bunte
vielfalt
berühren

Das Team der vhs Kolbermoor
Birgit Margreiter, Ulrike Sinzinger, Monika Hofmann.
Wir sind persönlich für Sie da:
Montag, Dienstag, Mittwoch 09.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Natur

montag um 3

Kunst

Literatur

Klima

Erzählcafé

Galeriekonzerte

vhs der Stadt Kolbermoor
Rathausplatz 1
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
www.vhs-kolbermoor.de

Vorsitz
Peter Kloo, 1. Bürgermeister

Leitung
Ulrike Sinzinger

Vewaltung
Monika Hofmann, Birgit Margreiter

Bürozeiten Bürgerbüro
(Anmeldung für vhs möglich)
Montag bis Freitag 07.30 – 12.30 Uhr
Montag bis Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon 08031 2968100

In der Regel finden keine Veranstaltungen statt:
12.02. – 16.02.24 Faschingsferien
25.03. – 05.04.24 Osterferien
01.05.24 Tag der Arbeit
09.05.24 Christi Himmelfahrt
20.05. – 31.05.24 Pfingstferien
29.07. – 09.09.24 Sommerferien

Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich (falls nicht anders angegeben).

Es gelten die **Satzung** und die **Gebührensatzung** der vhs Kolbermoor.

Ermäßigungen
Inhabern der Bayerischen Ehrenamtskarte gewähren wir 30 % auf einen Kurs pro Semester (max. Euro 30).

Veranstaltungsorte
Da wir auch in Schulen, Turnhallen o. ä. zu Gast sind, bitten wir, deren Hausordnung zu beachten. Wir danken allen Firmen, die unser Angebot durch ihr Inserat unterstützen.

vhs für alle!

Sie dürfen sich bitte alle von den Angeboten der vhs Kolbermoor angesprochen fühlen, auch wenn wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit der Texte auf eine Differenzierung der Ansprache in m/w/d durch I*:/ verzichten.

Galeriekonzerte

O110
Markus Lohmeier: Klassische Gitarre

Der Rosenheimer Gitarrist und Lehrer an der Musikschule Kolbermoor Markus Lohmeier präsentiert sein neues Programm. Neben seiner klangvollen klassischen Gitarre, auf der v. a. spanische und neuere Musik zu hören sein wird, wird er auch einige Werke aus der Biedermeier- und Barock-Zeit auf einem „Wiener Modell“ spielen, einer Weiterentwicklung der romantischen Gitarre aus der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts.
Donnerstag, 25.04.24, 19.00 Uhr,
Rathaus; Galerie
Euro 12

→ **„Gitarre für das Lagerfeuer“ – Einstieg für Anfänger**
siehe O565

→ **Gitarren-Treff für Grundlagenkönner: Blues, Rock, Country und Folk**
siehe O566

O111
Sara Petz: Klavierabend

Die 14jährige Sara Petz – Preisträgerin 2023 beim internationalen Klavierwettbewerb „Münchner Klavierpodium der Jugend“ sowie beim Bachwettbewerb in Köthen bei Leipzig – gibt einen Klavierabend mit Werken von Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Robert Schumann, Felix Mendelssohn Bartholdy und anderen.
Dienstag, 19.03.24, 19.00 Uhr,
Rathaus; Galerie
Eintritt frei, Spenden erbeten

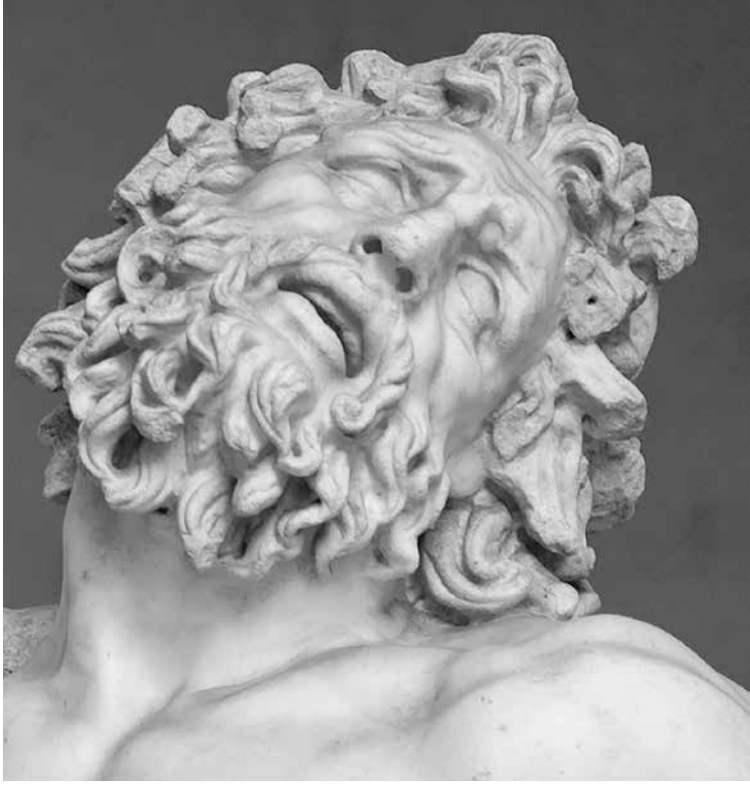
→ **Ludwig van Beethoven„Europahymne“ Erklärt für Kinder von Bettina Sedlmair**
Freitag, 03.05.24, 17.00 Uhr,
siehe O630

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
unter vhs-kolbermoor.de

O125
„Kleider machen Leute“
Margarita Wolf-Lenz liest, Marinus Weidinger spielt

Texte über Kleider, Mode und Menschen. Zum zweiten Mal wird die in Kolbermoor lebende Margarita Wolf-Lenz, bekannte Stimme aus dem Bayerischen Rundfunk, ausgewählte Geschichten zum Besten geben. Marinus Weidinger, auch er ein Kolbermoorer, Musiker, Musiklehrer und Musikjournalist, wird mit seinem virtuosen Akkordeon-Spiel die vorgetragenen Texte musikalisch umrahmen.
Montag, 11.03.24, 15.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei Kooperation Stadtbücherei

→ **„Montag um 3 im Rathaus“**
siehe Seite 118



Kunst

O121
Kunstschätze neu entdecken

mit Ute Gladigau M. A.
Bedeutende Kunstsammlungen, spektakuläre Museumsarchitekturen, schillernde Sammlerpersönlichkeiten – weltweit gibt es viel zu entdecken. Die Vortragsreihe bietet weitere Rundgänge durch weltberühmte Museen, Entdeckungsreisen, auf die unsere Referentin Sie gerne mitnimmt.

22.01.24
Highlights aus der Eremitage in St. Petersburg

29.01.24
Die Vatikanischen Museen in Rom: Der antike Skulpturenschatz

05.02.24
Die Vatikanischen Museen in Rom: Michelangelo und die Sixtinische Kapelle

3x jeweils Montag, 15.00 Uhr,
Rathaus
Kann als Teil der Reihe „Montag um 3 im Rathaus“ einzeln besucht werden; einzelner Vortrag je Euro 12. Als Gesamtreihe buchbar mit ermäßigter Gebühr Euro 30

O1211
Highlights aus der Eremitage in St. Petersburg

Die Eremitage zählt zu den größten und wichtigsten Kunstmuseen der Welt. Zu dem riesigen Gebäudekomplex aus dem 18. und 19. Jahrhundert gehört die Kleine Eremitage, die Alte und Neue Eremitage, das Theater und der prächtige Winterpalast, in dem früher die russischen Zaren residierten. Den Grundstock der umfangreichen Kunstsammlung legte Zarin Katharina die Große (1729 – 1796), die eine leidenschaftliche Sammlerin war. In den prachtvollen Räumlichkeiten sind Meisterwerke berühmter Künstler, wie Leonardo da Vinci, Pablo Picasso, Cezanne, van Gogh, Matisse, Gauguin u. v. m. vertreten.
Montag, 22.01.24

