grillen macht Spaß

Do 25.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 49,00 EUR Doz.: Theodor Jocher
 Peiting, Hochplattenweg 9

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1E521

1E523 Grillen für Anspruchsvolle

Do 02.05.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 65,00 EUR Doz.: Theodor Jocher
 Peiting, Hochplattenweg 9

In geselliger Atmosphäre werden anspruchsvollere Grillgerichte erklärt und anschließend von den Teilnehmern gemeinsam vorbereitet, gegrillt und gegessen.

Schwerpunkte des Seminars:

Im theoretischen Teil

- Direktes - indirektes Grillen
- Grilltipps - Sensorik
- Sicherheit
- Lebensmittel- und Hygienekunde

Im praktischen Teil an den Grills

- Vorbereitung der Speisen
- Vorspeise (Gemüsespieß)
- Fisch (Forelle u. Lachs)
- Fleisch (Schweinefilet gefüllt im Speckmantel und Beilagen)
- Nachspeise

Das Seminar wird im Freien unter einem Zeltdach abgehalten. Je nach Wetterlage auf geeignete Kleidung achten. In der Kursgebühr sind die Speisen, Getränke, Seminarunterlagen und Schürzen enthalten.

1E524 Grillen für Anspruchsvolle

Mo 13.05.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 65,00 EUR Doz.: Theodor Jocher
 Peiting, Hochplattenweg 9

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1E523

1E525 Frühlingsfrisch auf den Tisch - Bärlauch

Mi 17.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 22,00 EUR Doz.: Gabi Heger, Kräuterpädagogin
 Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Neue Rezepte aus der Wildkräuterküche - diesmal rund um den Bärlauch - erwarten Sie in diesem Kurs.

Bitte Geschirrtücher und eventuell Behälter für Kostproben mitbringen.

Kultur



1E526 Blütenvielfalt in der Küche

Mi 15.05.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 22,00 EUR Doz.: Gabi Heger, Kräuterpädagogin
 Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Der Frühling beschenkt uns mit zahlreichen duftenden Blüten. Welche Blüten und wie Sie diese in der Küche verwenden können, ist Thema dieses Kurses.

Bitte Geschirrtücher und eventuell Behälter für Kostproben mitbringen.

1E541 Vorher – Nachher; ein neuer Typ

Sa 27.04.13, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr 1 Vormittag
 Gebühren: 49,00 EUR Doz.: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Visagist, Hairstylist
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter des einzelnen Typs zugeschnitten sein, nur dann erscheint man nach außen so, wie man wirklich ist. In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Maskenbildner, wie sich natürliche Schönheit durch Frisur, Haarfarbe, Make-up und Brille unterstreichen lässt. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1E542 Make up und Frisur – Tipps für die Frau ab 55

Sa 27.04.13, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 47,00 EUR Doz.: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Visagist, Hairstylist
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Jedes Alter hat seine Schönheit. Kosmetik soll die Einmaligkeit jedes Menschen zur Geltung bringen. Zudem steigert ein gepflegtes Äußeres Wohlbefinden und Selbstsicherheit. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für Ihre Frisur, Haarfarbe, Make-up und Brille. Zusätzlich gibt es Informationen zur Pflege der Haut mit Naturprodukten.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug, Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1E543 Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand

Sa 27.04.13, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 47,00 EUR Doz.: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Visagist, Hairstylist
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Frauen mit langen Haaren können mit wenigen Mitteln variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. In diesem Kurs zeigt Ihnen ein erfahrener Hairstylist, was mit ein paar Haarklammern alles möglich

ist. Sie bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können, unter Anleitung werden Sie bei sich Frisuren gestalten. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1E550 Schafkopfen für Anfänger

Mo 25.02.-11.03.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 38,00 EUR Doz.: Christine Fremmer, Steuerberaterin
 Hotel Blaue Traube

Mit dem Glücksspiel hat es der Bayer nicht, es widerspräche dem Katechismus, alles aufs Spiel zu setzen. Zumindest muss das Risiko kalkulierbar bleiben. Deswegen wurde das Schafkopfen erfunden. Ein Kartenspiel. Dieses Spiel zu kennen und zu können, gehört in Bayern zur Allgemeinbildung. Im angebotenen Kurs werden an drei Abenden die klassischen Regeln des Spieles vermittelt. Daneben beschäftigen sich die Teilnehmer aber auch mit Spielformen wie Wenz, Geier, Ramsch und Bettel. Wünschenswert (nicht Bedingung) ist, dass die Teilnehmer die bayerischen Karten kennen und auch etwas mit Zahlen umgehen können. Zum Abschluss wird ein Diplom ausgehändigt. Und noch eins: Schafkopfen schult den Verstand und ruft einen Kitzel hervor, der laut Katechismus nicht verboten ist.

1E551 Mah-Jongg – das chinesische Gesellschaftsspiel

Mi 20.02.-06.03.13, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 24,00 EUR Doz.: Colette Baar, Sprachlehrerin ICC
 Mittelschule, Bürgermeister-Lechenbauer-Str. 5

Mah-Jongg wird mit 4 Personen gespielt. Sein Reiz liegt daran, dass man aus der aussichtslosesten Lage immer noch gewinnen kann. Gespielt wird mit bunten Ziegeln. Das sind kleine Täfelchen, deren Vorderseiten mit verschiedenen Motiven gestaltet sind.

Lassen Sie sich überraschen!

Im Kurs werden an 3 Abenden die klassischen Regeln des Spieles vermittelt und gemeinsam gespielt.

**Bitte melden Sie sich vor
Kursbeginn rechtzeitig an.**

Volkshochschule Schongau
Münzstraße 1-3, 86956 Schongau
Telefon: 08861/214191, Fax: 08861/214890
 Bürozeiten: Montag bis Donnerstag von 8.00 - 12.00 Uhr
 Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr



Ballettschule Schongau GbR

Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik

anerkannte Schule der Royal Academy of Dance, England

- Klassisches Ballett für Kinder und Erwachsene
- Klassisches Ballett Förderunterricht
- Ballettprüfungen nach R.A.D.-Lehrplan möglich
- Ballett-Früherziehung für 5-7jährige Kinder
- Jazz- u. Modern-Dance (Anf./Fortgeschr./Company)
- Teeny-Jazz-Dance mit Hip-Hop ab 12 Jahren
- Hip-Hop mit Jazz-Dance
- auch vormittags Klass. Ballett u. Jazz-Dance. f. Erw

Tanzpädagogen: Anne Blackwell, Gitti Frommhold-Horber, Herbert Groß

Info/Anmeldung:

Gitti Frommhold-Horber

Marktoberdorfer Str. 26, 86956 Schongau, Tel. 08861/2896, Fax 8524

Internet: www.Ballettschule-Schongau.de E-mail: Ballettschule.Schongau@t-online.de



- Kinder und Jugendliche
- Senioren

Spezial



Katrin Emsters



Gabi Heger



Adelheid Schmid



Nadja Schrade



Renate Zöpf

1E600 Pappmaché - Hunde, die bellen.....

Sa 02.03.-09.03.13, 13.00 Uhr - 16.00 Uhr 2 Nachmittage
 Gebühren: 22,00 EUR Doz.: Nadja Schrade, Kunstlehrerin
 Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

Die Hunde sind los! Große und kleine, dicke und dünne, folgsame brave und die mit fletschenden Zähnen, Mischlinge, Rassehunde, rüdische Straßenkötter, zottelige Wuschelhunde, frisierte Königspudel oder kurz-beinige Dackel...

Durch die einfache Methode des Pappmaché werden die Teilnehmer an dreidimensionales Gestalten herangeführt. Je nach Größe entstehen die Hunde am ersten Kurstag mit oder ohne Drahtgestell. Am zweiten Kurstag werden die Hunde bemalt und/oder verziert. In einer kleinen Vernissage für Eltern und Kinder am Ende des letzten Kurstages finden die kleinen Kunstwerke entsprechende Würdigung. Für Kinder von 7 - 9 Jahre.

Bitte mitbringen: Pinsel (versch. Stärken), alte Kleidung, Schürze oder Malkittel, evtl. kleine Brotzeit und Getränk
 Materialkosten für Papier und Farben etc. 3,- bis 8,- € (im Kurs zu zahlen).

1E610 Kurz-Entspannung für Schüler und Eltern vom 1. bis 4. Schuljahr

Mo 15.04.-06.05.13, 14.30 Uhr - 15.30 Uhr 4 Nachmittage
 Gebühren: 21,00 EUR Doz.: Renate Zöpf, Entspannungspädagogin
 SKA, Stress-Präventions-Trainerin nach Kneipp SKA
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Entspannung führt zu innerer Ruhe und fördert die Konzentration. Sie ist somit eine wertvolle Hilfe und Unterstützung für den Unterricht sowie bei den Hausaufgaben.

In diesen Kurs fließen Elemente aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung sowie aus der Atem-Entspannung mit ein. Übungen und Spiele zur aktiven Entspannung und Lockerung runden das Programm ab. Dieser Kurs kann von Schülern mit und ohne Elternteil besucht werden.

1E611 Kurz-Entspannung für Schüler ab dem 5. Schuljahr

Mo 15.04.-06.05.13, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr 4 Nachmittage
 Gebühren: 21,00 EUR Doz.: Renate Zöpf, Entspannungspädagogin
 SKA, Stress-Präventions-Trainerin nach Kneipp SKA
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Entspannung führt zu innerer Ruhe und fördert die Konzentration. Sie ist somit eine wertvolle Hilfe und Unterstützung für den Unterricht, bei den Hausaufgaben und zur Vorbereitung auf Schulaufgaben und Prüfungen. In diesen Kurs fließen Elemente aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung sowie aus der Atem-Entspannung mit ein. Es werden Strategien zur Bewältigung von Prüfungsängsten vermittelt. Tipps & Tricks zur Blitzentspannung sowie Vital-Übungen runden das Programm ab.

1E614 „Bin ich schon, wer ich sein möchte? – Einführung in das Identitätsdoping“

Fr 08.03.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 14,00 EUR Doz.: Marco Gagelmann, Kung Fu Trainer, Gesundheitscoach & Kampfkunst-Pädagoge
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Der einzige Mensch, mit dem ich ständig zusammen bin, bin ich selber. Doch bin ich auch immer mit meinem Verhalten, Aussehen, Weltanschauung, beruflichen und privaten Aktivitäten und Vorlieben, Gewohnheiten, etc. einverstanden? Habe ich mir schon mal die Zeit genommen, in mich hinein zu spüren und darüber nachzudenken, wer ich sein will oder sein könnte? In diesem Einführungskurs geht es um Nichtkampf,

Musikunterricht vom Musikinstitut Kirstein

Wir fördern Talente!

Ihre Vorteile bei uns:

- keine festen Vertragslaufzeiten
- qualifizierter Unterricht, diplomierte Lehrer
- Schnupperunterricht
- incl. Leihinstrument möglich
- Kündigung jederzeit innerhalb von 2 Monaten
- kein Auswärtigenzuschlag!
- Geschwisterrabatte
- weitere Instrumente auf Anfrage

Unsere Preise pro Monat in €

	Einzel	Gruppe	Schülerermäßigung 2 Monate
Akkordeon / Steinisch	55,-	44,-	129,-
(E)Gitarre / (E)Bass	55,-	44,-	129,-
Keyboard	55,-	44,-	129,-
Klavier	55,-	44,-	129,-
Klarinette / Saxophon	55,-	44,-	129,-
Trompete / Horn	55,-	44,-	129,-
Querflöte	55,-	44,-	129,-
Blockflöte 30	55,-	30,-	129,-
Schlagzeug	55,-	44,-	129,-
Geige / Cello	55,-	44,-	129,-
Gesang	55,-	44,-	129,-
Babymusik	19,50		
Mutter - Kindgruppe	19,50		
Früherziehung	19,50		
Kindergarten Notenbande	10,-		
Bandunterricht			

zzgl. 19,90 € Neuaufnahmegebühr

Info: Tel. 08861 / 909494-54
Bernbeurer Str. 11
86956 Schongau

HAIRSTUDIO

Dream Style

Hairdesign · Kosmetik

SCHONGAU, Weinstraße 12

Telefon 088 61-909 96 33

Mobil 0151-111 64078

Dienstag und Mittwoch 9.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag und Freitag 9.00 – 20.00 Uhr

Samstag 9.00 – 15.00 Uhr

www.hairstudio-dreamstyle.de

Spezial



Emotion, Motivation, Vision und Bewegung. Das sind die Prinzipien, die in ihrer Gesamtheit die Identität formen, stärken, optimieren. Gemeinsam werden wir viele Türen öffnen. Gönnen Sie Ihrer Identität dieses Doping - Sie werden staunen, wie gut das tut. Mitzubringen sind: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Verpflegung, Hallenschuhe.

1E615 „Bin ich schon, wer ich sein möchte? – Einführung in das Identitätsdoping“

Mo 10.06.13, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 14,00 EUR Doz.: Marco Gagelmann, Kung Fu Trainer, Gesundheitscoach & Kampfkunst-Pädagoge
 VHS, Raum 2, Wilhelm-Köhler-Str. 40

für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1E614
 Mitzubringen sind: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Verpflegung, Hallenschuhe.

1E620 Zumba Basic für Kids (8-12 Jahre)

Do 21.02.-16.05.13, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr 10 Nachmittage
 Gebühren: 40,00 EUR Doz.: Karin Emsters, Zumba Fitness Trainerin, Psychomotorikerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Tolle Musik, coole Choreographien, Spaß am Tanzen!

Zumba ist Bewegung ohne Leistungsdruck, es ist leicht zu lernen und für jeden geeignet.

Tanz deinen Stress einfach weg und komm` zur Zumba Fitness Party!

1E621 Zumba Basic für Teens (13-17 Jahre)

Do 21.02.-16.05.13, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr 10 Nachmittage
 Gebühren: 40,00 EUR Doz.: Karin Emsters, Zumba Fitness Trainerin, Psychomotorikerin
 VHS, Raum 3, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Tolle Musik, coole Choreographien, Spaß am Tanzen!

Zumba ist Bewegung ohne Leistungsdruck, es ist leicht zu lernen und für jeden geeignet.

Tanz deinen Stress einfach weg und komm` zur Zumba Fitness Party!

1E630 Leckerer für's Osterfrühstück

Mi 20.03.13, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 18,00 EUR Doz.: Gabi Heger, Kräuterpädagogin
 Fachzentrum Mittelschule, Bgm. - Lechenbauer Str. 5

für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Wir bereiten süße und salzige Kleinigkeiten für ein leckeres Osterfrühstück zu.

Bitte Geschirrtücher und eventuell Behälter für Kostproben mitbringen.

1E640 Trommelspaß für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Sa 19.01.-20.01.13, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr 2 Nachmittage
 Gebühren: 28,00 EUR Doz.: Gabriele Fischer, Erzieherin
 VHS, Raum 1, Bewegungsraum, Wilhelm-Köhler-Str. 40

Erwachsene und Kinder lernen miteinander und voneinander trommeln und haben viel Spaß und Freude an der perkussiven Musik. Grundlagen, Techniken und Anschlagsarten stehen am Anfang sowie die Vermittlung der Rhythmen in rhythmisch-musikalischen Bewegungsspielen, sodass am Ende ein mehrstimmiges Trommelstück, meist brasilianischen oder afrikanischen Ursprungs, gespielt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

Trommeln werden gestellt, können aber gerne, falls vorhanden, mitgebracht werden. Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit einem Kind. Weitere Kinder auf Anfrage.

Termine: Samstag 19.01. + Sonntag 20.01.2013

1E650 Musik und Bewegung – gesellige Tänze für Junggebliebene

Di 12.02.-30.07.13, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr 13 Nachmittage
 Eintritt frei Doz.: Adelheid Schmid
 BRK-Haus: Wilhelm-Köhlerstraße

Wir tanzen und lernen gemeinsam Tänze aus der internationalen Folklore und nach beliebten Melodien. Unsere Tanzformen geben auch Alleinstehenden die Möglichkeit, bedenkenlos teilzunehmen. Es ist ein kleiner Unkostenbeitrag an die Dozentin am Abend zu entrichten.

Geselliges Tanzen:

- ermöglicht Freude an Musik und Rhythmus
- fördert die Gesundheit
- trainiert das Gedächtnis
- macht ganz einfach Spaß, unabhängig vom Alter

Regenerative Heiztechnik
Sanitär – Solartechnik
Wir bieten die optimale Lösung für Ihr Haus
INTERESSE? Dann rufen Sie uns an!
Manfred Schratt
 Schwabbrucker Straße 4 · 86956 SCHONGAU
 Telefon: 088 61/95 18 · Fax: 088 61/95 34
 eMail: regenerative.heiztechnik@t-online.de

WIR SCHAFFEN WERTE



Als mittelständisches Bauunternehmen setzen wir mit einer über 40-jährigen Bauhandwerker-Tradition stets die Wünsche unserer Kunden in den Mittelpunkt. Gemeinsam mit unseren Partnern gestalten wir Lebensräume, gehen neue Wege und steigern nachhaltig die uns anvertrauten Werte.