O1212
Die Vatikanischen Museen in Rom: Der antike Skulpturenschatz

Als eigentlicher Begründer der Vatikanischen Sammlungen gilt Papst Julius II. (1503 – 1513). Er ergänzte seine private Antikensammlung zwischen 1506 und 1513 mit dem Erwerb der berühmtesten antiken Skulpturen seiner Zeit: der Apoll von Belvedere und die Laokoon-Gruppe. An den um 1487 errichteten päpstlichen Palast ließ er für seine wertvollen Skulpturen den Cortile delle Statue anbauen. In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurden weitere päpstliche Sammlungen in die Vatikanischen Museen überführt. Dabei wurden auch die privaten päpstlichen Wohngemächer, z. B. die Appartamenti Borgia, mit ihren kunstvollen Ausstattungen in das museale Projekt eingebunden.
Montag, 29.01.24

O1213
Die Vatikanischen Museen in Rom: Michelangelo und die Sixtinische Kapelle

Das bedeutendste Gebäude und Höhepunkt des Rundgangs durch die Vatikanischen Museen ist die zwischen 1475 und 1483 von Papst Sixtus IV gebaute Kapelle. Die Seitenwände wurden von Künstlern wie Perugino, Botticelli und Ghirlandaio dekoriert, die Decke überzog ein sternenübersäter Nachthimmel. Papst Julius II beauftragte 1508 Michelangelo mit einer Neugestaltung der Decke mit Geschichten aus der Genesis. Die Altarwand mit dem Jüngsten Gericht Michelangelos entstand zwischen 1534 und 1541.
Montag, 05.02.24

O122
Große Künstler um 1900

Dr. Stefan Schmitt
Um 1900 gab es eine Vielzahl von künstlerischen Positionen. Der Stilpluralismus der Moderne differenzierte sich immer weiter aus zwischen spätem Impressionismus, Postimpressionismus, Jugendstiltendenzen und dem Symbolismus in seinen mannigfachen Spielarten. Diese Vortragsreihe stellt vier bedeutende Meister jener Zeit vor, die mit ihren Werken größtes Aufsehen erzielten und sowohl zutiefst bewundert als auch lange angefeindet wurden.

22.04.24
Henri de Toulouse-Lautrec – der große Meister vom Pigalle

29.04.24
Max Liebermann – der Kampf um die Moderne

06.05.24
Arnold Böcklin – Mythen und Magie

13.05.24
Edvard Munch – Kunst, die den Menschen gefangen nimmt und ergreift

4x jeweils Montag, 15.00 Uhr, Rathaus
Kann als Teil der Reihe „Montag um 3 im Rathaus" einzeln besucht werden; einzelner Vortrag je Euro 12. Als Gesamtreihe buchbar mit ermäßigter Gebühr Euro 40

O1221
Henri de Toulouse-Lautrec – der große Meister vom Pigalle

Toulouse-Lautrec (1864 – 1901) ist einer der berühmtesten Künstler der „Belle Epoque". Seine Werke zählen zu den am meisten reproduzierten der Welt. Bekannt wurde er seit 1890 mit Plakaten für den Chansonnier Aristide Bruant und das „Moulin Rouge" in Paris. Ab 1892 schuf er auch Farblithographien, in denen er schonungslos das hektische Leben der Vergnügungsetablissements der Seine-Metropole darstellte. Seine technische Bravour als Zeichner und Lithograph führte diese Technik zur Vollendung. In seiner unverwechselbaren Art reflektierte er auch Prinzipien des Jugendstils.
Montag, 22.04.24

→ **„Montag um 3 im Rathaus"**
siehe Seite 118

O1222
Max Liebermann und der Kampf um die Moderne

Max Liebermann ist der berühmteste Vertreter des Deutschen Impressionismus. Er begann als realistischer Maler und löste mit seinem „Christus im Tempel" den größten Kunstskandal der Bismarck-Ära aus. Als Präsident der Berliner Secession wurde er von der konservativen und völkischen Kunstkritik heftig angefeindet. Er und seine Impressionistenkollegen wurden im chauvinistisch aufgeladenen kulturellen Klima des deutschen Kaiserreiches als Verteidiger und Bewunderer der Kunst des „Erbfeindes" Frankreich auch von Kaiser Wilhelm II. attackiert. Es ging um nichts weniger als den Konflikt zwischen einer traditionalistischen akademischen Kunstauffassung mit dem Leitbild einer heroischen Verklärung der deutschen Geschichte auf der einen Seite und dem Beginn der klassischen Moderne und ihrem Internationalismus auf der anderen Seite. Liebermann und die Berliner Secession wurden zum Inbegriff der Moderne vor dem Ersten Weltkrieg.
Montag, 29.04.24

O1223
Arnold Böcklin – Mythen und Magie

Der Schweizer Maler Arnold Böcklin (1827 – 1901) war einer der bedeutendsten Künstler des Symbolismus und des 19. Jahrhunderts. Sein einmaliger Stil brilliert mit klaren Konturen und intensiver Leuchtkraft der Farben. Böcklin-Werke zeigen zumeist antike mythologische Fabelwesen. Weltberühmt ist seine „Toteninsel", ein rätselhaftes und beunruhigendes Bild der ewigen Stille. Gegen Ende seiner Karriere wurde er von den Zeitgenossen geradezu vergöttert und großen Meistern des Surrealismus wie Salvador Dali oder Max Ernst diente Böcklin als strahlendes Vorbild.
Montag, 06.05.24

O1224
Edvard Munch – Kunst, die den Menschen gefangen nimmt und ergreift

Der norwegische Maler und Grafiker Munch zählt zu den großen und progressiven Meistern der Klassischen Moderne. 1892 wurde er nach Berlin zu einer großen Ausstellung eingeladen, doch seine Gemälde wurden Gegenstand einer großen Kontroverse. Der „Munch-Skandal" löste letztlich die spätere Gründung der „Berliner Secession" aus. Munch war ein entscheidender Wegbereiter des Expressionismus in Europa. Seine Themen sind die Weltangst in symbolischen Darstellungen, Einsamkeit, Eifersucht, Liebe und Tod.
Montag, 13.05.24

Montag um 3 im Rathaus

08.01.24
The Prohibition Era: 13 Years that Changed America
Tina Knight

15.01.24
Seniorenkino

22.01.24
Kunstschätze entdecken: Eremitage St. Petersburg
Ute Gladigau

29.01.24
Kunstschätze entdecken: Vatikanische Museen – die Antike
Ute Gladigau

05.02.24
Kunstschätze entdecken: Vatikanische Museen – Sixtinische Kapelle
Ute Gladigau

19.02.24
Seniorenkino

26.02.24
The Queen of Chrime – Agatha Christie
Sylvia Seiler

04.03.24
Drei große bayerische Schriftstellerinnen
Willi Schwenkmeier

11.03.24
„Kleider machen Leute“
Margarita Wolf-Lenz, Marinus Weidinger (Musik)

18.03.24
Seniorenkino

08.04.24
„Go West, young man!“ – Pioniere in Amerika
Tina Knight

15.04.24
Seniorenkino

22.04.24
Henri de Toulouse-Lautrec – der große Meister vom Pigalle
Dr. Stefan Schmitt

29.04.24
Max Liebermann und der Kampf um die Moderne
Dr. Stefan Schmitt

06.05.24
Arnold Böcklin – Mythen und Magie
Dr. Stefan Schmitt

13.05.24
Edvard Munch – Kunst, die den Menschen gefangen nimmt und ergreift
Dr. Stefan Schmitt

Bitte beachten:
Seniorenkino immer gebührenfrei, andere Veranstaltungen teils gebührenpflichtig!
Veranstalter: vhs und Stadtbücherei Kolbermoor

Literatur, Kultur, Philosophie

O120
Filmvorführung: Vermeer: Reise ans Licht

Im 17. Jahrhundert schuf Vermeer ganze Universen in einer schmalen Raumecke, seine Meisterschaft stellt die Kunstgeschichte bis heute vor ungelöste Rätsel. Perspektive, Komposition, der farbige Schatten: Vermeer ist bekannt für die Magie des konturlosen Zeichnens.
2023 fand im Amsterdamer Rijksmuseum die größte Werkschau aller Zeiten statt. Suzanne Raes Dokumentarfilm ist ein Faszinosum: gebannt wie von einen Krimi verfolgt man die Entstehung einer Ausstellung, versinkt wie ihre Protagonisten in der Anschauung reiner Schönheit und radikal formalistischer Konstruktion.
Montag, 02.05.24, 19.30 Uhr, Rathaus

O125
„Kleider machen Leute“ Margarita Wolf-Lenz liest, Marinus Weidinger spielt

Texte über Kleider, Mode und Menschen. Zum zweiten Mal wird die in Kolbermoor lebende Margarita Wolf-Lenz, bekannte Stimme aus dem Bayerischen Rundfunk, ausgewählte Geschichten zum Besten geben. Marinus Weidinger, auch er ein Kolbermoorer, Musiker, Musiklehrer und Musikjournalist, wird mit seinem virtuosen Akkordeon-Spiel die vorgetragenen Texte musikalisch umrahmen.
Montag, 11.03.24, 15.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei Kooperation Stadtbücherei

O124
Drei große bayerische Schriftstellerinnen: höchst bemerkenswert und doch ganz unterschiedlich

Willi Schwenkmeier
Franziska Gräfin zu Reventlow (1871 – 1918), rebellische Tochter eines Landrats und einer Gräfin, war ab 1893 Mittelpunkt der Schwabinger Boheme. Das Leben der ständig von Geldnot und Einsamkeits-Gefühlen geplagten, von Lebensgier und Lebensmut geprägten Autorin nahm in Ascona ein überraschendes Ende. Die Romane „Von Paul zu Pedro“ oder „Herrn Dames Aufzeichnungen“ sind heute noch bekannt.
Lena Christ (1881 – 1920) wurde in Glonn geboren, als uneheliches Kind ihrer lieblosen Mutter ausgesetzt, was schon früh zu einem Selbstmordversuch führte. Ihr zweiter Ehemann animierte sie zur Schriftstellerei; mit Werken wie „Erinnerungen einer Überflüssigen“ oder „Die Rumpelhanni“ wurde sie über Bayern hinaus bekannt. Sie war ganz anders geprägt als die weltoffene Fanny von Reventlow, sie gilt als typische „Volksschriftstellerin“, geprägt von ihrer oberbayerischen Natur.
Luise Rinser (1911 – 2002) schließlich ist die Jüngste dieser drei bayerischen Autorinnen, auch die Erfolgreichste, die ein enormes Werk hinterlassen hat. Nach wie vor zählt sie als eine der bedeutendsten und meistgelesenen deutschsprachigen Schriftstellerinnen. Und sie hat in der Tat ein turbulentes Leben geführt, geprägt von der Zeit des Nationalsozialismus und dann von der demokratischen Bundesrepublik.
Montag, 04.03.24, 15.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei

O123
The Queen of Chrime – Agatha Christie

Sylvia Seiler M. A.
Agatha Christie schenkte der Welt Dutzende unvorhersehbare Sujets, rätselhafte Verbrechen und viele charismatische Figuren – ihre Bücher gehören heute noch zu den meistverkauften. Sie begründete den modernen britischen Kriminalroman und avancierte im Laufe ihres Lebens zur bekanntesten Krimiautorin aller Zeiten.
Montag, 26.02.24, 15.00 Uhr, Rathaus
Euro 12

O126
Kaffeehausliteratur

Simon Hausstetter
Waren in früheren Zeiten Fürstenhöfe und Universitäten Zentren des literarischen Lebens, entwickelte sich im 19. Jahrhundert das Kaffeehaus zum Fixpunkt literarischer Produktivität. In den Cafés in Berlin, Wien und München trafen sich Literaten, Künstler, Schauspieler und andere illustre Bohemiens, um zu diskutieren, zu schreiben, Zeitung zu lesen und sich über die neuesten Begebenheiten in Kultur, Gesellschaft und Politik auszutauschen. Der Vortrag versucht einen Überblick über die Kaffeehausliteratur zu geben und – nicht ohne Sympathie für diese Einrichtung – vor dem Aussterben des Kaffeehauses als literarischer Produktionsstätte zu warnen.
Dieser literarische Abend wird begleitet vom Kaffeehaus-Ensemble der Stadtsing- und Musikschule unter Leitung von Günther Obermeier.
Mittwoch, 17.04.24, 19.30 Uhr, Stadtbücherei, Rathaus
Euro 10 Kooperation Stadtbücherei

→ **„Le quattro stagioni“ Erzählabende mit Uta Mewes für Geschichtenliebhaber von 9 bis 99 Jahren in der Stadtbücherei**

Das Werden: Der Frühling
Mittwoch, 13.03.24, 19.00 Uhr,
siehe O620

Das Blühen: Der Sommer
Mittwoch, 05.06.24, 19.00 Uhr,
siehe O621
Kooperation Stadtbücherei

O127
Filmvorführung: Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste

Als sich Ingeborg Bachmann und der Schweizer Schriftsteller Max Frisch 1958 in Paris begegnen, ist es der Anfang einer leidenschaftlichen und zerstörerischen Liebesgeschichte. Doch künstlerische Auseinandersetzungen und die verschlingende Eifersucht von Max Frisch beginnen, die Harmonie allmählich zu zerstören. Jahre später lässt Ingeborg Bachmann die Erinnerung an ihre Liebe zu Max Frisch nicht los. Bei einer Reise in die Wüste versucht sie, ihre Beziehung zu Max Frisch zu verarbeiten und sich langsam davon zu lösen.
Margarethe von Trotta widmet sich in diesem Film von 2023 erneut einer weiblichen Lichtgestalt des 20. Jahrhunderts: Unverändert gilt die österreichische Lyrikerin, die 1973 im Alter von nur 47 Jahren unter tragischen Umständen aus dem Leben schied, als eine der bedeutendsten Dichterinnen des 20. Jahrhunderts.
Donnerstag, 14.03.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 8 Kooperation Stadtbücherei

O130
„Go West, young man!“ – die Pionierzüge des Oregon Trail, Santa Fe Trail & Cali

Tina Knight
This is one of the most commonly quoted sayings from the nineteenth century. The phrase symbolizes Manifest Destiny, something that echoes deep in the soul of Americans long after the closing of the frontier. In this interactive lecture, take a 2.000 mile journey with the pioneers. Hundreds of thousands of people travelled west on the Oregon, California, and Santa Fe Trails, but their numbers did not ensure their safety. They faced illness, starvation and other dangers in search of a better life, adventure or something more. It is estimated that nearly one in 10 pioneers died during the dangerous trek across the unsettled American West. Why would anyone choose to take the risky trip? What effects did this migration have on American culture?
Montag, 08.04.24, 15.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei

O132
’18 bis ’68 – Tendenzen deutscher Philosophie und Wissenschaft im 20. Jahrhundert

Dr. Stefan Schmitt
In der Weimarer Republik entwickelten sich Philosophie und Wissenschaften vielfältig, dynamisch und international hochgeschätzt. Als neue „Wissenschaft von der Gesellschaft“ avancierte die Soziologie und wurde von den wenigen echten Demokraten (Horkheimer, Adorno, Marcuse u. a.) vertreten. Die „Frankfurter Schule“ setzte neue Maßstäbe – es entwickelte sich aber auch eine rechtsintellektuelle Gesellschafts- und Kulturkritik (Spengler, Jünger, Moeller van den Bruck). Die Auflösung traditioneller Wertegefüge wiederum riefen auch die Sehnsucht nach einem religiösen Halt herauf (Scheler, Stein) und die Existenzphilosophie entwickelte sich mit Jaspers und Heidegger. Nach der „Machtergreifung“ und dem Triumph der NS-Ideologie änderte sich die Wissenschaft dramatisch. In der Nachkriegszeit sollten die Theorien der Frankfurter Schule im erheblichen Maße das Denken als eine kritische Philosophie in Zeiten des gesellschaftlichen Umbruchs bis hin zu den „68ern“ prägen. Diese Umbrüche wirken bis heute.
4x montags, ab 22.04.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 60, mit Anmeldung

O131
Buchvorstellung und Vortrag von Friedi Kühne „Über dem Abgrund – Slacklinen am Limit“

Der Profi-Slackliner, mehrfacher Highline-Weltrekordhalter und Guinness World Record Slackliner, stellt sein Buch, seinen Sport, seine Herausforderungen und Motivation vor. Freuen Sie sich aufspannende Abenteuer und Einblicke in ein Leben „am Limit“.
Donnerstag, 21.03.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 8 Kooperation Stadtbücherei