Hochbau

Industrie-, Gewerbe- und Wohnungsbau
 Schlüsselfertigbau

Tiefbau

Straßenbau
 Kanal- und Rohrleitungsbau
 Außenanlagen

Wohnungs- und Gewerbeimmobilien

Projekt- und Immobilienentwicklung



M. Haseitl
Baugesellschaft
mbH & Co.
Betriebs KG

Dießener Straße 12
 86956 Schongau
 Tel: (08861) 23510
www.haseitlbau.de

Wir bilden heute die Führungskräfte von morgen aus!

Industriekaufleute, Beton- und Stahlbetonbauer, Kanalbauer, Maurer und Straßenbauer

Gewerbepark Lang, Schongau, Eichenweg

Kühlen - Kochen - Waschen - Trocknen



Kundendienst, Beratung, Verkauf
Eichenweg 41 - 86956 Schongau
(Gewerbepark Lang)
Tel. 08861/200666

Besichtigen Sie unsere neu gestaltete Ausstellungsfläche



Der neue Pflasterstein von
Im Gewerbepark Lang
Eichenweg 41
Schongau - Altenstadt, Tel. 08861/7229

zeit Los

Antik & Dekoration

Johann Wlácil • Antiquitäten • Garten Nostalgie
Antik-Leuchten • Antike Bauernmöbel

Eichenweg 41 • 86956 Schongau
Im Gewerbepark Lang • Tel. 08861/66000



Lack & Karosserie

**Ihr Partner in Schongau für:
Fahrzeuge • Motorräder • Oldtimer
Lackierungen aller Art**

WHK Lack und Karosserie GbR
Eichenweg 41 (Gewerbepark Lang)
86956 Schongau • Telefon 08861/2569974

www.moebelcentrale.de



Unser Sortiment **Ihre Vorteile**

Die Welt der Küchen	✓	Tiefstpreisgarantie
Schlafzimmer	✓	Lieferservice
Wohnzimmer	✓	Finanzierung
Jugendzimmer	✓	Kinderland
Büromöbel	✓	Restaurant
Trend-Mitnahmemöbel	✓	Altmöbelentsorgung
Fachmarkt-Boutique und viele Fachabteilungen mehr ...	✓	Miet-Lieferwagen und viele tolle Vorteile mehr ...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gogoliner Straße 3 - 5 · 86956 Schongau
Tel.: 08861-93010 - Fax: 08861-930150
- direkt an der B17 - Ausfahrt „Schongau-West“ -

ELEKTROTECHNIK

BIEBL GmbH



86956 Schongau • Augsburgener Straße 77
Telefon (0 88 61) 7 18 75 • Telefax 7 18 76
www.etechnik-biebl.com



Qualitätsmanagement

Wir sind zertifiziert

Regelmäßige freiwillige
Überwachung nach ISO 9001:2008



DIN 14675
Zertifikat : 01 675 050448



- ✓ Vernetzung von Kommunikations- und Datentechniken
- ✓ Lichtwellenleiterinstallation und Glasfasertechnik durch zertifizierte dibkom-Techniker
- ✓ Raum-/ Klimatechnik
- ✓ Wärmepumpenanlagen
- ✓ Antennen-/ Satellitenanlagen
- ✓ Zertifizierter EIB-Partner
- ✓ Schaltanlagenbau
- ✓ Sicherheitstechnik



50 Jahre Stadtkapelle Schongau
52. Bezirksmusikfest

27. bis
30. Juni
2013

Schongau



Donnerstag, 27. Juni 2013

ERNST HUTTER &
Die Egerländer
MUSIKANTEN
DAS ORIGINAL

Freitag, 28. Juni 2013

holstuonar
musig
bigband
club



FESTPROGRAMM

Freitag: 7. Juni 2013

Festliche Eröffnung

Samstag/Sonntag: 8./9. Juni 2013

Wertungsspiele

Donnerstag: 27. Juni 2013

- 50 Jahre Stadtkapelle Schongau -
Ernst Hutter & Die Egerländer
Musikanten (Das Original)

Freitag: 28. Juni 2013

- 50 Jahre Stadtkapelle Schongau -
holstuonarmusigbigbandclub

Samstag: 29. Juni 2013

- 52. Bezirksmusikfest -
Sternmarsch, anschl. Kapellenwettstreit

Sonntag: 30. Juni 2013

- 52. Bezirksmusikfest -
Festsonntag (inkl. Gottesdienst,
Gemeinschaftschor, Festzug)

METZGEREI
boneberger
echt hausgemachte Qualität

*Musik macht Freude
für's Leben*

 **Kreissparkasse
Schongau**



Außenstelle Steingaden

Gemeinde Steingaden • Anmeldungen zur VHS bei Christine Kreer
Tel. 08862/91010 • Fax 08862/6470



Samantha Oswald



Elfriede Paul

1E740 Hormon-Yoga für Frauen

Di 15.01.-09.04.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
Steingaden Gemeindeverwaltung

Hormon-Yoga ist eine natürliche Methode zur Harmonisierung des Hormonhaushalts, d.h. dieses spezielle Yoga-Programm optimiert die hormonelle Balance der Frauen. Durch vitalisierende Yoga- und Atemübungen wird die körperlich-geistige und emotionale Ausgeglichenheit gefördert.

Die Kursinhalte können wichtige Vorbereitung oder begleitende Hilfe in einer bedeutenden Phase der Veränderung im Leben einer Frau sein. Ziel ist, die Wirkungen der körperlichen Veränderungen zu mildern.

Es geht auch darum, ein positives Selbstbild zu entwickeln oder weiterzuentwickeln und den Frauen zu einem positiven Blick auf die Wechseljahre zu verhelfen. Die Übungen können sich nachweislich positiv auf die vielfältigen Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, etc. auswirken.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Yoga-Matte, eine dicke Decke, warme Socken, Sitzkissen.

1E741 Hatha Yoga – Mittelstufe

Di 15.01.-09.04.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
Steingaden Gemeindeverwaltung

Hatha Yoga - Mittelstufe ist für diejenigen, die schon Erfahrung mit Yoga haben und in einem Rahmen weiterüben möchten, in dem Kraft und Beweglichkeit durch Variationen von Sonnengruß und erweiterten Asanas verbessert werden. Längeres Halten der Asanas und erweitertes Pranayama helfen uns dabei, mehr in unsere innere Stille hinein zu sinken und durch Meditation und verschiedene Meditationstechniken unser Wesen wirklich zu genießen. Begleitend werden wir hin und wieder in die Philosophie des Yogas abtauchen, um unsere Yoga-Erfahrung zu vertiefen. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse von Sonnengruß und Rishikesh Reihe (12 Hauptasanas). Bitte mitbringen: Yoga-Matte, eine dicke Decke warme Socken, Sitzkissen.

1E742 Hormon-Yoga für Frauen

Di 16.04.-02.07.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
Steingaden Gemeindeverwaltung

Beschreibung siehe Kurs 1E740.

1E743 Hatha Yoga – Mittelstufe

Di 16.04.-02.07.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
Gebühren: 70,00 EUR Doz.: Samantha Oswald, Yoga-Lehrerin
Steingaden Gemeindeverwaltung

Beschreibung siehe 1E741.

**Golfplatz Stenz
Bernbeuren**

Erholung, Spaß und Sport
für die ganze Familie
Erleben Sie bei einem
GOLF-SCHNUPPERKURS
mit einem kleinen Ball einen großen Tag!

www.golfplatz-stenz.de
Stenz 1, 86975 Bernbeuren Tel. 08860/582 Fax. 922934

1E744 Einführungsabend – Qigong rund um den Rücken

Mi 16.01.13, 19.00 Uhr - 20.45 Uhr 1 Abend
Gebühren: 10,00 EUR Doz.: Elfriede Paul, Krankenschwester und
Kursleiter für Qi Gong, Akupressur und Nordic Walking
Steingaden Gemeindeverwaltung

Einführungsabend für Anfänger. Dieser Abend ist erforderlich, wenn Sie am nachfolgenden Kurs 1E745 teilnehmen möchten. Qigong bietet durch das achtsame Bewegen viele Möglichkeiten, seine Körperstruktur zu verbessern. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die Kräftigung der Bauchmuskulatur gelegt. Der auf diese Weise gestärkte Rücken bietet eine gute Basis für unser Wohlbefinden und unser inneres Gleichgewicht. Ich freue mich auf's gemeinsame Üben. Dieser Kurs findet alle 14 Tage statt.

1E745 Qigong rund um den Rücken

Mi 23.01.-08.05.13, 19.00 Uhr - 20.15 Uhr 8 Abende
Gebühren: 49,00 EUR Doz.: Elfriede Paul, Krankenschwester und
Kursleiter für Qi Gong, Akupressur und Nordic Walking
Steingaden Gemeindeverwaltung

Für Anfänger bieten wir zur Vorbereitung den Kurs 1E744 an. Qigong bietet durch das achtsame Bewegen viele Möglichkeiten, seine Körperstruktur zu verbessern. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die Kräftigung der Bauchmuskulatur gelegt. Der auf diese Weise gestärkte Rücken bietet eine gute Basis für unser Wohlbefinden und unser inneres Gleichgewicht. Ich freue mich auf's gemeinsame Üben. Dieser Kurs findet alle 14 Tage statt.

**M & M
Trockenbau
GMBH**

Meisterbetrieb

• Dachausbau • Deckensysteme
• Innenausbau • Wandsysteme

Kissingerstraße 13 • 86989 Steingaden

Tel. 0 88 62 / 93 24 35 Fax 0 88 62 / 93 24 36
Mobil 01 72 / 8 22 03 84
E-Mail: max.sieber@t-online.de

Volkshochschule Peiting

Geschäftsstelle:

Volkshochschule Peiting, Ammergauer Str. 2
86971 Peiting

Telefon: 08861/68168

web: www.vhs-peiting.de

Fax: 08861/59140

eMail: vhs@peiting.de



Leitung: Sabine Hickisch

Vertretung: Andrea Deibler

Öffnungszeiten Oktober bis Mai:

Montag bis Freitag 8.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr

Öffnungszeiten Juni bis September:

Montag bis Freitag 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich 14.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung

Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist für alle Veranstaltungen - ausgenommen Veranstaltungen mit dem Vermerk „Abendkasse“ - erforderlich.

- Zusendung (per Brief oder Fax) der im Programmheft abgedruckten Anmeldeformulare; auch per eMail ist möglich (web: www.vhs-peiting.de / eMail: vhs@peiting.de)
- Telefonische Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle unter Erteilung einer mündlichen Abbuchungsermächtigung.
- Persönliche Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle wo Sie eine Abbuchungsermächtigung erteilen können

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie von uns benachrichtigt.

Kurse, welche in Schulgebäuden abgehalten werden, finden während der Schulferien nicht statt.

BANKVERBINDUNGEN FÜR vhs PEITING

Kreissparkasse Peiting

(BLZ 734 514 50) Kto.-Nr. 100 370

Raiffeisenbank Peiting-Altenstadt

(BLZ 701 695 09) Kto.-Nr. 19

Volksbank Peiting

(BLZ 734 913 00) Kto.-Nr. 400 120 6

Postscheckamt München

(BLZ 700 100 80) Kto.-Nr. 532 25-803

Die Einschreibe- und Teilnahmebedingungen gelten wie auf Seite 54 abgedruckt.

Fachbereichseinteilung

Ortsplan Peiting	Seite 3434
Anmeldeformulare:	Seite 55 55
Hinweise für unsere Hörer:.....	Seite 5454
Gesellschaft und Leben.....	Seite 3535
Beruf und Karriere	Seite 3737
– EDV mit Internet	
Sprachen und Verständigung	Seite 4040
– Englisch	– Französisch
– Italienisch	– Spanisch
– Polnisch	– Schwedisch
Gesundheit und Fitness	Seite 4444
– Entspannung und Körpererfahrung	
– Fitness, Tanz und Bewegung	
– Kultur und Gestalten	
– Ernährung, Kochen	
– Nähen	
– Künstlerisches und handwerkliches Gestalten	
– Malen und Zeichnen	
– Musik	
Spezial	Seite 5252
– Die junge Seite	



Öffnungszeiten und Führungen:

jeden Mittwoch von 14 - 17 Uhr

am zweiten Samstag im Monat von 14 - 17 Uhr

Gruppen auf Anfrage bei der Tourist-Information Peiting

Ammergauer Str. 2 . 86971 Peiting

Tel.: +49 (0) 88 61 65 35 . Fax +49 (0) 88 61 5 91 40

E-Mail: touristinfo.peiting@t-online.de

Museum im KLÖSTERLE . Kapellenstraße 1 . 86971 Peiting

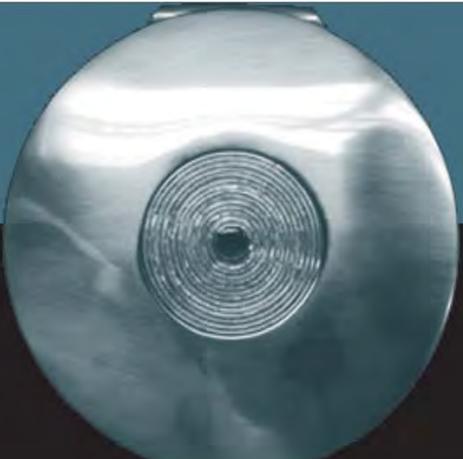


JOCHER
Getränke
GMBH

In Peiting
und Schongau

bäckerei **sesar** ...ährensache
Bahnhofstrasse 21 • Peiting • Tel.: 08861 - 6300

köstlich • gemütlich
sesar!
café-bar sesar



EM

Schmuckdesign
und Gestaltung

Eva Maurer
Bergwerkstr. 23
86971 Peiting
Tel. 08861/93450
www.maurer-schmuck.de
e-mail: eva@maurer-schmuck.de



Gesellschaft



Max Fink



Winfried Kröner



Harald Mielke

PO100 VORTRAG: „Hurtigruten – Norwegens schönste Seereise mit dem Postschiff im Herbst...“

Mi 27.02.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

1 Abend

Gebühren: 3,50 EUR

Doz.: Winfried Kröner

Ehem. Mädchenschule, Bachstraße 4

... zwischen Bergen (Weltkulturerbe) und Kirkenes an der russ. Grenze – eine Reise, die ihresgleichen sucht. Mit der „Lofoten“ erleben wir die gesamte Küsten- und Inselwelt Norwegens, dies zu einer Jahreszeit, in der sich die unvergleichliche Natur im herbstlichen Farbenrausch zeigt. Die Tage sind noch lang, aber mit etwas Glück jagen wir in der Nacht dem Nordlicht hinterher. Über Bergen, Alesund (Jugendstilstadt), Trondheim (Hansestadt, Nidarosdom), Lofoten, Raftsund, Tromsø, Honningsvåg/Nordkap gehts nach Kirkenes und wieder zurück. Zusätzlich erleben wir das Reich des Sogne- und Hardangerfjordgebietes und tauchen auch ein in das Gletscherreich des Svartisen mit all seiner Pracht. Kenner sagen - Hurtigruten, die schönste Seereise der Welt, eben mit dem Postschiff, mit Naturerlebnissen, die wohl zu den eindrucksvollsten überhaupt zählen, und dies alles hautnah. Das ist der Unterschied.



PO101 VORTRAG: „Das andere Äthiopien – Vom Erta Ale zu den Tellerlippen“

Mi 13.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

1 Abend

Gebühren: 5,00 EUR

Doz.: Harald Mielke

Kreissparkassensaal, Hauptplatz 5, 2. Stock

Äthiopien, das ist Leben, das ist Faszination, das ist Moderne und Historie zugleich. Nach ihrem bereits vielfach präsentierten Bilderbericht „Äthiopien, das geheimnisvollste Land Afrikas“ steuerten die beiden Sachsenrieder Trudy und Harald Mielke das Land am Horn von Afrika erneut an. Zur Ergänzung der bereits besuchten „klassischen Route“ war ihr Ziel diesmal die noch nahezu unbekanntesten Regionen im Süden und Osten dieses faszinierenden Landes.

Folgen Sie den beiden Reisejournalisten zu den Naturvölkern des Südens, wie den Mursi, den Konso oder auch den Hamar. Bewundern Sie die einmalige Tier und Pflanzenwelt im Bale Nationalpark und dem angrenzenden Sanetti-Plateau. Erleben Sie, wie wandelbar Äthiopien ist durch einen Ausflug nach Harar, der größten muslimischen Siedlung in einem ansonsten sehr christlich geprägten Land. Entdecken Sie Äthiopien, wie es bisher in Deutschland nicht bekannt ist!

Kaum waren die beiden nach Hause zurückgekehrt, ereilte am 17. Januar 2012 eine schlimme Nachricht die Welt: Eine Urlaubereisegruppe

war am Fuße des Vulkans Erta Ale von einer Rebellengruppe angegriffen worden. Durch den falsch verstandenen Verteidigungsdrang ihrer Schutzbegleiter fanden 5 Urlauber den Tod. Auch den beiden Mielkes lief ein Schauer über den Rücken, waren sie doch in der dem Attentat vorausgegangenen Gruppe selbst gerade noch vor Ort. „Wie kann man sich nur solch einem Wagnis aussetzen?“ mag sich manch einer fragen. Nur wer selbst dort war, weiß differenzierend und mit Hintergrundinformation ausgestattet über diese Grenzregion mit dem absoluten Highlight „Erta Ale“ zu berichten - nur der, der das unvergessliche Schauspiel mit eigenen Augen gesehen hat, das dieser aktive Vulkan vor allem bei Nacht bietet. Wenige Kilometer weiter findet sich mit den heißen Schwefelquellen von Dallol zudem eine weitere, ebenso phantastisch anmutende Märchenlandschaft, die an Farbenpracht kaum mehr zu überbieten ist.