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
unter vhs-kolbermoor.de

Erzählcafé

O135
Handwerk in Kolbermoor: „Erzählcafé“ zu alten Handwerksberufen

Schuster, Schneider, Maurer, Zimmerer, Schreiner, Schmied, Brauer: Kolbermoor war schnell die größte Gemeinde im Landkreis. Die große Bevölkerungszahl und die Industrie-Niederlassungen führten auch zur Ansiedlung zahlreicher Handwerker. Sie sind heute zu einem Teil komplett aus dem Stadtbild verschwunden. Wo waren diese Werkstätten? Wer waren die bekannten Handwerksmeister? Welche Arbeitsgeräte wurden damals benutzt? Wer erinnert sich noch an diese Betriebe oder hat sogar in einem von ihnen gearbeitet?
Donnerstag, 01.02.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei

O136
Stadtführung zum Erzählcafé

Stefan Reischl
Handel und Handwerk in Kolbermoor – bei diesem Rundgang durch den Kolbermoorer Stadtkern suchen Sie die Orte früherer oder noch bestehender Werkstätten oder Geschäftshäuser auf. Durch den Vergleich der gegenwärtigen Situation mit historischen Fotos und den Erläuterungen von Stefan Reischl wird die Vergangenheit lebendig.
Freitag, 03.05.2024, 18.00 Uhr, Treffpunkt: Heimatmuseum Kolbermoor
Gebührenfrei, bitte anmelden

O137
„Erzählcafé“: Alte Sportarten und Sportvereinigungen

Nach dem Großbrand der Spinnerei im Jahr 1865 wurde 1867 eine Fabrikfeuerwehr gegründet – und, damit diese „gewandt, gelenkig und ausdauernd“ war – musste man sich diese Eigenschaften antrainieren. Also wurde im Sommer 1867 auch gleichzeitig ein Turnverein gegründet. 52 Männer „aus verschiedenen bayerischen Gauen und dem nachbarlichen Österreich, einige Schweizer und Italiener waren auch darunter, die neben der Liebe zum Gesang und zur Musik auch aus ihrer einstigen Heimat einen gesunden Kampf- und Sportgeist mitbrachten“ – so berichtet die Chronik des SVDJK anlässlich seines 150jährigen Jubiläums.
Sport war immer auch bestimmten Vorlieben und Moden unterworfen – während vergangener Erzählcafés kam die Sprache bereits auf das beim Brückenwirt praktizierte Hufeisenwerfen, auf Rhönradfahren und das Aufkommen des Tennis. Welchen Sport haben Sie betrieben – allein, mit Freunden oder im Verein? Welche Sportarten haben früher die Aktiven begeistert und sind heute aus der Mode gekommen? Bei welchen Gelegenheiten ist man zum Sport als gesellschaftlichem Ereignis zusammengekommen? Wo liegen die Wurzeln des heutigen Vereins und wie haben sich die einzelnen Sparten entwickelt?
Dienstag, 23.04.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei

O141
Das Olaf Gulbransson Museum am Tegernsee und die STOA169 in Polling

Ute Gladigau M. A.
Der norwegische Künstler Olaf Gulbransson (1873 – 1958) hat als Karikaturist bei der legendären Satire-Zeitung Simplicissimus internationale Bekanntheit erlangt. Seit 1966 widmet sich das Museum dem Werk des Künstlers, der sich in den 1920er Jahren am Tegernsee niederließ.
Mitten im Bayerischen Pfaffenwinkel, unweit des Dorfes Polling, eröffnete 2020 die imposante STOA169, eine offene Säulenhalle. Initiiert wurde das Projekt von dem Künstler Bernd Zimmer, den die Tempel und Heiligtümer der Hindus in Südindien dazu inspirierten. Künstler und Künstlerinnen aller Kontinente wurden von einer Fachjury ausgewählt, 121 Säulen individuell zu gestalten.
mehr Infos vhs-kolbermoor.de
Samstag, 06.07.24, 9.15 – 17.45 Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Kolbermoor
Euro 92 Kooperation vhs Prien

O142
@Die Wittelsbacher – eine bayerische Familiengeschichte

Paul Gaedtke
Freitag, 22.03.24, 16.00 Uhr, Online
Euro 9 Kooperation vhs Südost

O143
Stadtführung: „Italienisches München“

Petra Breuer
Auf unserer Route entdecken wir so manches Gebäude, das uns an die schönen Palazzi, Innenhöfe und Arkadengänge Italiens erinnert. Die Wittelsbacher hatten bereits vor über 500 Jahren den Wunsch, aus München ein zweites Florenz zu gestalten. Sie werden sehen, dass dieses Vorhaben durchaus gelungen ist. Durch bildgestütztes Material wird die Führung zum visuellen Erlebnis mit Aha-Effekt und Sie stellen fest: München ist die nördlichste Stadt Italiens.
Donnerstag, 13.06.24, 14.30 Uhr, Treffpunkt: München, „Alter Hof“, am Brunnen
Euro 16 Kooperation vhs Olching

O1291
Münchnerinnen, die Geschichte bewegten: Stadtführung

Lenka Kargol
Das Münchner Leben wäre ohne des weiblichen Beitrages nicht denkbar. Ob schon eine Adelige, eine königliche Mätresse oder eine Schienenritzenreinigerin, eine Künstlerin, Schauspielerin, Verkäuferin, Widerstandskämpferin, Politikerin oder die Trümmerfrauen, alle diese Damen haben die Geschichte Münchens beeinflusst.
Kommen Sie mit auf einen Münchner Spaziergang, nicht nur für die „Weibsbilder", um mehr über die Vita der unvergesslichen Frauen zu erfahren.
Samstag, 20.04.24, 16.00 Uhr,
Treffpunkt: München, Marienplatz am Fischbrunnen
Euro 15 Kooperation vhs Unterhaching

O1292
Der Nymphenburger Park: Führung

Lenka Kargol
Die Sommerresidenz der Wittelsbacher und ihre weitläufige Gartenanlage erlebten im Laufe der Jahrhunderte einige Veränderungen. Ein Spaziergang führt uns vor Augen, wie die Anlage mit Geschick und technischen Raffinessen konzipiert wurde. Wir werden die Fauna und Flora des Gartens bewundern, Naturdenkmäler der Stadt kennenlernen und zum Schluss sicher einen anderen Blick auf den Park hinter dem Garten werfen. Auch für Familien mit Kindern ab 9 Jahren.
Freitag, 26.04.24, 11.00 – 13.00 Uhr,
Treffpunkt: Am Parkeingang neben dem Schloss
Euro 15 Kooperation vhs Unterhaching

→ **Das Münchner Marionettentheater. Hausführung mit Aufführung**
Freitag, 10.05.24, 10.30 – 12.30 Uhr
Siehe O640

O144
Die Goldenen Jahre des Moorbads: Ein Spaziergang zu Aiblings Bürgervillen und den historischen Orten des Kurwesens

Christian Poitsch
Bad Aibling entwickelte sich ab 1857 zum berühmten Kurort. Christian Poitsch nimmt Sie mit in die „Goldenen Jahre" und bietet Fakten zur Geschichte des Moorbads, zu imposanten Villen und Bürgerhäusern als typische Beispiele für die um die Jahrhundertwende modernen Architekturstile.
Freitag, 07.06.24, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: Bahnhof Bad Aibling
Euro 9 mit Anmeldung

O145
Führung durch die Historische Arbeitersiedlung in Kolbermoor

Christian Poitsch erläutert bei einem Spaziergang durch die Historische Werksiedlung der Baumwollspinnerei Kolbermoor deren Besonderheiten und Entstehungsgeschichte. „In ganz Bayern gibt es kein vergleichbares Ensemble einer Arbeitersiedlung im ländlichen Raum." So beschreibt das Landesamt für Denkmalschutz die seit 1993 im Besitz der Stadt Kolbermoor befindlichen Gebäude.
Freitag, 10.05.24, 14.00 – 16.00 Uhr,
Treffpunkt: ehemaliges Pförtnerhaus der Spinnerei, jetzt Brothaus Miedl
Euro 9 mit Anmeldung

KZ Dachau – Besuch des Geländes und Führung durch die Ausstellung „Der Weg der Häftlinge"

1933 wurde das Lager in Dachau als erstes Konzentrationslager in Deutschland von Heinrich Himmler in Auftrag gegeben. Zu Beginn wurden hauptsächlich politische Gefangene im KZ-Dachau inhaftiert. Mit Einführung der Nürnberger Gesetze zur Rassendiskriminierung kamen neue Häftlingsgruppen wie Zeugen Jehovas, Emigranten oder Homosexuelle, später auch Sinti, Roma und Kriegsgefangene hinzu.
Veranstalter: afa Kolbermoor, Anmeldung bei Agathe Lehle artlehle@gmx.de, 08031 95464
Samstag, 13. 04.24, 11.45 Uhr,
Fahrgemeinschaften werden organisiert
Euro 10

O150
Mein Israel und ich – Entlang der Road 90

Nicola Albrecht
Nicola Albrecht nimmt uns mit auf eine einzigartige, sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen geheißen haben – mal mit „Schalom", mal mit „Salam". Sie erzählt von ihrer Reise entlang der Road 90 von der libanesischen Grenze bis ans Rote Meer. Dabei begegnet sie Mönchen und Tanzlehrern, Beduinen und Siedlern. Eines haben alle Menschen entlang der Road 90 gemeinsam: Sie lieben das Leben und kämpfen um ihr Dasein. Zwischen alten Konflikten und neuen Herausforderungen sind sie auf der Suche nach Zusammenhalt und Selbstbestimmung. Ein Plädoyer für Völkerverständigung – wichtiger denn je!
Montag, 04.03.24, 19.30 Uhr,
Bad Aibling, Rathaus, Marienplatz 1, 2. OG, großer Sitzungssaal
Euro 12
Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen im Mangfalltal. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Anmeldedaten an die organisierende vhs Feldkirchen-Westerham zu.

O151
Patagonien und Feuerland

Udo Konrad
Von den Subtropen bis zur eisigen Spitze des Kontinents Südamerika, vom Atlantischen bis zum Pazifischen Ozean. Die Entfernungen sind riesig und eine Fahrt durch die schier endlose Steppe definiert den Begriff „Entfernung" neu. Die Küsten sind voller Leben, man kann Wale in den Fjorden beobachten oder Seelöwen und Pinguine hautnah erleben. Patagonien bietet für jeden etwas, Ushuaia auf Feuerland ist noch immer das Ende der Welt und in Chile sind die Spuren deutscher Auswanderer unübersehbar. Die Nachfahren pflegen deutsche Traditionen, 14.000 Kilometer von der Heimat entfernt.
Donnerstag, 29.02.24, 19.30 Uhr, Rathaus
Euro 10

O152
Bhutan

Johann Reif, Schmiedemeister und Metallgestalter, hat 2021 und 2022 auf Einladung des Arbeitsministeriums jeweils mehrmonatige Arbeitseinsätze in Bhutan durchgeführt. Seine Aufgaben waren von Baustellen-Beratung über Lehrplan-Erstellung bis zu einem Intensivkurs für Berufschullehrer.
Johann Reif berichtet von seinen Aufenthalten und von seiner Arbeit – immer begleitet von den wertvollen menschlichen Begegnungen, Einblicken in die Alltagskultur und Impressionen der grandiosen Natur des kleinen Staates an den Abhängen des Himalaya. Sie lernen einige Aspekte Bhutans „von innen" kennen und gewinnen Eindrücke des buddhistischen Königreichs, das Tradition und Modernisierung in ein fruchtbares Gleichgewicht zu bringen versucht.
Donnerstag, 01.08.24, 19.30 Uhr, Mareissaal
Eintritt frei

→ Vorankündigung:

O140
„Tassilo, Korbinian und der Bär – Bayern im frühen Mittelalter" Landesausstellung 2024 im Diözesanmuseum Freising

Im Jahr 724 begann mit der überlieferten Ankunft des heiligen Korbinian die Geschichte des Bistums Freising. 1724 wurde das damals 1.000-jährige Bistums-Jubiläum gefeiert: Dies zum Anlass, gestalteten die Gebrüder Asam den Freisinger Dom um. Zum 1.300-jährigen Diözesanjubiläum erzählt die Landesausstellung von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Weitere Informationen ab Sommer unter vhs-kolbermoor.de oder im Programmheft 2-2024.
Samstag, 19.10.24, 08.00 – 18.00 Uhr
Kooperation mit dem Historischen Verein Rosenheim; Begleitung: Karin Klar

O155
Tomatenanbau im Hausgarten – Lust oder Frust?

Thomas Jaksch
Früher botanische Rarität in Prachtgärten, heute weltweit wichtigste Gemüseart. Ein erfolgreicher Anbau im Hausgarten ist aber kein dauerhafter Selbstläufer. Auf dem Weg zur Ernte lauern viele Stolpersteine wie falsche Sortenwahl, Bodenmüdigkeit, problematische Wasser- und Nährstoffversorgung, sowie Pilz- oder Schädlingsbefall. Nutzen Sie die Vortragsinfos gerne zum gemüsebaulichen Frustabbau.
Montag, 05.02.24, 19.30 Uhr, Rathaus
Euro 10

O156
Altes und neues Gärtnerinnen-Wissen in Theorie und Praxis

Ulrike Windsperger
Es wird immer wichtiger, altes und neues Wissen zu verknüpfen, um achtsam in den Kreislauf der Natur einzugreifen und ihn zu unterstützen. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit verschiedenen Methoden der Gartenkultur, wie z. B. Hildegard von Bingen, Gertrud Franck (Mischkultur), Maria Thun (Aussaattage), Permakultur und anderen. Hier lernt man nie aus – das kreative und lustvolle Gärtnern hält Herz, Hirn und Körper in Bewegung.
Dienstag, 05.03.24, 19.30 Uhr, Rathaus
Euro 10

O157
Lebensraum Garten

Rainer Steidle
Der eigene Garten ist ein großes Geschenk. Selbst zu entscheiden was, wann, wie und wo gepflanzt oder getan wird, gibt uns große Möglichkeiten. Ein Lebensraum für Mensch, Pflanzen und Tiere oft auf kleinstem Raum macht den Garten spannend, ertragreich und liebenswert. Dabei ganz bewusst verschiedene Lebensräume zu schaffen ist die Herausforderung im Workshop.
Rainer Steidel ist Gärntermeister in Attl und 1. Vorstand des Kreisverbands für Gartenbau und Landespflege Rosenheim e. V.
Donnerstag, 22.02.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 10