PO102 Kapellenwanderung mit Milchfrühlings-Brotzeit

Sa 20.04.13, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

1 Vormittag

Gebühren: 10,00 EUR

Doz.: Silvia Schlögel und vhs Peiting

Hohenbrand bei der Bushaltestelle

In fast allen Peitinger Riedschaften gibt es Kapellen – oft fahren wir mit dem Rad/Auto vorbei und wissen wenig zu ihrer Geschichte. Bei einer Wanderung zeigen wir Ihnen drei dieser Riedschaftskapellen. Wir starten bei Hohenbrand und wandern am Rande des Schwarzlaichmoores nach Hausen. Von dort geht's weiter Richtung Grabhof. Sie erfahren von den Besitzern der 3 Hofkapellen deren Entstehungsgeschichte. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam eine schmackhafte Brotzeit mit verschiedenen heimischen Produkten inmitten unserer bäuerlichen Kulturlandschaft.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und wetterbedingte Kleidung

PO103 Exkursion „Die Schönach, ein kurzer, aber vielgestaltiger Nebenfluss des Lechs“

Sa 27.04.13, 13.00 Uhr - 17.30 Uhr

1 Nachmittag

Gebühren: 7,00 EUR

Doz.: Dr. Manfred Müller, Diplom-Geologe

Treffpunkt am Rathaus Hohenfurch

Die nur 14 km lange Schönach existiert samt der umgebenden Landschaft erst seit dem Ende der letzten Vorland-Vergletscherung vor ca. 18.000 Jahren. Erst musste sie sich an das vom abschmelzenden Eis hinterlassene Gelände anpassen, später wurde ihr Lauf von den wechselnden Lech-Läufen bestimmt. Dadurch entstand ein vielgestaltiges Bild ihres Laufes und der begleitenden Landschaft. Die Exkursion zeigt auf 13 Besichtigungspunkten geologisch interessante, landschaftlich reizvolle und für die Siedlungsentwicklung bedeutsame Stellen.

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe.

Wir fahren mit Privat-PKWs, eventuell können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Zu den Zielpunkten geht es dann zu Fuß in kurzen Wegstrecken.

Private Oberlandschulen Weilheim e.V.

Fremdsprachenschule

Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch
(ein- und zweijährig)
Fremdsprachenkorrespondentin



Kaufmännische Schule

In 2 oder 3 Jahren:
Vollzeitunterricht mit IHK-Berufsabschluss
zur/zum Kauffrau/Kaufmann für
Bürokommunikation

Leprosenweg 14, 82362 Weilheim, Tel.: 0881 9253503

www.oberlandschulen.de

email: oberlandschulen@oberlandschulen.de

Gesellschaft



PO110 Amtlicher Sportbootführerschein – See (Küste)

Fr 26.04.13, 18.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Sa 27.04.13, 09.30 Uhr - 17.00 Uhr
 So 28.04.13, 09.30 Uhr - 17.00 Uhr
 Gebühren: 160,00 EUR

Doz.: Max Fink

Besprechungsraum des Marktbauplatzes, Hauptplatz 4

In diesem Theoriekurs erhalten Sie Kenntnisse über Gesetzeskunde Küste, Wetterkunde, Gezeiten, Knoten, Sicherheit, Manöver mit Maschinen, Ankern und Schleppen sowie Navigation. Der Führerschein hat Gültigkeit auf Küstengewässern für alle Sportboote mit Motor über 3,68 kW (ca. 5 PS). Bisher gibt es keine Obergrenze für Größe und Leistung. Er ist deshalb auch für Segler mit Hilfsmotor vorgeschrieben, international anerkannt und im Fahrtbereich nicht begrenzt.

Der FSch See ist vorgeschrieben als Voraussetzung für den Sportküstenschifferschein (SKS). Zur Kursgebühr fallen noch Kosten für Lehrmittel (im Kurs erhältlich) und ärztl. Attest an. Mindestalter 16 Jahre, keine Vorkenntnisse erforderlich. Die praktische Ausbildung und Prüfung erfolgt bei der Ammersee Segelschule in Diessen am Ammersee. Motorboot-Übungsfahrt (30 Min) 30,00 EUR. Prüfungsgebühr Theorie und Praxis ca. 80,00 EUR. Der Kursleiter informiert über weitere Einzelheiten unter der Tel. Nr. 08803/6393256.

PO111 Amtlicher Sportbootführerschein Binnen - Segeln + Motor

Sa 04.05.13 und So 05.05.13, 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
 Gebühren: 120,00 EUR

2 Tage

Doz.: Max Fink

Besprechungsraum des Marktbauplatzes, Hauptplatz 4

Der Theoriekurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde Binnen, Motorkunde, Wetterkunde, Knoten, Umgang mit Tauwerk und Segeln, Manöver mit Maschine, Theorie des Segelns. Der Führerschein hat Gültigkeit auf Binnengewässern für Sportboote bis 15m Länge mit Motor über 3,68 kW (ca. 5 PS). Er ist international gültig z.B. Gardasee. Motorbootfahrer: nur Samstag (80,00 EUR). Lehrbuch und Fragebogen im Kurs erhältlich. Die praktische Ausbildung und Prüfung erfolgt bei der Ammersee Segelschule in Diessen am Ammersee. Kursleiter Max Fink informiert die Teilnehmer über weitere Einzelheiten unter der Tel. Nr. 08803/6393256. Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Peiting. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich; Mindestalter bei Segeln 14 Jahre und bei Motor 16 Jahre.



Foto: Sporthotel Achental

www.ept.de



ept – electronic precision technology

dieser Name steht weltweit seit über 40 Jahren für Qualität und Innovation bei der Entwicklung und Produktion von Steckverbindern und Kontaktelementen für elektromechanische Anwendungen.

Über 750 Mitarbeiter an unseren Standorten in Deutschland, Tschechien, USA und China tragen zum wachsenden Erfolg von ept bei.

Wir wünschen allen VHS-Teilnehmern

viel Spaß!

ept bietet zahlreiche Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten mit einer vielseitigen und spannenden Tätigkeit.

ept GmbH

Personalabteilung
 Herr Ruber

Bergwerkstr. 50
 86971 Peiting

Tel. 0 88 61/25 01 0
 Personal@ept.de



Peiting • Buching • Augsburg • CZ • China • USA

Taschenmode für Damen und Herren

Reisegepäck

Geldbörsen

Accessoires

EXCLUSIVE LEDERWAREN

SF

SABINE FISCHER
 BAHNHOFSTR. 32
 86971 PEITING
 08861 - 64 73



Beruf



Wolfgang Amberg



Reiner Vogt



Irmgard Hipp



Martin Schilcher



PO200 EDV-Grundlagen

Di 19.02.- Do 07.03.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 6 Abende
 (jeweils Dienstag und Donnerstag)
 Gebühren: 75,00 EUR Doz.: Reiner Vogt
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Wir vermitteln Ihnen den Einstieg in die Welt der Computer. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Ziel des Kurses ist ein gut verankertes, praxisnahes Grundlagenwissen, das Sie dazu befähigt, Computeranwendungen in den verschiedensten Bereichen zu verstehen und selbst damit zu arbeiten. Einführung in die EDV-Anwendung, Aufbau und elementare Bedienung des PC, formatieren und kopieren von Datenträgern, löschen, suchen, anzeigen von Datei- und Unterverzeichnissen mit Windows. Betriebssysteme, Leistungsmerkmale von Windows XP, Systemkomponenten, Arbeiten mit der Maus, Fenstertechnik, Menüführung, Hard- und Software-Ergonomie, Funktion und Aufbau von Standardsoftware. Dieser Kurs oder entsprechende Vorkenntnisse sind Voraussetzung für alle anderen Anwendungskurse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

PO201 Einführung in Word 2010

Di 09.04.- Di 23.04.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 5 Abende
 (jeweils Dienstag und Donnerstag)
 Gebühren: 63,00 EUR Doz.: Reiner Vogt
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Dieser Lehrgang führt Sie Schritt für Schritt in die Handhabung des Textverarbeitungsprogrammes MS-Word ein.

Kursinhalte:

- Word-Bildschirm einrichten
- Grundlagen der Textgestaltung (Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung)
- Besondere Textformatierungen (Aufzählungen, Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen)
- sowie nützliche Techniken mit Autotext, Autokorrektur, verwenden von Textfeldern und einfügen von Wordart und Grafiken.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

MÜHLENWEG 2 • 86971 PEITING

ARCHITEKTURBÜRO

**BREM S
AS ANGER**

TEL. 08861/67348 • FAX: 08861/67740
e-mail: brems_asanger@arcor.de

- **altes**
bewahren und bewusst ergänzen
- **neues**
energieeffizient und ehrlich gestalten
- **wohnen**
neu/denkmal/ökologisch/barrierefrei
- **objektbauten**
ein einzigartiges Gesicht geben

PO202 Homepage erstellen

Sa 16.03.13, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 45,00 EUR Doz.: Reiner Vogt
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Ob private Homepage oder Firmenpräsenz - auch Einsteiger können mit Microsoft FrontPage umfangreiche Websites ohne Programmierkenntnisse einfach und intuitiv erstellen.

Kursinhalt: Entwicklungsumgebung; Webseiten gestalten, strukturieren und organisieren; einbinden von Hyperlinks und Grafiken; arbeiten mit Tabellen, Formularen und Framesets; Einsatz von FrontPage Designs; Publizieren von Webseiten.

Voraussetzung: Internet- und Windows-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

PO203 Präsentieren und Werben mit Power Point

Do 31.01.- Do 07.02.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 3 Abende
 (jeweils Dienstag und Donnerstag)
 Gebühren: 37,50 EUR Doz.: Reiner Vogt
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Texten, Grafiken und Zahlen für Präsentationen, die nicht nur für die Darstellung am Bildschirm und Beamer, sondern auch für Papier- und Folienausdruck gedacht sind.

Kursinhalte:

- Einsatz von Assistenten oder Präsentationen manuell erstellen
- Ansichten in Powerpoint
- Umgang mit Textfeldern
- Entwurfsvorlagen nutzen, Folienlayout und Folienfarbskala ändern
- Objekte einfügen: Grafiken, Tabellen, Organigramme
- Folien animieren, Präsentationsablauf steuern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

PO204 Einfache Bildbearbeitung

Do 25.04.- Di 07.05.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 4 Abende
 (jeweils Dienstag und Donnerstag)
 Gebühren: 50,00 EUR Doz.: Reiner Vogt
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Durch die Möglichkeiten der digitalen Fotografie und den vermehrten Einsatz von Scannern steigt die Notwendigkeit Bilder anpassen, korrigieren und kombinieren zu können. Am Beispiel eines freien Bildbearbeitungsprogrammes werden Sie Bilder bearbeiten und hiermit die Möglichkeiten moderner Bildbearbeitungssoftware kennenlernen.

Kursinhalt:

- Bilder in verschiedenen Formaten öffnen und abspeichern
- Einfache Bildanpassungen (Ausschneiden, Helligkeit, Schärfe, Kontrast)
- Arbeiten mit den Bildbearbeitungswerkzeugen
- Arbeiten mit mehreren Ebenen
- Stilanpassung von Bildern

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Beruf



PO205 Einführung in Excel 2010

Mo 04.02. - Mo 25.02.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 5 Abende
 (jeweils Montag und Mittwoch)
 Gebühren: 63,00 EUR Doz.: Irmgard Hipp
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Excel ist das am häufigsten eingesetzte Rechen- und Kalkulationsprogramm mit integrierter Diagramm-, Grafik- und Datenbankfunktion.

Kursinhalte:

- Excel Anwendungsfenster
- Zahlen, Text, Formeln eingeben und korrigieren, Autoausführung
- Zahlenformate
- eigene Formeln erstellen
- einfache Berechnungen durchführen
- Gestaltung von Tabellen
- Anpassen von Tabellen zum Drucken
- verschiedene Funktionen von Excel
- Erstellung von Diagrammen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

PO206 Excel für den Privathaushalt

Mo 08.04. - Mi 10.04.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 2 Abende
 (jeweils Montag und Mittwoch)
 Gebühren: 30,00 EUR Doz.: Irmgard Hipp
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Stromkosten, Haushaltsbuch, Finanzierungen & Co.

Rechnen und Gestalten mit Excel 2010

Ob Adresslisten führen, Stromkosten berechnen, ein Haushaltsbuch führen oder Tabellen für private Aufgaben anzulegen und zu nutzen, ist Inhalt dieses Kurses. Beispiele und diverse Anregungen, für welche alltäglichen Aufgaben Excel eingesetzt werden kann, erfahren Kursteilnehmer mit Excel-Grundkenntnissen. Eine Autofinanzierung in Excel übersichtlich darzustellen oder mit Excel Wetterdaten gekonnt auswerten.

Kurs-Inhalt:

- Tabellen erstellen und gestalten
- Umfangreiche Berechnungen ausführen
- Daten auswerten und darstellen
- Mit mehreren Tabellen arbeiten
- Zinsen und Kredite

Bitte mitbringen: Schreibzeug

PO207 Kaufmännische Probleme mit Excel lösen!

Mo 15.04. - Mi 17.04.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 2 Abende
 (jeweils Montag und Mittwoch)
 Gebühren: 30,00 EUR Doz.: Irmgard Hipp
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Der Kurs „Kaufmännisches Rechnen mit Excel „Aufgaben schnell und einfach lösen“ wendet sich an Anwender mit kaufmännischen Kenntnissen und Excel-Basiswissen. Sie erfahren schnell alles Wesentliche über kaufmännische Rechenarten, Statistik... In diesem Kurs erlangen Sie die Fähigkeit, Excel in Ihrem Arbeitsalltag effizient zu nutzen.

Kurs-Inhalt:

- Nützliche Funktionen (Zins- und Zinseszinsrechnung)
- Analyse-Funktionen
- Korrelationsanalyse
- Der optimale Bestellzeitpunkt
- Provisionsberechnung
- Break-even-Berechnung

Bitte mitbringen: Schreibzeug

PO208 Auswertung großer Datenmengen mit Excel-Pivot-Tabellen – Datenanalyse und deren Visualisierung mit Excel

Mi 24.04.13, 18.30 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 28,00 EUR Doz.: Irmgard Hipp
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

Haben Sie täglich mit großen Datenmengen, egal aus welcher Datenquelle stammend zu tun? Mit einer Excel-Pivot-Auswertung können Sie sehr schnell und effektiv große Datenmengen nach unterschiedlichen Kriterien gruppieren und mit Nutzung von Summen, Mittelwerten und vielen weiteren Funktionen analysieren und diese Ergebnisse visualisieren. Ein geübter Umgang mit Pivot-Tabellen beschleunigt wiederkehrende Datenanalysen extrem.

Inhalt:

- Excel-Datenimport
 - Erstellung und Formatierung von Pivot-Tabellen
 - Verschiedene Auswertungs-Funktionen von Pivot-Tabellen kennenlernen
 - Berichte aus Pivot-Tabellen erstellen
 - Visualisierung der Pivot-Auswertung
- Bitte mitbringen: Schreibzeug

PO209 Excel effektiv nutzen Excel-Macros und -Programmierung mit Visual Basic for Application (VBA)

Mo 06.05. - Mi 15.05.13, 19.00 Uhr - 21.30 Uhr 4 Abende
 Gebühren: 50,00 EUR Doz.: Irmgard Hipp
 Mittelschule - Informatikraum, Ludwigstr. 4b

Voraussetzungen: Gute Excel-Kenntnisse

VBA ist eine von Microsoft kostenlos nutzbare Programmierumgebung, die Ihnen die tägliche Arbeit mit Excel (bzw. MS-Office) deutlich erleichtern kann. VBA ist im Excelprogramm enthalten und auch von Anwendern, die noch keine Erfahrung mit Programmierung haben leicht zu erlernen. Das Automatisieren von Arbeitsschritten im Arbeitsalltag erspart Ihnen Zeit und Nerven.

Kursinhalt:

- Aufzeichnen und Bearbeiten von Macros in Excel
 - Automatisieren von Arbeitsschritten der Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten mit VBA
 - VBA-Programmierung mit Nutzung von Eigenschaften und Methoden der Objekte
 - Testen und Debuggen von Programmcodes
 - Fehlerbehebung
- Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anzeige
EOS

Gerne bieten wir Ihnen auch Firmenschulungen und Aufbaukurse an. Bitte melden Sie sich einfach bei der vhs Peiting, Ammergauer Str. 2, 86971 Peiting, Tel: 08861/68168 oder vhs@peiting.de

Beruf



PO210 Lernmethoden für Jugendliche und Erwachsene

Do 24.01.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 15,00 EUR Doz.: Dipl.-Psych. Martin Schilcher
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

In dem Kurs werden Methoden vorgestellt, mit denen man Vokabeln, Zahlen und Reihenfolgen effektiver lernen kann. Zu den Themen finden praktische Übungen statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Mappe für Arbeitsblätter

PO211 Richtig bewerben

Di 19.02.-26.02.13, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr 2 Abende
 Gebühren: 20,00 EUR Doz.: Wolfgang Amberg
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Ob Ihre Bewerbung erfolgreich ist und im Wettstreit um das begehrte Stellenangebot vorne liegt, hängt nicht allein von Ihrer Qualifikation ab. Personalentscheider achten auch auf versteckte Signale in Ihrer Bewerbung. Diese entscheiden oft in Sekunden, ob Ihre Bewerbung weitere Chancen hat oder nicht. Tag 1 = Die Bewerbung; Tag 2 = Das Vorstellungsgespräch.