O158
Vertikales Gärtnern

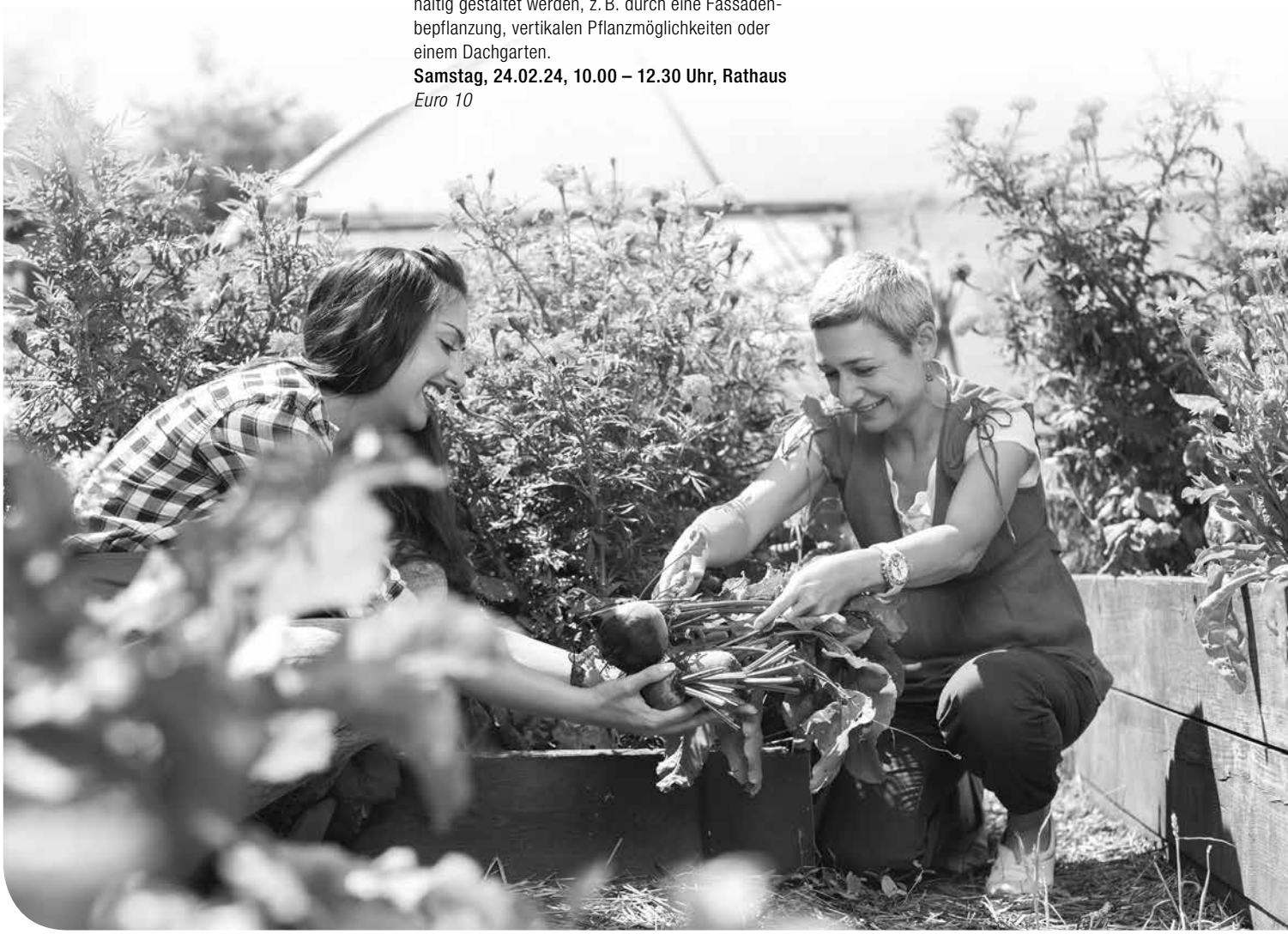
Viele Flächen in der Stadt sind ungenutzt – warum dieses Potential nicht für den Menschen nutzen und essbare Flächen gestalten? Mit einfachen Methoden können nicht nur kleinste oder vertikale Flächen bewirtschaftet werden, sondern auch Häuser nachhaltig gestaltet werden, z. B. durch eine Fassadenbepflanzung, vertikalen Pflanzmöglichkeiten oder einem Dachgarten.
Samstag, 24.02.24, 10.00 – 12.30 Uhr, Rathaus
Euro 10

O159
Keine Angst vor Fledermäusen

Klaus Dehler
Unheimlich, ja manchmal furchteinflößend sind Fledermäuse für viele Menschen. Der Vortrag gibt Einblicke in die Lebensweise der Flattertiere und versucht so, Vorurteile abzubauen. Wo kann man überhaupt Fledermäuse finden und wie schützt man sie? Lassen Sie sich entführen in die nächtliche Welt dieser faszinierenden Tiere.
Montag, 29.01.24, 19.30 Uhr, Rathaus
Euro 8

O160
Fledermäuse erleben

Klaus Dehler
Die Führung findet an einem lebhaften Fledermaustreffpunkt zwischen Spinnereipark und Mangfallkanal statt. Bevor es dunkel wird und die Fledermäuse ihr Quartier verlassen, gibt es noch viel Wissenswertes über die Flattertiere zu hören. Nach Sonnenuntergang geht es dann mit Detektor und Taschenlampe auf Fledermausjagd.
Mittwoch, 10.07.24, 21.00 Uhr
Treffpunkt: Kesselhaus, An der Alten Spinnerei 5a
gebührenfrei



O161
Von Baum zu Baum – Blüten-, Park- und Straßenbäume in Kolbermoor

Jürgen Halder
Wissen Sie, wo bei uns in Kolbermoor ein großblütiger Tulpenbaum, ein exotischer Blauglockenbaum oder Taschentuchbaum steht? Während der Ginkgobaum mittlerweile zum gewohnten Stadtbild gehört und dank seiner einzigartigen Blätter auch von vielen erkannt wird, bleiben einige der Raritäten unter den Kolbermoorer Bäumen oft unbeachtet. Grund genug für den Stadtgartenmeister Jürgen Halder die Vielfalt der Stadtbäume mit einem Stadtrundgang ins rechte Licht zu rücken.
Samstag, 25.05.24, 10.00 – 12.30 Uhr,
Treffpunkt: am Maibaum an der Mangfallschule
Eintritt frei ohne Anmeldung

O162
Führung durch die Gärtnerei Zimmermann

Was eignet sich zum Eigenanbau im Garten, im Topf oder auf dem Balkon? Welche Gemüsesorte kann ich wann und wie vorziehen und pflanzen – und wann muss ich noch abwarten? Eine Führung mit Tipps und Tricks zum Selberziehen und Pflanzen von Gemüse und Tomaten erleben Sie mit Manuela Menzel und Franz Zimmermann der Gärtnerei Zimmermann in Kolbermoor. Die Gärtnerei ist aber auch für die über 2000 winterharten Stauden – mit Schwerpunkt Steingarten, Spezialitäten aus dem Mittelmeerraum, Iris und Pfingstrosen, und weitere Raritäten bekannt.
Freitag, 12.04.24, 16.00 – 17.30 Uhr,
Treffpunkt: Gärtnerei Zimmermann,
Ludwig-Prager-Straße 31, Kolbermoor
Eintritt frei mit Anmeldung

→ **Wildkräuter-Fingerfood**
Siehe O484

O163
Besichtigung BioHof Schlarb in Kolbermoor

Den Boden schützen und verbessern, dies ist die Philosophie der Bioland-Bauern. Denn nur in gesundem Boden kann Gesundes gedeihen. Auf humosen, lebendigen Ackerböden wachsen Gemüse, Salate und Kartoffeln. Dauergrünland, sonnige, saftige Weiden bilden die Futtergrundlage für die Tiere. Bei der Schlachtung wird großer Wert auf einen stressfreien Ablauf geachtet. Der Hofrundgang gewährt Ihnen Einblick und es werden all Ihre Fragen beantwortet.
Freitag, 12.07.24, 14.30 – 16.30 Uhr,
Schlarbhofen
Eintritt frei

O165
„So ein Kas“ – Kulinarische Wanderung mit Käseverkostung

Schmierig, muffig oder erdig – wenn es um Käse geht, darf sogar das als Kompliment verstanden werden. Was einen ordentlichen Käse ausmacht, lernen Sie bei dieser kulinarischen Bergtour von einer ausgebildeten Käsesommelier. Ein Bergwanderführer führt Sie auf saftige Almwiesen und erklärt die verschiedenen Bergkräuter der heimischen Bergwelt. Eine leidenschaftliche Käsefachfrau erklärt die verschiedenen Herstellungsweisen von Käse, Schneidetechniken, gekonntes Arrangieren oder die Frage nach guten Kombinationen. Der Höhepunkt der Tour ist eine Käseverkostung (inkl. Wein) mit dem gewissen Extra unter freiem Himmel auf einer Almwiese!
mehr infos vhs-kolbermoor.de
Samstag, 11.05.24, 12.30 – 17.30 Uhr,
Treffpunkt Ruhpolding oder Umgebung wird bekannt gegeben
Euro 46 + ca. Euro 8 für Käse/Wein/Saft, direkt vor Ort