PO212 Projektmanagement - Grundlagen

Do 11.04.-06.06.13, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 52,00 EUR Doz.: Wolfgang Amberg
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Projekte können eine sehr unterschiedliche Dimension haben. Vom kleinen Team, das eine Sonderaufgabe löst, über die Einführung neuer Unternehmensstrategien bis zu großen Projekten wie der Kreation neuer Fahrzeugtypen oder dem Bau eines Flughafens. Auch an alltäglichen Beispielen wird klar, worauf sich Projektmanagement bezieht. Die Planung eines Urlaubes, der Kauf eines Autos, die Durchführung eines Umzuges, der Bau eines Hauses. Bei all dem gehen Sie bereits mit wesentlichen Elementen des Projektmanagements um.

- Sie formulieren Ziele
- Sie verwalten Budgets und Ressourcen
- Sie kommunizieren mit anderen Beteiligten
- Sie prüfen Lieferungen und Leistungen
- Sie erstellen in einigen Fällen einen Terminplan

Jedes Projekt sollte besonders sorgfältig geplant und gesteuert werden. Mit dem richtigen Management können Sie Ihr Projekt auf die Erfolgsstrasse bringen. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, die Strukturen Ihres Handelns zu erkennen, sie zu analysieren und umzusetzen, um Projekte im beruflichen Bereich, als auch privat erfolgreich zu managen. Sie lernen auf einfache Weise Ihre Kenntnisse des Projektmanagements zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie als Projektleiter erfolgreich agieren und Fehlentscheidungen vermeiden können.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihre Banken vor Ort engagieren sich nicht nur für Sie persönlich, sondern auch für die Region.

Raiffeisenbank Pfaffenwinkel eG
 Raiffeisenbank Steingaden eG



**AUTOHAUS
 FOHLENHOF**

Neu-,/Jahres-, und Gebrauchtwagenverkauf, Unfallinstandsetzung, Reparaturen, Oldtimer-Reparaturen, Leihwagen, Finanzierung, Leasing, Versicherung, Fahrzeugvermittlung und Zubehörspezialist



Nutzfahrzeuge

GEORG ANGERER • 82401 ROTTENBUCH • FOHLENHOF 5 • TEL. (08867) 1085/86 • FAX 8159
 INTERNET www.autohaus-fohlenhof.de

Sprachen



Debra M. Geiß-Haug



Lucio Giamattei



Anna Rößle



Teresa Rudiger



Ingrid Schiebel



M. Sonnet-Messerer



Gisela Sporer



Peter Wild



Irene Wunder

PO300 Englisch-Grundkurs I – langsam und leicht – ohne Schreiben / A1 NEUSTART

Mo 29.04.-01.07.13, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr 8 Abende
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Für Anfänger ohne bzw. geringen Vorkenntnissen, die Englisch ohne Schreiben und Leistungsdruck, langsam und locker erlernen möchten. Wir erarbeiten uns in gemütlichem Tempo Hör- und Leseverständnis, vor allem aber Sprechfertigkeit in Alltagssituationen. Im Gegensatz zum Schulenglisch verzichten wir weitestgehend auf Schreibfertigkeit, da es im Alltag meist nicht benötigt wird. Für Neueinsteiger/Anfänger. Nur Mut! Bitte mitbringen zum 2. Kursabend: Lehrbuch: Fairway 1

PO301 Englisch für den Urlaub A1 NEU

Mo 29.04.-01.07.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 8 Abende
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Dieser Kurs richtet sich an Sprachanfänger -ohne Vorkenntnisse- die sich in einem bevorstehenden Auslandsurlaub mit Hilfe der englischen Sprache verständigen möchten. Wir erarbeiten uns in lockerer und unterhaltsamer Atmosphäre Hör- und Leseverständnis, vor allem aber Sprechfertigkeit in Urlaubssituationen, damit Sie gut gerüstet Ihren Urlaub genießen können. Wir benutzen dafür das neue Lehrbuch: Hooray für Holidays vom Hueber Verlag, welches den Einstieg in die englische Sprache erleichtert und im/für den Urlaub wichtige Informationen (Wortschatz, Redewendungen und Landeskunde) liefert.

Die Ideen sind nicht dafür verantwortlich, was die Menschen aus ihnen machen

PO302 Englisch-Grundkurs / A2 – NEUSTART

Di 29.01.-16.04.13, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr 9 Vormittage
 Gebühren: 54,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Sie verfügen über schlummernde Englisch- Grundkenntnisse entweder aus der Schulzeit oder von früheren VHS-Kursbesuchen (siehe hierzu Grundstufe A1 des Europäischen Referenzrahmens). Bei diesem Grundkurs handelt es sich um einen Neustart der Grundstufe A2, in dem wir Englisch - ohne Schreiben und Leistungsdruck - langsam und locker erlernen. Wir erarbeiten uns in gemütlichem Tempo Hör- und Leseverständnis. Im Gegensatz zum Schulenglisch verzichten wir weitestgehend auf Schreibfertigkeit, da es im Alltag meist nicht benötigt wird und verbessern stattdessen meist paarweise verstärkt die Sprechfertigkeit. Für Neu- und Quereinsteiger mit da. 2-3 Semester Vorkenntnissen! Bitte zum 2. Kursabend mitbringen: Lehrbuch „Grundkurs Fairway 2“ Neustart,

PO303 English Refresher – Langsam und leicht – / A2 NEUSTART

Mo 28.01.-15.04.13, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr 9 Abende
 Gebühren: 54,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Sie verfügen über schlummernde Englisch-Grundkenntnisse aus der Schulzeit oder früheren VHS Kursbesuchen des A2 Niveaus (siehe Europäischer Referenzrahmen) und wollen nun langsam auf humorvolle Weise Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Wir erarbeiten uns in gemütlichem Tempo Hör- und Leseverständnis in einfachen Alltagssituationen. Im Gegensatz zum Schulenglisch verzichten wir weitestgehend auf Schreibfertigkeit, da es im Alltag meist nicht benötigt wird und konzentrieren uns stattdessen paarweise verstärkt auf die Sprechfertigkeit. Für Neu- und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen (2-3 Jahre Schulenglisch/VHS) Bitte bis zum 2. Kursabend mitbringen: Lehrbuch „Fairway Refresher A2 Neustart Unit 1“



Sprachen lernen mit System – Bitte beachten Sie Seite 11



Sprachen

PO304 English Refresher with easy conversation / B1

Mo 29.04.-01.07.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 8 Abende
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Sie verfügen über schlummernde Englischgrundkenntnisse (ca. 4 Jahre Schulenglisch), haben aber das Gefühl, vieles vergessen zu haben und / oder fühlen sich unsicher, sich in Alltagssituationen oder, wenn es darauf ankommt, spontan auf Englisch zu verständigen. Dieser Kurs wird Ihre verschütteten Kenntnisse rasch wieder auffrischen. Wir wiederholen und erweitern die wichtigsten Grammatikstrukturen, bauen Ihren Wortschatz aus und achten, neben Hörverständnisübungen besonders darauf, dass sich die Sprechfertigkeit durch Führen einfacher Alltagsgespräche rasch verbessert. Bitte zum 2. Kursabend mitbringen: Lehrbuch „Fairway Refresher“ B1 Neustart

PO305 English Conversation / B1

Mo 18.02.-06.05.13, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr 10 Vormittage
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Debra M. Geiß-Haug, Sprachlehrerin ICC
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Die Schwerpunkte liegen auf Sprechen, Vokabelaufbau, Kurzgeschichten, Verstehen sowie kleineren Aufgaben in Gruppenarbeit. Neue Teilnehmer mit soliden Basiskenntnissen sind herzlich willkommen. Gute Laune mitbringen

PO306 English Communication NEUSTART B1/B2 English for telephoning, meetings and emails

Mo 28.01.-15.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 9 Abende
 Gebühren: 81,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule

Sie benötigen neuerdings Englisch im Beruf und haben festgestellt, dass Ihr Schulenglisch dafür manchmal nicht ausreicht, besonders am Telefon, in Besprechungen und bei der Email-Korrespondenz. Dieser Kurs konzentriert sich auf diese 3 Bereiche. Wir üben Redewendungen am Telefon z.B. Terminabsprachen, nachfragen etc., befassen uns mit den notwendigen sprachlichen Redemitteln, um selbstbewusst an einer Besprechung teilzunehmen und eignen uns Kenntnisse an, um Emails effizient, professionell und zeitsparend zu bearbeiten. Weitere Themen auf Wunsch. Voraussetzung ca. 4 Jahre Schulenglisch

PO307 English Conversation and more / B2

Di 29.01.-16.04.13, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr 9 Vormittage
 Gebühren: 54,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

This course will offer plenty of speaking practise (pairwork or group) to improve your fluency and confidence in speaking English. We will however also train reading and listening comprehension about various topics including des latest news in a humorous und relaxed atmosphere. Furthermore it will offer a variety of opportunitis to enlarge your vocabulary, to become more confident in using the right tenses and structures and to react more spontaneously. Why don't you come and have fun!

Course book: In Conversation ISBN 978-3-12-501555-5 Unit 8
 Voraussetzung: Mittlere Vorkenntnisse (ca. 4 Jahre Schulenglisch ö.ä.)



PO308 English Conversation and more / B2

Mo 28.01.-15.04.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 9 Abende
 Gebühren: 54,00 EUR Doz.: Ingrid Schiebel
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

This course will offer plenty of speaking practise (pairwork and group) to help you to improve your fluency and confidence in speaking English. We will also train reading and listening comprehension as well as practise writing in an encouraging, positive and relaxed atmosphere. Furthermore it will offer a variety of opportunities to enlarge your vocabulary, to become more confident in using the right tenses and structures and to react more spontaneously. Why don't you come and have fun! Also suitable for students preparing for their final exams in English on level B1/2.
 Voraussetzung: Mittlere Vorkenntnisse (ca. 4 Jahre Schulenglisch o.ä.)
 Coursebook: In conversation ISBN: 978-3-12-501555-5

PO310 Französisch für Fortgeschrittene / A2

Mi 30.01.-08.05.13, 19.50 Uhr - 21.20 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 72,00 EUR Doz.: Michelle Sonnet-Messerer
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Nachdem wir mit Band 1 fertig sind wollen wir uns mit den ersten 3 bis 4 Kapiteln des Buches 2 mit folgenden Themen beschäftigen: Merkmale einer Person/eines Landes, Gesundheit, Krankheit, Sport, Ehe und Familie, Lebenslauf, auf dem Markt, gesunde Ernährung. Grammatik: qui que Reflexivverben, Mengenangaben, tout, Verneinungen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch „Couleurs de France 2 blanc“ von Langenscheidt

PO311 Französisch Conversation / B1

Mi 30.01.-08.05.13, 18.15 Uhr - 19.45 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 72,00 EUR Doz.: Michelle Sonnet-Messerer
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Sie haben die französische Sprache einmal gelernt und haben aber nicht die Möglichkeit diese regelmäßig anzuwenden? Besuchen Sie unseren Kurs und frischen Sie Ihre Kenntnisse im Gespräch wieder auf. Ce roman est notre nouvelle lecture pleine de poésie provençale et d'émotions, le tout mêlé au drame.

Bitte mitbringen: „Jean de Florette“ von Marcel Pagnol vom Fortunio Verlag, Edition de Fallsis, ISBN 978-2-87706-511-5

Gerne bieten wir den von Ihnen gewünschten Sprachkurs auch bei einer Kleingruppe mit 5-7 Personen an. Sie genießen dann einen intensiveren Unterricht. Um die Durchführung des Kurses zu gewährleisten, wird die Kursgebühr für eine Kleingruppe geringfügig erhöht. Die angegebenen Preise gelten bei einer Kursgröße ab 10 Personen. Selbstverständlich können Sie am ersten Abend als Gasthörer zum Schnuppern kostenfrei teilnehmen. Bitte melden Sie sich trotzdem vorher bei der VHS an.

MALERFACHBETRIEB E. NIGGL

Zeichenstraße 18
 86971 Peiting
 Telefon 0 88 61 / 2 56 16 06
 Telefax 0 88 61 / 2 56 16 94
 Mobil 01 71 / 4 28 04 33
 E-mail: info@maler-niggl.de
 Internet: www.maler-niggl.de



Sprachen



PO320 Italienisch für Anfänger 2 / A1

Di 29.01.-23.04.13, 17.45 Uhr - 19.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Gisela Sporer
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Die ersten Schritte sind gemacht - andiamo avanti! In diesem Semester beschließen wir die Lektion 2 und dann sind unsere nächsten Themen „Essen, Trinken, Bestellen im Restaurant“. Wir arbeiten weiterhin in gleichmäßigem, verträglichem Lerntempo

Bitte mitbringen: Lehrbuch und Zusatzübungen „Allegro 1“ vom Klett Verlag

PO321 Italienisch für Anfänger 4 / A1

Di 29.01.-23.04.13, 9.30 Uhr - 11.00 Uhr 10 Vormittage
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Gisela Sporer
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Dieses Semester beginnt mit der Wiederholung und Vertiefung bereits bearbeiteter Lerninhalte. Anschließend geht's weiter mit der Lektion 7 und den Themen „Wegbeschreibung, Ortsangaben und Uhrzeit“ - und natürlich stehen neue Grammatikthemen an. Neue Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen

Bitte mitbringen: Lehrbuch und Zusatzübungen „Allegro 1“ vom Klett-Verlag

PO322 Italienisch Anfänger 5 / A1

Do 21.02.-16.05.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Irene Wunder, Sprachlehrerin ICC
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Nachdem wir in Lektion 6 gelernt haben, über vergangene Ereignisse zu sprechen dank Anwendung des passato prossimo, dürfen wir uns darauf freuen, in Lektion 7 über Freizeitgestaltung, Einkaufsgespräche auf dem Markt und gemeinsame Aktivitäten zu sprechen. Ein besonderes Gewicht wird auf die Grammatik gelegt, deren Gebrauch durch zusätzliche Arbeitsblätter geübt wird.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch „Chiaro“ ab Lektion 7 vom Hueber-Verlag

PO323 Italienisch Mittelstufe / A2

Mo 18.02.-06.05.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Irene Wunder, Sprachlehrerin ICC
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Nach einer kurzen Wiederholung von Lektion 12 geht's weiter mit Lektion 13, wobei es um Kleiderfragen geht, Einkaufsgespräche, (Nicht-) Gefallen ausdrücken, über Müde sprechen etc. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch „Buongiorno“ ab Lektion 13 vom Hueber-Verlag

PO324 Italienisch für Fortgeschrittene / B1

Di 19.02.-07.05.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Irene Wunder, Sprachlehrerin ICC
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Überleitend von Lektion 9 gehen wir Lektion 10 an. „Un sentimento importante“. Neben dem Lehrbuch verwenden wir Arbeitsblätter, die sich mit aktuellen Themen beschäftigen. Außerdem wird Wert auf Konversation gelegt.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch „buonasera a tutti“ vom Klett-Verlag

PO325 Italienisch für Fortgeschrittene / B1

Di 19.02.-07.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Irene Wunder, Sprachlehrerin ICC
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Überleitend von Lektion 10 fahren wir fort mit Lektion 11 „Un'altra Toscana“. Wir sprechen über Landschaften, Städte und ihre Sehenswürdigkeiten. Neben dem Lehrbuch verwenden wir Arbeitsblätter, die sich mit aktuellen Themen beschäftigen. Außerdem wird Wert auf Konversation gelegt.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch „buonasera a tutti“ vom Klett-Verlag

PO326 Italienisch für Fortgeschrittene / B1

Do 21.02.-16.05.13, 8.45 Uhr - 10.15 Uhr 10 Vormittage
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Lucio Giamattei
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer, die den ersten Band „Buongiorno“ abgeschlossen haben oder ähnliche Kenntnisse besitzen. Die Konversation spielt eine zentrale Rolle. Es besteht die Möglichkeit, die bereits gelernten Formen und Wörter durch Übungen zu Hause zu festigen und zu reaktivieren. Der Unterricht wird auf italienisch gehalten. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und sie können sich nach einen „Schnupperbesuch“ entscheiden, ob der Kurs ihnen zusagt. Kursmaterial und Ablauf wird vom Kursleiter vorgestellt und am Anfang des Kurses besprochen.

PO327 Eine Reise durch die Regionen Italiens / B1

Do 21.02.-11.04.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Lucio Giamattei
 Ehem. Mädchenschule

Eine Reise durch einige Regionen Italiens mit der Möglichkeit zur Auffrischung der Konversation. Nebenbei wird die Grammatik wiederholt. Auf der Basis einer DVD des italienischen Amtes für Tourismus ENIT wird in Verbindung mit kleinen Grammatikübungen eine Reise durch Italien und die italienische Sprache unternommen. Gerne können Sie am ersten Abend unverbindlich vorbei schauen, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

PO328 Italienisch Auffrischkurs / C1

Mo 28.01.-22.04.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Marilena Provenzano
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Mit einem gehobenen Schwierigkeitsgrad werden verschiedene grammatikalische Strukturen wiederholt und vertieft. Zugleich unternehmen wir einen Streifzug durch Italien mit kulturellen Höhepunkten. Unser Ziel - mit viel Spaß festgelegte Sprachkenntnisse erreichen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Qua e la per l'italia“ vom Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005412-1





Sprachen

PO330 Spanisch für Anfänger / A1

Mi 13.03.-03.07.13, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 72,00 EUR Doz.: Peter Wild, gerichtlich beeidigter
 Übersetzer und Dolmetscher

Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten **ohne** Vorkenntnissen.
 Bitte mitbringen: Lehrbuch „Caminos 1 Neu“ vom Klett Verlag

PO331 Spanisch für Anfänger 7 / A1

Mi 13.03.-03.07.13, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr 12 Nachmittage
 Gebühren: 72,00 EUR Doz.: Peter Wild, gerichtlich beeidigter
 Übersetzer und Dolmetscher

Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen und baut auf das
 Herbstsemester auf. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
 Bitte mitbringen: Lehrbuch „Caminos 1 Neu“ vom Klett Verlag

PO332 Spanisch für Fortgeschrittene / A2

Mi 13.03.-03.07.13, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 72,00 EUR Doz.: Peter Wild, gerichtlich beeidigter
 Übersetzer und Dolmetscher

Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Wir bauen auf
 den Kurs im Herbst auf. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen
 Bitte mitbringen: Lehrbuch „Caminos 1“ vom Klett Verlag

PO340 Polnisch für Anfänger / A1

Di 05.03.-23.04.13, 17.30 Uhr - 19.00 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Teresa Rudiger

Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit keinen oder geringen Vorkennt-
 nissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Witam“ vom Hueber Verlag. Im
 Kurs wird lebende Alltagssprache vermittelt, die Aussprache trainiert und
 die aktuelle Situation des heutigen Polens berücksichtigt. Allen Polnisch-
 lernenden wünsche ich, dass ihre Bemühungen in der Leichtigkeit der
 Verständigung mit Polen ihren Ausdruck findet und zum Kennenlernen der
 über 1000 Jahre zählenden polnischen Geschichte und Kultur an-
 regen. Ich freue mich auf Sie! Bitte mitbringen: Lehrbuch „Witam“, ISBN
 3190053693 vom Hueber Verlag.

PO350 Schwedisch für Anfänger / A1

Do 31.01.-14.03.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Anna Rößle
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Schweden - damit verbindet man Wälder, Seen und Elche, von Astrid
 Lindgren, Henning Mankell und IKEA -, um diese typischen Bilder ein
 wenig hinterfragen zu können, sollte man die Sprache lernen! Und das
 ist gar nicht so schwer wie man vielleicht befürchtet! In diesem Kurs kann
 sich jeder rauen - Aussprache, einfache Gesprächssituationen und ein
 grundlegendes Vokabular eigenen wir uns durch gemeinsames Nach-
 sprechen oder Paarübungen an, aber auch durch Hörbeispiele aus dem
 Lehrbuch „Välkomna“ oder das Anhören schwedischer Musik.
 Bitte mitbringen: Lehrbuch „Välkomna“ vom Klett-Verlag

PO351 Schwedisch für Anfänger 5 / A2

Do 31.01.-25.04.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Anna Rößle
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Im fünften Semester geht es nun auf dem Niveau A2 um die Vertiefung
 und Erweiterung der Grammatik, des Vokabulars und der Sprechfertig-
 keit. Wir bauen auf den erworbenen Fähigkeiten auf und werden neben
 dem Lehrbuch Texte aus Literatur und Medien lesen, weiterhin so viel
 Schwedisch hören wie möglich und besonders das selbständige Formu-
 lieren - schriftlich und mündlich - verbessern. Über Neueinsteiger, die
 mindestens Schwedischkenntnisse auf dem Niveau A1 haben, freuen wir
 uns sehr!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Välkomna“ vom Klett-Verlag

"Wir bieten den
optimalen Schutz
zu günstigen
Konditionen"



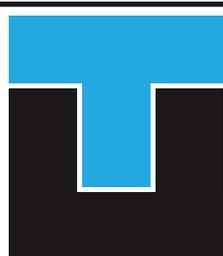
Roland Berchtold
Inhaber

**Im
Mittelpunkt:
Ihre
Zufriedenheit!**

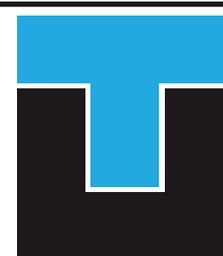
Lebens-
Kranken-
Sachversicherungen
privat wie
gewerblich

Assekuranz Feith
Versicherungsmakler seit 1965

Schongau, Münzstraße 39, Tel. 08861/2371-0, Fax 2371-20



BAUUNTERNEHMEN TONI UNGELERT GmbH & Co.KG BAHNHOFSTRASSE 24 86983 LECHBRUCK AM SEE



Hoch- und Tiefbau • Asbestarbeiten • Immobilien
 Schlüsselfertiges Neu- und Renovierungsbauen
 Putzarbeiten • Wärmedämmverbundsystem

Tel. 08862/8611
 Fax 08862/7355
 www.ungelert.de

Gesundheit



Charlotte Echter



Alexandra Eideloth



Ralph Kiefert



Karin Huppert



Christine Maier



Sonja Mohrenweiser



Ingrid Paul



Anita Urban-Schwarz



Roswitha Zach



Irmgard Schmid und Andrea Meichelböck

PO400 VORTRAG: „Lösen Sie Ihre kleinen und großen Probleme mit der psychologischen Kinesiologie“

Mo 25.02.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr
Gebühren: 8,00 EUR
Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

1 Abend
Doz.: Sonja Mohrenweiser

Die psychologische Kinesiologie ermöglicht uns eine Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein, um an die alten Blockierungen (oft aktuell, nach der Geburt, vorgeburtlich und noch weiter zurück liegend) heran zu kommen.

In diesen Zeitphasen manifestieren sich solche Blockaden in unserer körperlichen, seelischen und geistigen Struktur. Diese Gefühlserfahrungen und Gefühlsmuster, die Situationen und Eindrücke die wir in dieser Zeit gemacht haben, werden in unserem Unterbewusstsein gespeichert und behindern uns im Laufe des Lebens sehr oft mit

- wenig oder kein Selbstbewusstsein
- kein Vertrauen in sich Selbst
- fehlender Selbstsicherheit
- Minderwertigkeitsgefühlen
- Depression, Trauer und Einsamkeit
- das Gefühl nicht geliebt zu werden
- Mutter-Vater-Kind-Themen
- Partnerschaftsschwierigkeiten
- Geld und Existenzsorgen
- Sexualität, Eifersucht und Neid
- Verhaltensauffälligkeiten
- Lernproblemen und Prüfungsstress
- Ängste, Süchte und gesundheitliche Störungen
- körperliche Leiden um nur einige zu nennen.

Unser Körper gibt uns Signale, lange bevor er krank wird. Hören Sie auf Ihren Körper, denn Ihr Körper lügt nicht.

An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen, wie diese alten Blockaden mit der psychologischen Kinesiologie nachhaltig gelöst werden können und Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Lebensenergie jeden Tag stärken und dann fit durch den Tag zu gehen. Ich freue mich auf Sie! Lassen Sie Vergangenes los um sich Neuem zu öffnen.

PO401 VORTRAG: „Der ilio-psoas Muskel mit praktischen Übungen zur Selbsthilfe“

Mo 04.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr
Gebühren: 16,00 EUR
Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

1 Abend
Doz.: Anita Urban-Schwarz

Da dieser Muskel eine zentrale Stellung in fast allen Beschwerdebildern z.B. Bandscheibenvorfall, alle Störungen des Bewegungsapparats (Arthrosen, Kniebeschmerzen, Kieferprobleme, Blockaden des Kreuz-Darmbeinengelenks, Halswirbelsäulen-Blockaden), Schwindel, Bauch- und Unterbauch-Symptome, Kreislauf- und Hormonstörungen hat, liegt es mir sehr am Herzen, ein Bewusstsein für diese Zusammenhänge zu verbreiten. Der ilio-psoas Muskel ist in unserer Gesellschaft durch die sitzende Lebensweise (schon in der Schule) kollektiv auf Verkürzung trainiert. Es ist nur wenig bekannt, dass das gezielte Verlängern dieses Muskels ein wichtiger Beitrag zur Heilung vieler Beschwerdebilder und vor allem zur Vorbeugung sein kann.

Bitte mitbringen: Getränke und bequeme Kleidung, Decke/Isomatte, Kissen, 2,00 EUR Materialkosten

PO402 VORTRAG mit praktischen Übungen: „Einfaches Taping für den Hausgebrauch – Rücken und Hals –“

Mo 11.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr
Gebühren: 16,00 EUR
Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

1 Abend
Doz.: Anita Urban-Schwarz

Nach einer kurzen Einführung in die Anwendungsmöglichkeiten von Taping (auch Kinesio-Taping oder Dolo-Taping genannt) - z.B. Schmerztherapie oder Beseitigung von Lymphstau - werden wir ein einfaches Taping für Rücken und Hals gemeinsam durchführen. Jeder, der mag, sollte Gelegenheit haben, selber einen Streifen zu kleben. Ziel ist es, sich bei leichteren Rückenschmerzen oder HWS-Beschwerden daheim selber helfen zu können. Der Kurs ersetzt nicht (!) einen qualifizierten Therapeuten! Wer sich zu Demonstrationszwecken im Kurs taping lassen möchte, muss im Vorfeld die Körperhaare ausrasieren - ggf. vorher bei mir anrufen Tel: 08861/6364. Der Kurs kann bei Interesse fortgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Decke, 5,00 EUR Materialkosten



Gesundheit

PO403 VORTRAG: „Botschaften der Seele“

Mo 18.03.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 8,00 EUR Doz.: Roswitha Zach
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Tiere haben einen sechsten Sinn... Menschen auch!

Jeder kennt das sogenannte „Bauchgefühl“, d.h. wenn Sie Ihrer inneren Wahrnehmung vertrauen. Die Botschaften aus dem Inneren Ich können übermittelt werden, die inneren Bilder lassen sich zum Ausdruck bringen. Ich gebe einen kleinen Einblick in meine Arbeit mit inneren Botschaften unserer Haustiere und uns Menschen.

Bei ausreichender Nachfrage wird ein Termin für einen Folgeabend angesetzt.

Bitte mitbringen: Decke und Socken

PO404 VORTRAG: „Du bist nicht nur eine Nummer – oder – Entführung in das Enneagramm“

Mo 08.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 16,00 EUR Doz.: Anita Urban-Schwarz
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

„Was läuft denn da für eine Nummer?“ „Das ist aber eine schräge Nummer.“

Jeder von uns kennt solche Fragen. Wer sich mit dem E. beschäftigt, kennt meist auch spontan die Antwort. Das E., wörtlich übersetzt „Neuneeck“, ist ein uraltes System zur SELBST-Erkenntnis. Es beschreibt die 9 Grundbewegungen unseres Ego-Bewusstseins. Somit deckt es die neun Charakterfixierungen auf, die viele von uns unreflektiert als „meine“ Persönlichkeit erleben. Die Identifizierung mit dem Ego verschleiert jedoch nur unser wahres, freies, göttliches Wesen. Wer aus seiner wahren Natur leben möchte, dem bietet das Enneagramm eine Abkürzung, eine Hilfe, die Illusion des Ego leichter zu durchschauen. Das E. beschreibt, wer du NICHT wirklich bist und lädt dich somit ein, dich als ewiges, grenzenloses, natürliches, freies, liebendes Bewusstsein wieder zu entdecken. Manche bezeichnen das E. als eine Brücke zwischen Psychologie und Spiritualität.

Dieser Vortrag ist eine spirituelle Einladung in die innere Freiheit. Es geht nicht darum, das menschliche Dasein in 9 weitere Schubladen zu stecken (wie es in manchen Büchern zum Thema geschieht).

Bitte mitbringen: Getränke und Schreibzeug, 2,00 EUR Materialkosten

PO405 VORTRAG: „Essen wir uns krank?“

Mo 15.04.13, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 8,00 EUR Doz.: Alexandra Eideloth
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Was steckt wirklich drin in unserem Essen?

Warum werden wir immer dicker – liegt es wirklich am „zuviel essen“?

Warum haben immer mehr junge Menschen „Alterskrankheiten“?

Sind Lebensmittelzusatzstoffe, in Mengen in unserem Essen enthalten, wirklich so harmlos wie uns glauben gemacht wird?

Wir wirken Aromastoffe, Farbstoffe, Geschmackverstärker u.a. auf unseren Körper?

Was sind die wirklichen Ursachen unserer zahlreichen Krankheiten?

Hören Sie unglaubliche Fakten aus der Nahrungsmittelindustrie und wie wir für dumm verkauft werden. Sehen Sie viele Beispiele aus der Werbung die uns Gesundheit versprechen und was tatsächlich in den Produkten drin steckt. Und hören Sie, welchen Weg es aus diesem Dilemma gibt, trotzdem ganz einfach gesund und glücklich zu leben.

PO410 BIG-GYM; Gymnastik für starke Frauen

Di 15.01.-23.04.13, 17.30 Uhr - 18.30 Uhr 12 Abende
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Christine Maier
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

In der Gruppe erfahren wir die Freude an der Bewegung neu. Mit Musik dem Alltagsstress entrinnen und dem Bewegungsmangel entgegentreten. Durch gelenk- und wirbelsäulengerechte Übungen bringen wir den Kreislauf in Schwung, stärken die Gesamtmuskulatur und steigern das Wohlbefinden, Entspannungsübungen beenden die Stunde. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe

PO411 Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Winter

Mo 21.01.-04.03.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Stefanie Bertram-Kempf
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Qi Gong der Vier Jahreszeiten besteht aus einfachen, wirkungsvollen Bewegungsübungen der Rehabilitation. Jeder Jahreszeit sind bestimmte Organe und Sinnesorgane zugeordnet. Diese werden durch gezielte Übungen gestärkt und bereiten so den Körper auf die Jahreszeit vor. Ziel ist es, in Harmonie mit sich selbst und jeder Jahreszeit zu leben. Unser höchstes Gut ist unsere Gesundheit und die Heilkraft, die in uns selbst liegt.“

Mit bestimmten Übungen stellen wir uns auf die jeweilige Jahreszeit ein und schaffen es so, noch mehr unser Qi (Energie) für uns arbeiten zu lassen und es zu nutzen. Einfache, wirkungsvolle Bewegungen, Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und Akupressur stärken uns und unseren Organismus.

Bitte mitbringen; Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Decke

PO411A Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Frühling

Mo 11.03.-29.04.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Stefanie Bertram-Kempf
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Kursbeschreibung siehe PO411

Bitte mitbringen; Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Matte

PO411B Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Sommer

Mo 06.05.-24.06.13, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Stefanie Bertram-Kempf
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Kursbeschreibung siehe PO411

Bitte mitbringen; Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Matte

PO412 Autogenes Training

Mi 30.01.-06.03.13, 18.15 Uhr - 19.30 Uhr 5 Abende
 Gebühren: 32,00 EUR Doz.: Karin Huppert
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Das autogene Training (griech: „autogen“ und bedeutet „selbst hervorgerufen“) ist eine auf Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) basierende Entspannungstechnik. Grundlage hierfür war die Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur messen, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird. Das autogene Training ist eine „Selbsthilfemethode“ und wird aus den verschiedensten Gründen angewendet: z.B. bei Stress, Burnout-Syndrom, Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck... Unterstützende Übungen wie z.B. Qi Gong, Klopftech-

Wissen und mehr!

Gesundheit



nik, Atemübungen werden mit einfließen. Ein positiveres Lebensgefühl entsteht!

Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken, warme Decke, kl. Kissen und warme gemütliche Klamotten

PO413 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Mi 30.01.-06.03.13, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr 5 Abende
 Gebühren: 32,00 EUR Doz.: Karin Huppert
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Progr. Muskelentspannung und Traumreisen wirken sich günstig auf das Immunsystem aus. Selbstheilungskräfte werden angeregt. Dies führt zu mehr Gelassenheit und Vitalität. Progr. Muskelentspannung ist relativ einfach zu erlernen und besonders effektiv. Unterstützende Übungen aus Qi Gong, Klopftechniken und Atemübungen... werden mit einfließen. Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke

PO414 Hatha-Yoga für Anfänger und Weiterübende

Do 21.02.-16.05.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 62,00 EUR Doz.: Ingrid Paul
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Yoga ist ein fernöstlicher Weg, der Harmonie von Körper, Geist und Seele verspricht. In den Übungsstunden werden wir den Körper ganzheitlich beleben: von den Füßen beginnend über den Beckenboden und Rücken bis zum Nacken-Kopf-Bereich. Bei den Bewegungen und Körperhaltungen wird der Atmungsvorgang bewusst gemacht und vertieft. Das wirkt sich auf die Konzentrationsfähigkeit aus, Stress und Verspannungen des Alltags werden abgebaut. Der Teilnehmer kann die Übungen der eigenen Kapazität und dem gegenwärtigen Wohlbefinden anpassen, dadurch zu Gelassenheit und Vitalität gelangen. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch

PO415 Hatha-Yoga für Weiterübende

Do 21.02.-16.05.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 10 Abende
 Gebühren: 62,00 EUR Doz.: Ingrid Paul
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Kursbeschreibung siehe P0414
 Bitte mitbringen: Decke, Handtuch

PO416 Persönlichkeits- und Sicherheitstraining für Frauen und Mädchen ab 16 J

Di 26.02.-19.03.13, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr 4 Abende
 Gebühren: 49,00 EUR Doz.: Sabine Seelos
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

- Gemeinsames Analysieren von kritischen Situationen und Gespräche über eigenes Rollenverhalten
- Übungen zur Körpersprache (was signalisiert meine Körperhaltung, wie kann ich Blickkontakt und Stimme gezielt einsetzen)
- Selbstverteidigungstechniken, die relativ einfach zu erlernen sind und eine wirkungsvolle Abwehr auch gegenüber körperlich überlegenen Angreifern ermöglichen

„Entdecke deine Stärke“ ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit dem sie bis dahin ungeahnte innere Stärken entdecken und enorme Energien freisetzen!