O166
Kräuterwanderung mit feinen Schmankerln

Eine Sennerin und Kräuterpädagogin erklärt die heimische Kräuterwelt und kocht für uns! Wir starten gegen Mittag zu einer erlebnisreichen Wanderung in den Bayrisch-Tiroler Bergen. Das Besondere an dieser Tour, bei der Ihr Bergwanderführer die heimischen Gipfel und die Besonderheiten der Bergwelt erklärt, ist der Stopp auf einer kleinen, urigen Alm. Hier gibt es eine Führung durch die heimische Kräuterwelt von unserer „Kräuterhexe“. Wir erfahren viel über die nützlichen Wildkräuter auf der Almwiese und werden einige davon anschließend bei leckeren Speisen auf unserem Teller wiederfinden.
weitere infos vhs-kolbermoor.de
Samstag, 06.07.24, 12.30 – 17.30 Uhr,
Reit im Winkl oder Kössen/Tirol wird bekannt gegeben
Euro 46 + Euro 5/Person für Jause auf der Alm direkt vor Ort

O184
Film: Made in Bangladesh

Die junge Näherin Shimu arbeitet in einer Textilfabrik in Dhaka, der Hauptstadt von Bangladesch. Als in der Fabrik ein Feuer ausbricht und sie mehrere Wochen geschlossen bleibt, erhalten die Näherinnen kein Geld mehr. Aus Protest gegen die ausbeuterischen Arbeitsbedingungen beschließt Shimu gemeinsam mit ihren Kolleginnen, eine Gewerkschaft zu gründen.
Der Film ist nicht nur die spannungsreiche Geschichte einer mutigen Frau, er führt, filmisch verdichtet, auch die Arbeitsbedingungen von den mehr als drei Millionen Frauen in Bangladesch vor Augen, die in der Textilindustrie arbeiten. Der mutige Kampf von Shimu und ihren Mitstreiterinnen eröffnet die Debatte um die Verantwortung international agierender Unternehmen und die Verknüpfungen mit dem westlichen Konsumverhalten.
Montag, 15.04.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei

Veranstaltungen aus dem Klimaschutz und dem Mobilitätsmanagement

O167
Unser Wald im Klimawandel
Wie geht es unserem Wald? Vor welche Herausforderungen wird das Ökosystem gestellt? Ein Förster des AELF Rosenheim stellt sich diesen Fragen, gibt Antworten und kommt mit Ihnen ins Gespräch.
Freitag, 14.06.24, 13.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt in der Nähe von Kolbermoor wird bekannt gegen
gebührenfrei

O168
Klimaresiliente Landschaftsentwicklung im unteren Mangfalltal
Georg Metz
Auswirkungen des Klimawandels auf die Leistungs- und Funktionsfähigkeit des Naturhaushalts und Möglichkeiten der Landschaftsplanung, den Auswirkungen entgegenzuwirken. Dies wird am Beispiel eines Landschaftsausschnitts in einem Projekt des Lehrstuhls für Strategie und Management der Landschaftsentwicklung TUM-Weihenstephan im unteren Mangfalltal zwischen Feldkirchen-Westerham und Kolbermoor für die dortigen urbanen und umgebenden ländlichen Kommunen dargestellt.
Montag, 06.05.24, 19.30 Uhr, Rathaus
Eintritt frei
Kooperation Rosenheimer Vielfaltsmacher e. V. und TU München – Weihenstephan

O169
Sicheres Sanieren in jedem Alter: Die Sparkasse stellt Finanzierungslösungen vor – neue Förderrichtlinien
Wie unterstützt die Sparkasse Haus- und Wohnungsbesitzer bei der Finanzierung von Sanierungsprojekten?
- Kriterien der Kreditvergabe (Alter, Einkommen)
- Unterstützungsleistungen der Sparkasse
- Staatliche Förderprogramme
- Fallbeispiele und Best-Practice
- Finanzierungsaufwand versus Kostenreduzierung z. B. durch Energieeinsparungen

Fragen sind gern möglich, keine individuelle Beratung.
Dienstag, 27.02.23, 19.00 Uhr, Rathaus
Kooperation „Energie Beratung Kolbermoor" e. V. und Klimaschutzmanagement

O170
PV und Wärmepumpe – das perfekte Paar? Einzelnutzung oder Kombination nachhaltiger Energiesysteme im Vergleich
Für die Frage nach der Kombination von Photovoltaik und Wärmepumpe ist dieser Abend konzipiert. Tobias Bernhardt, Geschäftsführer der Kolbermoorer Firma Ibeko-Solar, erläutert aus planerischer und praktischer Sicht den sinnvollen Einsatz. In der anschließenden moderierten Diskussion werden das Zusammenspiel, Synergie-Effekte und Schwierigkeiten durchleuchtet.
Mittwoch, 06.03.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Kooperation „Energie Beratung Kolbermoor" e. V. und Klimaschutzmanagement

O174
Aus der Praxis für die Praxis: Erfahrungsaustausch zur Energiewende 1. Abend: Balkonkraftwerke
Diese Veranstaltung soll Praktiker und solche, die es werden wollen, zusammen bringen. Jeder, der eine Anlage betreibt, hat Erfahrungen, kennt das Verbesserungspotential, hat Fragen und hat etwas zu berichten, das anderen hilft. Der „Erfahrungsaustausch zur Energiewende" soll etwa alle zwei Monate zu wechselnden Themen stattfinden.
Thema 1: Balkonkraftwerke. Nach einer kurzen Einführung soll über den neuesten Stand, über Kosten/Nutzen, über konkrete Erfahren im positiven wie im negativen Sinn und über vermeidbare Fehler diskutiert werden. Weitere Termine und Themen erfahren Sie unter vhs-kolbermoor.de, energieberatung-kolbermoor.de oder aus den Stadtnachrichten.
Montag, 11.03.24, 18.30 Uhr, Rathaus
Gebührenfrei
Kooperation „Energie Beratung Kolbermoor" e. V.

O171
@ Online-Vortrag: Wärmepumpe, günstige Alternativen
Andreas Weischer
Donnerstag, 22.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, Online
Eintritt frei

O172
Balkonsolarkraftwerke – Kosten, Nutzen, Anschaffung, Anschluss
Mit dem Vortrag „Die CO_2-neutrale kWh für 5 Cent" wird Reinhard Bege von Alpha Solar GmbH erklären, wie eine Mini-Photovoltaikanlage auf dem eigenen Balkon funktioniert, mit welchen Kosten man rechnen muss und wie sich so eine Anschaffung dann auch rentiert. Er gibt nützliche Tipps, was es zu beachten gibt, und erläutert die aktuelle Rechtslage ebenso wie den derzeitigen Stand der Technik.
Donnerstag, 07.03.24, 19.30 Uhr, Rathaus
Kooperation „Energie Beratung Kolbermoor" e. V. und Klimaschutzmanagement

O173
@ Online-Vortrag: Balkonkraftwerk (mini Photovoltaik)
Andreas Weischer
Dienstag, 06.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, Online
Eintritt frei

O175
@ Ihr Eigenheim: Klimaauflagen, Kosten und Steuern managen
Ulrich Lohrer
Donnerstag, 18.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, Online
Eintritt frei

Ausstellung in der Galerie im Rathaus: „Absurdes aus der Verkehrsplanung"
Die Ausstellung bietet einen amüsanten Einblick in eine skurrile Verkehrspolitik, der deutlich macht, dass Radverkehr neu gedacht werden muss. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit viel Fingerspitzengefühl und viel Humor zeigen Graf und Hüter auf, wie es auch sein könnte!
15.05. – 29.06.24

Stadtradeln 9. bis 29. Juni 24
Legen Sie beim STADTRADELN 21 Tage lang möglichst viele Wege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurück. Dabei ist es egal, ob Sie bereits jeden Tag mit dem Rad fahren oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs sind. Jeder Kilometer zählt – erst recht, wenn Sie ihn sonst mit dem Auto zurückgelegt hätten. Die Registrierung ist kostenlos:
www.stadtradeln.de/kolbermoor

Ein Fahrradkorb voller Geschichten, Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren
Donnerstag, 13.06.24, 16.00 Uhr
Park hinter dem Rathaus (bei ungünstiger Witterung im Trauzimmer)

Pendlerfrühstück
Wie wärs mit einem kleinem Frühstückssnack für alle Rad-Pendler auf dem Weg zur Arbeit, in die Schule oder den Kindergarten?
Mittwoch, 19.06.24, 7.00 – 8.00 Uhr, Friedrich-Ebert-Straße, hinter dem Rathaus

Bürgerdialog „mobil vor Ort"
Donnerstag, 20.06.24, 18.00 Uhr
Treffpunkt: Fahrrad-Reparaturstation am Freibad Kolbermoor