Rhetorik und Körpersprache können viel dazu beitragen, andere zu überzeugen. Eine gute und gewinnende Ausstrahlung, hohes Selbstwertgefühl, selbstbewusstes Auftreten und Durchsetzungsvermögen sind erlernbar und bringen nicht nur beruflichen Erfolg, sondern verbessern insgesamt das Lebensgefühl und die positive Einstellung zu sich und seinen Mitmenschen.

Mach` mit, „entdecke Deine Stärke“, die in Dir steckt!

PO417 Klangerlebnis

Mi 27.02.13, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 16,00 EUR Doz.: Andrea Meichelböck, Irmgard Schmid
 Schützenstr. 4, Seminarraum

2 Klangtherapeutinnen laden ein zur Entspannung, begleitet von 30 Klangschalen, 4 Gongs, Monochord, Glocken und Zimbeln. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe. Eine wundervolle Klangwelt wandert durch alle Körperzellen. Die Tiefenentspannung aktiviert die Selbstheilungskräfte und löst Blockaden. Vergangenes kann verarbeitet, Ängste erkannt und losgelassen werden. Auf Nachfrage können weitere Kursangebote angeboten werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

PO417A Klangerlebnis

Fr 26.04.13, 20.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 16,00 EUR Doz.: Andrea Meichelböck, Irmgard Schmid
 Schützenstr. 4, Seminarraum

Kursbeschreibung siehe PO417.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

PO418 „Schwanger Fit“

Mo 04.03.-22.04.13, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 27,00 EUR Doz.: Simone Forstner
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Der „Bauch Beine Po“-Kurs speziell für Schwangere (ab der 21. SSW) Auch in der Schwangerschaft muss nicht auf Sport verzichtet werden! Ein leichtes Kräftigungstraining, ist weiterhin empfehlenswert und dient der Gesundheit von Mutter und Kind.

- Das Gewicht kann mit Sport leichter im Normbereich gehalten werden
- Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden
- Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte
- Das Körpergefühl kann erheblich verbessert werden
- Die Mütter haben nach der Geburt schneller wieder mehr Energie für den anstrengenden Alltag
- Durch das Training während der Schwangerschaft können Frauen nach der Entbindung viel schneller wieder eine „straffe“ Figur erzielen
- Laut einer aktuellen Studie, erleben körperlich aktive Schwangere ihre Geburt als weniger schmerzhaft
- Das Baby erhält einen Sauerstoffschub, der den Stoffwechsel ankurbelt. Die Endorphine führen auch bei Deinem Baby zu Wohlbefinden und Zufriedenheit
- Babys sportlicher Mütter haben weniger Fettzellen sowie einen besseren APGAR-Scor als Babys inaktiver Mütter
- Die schaukelnden Bewegungen wirken außerordentlich beruhigend auf das Baby

PO420 Lach-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele

Fr 08.03.13, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 15,00 EUR Doz.: Ralph Kiefert
 Besprechungsraum des Marktbaumtes, Hauptplatz 4

Lachforscher gehen davon aus, dass Lachen entscheidend zum Stressabbau beiträgt. Somit ist die Entscheidung für das Lachen eine Entscheidung für mehr Entspannung, Heiterkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Die praktischen Übungen setzen den Stoffwechsel lachend in Gang, die Produktion der wichtigen Endorphine (Glücksbotenstoffe) wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Übrigens: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 10 Minuten herzliches Lachen die gleiche Wirkung haben wie 1/2 Stunde Jogging. „Einsatzmöglichkeiten: Bei Burnout, leichter Depression, zur Förderung der inneren Balance, einer positiven Lebenseinstellung und zur Reduktion des Stresslevels...“. Also, mitmachen und Spaß haben!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Getränk



Gesundheit

PO420A Lach-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele

Fr 21.06.13, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 15,00 EUR Doz.: Ralph Kiefert
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Kursbeschreibung siehe PO420.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Getränk

PO421 Kinesiologie Tagesseminar

Sa 16.03.13, 11.00 Uhr - 18.30 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 69,00 EUR Doz.: Sonja Mohrenweiser
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Lernen Sie selbst kinesiologisch zu testen.

Persönlichkeitsprobleme wie mangelndes Selbstbewusstsein, fehlende Selbstsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle, Vater/Mutter/Kind-Themen, Verhaltensauffälligkeiten, schulische Probleme, Lernschwierigkeiten, Prüfungsstress, Ernährung und Gesundheit, Unsicherheiten und Ängste im Beruf, Probleme in der Partnerschaft, Suche nach dem Lebenssinn, und noch vieles mehr. Antworten finden Sie in diesem Tagesseminar. Würden Sie gerne Ihre Familie über Bachblüte oder Schüsslersalz testen? Neugierig geworden??? Ich freu mich auf Sie...

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, dicke Socken, Schreibzeug, Getränke, viel gute Laune

PO422 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mi 10.04.-15.05.13, 18.15 Uhr - 19.30 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Karin Huppert
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Der orientalische Tanz mit seinen harmonischen Bewegungen als natürliche, weibliche Ausdrucksform. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen jeden Alters. Fortgeschrittene sind auch herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Tuch für die Hüften (falls vorhanden), rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Isomatte

PO423 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mi 10.04.-15.05.13, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr 6 Abende
 Gebühren: 42,00 EUR Doz.: Karin Huppert
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Kursbeschreibung siehe PO422

Bitte mitbringen: Tuch für die Hüften (falls vorhanden), rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Isomatte

PO424 Reichtum – Fülle – Geldworkshop

Sa 20.04.13, 11.00 Uhr - 18.30 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 121,00 EUR Doz.: Sonja Mohrenweiser
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

Live ist sunny with LOVE + MONEY.

Geld = sichtbarer SELBST-WERT.

Programmierungen, alte Glaubenssätze und unbewusste Wertesysteme behindern uns in unserer ganzen Fülle zu leben. Wir können uns wünschen, dass Fülle und Reichtum in unser Leben fließen, doch wir müssen dann auch bereit sein, sie anzunehmen. Aristotels Onassis hat einmal gesagt: „Dem Geld darf man nicht nachlaufen, man muss dem entgegenkommen“. Kommen Sie ihm entgegen und machen Sie sich klar, wo noch etwas in Ihrem Leben nicht im Gleichgewicht ist, um es dann auch bewusst anzunehmen, loszulassen und zu transformieren.

Ich bitte darum, dass Fülle und Reichtum in mein Leben fließen und ich bin jetzt bereit, sie auch anzunehmen. Das wird einer unserer Zielsätze sein, den wir in einer Kinesiologischen Sitzung erarbeiten werden und noch vieles mehr. Haben Sie sich angesprochen gefühlt, dann würde ich mich freuen wenn wir an diesem Tag zusammen arbeiten dürfen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Schreibzeug, Geldbeutel mit Münzen und Scheinen (wie es für jeden möglich ist) und natürlich jede Menge gute Laune und Neugierde auf Veränderungen.

PO425 Workshop: Wege aus der Ernährungsfalle

Mo 29.04.-13.05.13, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr 3 Abend
 Gebühren: 32,00 EUR Doz.: Alexandra Eideloth
 Ehem. Mädchenschule, Bachstraße

Mit welchen einfachen Schritten kann ich meine tägliche Ernährung für mich und die Familie umstellen hin zu genussvoll und gesund? Wie erkenne ich Nahrungsmittel die Zusatzstoffe und Mengenan Zucker enthalten? Was bedeuten die verschiedenen Bezeichnungen auf den Verpackungen und welche sind tatsächlich schädlich? Sie bekommen ausführliche und beeindruckende Informationen über unsere Nahrungsmittel, die Zusammenhänge zwischen Krankheit und Gesundheit und welche Auswirkungen unser tägliches Essen auf unseren Körper hat. Wir schauen unsere Ernährungsgewohnheiten an, wie einfach man durch kleine Veränderungen viel bewirken kann und finden für jede(n) passende Lösungen und Alternativen. Schritt für Schritt gehen wir gemeinsam die Veränderungen an, so dass Sie gut gerüstet sind für den Alltag. Es gibt viele Tipps und Hilfestellungen für Einkauf und Kochen, ausführliche Unterlagen und Rezepte und kleine Kostproben zum probieren. Der Vortrag „Essen wir uns krank?“ ist als Vorbereitung zu empfehlen. Für Unterlagen und Lebensmittelkosten wird ein Beitrag von 10,00 EUR im Kurs erhoben.

PO426 Hatha-Yoga für Anfänger und Weiterübende

Do 06.06.-04.07.13, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr 5 Abende
 Gebühren: 31,00 EUR Doz.: Ingrid Paul
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Yoga ist ein fernöstlicher Weg, der Harmonie von Körper, Geist und Seele verspricht. In den Übungsstunden werden wir den Körper ganzheitlich beleben: von den Füßen beginnend über den Beckenboden und Rücken bis zum Nacken-Kopf-Bereich. Bei den Bewegungen und Körperhaltungen wird der Atmungsvorgang bewusst gemacht und vertieft. Das wirkt sich auf die Konzentrationsfähigkeit aus, Stress und Verspannungen des Alltags werden abgebaut. Der Teilnehmer kann die Übungen der eigenen Kapazität und dem gegenwärtigen Wohlbefinden anpassen, dadurch zu Gelassenheit und Vitalität gelangen. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch

PO427 Hatha-Yoga für Weiterübende

Do 06.06.-04.07.13, 19.45 Uhr - 21.15 Uhr 5 Abende
 Gebühren: 31,00 EUR Doz.: Ingrid Paul, Erzieherin
 Kinderhaus, Untereggstr. 4

Kursbeschreibung siehe P0426

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch

PO428 „Buggy Fitness“

Di 04.06.-09.07.13, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr 6 Vormittage
 Gebühren: 27,00 EUR Doz.: Simone Forstner
 Treffpunkt: Bühlachstraße, Parkplatz am neuen Friedhof

Dieser Kurs ist für Mütter geeignet, welche zusammen mit Ihren Kindern im Kinderwagen Fitnesseinheiten machen wollen. Die Kinder müssen in einem Alter sein, in welchem sie während des Kurses problemlos im Kinderwagen sitzen wollen (auch für Mütter, welche stillen ist dieser Kurs geeignet). Im Kurs werden Herz-Kreislauftraining absolviert sowie Kräftigungs- und Dehnübungen.

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen:

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn!

Kultur



Manuel Baro Miyares



Andrea Deibler



Angelika Gruhn



Gaby Halim



Lucia Licht



Erwin Muschielok



Marianne Pfaender



Thomas Proft



Adelheid Schmid



Gitta Schumann-Mueller



Susann Tabatabai-Schweizer

PO500 Schnuppern in der Sushi-Welt

Mo 18.02.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 27,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Gaby Halim
 Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Warum nicht wie im fernen Japan die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushivariationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem wie lecker und gesund die sind.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, scharfes Messer

PO501 Chinesisch kochen für Anfänger

Mi 27.02.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 24,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Gaby Halim
 Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Wir kochen gemeinsam kulinarisches aus Fernost, welches für jeden leicht und schnell gelingt. Ein Menue für jede Tageszeit aus feinen Zutaten und Gewürzen. Anschließend essen wir gemeinsam mit Stäbchen und trinken dazu Jasmintee.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Wok (wenn vorhanden)

PO502 Chinesisch kochen für Fortgeschrittene

Mo 04.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 25,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Gaby Halim
 Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Kursbeschreibung siehe PN500

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, evtl. Wok (wenn vorhanden)

PO503 So ein Käse!!!

Sa 16.03.13, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr 1 Vormittag
 Gebühren: 21,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Marianne Pfänder
 Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Warum nicht aus unserem wertvollen bayerischen Rohstoff Milch selbst Joghurt, Quark und Käse herstellen? Es macht nicht nur Spaß, sie sind zudem schmackhafter und gesünder als fertige Produkte. Ohne chemische Zusätze zeigen wir die urtypische Käseherstellung in haushaltsüblichen Mengen und Geräten. Käseformen, Lab, Thermometer und Säureweckes sind bei der Kursleiterin erhältlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Schürze

PO504 Überraschend anders

Di 05.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 25,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Andrea Deibler
 Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Lassen Sie sich gerne überraschen? Wer z.B. bei einer Zwiebelsuppe an Frankreich denkt und bei Ente an einen üppigen Entenbraten, darf gespannt sein auf die Rezepte in diesem Kochkurs, in dem beliebte Klassiker völlig neu präsentiert werden. Der Effekt ist verblüffend und ausgesprochen lecker!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

PO504A Überraschend anders

Mi 06.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 25,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Andrea Deibler
 Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Kursbeschreibung siehe PO504

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze



PO505 „Italienische Küche für Ihre Familie“ – Frühjahr und Sommer können kommen

Do 21.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 23,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Angelika Gruhn
Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Kochen Sie mit mir praktische und schmackhafte Gerichte für Ihre Lieben... und vielleicht auch für andere;-) Mit dabei sind fettarmer Braten, der einfach in den Ofen geschoben wird, frisches Gemüse und Obst der Saison, Desserts zum Dahinschmelzen... Lust das ganze mit italienischer Musik und einem Glas Wein zu genießen?

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

PO505A „Italienische Küche für Ihre Familie“ – Frühjahr und Sommer können kommen

Do 11.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 23,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Angelika Gruhn
Ehem. Mädchenschule - Schulküche, Bachstraße 4

Kursbeschreibung siehe PO505

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

PO506 Lauter Leibgerichte – Wiederholungskurs

Di 23.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 23,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Andrea Deibler
Ehem. Mädchenschule - Schulküche

Die Frage nach dem Leibgericht hat oft dieselbe Antwort: Klassiker wie Pizza, Lasagne, Schweinebraten & Co. In diesem Kurs gib's viele kreative Ideen für Vorspeisen, Suppen, Salate, Hauptgerichte und raffinierte Desserts. Garantiert ist ein neues Leibgericht für Ihre Familie dabei!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

PO507 Sommerhits und Fisch

Di 11.06.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 25,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Andrea Deibler
Ehem. Mädchenschule - Schulküche

Ungewöhnlich spät im Semester findet dieser Sommerkochkurs statt. Doch das hat einen Grund. Jetzt ist die beste Zeit um die Pracht und Fülle des Sommers zu genießen! Sommerfrüchte aber auch Kräuter und viele Gemüsesorten schmecken jetzt besonders aromatisch. Zwei wunderbare Fischgerichte runden den Kochkurs ab. Genießen Sie die frische Sommerküche und lassen Sie sich für Ihr nächstes Sommerfest inspirieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

PO507A Sommerhits und Fisch

Mi 12.06.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
Gebühren: 25,00 EUR inkl. Materialkosten Doz.: Andrea Deibler
Ehem. Mädchenschule - Schulküche

Kursbeschreibung siehe PO507

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

PO520 Punzierte Lederschnittarbeiten

Mi 30.01.-24.04.13, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr 10 Abende
Gebühren: 61,00 EUR Doz.: Hans Wörnzhofner
Unterfeldweg 13 (bei Wörnzhofner)

Mit dem Kurs wird ein altes Kunsthandwerk neu belebt. So werden Gebrauchsgegenstände zu erlesenen Kostbarkeiten (am Anfang fertigen wir eine Dokumentenmappe oder eine Schreibmappe).

In Fortsetzungskursen können Buchhüllen, Geldbeutel, Taschen gemacht werden.

Bitte mitbringen: Plastikhammer, Materialkosten

PO521 Punzierte Lederschnittarbeiten – Einsteigerkurs

Sa 16.02. und So 17.02.13, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr 2 Tage
Gebühren: 60,00 EUR Doz.: Hans Wörnzhofner
Unterfeldweg 13 (bei Wörnzhofner)

Mit dem Kurs wird ein altes Kunsthandwerk neu belebt. So werden Gebrauchsgegenstände zu erlesenen Kostbarkeiten. Angefertigt wird in diesem Wochenendkurs ein Dreibeinhocker

Bitte mitbringen: Plastikhammer, Materialkosten 35,00 EUR

PO522 Goldschmiede – Crashkurs

Di 09.04.13, 18.00 Uhr - 22.00 Uhr 1 Abend
Gebühren: 40,00 EUR Doz.: Thomas Proft, Goldschmiedemeister
Ehem. Klösterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen kann. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10,00 EUR sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

PO524 Nuno-Filzen – Zauberhafte Chiffonschals – Workshop für Erwachsene

Fr 12.04.13, 14.30 Uhr - 17.30 Uhr 1 Nachmittag
Gebühren 36,00 Euro incl. Material Doz.: Susann Tabatabai-Schweizer
Atelier der Phantasie, Wanderhofstr. 2 A

Nuno ist das japanische Wort für Gewebe. Beim Nunofilzen wird feinste Merinowolle auf zarte Stoffe gefilzt. In diesem Workshop lernen Sie phantasievolle Effekte auf einen reinseidenen Chiffonschal, mit dieser besonderen Technik zu gestalten. Materialgebühr ist im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: 3 alte Handtücher pro Teilnehmer





Kultur

PO540 Musik und Bewegung – gesellige Tänze für Ältere

Mi 30.01.-17.07.13, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr 20 Vormittage
 Eintritt frei Doz.: Adelheid Schmid
 Kath. Pfarrheim

Wir tanzen und lernen gemeinsam Tänze aus der internationalen Folklore und nach beliebten Melodien. Unsere Tanzformen geben auch Alleinstehenden die Möglichkeit, bedenkenlos teilzunehmen.

Geselliges Tanzen

- ermöglicht Freude an Musik und Rhythmus
- fördert die Gesundheit, heilt...
- trainiert das Gedächtnis
- macht ganz einfach Spaß, unabhängig vom Alter.

Gebühr: 2,00 EUR pro Unterrichtseinheit bei der Kursleiterin zu bezahlen

PO541 Tänze aus der internationalen Folklore

Do 31.01.-25.07.13, 17.45 Uhr - 19.15 Uhr 6 Abende
 Doz.: Adelheid Schmid
 Aula der Friedrich-Lentner-Grundschule, Ludwigstr. 4

Wir lernen und tanzen gemeinsam Folkloretänze, viele in Form von Kreistänzen, so dass auch Alleinstehende gerne teilnehmen können. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen.

Weitere Termine (31.01., 28.02.; 21.03., 25.04., 27.06., 25.07.)

Beitrag pro Abend 4,00 EUR pro Person bei der Kursleiterin zu bezahlen

PO542 Kubanischer Salsa für Anfänger

Mo 28.01.-11.03.13 (14-tägig), 19.00 Uhr - 21.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Manuel Baro Miyares
 Schloßberghalle, Münchener Straße 13

Hier ist der ideale Kurs für alle, die Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Salsa, die ihre Wurzeln in den traditionellen Tänzen Cubas, wie z.B. Son, Mambo, Cha Cha Chß und Rumba hat. Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl. Achtung: es soll ansteckend sein. Spaß und kubanischer Humor wird hier garantiert!

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und lockere Kleidung, Getränke

PO543 Kubanischer Salsa – Mittelstufe

Mo 08.04.-06.05.13 (14-tägig), 19.00 Uhr - 21.00 Uhr 3 Abende
 Gebühren: 36,00 EUR Doz.: Manuel Baro Miyares
 Schloßberghalle, Münchener Straße 13

Kursbeschreibung siehe PN542

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe und lockere Kleidung, Getränke

PO544 AFRO-DRUMMING Trommel-Workshop

Sa 02.03.13, 14.00 Uhr - 18.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 28,00 EUR Doz.: Erwin Muschielok
 Besprechungsraum des Marktbaumes, Hauptplatz 4

Lassen Sie sich entführen von der Lebendigkeit der afrikanischen Trommeln. Aus der Trommel entspringt die Lebensfreude und sie ruft nach Gemeinsamkeit. Der Rhythmus der Gruppe trägt Sie und Sie werden sehen, es macht Spaß! Mitmachen kann jeder ab 14 Jahren, ohne oder mit Vorkenntnissen. Musikalisches Wissen ist nicht erforderlich.

Wir spielen auf der Handtrommel Djembe, verschiedenen Stocktrommeln, Glocken, Klanghölzern, Rasseln und viele andere exotische Naturinstrumente. Instrumente werden gestellt.

PO545 Die eigene Stimme wiederentdecken

So 14.04.13, 10.00 Uhr - 18.00 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 45,00 EUR Doz.: Lucia Licht
 Besprechungsraum des Marktbaumes, Hauptplatz 4

Unsere Stimme ist das Instrument, das wir jederzeit verfügbar haben. Oft vergessen wir, wie gut es tut, die Stimme zu gebrauchen, sich wieder auf sie „einzustimmen“. Mit wunderschönen Liedern, begleitenden Harmonien & Rhythmen können wir an diesem Tag die Farbigkeit und Vielfalt unserer eigenen Stimme wiederentdecken. Dabei ist es nicht notwendig, zu glauben, man müsste singen können - es reicht die Freude an der Musik. Singen lässt uns den Alltag vergessen und schenkt uns Kraft und Energie für unser Leben.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, warme Socken, Decke und eigene Rhythmusinstrumente - falls vorhanden

PO546 Mit Atem und Stimme in die eigene Mitte kommen

So 09.06.13, 10.00 Uhr - 18.00 Uhr 1 Tag
 Gebühren: 45,00 EUR Doz.: Lucia Licht
 Besprechungsraum des Marktbaumes, Hauptplatz 4

Unsere Stimme ist das Instrument, das wir jederzeit verfügbar haben. Oft vergessen wir, wie gut es tut, die Stimme zu gebrauchen, sich wieder auf sie „einzustimmen“. Mit wunderschönen Liedern, begleitenden Harmonien & Rhythmen können wir an diesem Tag die Farbigkeit und Vielfalt unserer eigenen Stimme wiederentdecken. Dabei ist es nicht notwendig, zu glauben, man müsste singen können - es reicht die Freude an der Musik. Singen lässt uns den Alltag vergessen und schenkt uns Kraft und Energie für unser Leben.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, warme Socken, Decke

PO550 Einzig-Art : Atelier für Erwachsene

Mo. 28.01.2013, 19.30 Uhr - 21.30 Uhr 1 Abend
 Gebühren: 18,00 Euro Doz.: Susann Tabatabai-Schweizer
 Atelier der Phantasie, Wanderhofstr. 2A,

– Das freie Ausdrucks-malen, die Entwicklung der eigenen Wahrnehmung, Kreativität und der gleichzeitige Abbau von Stress und Spannungen stehen hier im Vordergrund.

– Das Atelier bietet den Raum und die Möglichkeit, entspannt und losgelöst vom Alltag mit Farben und Materialien zu spielen und seinen einzigartigen Stil zu finden.

– Der maltherapeutisch orientierte Ansatz hilft, mit sich selbst in Dialog zu kommen, sich und sein Leben klarer zu sehen und seiner Stärken bewusster zu werden.

– Wir arbeiten mit folgenden Techniken: Gouache, Acryl, Collage, Stoff- und Seidenmalerei, Öl- und Softpastell-Kreiden auf Papier, Leinwand, Holz und Textil.

– Die Kosten für Grundmaterial (Farben und hochwertiges Aquarellpapier) sind in den Kursgebühren enthalten - weitere Materialien wie Leinwand, Holz und Seide werden zum Großhandelspreis angeboten.

– Eine Teilnahme im 14-tägigen Rhythmus wird empfohlen.
 Termine : Jeweils montags von 19.30 - 21.30. Anmeldung für jeden weiteren Termin bei der Kursleitung erforderlich:

04.02.	04.03.	08.04.	06.05.	03.06.	01.07.
18.02.	11.03.	15.04.	13.05.	10.06.	08.07.
25.02.	18.03.	22.04.	17.06.	15.07.	2 9 . 0 4 .
24.06.	22.07				

Bitte mitbringen: alte, unempfindliche Kleidung.



PO551 „Malen mit Acrylfarben für Einsteiger - Spachteln, Ritzen, Kleben“

Fr 15.03.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr und

Sa 16.03.13, 10.00 Uhr - 18.30 Uhr

Gebühren: 55,00 EUR

Doz.: Gitta Schumann-Müller

Ehem. Klosterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

Zu Beginn werden Sie am **Freitag, von 18.00-21.30 Uhr**, theoretische Einblicke in das Handwerk des Acrylmalens, sowie die Bild- und Farbkombination bekommen. Zum besseren Verständnis folgen hierzu praktische Beispiele meinerseits. Gemeinsam werden wir von jedem Teilnehmer im Anschluss das mitgebrachte oder vor Ort gewählte Motiv besprechen. Zur Diskussion stehen die dazu passenden Techniken und Leinwandformate, die zum Gelingen des Bildes eine große Rolle spielen. In dieser Phase können die Teilnehmer erworbene Kenntnisse des Abends schon einfließen lassen. Durch diesen Prozess in der Gruppe lernen Sie nicht nur die Herangehensweise an Ihr Bild, sondern können auch die unterschiedlichsten Motive der anderen Teilnehmer begleiten und die Werke anschließend wachsen sehen. Am **Samstag von 10.00-18.30 Uhr** werden sie abstrakte oder gegenständliche Bilder erarbeiten, lasieren oder dick spachteln. Durch die am Freitag gewonnen Einblicke in das Handwerk und die Theorie können Sie dann Ihr eigenes Bild mit meiner Unterstützung fertigen. Wir werden nach Ihrer Vorlage, später auch spontan, auf kleinen oder großen Leinwänden arbeiten. Der Ablauf des Kurses richtet sich jedoch immer individuell nach den Wünschen der Teilnehmer. Der Tag wird abgerundet mit einer Bildbesprechung im Kreise aller Teilnehmer.

Der Kurs ermöglicht es Ihnen auch später zu Hause die verschiedensten Techniken umzusetzen und mit Acrylfarben zu arbeiten. In erster Linie soll er Einsteiger ansprechen, die sich von Ihrer Spontaneität und künstlerischen Offenheit inspirieren lassen möchten.

- Motiv-Vorlagen jeglicher Art sind ausreichend vorhanden!
- Angebot für Einsteiger: Arbeitsmaterial kann bei Bedarf komplett im Kurs für 20,00 Euro zur Verfügung gestellt werden.
- Zusätzlich ist es möglich, auf Ihr ausgesuchtes Motiv abgestimmte Leinwände zu erwerben (Preis nach Größe).

Bitte mitbringen: Unbedingt eigenen Föhn mitbringen! Unempfindliche Kleidung (auch Schuhe!), wenn vorhanden komplettes Arbeitsmaterial wie Pinsel, Acrylfarben, Leinwand, Papier usw.

PO551A „Malen mit Acrylfarben für Einsteiger – Spachteln, Ritzen, Kleben“

Fr 12.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr und

Sa 13.04.13, 10.00 Uhr - 18.30 Uhr

Gebühren: 55,00 EUR

Doz.: Gitta Schumann-Müller

Ehem. Klosterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

Kursbeschreibung Siehe PO551

Bitte mitbringen: Unbedingt eigenen Föhn mitbringen! Unempfindliche Kleidung (auch Schuhe!), wenn vorhanden komplettes Arbeitsmaterial wie Pinsel, Acrylfarben, Leinwand, Papier usw.

PO552 Der Weg zum eigenen Bild, Acrylfarbe und Mischtechniken

Fr 19.04.13, 18.00 Uhr - 21.30 Uhr und

Sa 20.04.13, 10.00 Uhr - 18.30 Uhr

Gebühren: 55,00 EUR

Doz.: Gitta Schumann-Müller

Ehem. Klosterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

In erster Linie soll der Kurs Teilnehmer ansprechen, die in einem der letzten Einsteigerkurse die Grundkenntnisse schon erworben haben.

Freitag von 18.00-21.30 Uhr: Zum Einstieg diskutieren wir über die neuesten Kunstpreisverleihungen in unserer Region, neue Techniken, Farben, Materialien, usw. Danach beginnen wir mit der Besprechung Ihrer mitgebrachten Motive (dies kann ein Foto, eine mit Bundstiften angefertigte Skizze, eine Idee, die Sie mit Bleistift auf Papier festgehalten haben, oder, oder sein.)

Falls nötig folgen dann individuell, auf Ihre Bilder abgestimmt, noch praktische Beispiele meinerseits. Durch diesen wohl wichtigsten Prozess beim Malen, die Bildfindungsphase profitieren Sie durch das Gruppengespräch hauptsächlich im Bereich der Bild- und Farbkombination. Somit kommen Sie auch dem Wunsch des eigenen Bildentwurfs, unserem Ziel, näher. Freitags können wir noch mit dem Untergrund beginnen, um dort auch Techniken ein zu einsetzen, die über Nacht trocknen müssen (z. B. Spachtelmasse).

Samstag von 10.00-18.30 Uhr haben die Teilnehmer dann die Möglichkeit ihr Bild oder ihre Serie zu erarbeiten. Den Abschluss des Tages bildet dann die gemeinsame Bildbesprechung.

- Bei Bedarf gibt es nach wie vor Motiv-Vorlagen!
- Angebot: Arbeitsmaterial kann bei Bedarf komplett im Kurs für 18,00 Euro zur Verfügung gestellt werden.
- Zusätzlich ist es möglich, auf Ihr ausgesuchtes Motiv abgestimmte Leinwände zu erwerben (Preis nach Größe).

Bitte mitbringen: unbedingt eigenen Föhn mitbringen! Unempfindliche Kleidung (auch Schuhe!), wenn vorhanden komplettes Arbeitsmaterial wie Pinsel, Acrylfarben, Leinwand, Papier usw.

PO553 Erstellen eines persönlichen Mandalas

Sa 09.03.13, 10.00 - 18.00 Uhr

1 Tag

Gebühren: 49,00 EUR

Doz.: Ingrid Strübbe

Ehem. Klosterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

Mandala, auch heiliger Kreis genannt gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Früher den einzelnen Religionen zugeordnet haben sie heute längst Einzug in unser alltägliches Leben gefunden. Mandalas haben immer eine klar definierte Mitte um die herum sich das Bild aufbaut. Es ist nachweislich so, dass das Malen eines Mandalas Seele und Kopf beruhigt. Um wie vieles kraftvoller ist ein Mandala, das auf der persönlichen Schwingung aufgebaut ist. Mit Hilfe eines Zahlenschlüssels ist dies möglich. Es entstehen damit sogenannte Punktmandalas, die dann ausgemalt werden. Das beruhigt nicht nur, sondern gibt tiefe Einblicke in unser Denken, unser Fühlen und über die Wahrnehmung unseres Selbst.

Wir werden in diesem Kurs unsere Vornahmen punkten und wenn gewünscht auch interpretieren.

Bitte mitbringen: Alle Arten von Farben, ein Bleistift, ein Radiergummi, eine Schreibunterlage und natürlich viel Spaß.

PO554 Workshop: Visions-Bilder

Eine kreative Auszeit zur Aktivierung innerer Kräfte und Ressourcen

Sa 08.06.13, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

1 Tag

Gebühren: 38,00 Euro incl. Material Doz.: Susann Tabatabai-Schweizer

Atelier der Phantasie, Wanderhofstr. 2 A

Im Laufe unseres Lebensalltages verlieren wir oft den Überblick für das Wesentliche - für unser Selbst. Es geht oft genau das unter, was uns wirklich im Herzen berührt, uns stärkt und auch das, was unsere Träume, Sehnsüchte und Visionen sind. Diese sind aber wichtige Antriebsmotoren für unsere Lebenskraft und Energie. In diesem Kurs machen wir uns mit verschiedenen Kreativ-Methoden aus der Mal- und Gestaltungstherapie auf eine Entdeckungsreise zu unserem Ich - Wir begeben uns zuerst auf die Suche nach unseren inneren Schätzen und Ressourcen - Wir laden dann unsere wichtigsten verborgenen Sehnsüchte und Visionen ein, sich zu zeigen? - Wir betrachten, was in uns sie behindern und was sie stärken kann? - Wir gestalten unsere eigenes Visionsbild als persönliches „Kraftbild“ für die Zukunft. Ein Teil des Kurses findet bei schönem Wetter in der Natur statt- die Umsetzung der Visionsbilder im Atelier-Raum- hier stehen uns eine große Palette an Kreativ-Materialien und Techniken zur Verfügung (Gouache, Acryl, Kreide, Collage...) Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Outdoor-Kleidung, Brotzeit für Pause.



Spezial



Martin Schilcher



Sabine Seelos



Michael Schmid



Nicole Schweiger



Sylvia Tagscherer



Susann Tabatabai-Schweizer

PO600 Wilde und lustige Masken für die Faschingszeit aus Ton für Kinder

Sa 26.01.13, 10.00 Uhr - 12.30 Uhr 1 Vormittag
 Gebühren: 15,00 EUR Doz.: Sylvia Tagscherer
 Ehem. Klösterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

Wir töpfeln gemeinsam eine tolle Faschingsmaske.
 Bitte mitbringen: Alte Kleidung, kleines Messer, Gabel, Nudelholz, 5,00 EUR Materialkosten

PO601 Schlagzeug – Schnupperkurs für absolute Anfänger – ab 6 Jahre

Mo 18.02.-18.03.13, 18.30 Uhr - 19.15 Uhr 5 Nachmittage
 Gebühren: 85,00 EUR Doz.: Michael Schmid
 Bergmannstr. 17, Peiting

Du warst schon immer von diesem Instrument fasziniert? Dann hast Du hier die perfekte Gelegenheit, Dich am Schlagzeug auszuprobieren. Dieser Kurs richtet sich an absolute Neueinsteiger, die Spaß am Rhythmus haben und neugierig aufs Schlagzeug sind. Sehr schnell kannst Du bei diesem Instrument hörbare Erfolge erzielen, einfache Grooves spielen und dabei in verschiedene Stilistiken der populären Musik hineinschnuppern. Kursinhalte sind ferner die Grundlagen des Schlagzeugspiels wie Stockhaltung, Spielposition, Hand- und Fußtechniken oder auch die Notation. Voraussetzungen: Notenkenntnisse nicht erforderlich. Ein Übungs-Pad für daheim, sowie Stöcke und Notenmaterial sind in der Kursgebühr inbegriffen.

PO602 Yoga und Entspannung für Kinder von 7-10 Jahre

Do 21.02.-25.04.13, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr 8 Nachmittage
 Gebühren: 48,00 EUR Doz.: Marianne Schütz
 Aula der Friedrich-Lentner-Grundschule, Ludwigstr. 4

Viele Kinder reagieren auf unsere modernen Lebensumstände zappelig, unkonzentriert oder aggressiv. Yoga fördert den natürlichen Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben. Einfache Yogaübungen helfen Mädchen und Jungen wieder sich selbst besser wahrzunehmen

und regen die Fantasie und Kreativität an. So können die Kinder mit den Anforderungen, die an sie in der Schule und in ihrer Umgebung gestellt werden besser umgehen. Mit Erfahrung in der Ruhe und Stille wird das bewegte Tun ergänzt.

Kinder, die in ärztlicher oder psychologischer Behandlung sind, bringen bitte ein Attest mit, das die Teilnahme zulässt.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Trainingsanzug, rutschfeste Socken, kleines festes Kissen, leichte Decke

PO603 Lernmethoden für Schüler der 5. bis 7. Klasse

Fr 22.02.-01.03.13, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr 2 Nachmittag
 Gebühren: 27,00 EUR Doz.: Dipl.-Psych. Martin Schilcher
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

In dem Kurs werden Methoden vorgestellt, mit denen Schüler effektiver lernen können. Neben allgemeinen Grundlagen des Lernens werden folgende Themen behandelt: Lernen von Vokabeln, Zahlen und Reihenfolgen und effektiver Umgang mit Texten. Zu den meisten Themen finden praktische Übungen statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Mappe für Arbeitsblätter

PO604 Fröhliches Osterhasen-Töpfeln für Kinder

Sa 02.03.13, 10.00 Uhr - 12.30 Uhr 1 Vormittag
 Gebühren: 15,00 EUR Doz.: Sylvia Tagscherer
 Ehem. Klösterlein (Anbau Kapelle Maria unter der Egg)

Wir töpfeln lustige Osterhasen aus Ton. So kannst Du Deine ganz persönliche Osterüberraschung für Deine Lieben verschenken.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung, kleines Messer, Gabel, Nudelholz, 5,00 EUR Materialkosten

PO605 Entdecke deine Stärke – Selbstbehauptungskurs für Kinder im Grundschulalter (Mädchen und Jungs von 6-10 Jahren)

Di 09.04.-30.04.13, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr 4 Nachmittage
 Elternabende: 08.04.2013 und 30.04.2013 um 20.00 Uhr
 Gebühren: 55,00 EUR Doz.: Sabine Seelos
 Mittelschule Peiting, Ludwigstr. 4

STARK sein heißt:

- sich wehren können
- Gemeinheiten zu durchschauen und zu wissen, wie man reagieren kann
- Tricks geübt zu haben, um schwierige Situationen gut meistern zu können.
- sich selbst gut zu kennen, mit all den eigenen Stärken und Schwächen
- zu wissen, mein Körper gehört mir
- auf seine Gefühle zu hören
- zu wissen, dass Eltern für einen immer da sind
- sich Hilfe zu holen. Zusammen ist man noch stärker.

Möchtest du wissen, wie viel Stärke und Power in dir steckt?

Dich selbst noch besser kennenlernen?

Du kannst es hier lernen durch Spiel, Geschichten, Informationen und coole Tipps und Tricks!!!

Die Kurse verstehen sich als Selbstbehauptungskurse und nicht als Selbstverteidigungskurse.

Jeder Kurs von „Entdecke deine Stärke“ geht auf den Entwicklungsstand der Teilnehmer/innen ein und wird mit altersspezifischen Themen unterrichtet.

Elternabende: Montag, 08.04.2013 und Dienstag, 30.04.2013 jeweils um 20.00 Uhr in der ehem. Mädchenschule

Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

Spezial



PO606 Mathematische Abenteuer für Schülerinnen und Schüler der 5. bis 7. Klasse

Fr 12.04.13, 16.30 Uhr - 18.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 12,00 EUR Doz.: Dipl.-Psych. Martin Schilcher
 Besprechungsraum des Marktbauamtes, Hauptplatz 4

In diesem Kurs sollen den Kindern ungewöhnliche Seiten der Mathematik nahegebracht werden. Alles wird praktisch ausprobiert, um Motivation, Interesse und Verständnis zu steigern. So werden wir Brettspiele mit dem Geodreieck erstellen, mathematische Geheimcodes knacken und auch selbst entwickeln, die geometrischen Eigenschaften vertrackter Billiardische analysieren und chaotische Reihen mit dem Taschenrechner simulieren.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck, Blöcke und Stifte

PO607 Entdecke deine Stärke – Selbstbehauptungskurs für Kinder im Kindergartenalter (Mädchen und Jungs von 5-6 Jahre)

Mo 15.04.-Mo 06.05.13, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr 4 Nachmittage
 Elternabende: 11.04.2013 und 06.05.2013 jeweils um 20.00 Uhr
 Gebühren: 55,00 EUR Doz.: Nicole Schweiger
 Kindergarten am Rathaus

STARK sein heißt:

- sich wehren können
- Gemeinheiten zu durchschauen und zu wissen, wie man reagieren kann
- Tricks geübt zu haben, um schwierige Situationen gut meistern zu können.
- sich selbst gut zu kennen, mit all den eigenen Stärken und Schwächen
- zu wissen, mein Körper gehört mir
- auf seine Gefühle zu hören
- zu wissen, das Eltern für einen immer da sind
- sich Hilfe zu holen. Zusammen ist man noch stärker.

Möchtest du wissen wie viel Stärke und Power in dir steckt?

Dich selbst noch besser kennenlernen?

Du kannst es hier lernen durch Spiel, Geschichten, Informationen und coole Tipps und Tricks!!!

Die Kurse verstehen sich als Selbstbehauptungskurse und nicht als Selbstverteidigungskurse.

Jeder Kurs von „Entdecke deine Stärke“ geht auf den Entwicklungsstand der Teilnehmer/innen ein und wird mit altersspezifischen Themen unterrichtet.

Die Elternabende finden am Donnerstag, 11.04.2013 und am Montag, 06.05.2013, jeweils um 20.00 Uhr, in der Ehem. Mädchenschule, Bachstr. 4, statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränk

PO608 Mal-Atelier für Kinder (ab 5 Jahre)

Di 29.01.13, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 12,00 Euro Doz.: Susann Tabatabai-Schweizer
 Atelier der Phantasie, Wanderhofstr. 2A

- Freies Malen zur Entfaltung der Kreativität und Persönlichkeit- zum Abbau von Stress und Spannung und zur Förderung der Konzentration.
- Wir arbeiten spielerisch mit verschiedenen Techniken und Materialien (Gouache, Acryl, Kreiden, Spachteltechnik, Kleistertechnik, Drucken, auf Papier, Holz und Stoffen)
- Die Kosten für Grundmaterial(Farben und hochwertiges Aquarellpapier) sind in den Kursgebühren enthalten- weitere Materialien wie Leinwand, Holz und Seide werden zum Großhandelspreis angeboten.
- Eine Teilnahme im 14-tägigen Rhythmus wird empfohlen.

Termine : Jeweils dienstags von 15.00 - 17.00. Anmeldung für jeden weiteren Termin bei der Kursleitung erforderlich.

05.02.	05.03.	09.04.	07.05.	04.06.	02.07.
19.02.	12.03.	16.04.	14.05.	11.06.	09.07.
26.02.	19.03.	23.04.	18.06.	16.07.	30.04.
25.06.	23.07.				

Bitte mitbringen: alte, unempfindlichen Kleidung.

PO609 Mal-Atelier für Kinder (ab 8 Jahre)

Mi 06.02.13, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren: 12,00 Euro Doz.: Susann Tabatabai-Schweizer
 Atelier der Phantasie, Wanderhofstr. 2A

- Freies Malen zur Entfaltung der Kreativität und Persönlichkeit- zur Entspannung, zum Abbau von Stress und Spannung und zur Förderung der Konzentration.
- Wir arbeiten spielerisch mit verschiedenen Techniken und Materialien (Gouache, Acryl, Kreiden, Spachteltechnik, Kleistertechnik, Drucken, auf Papier, Holz und Stoffen)
- Die Kosten für Grundmaterial(Farben und hochwertiges Aquarellpapier) sind in den Kursgebühren enthalten- weitere Materialien wie Leinwand, Holz und Seide werden zum Großhandelspreis angeboten.
- Eine Teilnahme im 14-tägigen Rhythmus wird empfohlen.

Termine: Jeweils mittwochs von 15.00 - 17.00. Anmeldung für jeden weiteren Termin bei der Kursleitung erforderlich.

06.02.	06.03.	10.04.	08.05.	05.06.	03.07.
20.02.	13.03.	17.04.	15.05.	12.06.	10.07.
27.02.	20.03.	24.04.	19.06.	17.07.	26.06.
24.07.					

Bitte mitbringen: alte, unempfindlichen Kleidung.

PO610 Künstlernester: Osterbasteln für Kinder (ab 6 Jahre)

Fr 15.03.13, 14.30 Uhr - 17.00 Uhr 1 Nachmittag
 Gebühren 18,00 Euro incl. Material Doz.: Susann Tabatabai-Schweizer
 Atelier der Phantasie, Wanderhofstr. 2A

Wir basteln aus Naturmaterialien, Federn und Farbe wunderschöne Nester in Phantasiefarben- da wird der Osterhase staunen und besonders viel hineinlegen.

Bitte mitbringen: alte, unempfindliche Kleidung.

... besser geht's nicht.

**Achim Schmidt
Malermeister
Sandgrubenstr. 7a
86971 Peiting**

☎ (0 88 61) 25 62 50

**Bitte melden Sie sich vor
Kursbeginn rechtzeitig an.**

**Volkshochschule Peiting
Ammergauer Str. 2, 86971 Peiting
Telefon: 08861/68168, Fax: 08861/59140
Bürozeiten: Montag bis Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr**

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schongau mit Nebenstelle in Steingaden Aussenstelle Peiting

Geschäftsstelle: **Volkshochschule Schongau**, Münzstraße 1-3, Tel. 08861/214191, Fax 214890.
Leitung: Ursula Diesch

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag von 08.00 -12.00 Uhr
Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle: **Volkshochschule Peiting**, Ammergauer Str. 2, 86971 Peiting, Tel. 08861/ 68168.
Leitung: Sabine Hickisch, Vertretung: Andrea Deibler
Bürozeiten: Montag bis Freitag 8.00 -12.00 Uhr,
Donnerstag von 14.00 -18.00 Uhr.

Aufgaben der Volkshochschule

- **Weiterbildung als Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung**
- **Weiterbildung als Beitrag zur Erweiterung des Verständnisses für ein komplizierter werdendes Leben und eine sich rasch wandelnde Welt**
- **Weiterbildung als Beitrag zur Entwicklung der sozialen Fähigkeiten und zur Erhaltung humaner Lebensbedingungen**

Die VHS ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Teilnahme

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Schongau stehen jedermann offen. In Einzelfällen kann die Zulassung von Teilnehmern vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, persönlich, per Fax, per Telefon (bei telefonischer Anmeldung muss eine Abbuchungsermächtigung mündlich erteilt werden) und per Internet. Grundsätzlich ist zu allen Angeboten eine Anmeldung erforderlich. Als Stammkunde haben Sie die Möglichkeit, sich bereits bei Ende des Kurses bei Ihrem Kursleiter für den Folgekurs anzumelden.

Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Wir weisen Sie darauf hin, dass bei falsch angegebenen Bankverbindungen derzeit 3,00 EUR (Hypo-Vereinsbank derzeit 7,67 EUR) Bankgebühren anfallen, für die Sie aufkommen müssen.

Rücktritt vom Vertrag

- die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die vhs behält sich vor, in diesem Fall, den Kurs abzusagen;
 - wenn die von der vhs verpflichtete Kursleiterin/ der Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen, z.B. Krankheit, ausfällt.

Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Werktage nach der Anmeldung durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt bis 7 Werktage nach Anmeldung ist kostenfrei, in allen anderen Fällen entsteht eine Bearbeitungsgebühr von EUR 5,-- je Kurs. Wird vor Kursbeginn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann ein Kurs auf Wunsch gerne durchgeführt werden, wenn die Kursteilnehmer mit einer Aufzählung oder einer Verkürzung der Kursdauer einverstanden sind.

Dozenten- und Ortswechsel

Die vhs behält sich einen Dozenten- oder Ortswechsel vor.

Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Die Haftung für fremdes Verschulden wird außerdem nach dem Paragraphen 276 und 278 BGB ausgeschlossen. Bei Studienfahrten tritt die VHS nicht selbst als Unternehmer, sondern nur als Vermittler zu den in Anspruch genommenen Unternehmen auf und haftet daher nicht. Die Haftung der Unternehmer bleibt unberührt.

Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabredungen sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/ der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Ordnung in den Unterrichtsräumen

Die VHS ist zu Gast bei den den Schulen. Tragen Sie bitte dazu bei, dass nach Kursschluss die Tafel gereinigt, die Fenster geschlossen, das Licht gelöscht und Tische und Stühle an ihre ursprünglichen Plätze gestellt werden.
Rauchen ist in den Schulen nicht gestattet.

Wünsche, Anregungen, Probleme

Für Anregungen und Wünsche sind wir dankbar. Sollten Sie berechnigte Beanstandungen haben, so zögern Sie bitte nicht, die VHS Leitung unverzüglich zu benachrichtigen.

Datenerfassung

Die Teilnehmer an VHS-Veranstaltungen erklären sich mit der Verarbeitung ihrer persönlichen Daten einverstanden, soweit dies für den Zweck der Kursabwicklung erforderlich ist. Der gesetzlich vorgeschriebene Datenschutz ist gesichert.

Kursfreie Zeiten

Während der bayerischen Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.



- Volkshochschule Schongau**
Münzstraße 1-3, 86956 Schongau, Fax 08861/214890
- Volkshochschule Peiting**
Ammergauer Str. 2, 86971 Peiting, Fax 08861/59140

Kurs-Nr.: _____

Gebühr €: _____

Adresse Kursteilnehmer

Bankverbindung

Name, Vorname

Name der Bank

Straße

Konto-Nummer

PLZ / Ort

BLZ

Tel. abends

Tel. tagsüber

Geburtsjahr

E-Mail

Fax

Datum, **X** Unterschrift



- Volkshochschule Schongau**
Münzstraße 1-3, 86956 Schongau, Fax 08861/214890
- Volkshochschule Peiting**
Ammergauer Str. 2, 86971 Peiting, Fax 08861/59140

Kurs-Nr.: _____

Gebühr €: _____

Adresse Kursteilnehmer

Bankverbindung

Name, Vorname

Name der Bank

Straße

Konto-Nummer

PLZ / Ort

BLZ

Tel. abends

Tel. tagsüber

Geburtsjahr

E-Mail

Fax

Datum, **X** Unterschrift



- Volkshochschule Schongau**
Münzstraße 1-3, 86956 Schongau, Fax 08861/214890
- Volkshochschule Peiting**
Ammergauer Str. 2, 86971 Peiting, Fax 08861/59140

Kurs-Nr.: _____

Gebühr €: _____

Adresse Kursteilnehmer

Bankverbindung

Name, Vorname

Name der Bank

Straße

Konto-Nummer

PLZ / Ort

BLZ

Tel. abends

Tel. tagsüber

Geburtsjahr

E-Mail

Fax

Datum, **X** Unterschrift

Absender

An die Volkshochschule

Absender

An die Volkshochschule

Absender

An die Volkshochschule



GARTENANLAGEN FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE
 BAUEN UND PFLEGEN VON GARTENANLAGEN · NATURSTEINMAUERN
 TEICHANLAGEN · BEPFLANZUNGEN · PFLASTERARBEITEN
 BAGGER- UND HÄCKSELARBEITEN · BAUMSTOCKFRÄSEN
 UND SONSTIGE DIENSTLEISTUNGEN RUND UM DEN GARTEN

 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
GSCHWEND GMBH

HINTERHOLZ 10 · 86975 BERNBEUREN · TELEFON: 08860/9219584
 WWW.GARTENBAU-GSCHWEND.DE

Starten Sie Ihre berufliche Zukunft an der IHK Akademie Weilheim

Gehen Sie neue Wege in der Weiterbildung.
Unser Studienprogramm für Sie:

- Betriebswirtschaft
- Buchhaltung
- Personal- und Büromanagement
- Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- Metall
- Projektmanagement

Machen Sie den ersten Schritt – kontaktieren
Sie uns. Wir beraten Sie gern.



Beratung und Termine zu Info-Abenden:
 Beatrix Höfer, Tel. 0881 9254-990
 beatrix.hoefler@muenchen.ihk.de
 www.ihk-akademie-muenchen.de