O179
E-Bike Sicherheitstraining für Senioren
Maximilian Heinritzi
Wer sein E-Bike beherrscht, kann das Risiko für einen Unfall senken – bei dem E-Bike-Fahrsicherheitstraining lernen Sie genau das. In einer kleinen Gruppe üben Sie abseits des Verkehrs ganz alltägliche Situationen wie richtiges Bremsen, Anfahren am Berg oder geschmeidiges Kurvenfahren.
Freitag, 15.03.24, 14.00 – 17.00 Uhr, Adolf-Rasp-Schule
Euro 28

Fahrrad-Werkstatt-Workshop für Familien mit Kindern
Wir besprechen alles rund um das Thema „Verkehrssicherheit", geben Tipps zur Reparatur des eigenen bzw. des Kinderfahrrads, verraten Tricks im Umgang mit dem Radl und haben selbstverständlich Zeit für viele Fragen.
11.06.24, je 90 Minuten ab 12.30 Uhr, 14.30 Uhr und 16.00 Uhr

Fahrrad-Werkstatt-Workshop für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren
Jeder darf UND soll sein eigenes Fahrrad mitbringen. Anhand dessen besprechen wir gemeinsam alles rund um das Thema „Verkehrssicherheit". Selbstverständlich geben wir auch Tipps zur Reparatur des eigenen Fahrrads und verraten spezielle Tricks sowie Handgriffe. Und abschließend ist Zeit für Fragen.
12.06.24 je 90 Minuten ab 13.00 Uhr, 15.00 Uhr und 17.00 Uhr.

Für beide Workshop-Tage gilt:
Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Straße Kolbermoor
Bitte anmelden bis 07.06.24, freie Plätze spontan vor Ort
Euro 8 pro Person

O180
Gesundheit, Krankheit, Kassen und Geld – Rechte und Möglichkeiten für Menschen mit geringen finanziellen Mitteln

Adelheid Schulte-Bocholt
Eine Informationsveranstaltung mit Diskussion und Fragemöglichkeiten zu den Themen:
- Zuzahlungen und zu Zahlendes
- Auf welche Leistungen habe ich einen Anspruch?
- Belastungsgrenze und Härtefallregelungen
- Wissenswertes zum Thema Zahnersatz und zahnärztliche Versorgung
- Wie und wo kann ich sparen? Tipps und Hinweise

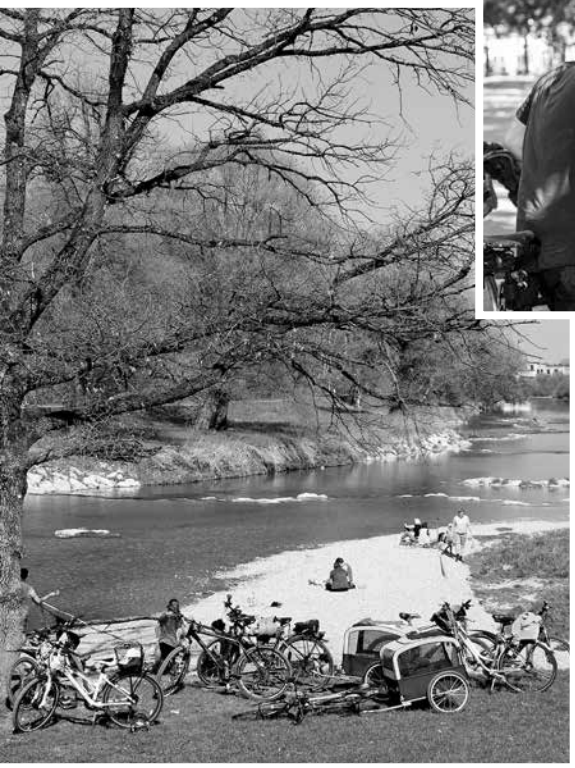
Schwerpunkt gesetzliche Krankenkasse
Mittwoch, 10.04.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 6, Anmelden bis 02.04.24

O191
Erben und Vererben

Jakob Gerstmeier RA
Viele Menschen schieben den Gedanken an das eigene Ableben weit von sich und damit auch die Frage, was mit ihren Besitztümern nach dem Tod passieren soll. Dabei ist es gar nicht so schwer, den eigenen Nachlass zu Lebzeiten zu regeln, um Sicherheit für die Angehörigen zu erreichen und Streit um das Erbe von vornherein auszuschließen. Der Vortrag von Rechtsanwalt Jakob Gerstmeier informiert über die Grundzüge des Erbrechts sowie über alle wichtigen Fragen rund um Testament, gesetzliche Erbfolge, Nachlass und Pflichtteil.
Donnerstag, 13.06.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 8

N193
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Jakob Gerstmeier RA
Schon morgen kann man selbst durch Unfall oder Krankheit plötzlich auf Betreuung angewiesen sein oder kann ein Verwandter oder Bekannter hilfsbedürftig werden. Dann ist ein Betreuer gefragt! Der Rechtsanwalt Jakob Gerstmeier klärt über dieses bedeutende Rechtsgebiet auf und unterbreitet Vorschläge, wie schon „in guten Tagen" Anordnungen für einen Betreuungsfall getroffen werden können.
Donnerstag, 08.02.24, 19.00 Uhr, Rathaus
Euro 8



© Klima-Bündnis

Mangfall-Apotheke

Lassen Sie sich von unseren Leistungen überzeugen:

- Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit
- Schwerpunktapotheke pflanzliche Arzneimittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Verleih von Inhalationsgeräten
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Barrierefreier und behindertenfreundlicher Zugang
- Kostenloser Lieferservice
- Und vieles Weitere mehr!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEI UNS SIND SIE IMMER GUT BERATEN!

Bahnhofstr. 3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031-93232 Fax: 08031-98862
www.mangfallapotheke.de

RECHTSANWALTSKANZLEI GERSTMEIER

Jakob Gerstmeier
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Strafrecht
Fachanwalt für Erbrecht

Heidi Gerstmeier
Rechtsanwältin

Rosenheimer Straße 28
83059 Kolbermoor
Telefon 0 80 31/2 98 51
www.ra-gerstmeier.de

EDV

O210
Smartphone-Grundkurs (Android)

Dieter Fuchs
Schritt für Schritt lernen Sie an Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und für Ihren Alltag fit machen.
- Telefon, Adressbuch, Termine, Kurznachrichten, Fotos und Videos
- Apps auswählen, installieren, löschen, anpassen, bezahlen
- WhatsApp & Co.

Bitte Google-Mail-Adresse (x.y@gmail.com) sowie das dazugehörige Passwort mitbringen!
3x dienstags, ab 16.04.24, 9.30 – 11.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 60

O211
@ Smartphone-Sicherheit (Android)
Matthias Weller
Dienstag, 25.06.24, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18

O212
@ „Gewusst wie“ Smartphone-Apps für den Urlaub kennenlernen
Biljana Varzic
Dienstag, 18.06.24, 19.15 – 20.45 Uhr, Online
Euro 18

O213
@ Kids am Smartphone
Matthias Weller
Dienstag, 23.04.24, 18.00 – 21.00 Uhr, Online
Euro 36

O220
iPad und iPhone Grundkurs

Sabine Mutschke
Mit dem iPad kann man bequem im Internet surfen, fotografieren, Fotos und Videos anschauen, und filmen, Musik hören, Bücher und Zeitschriften lesen, Kontakte verwalten, Termine organisieren, E-Mails schreiben und vieles mehr. Mittlerweile gibt es hunderttausende für das iPad optimierte Anwendungen (Apps) für (fast) alle Bedürfnisse. Kursinhalt: Grundbegriffe, Handhabung und Einstellungen; E-Mail; Internetsurfen mit Safari; Standardanwendungen (u. a. Notizen, Kalender, Erinnerungen); App- und iTunes-Store; Tipps und Tricks.
3x donnerstags, ab 29.02.24, 15.30 – 17.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 60

O221
iPad und iPhone Aufbaukurs

Sabine Mutschke
Weitere Anwendungen und Einrichtungsmöglichkeiten für Ihr iPhone oder iPad entdecken, Kenntnisse vertiefen sowie Einstellungen im System kennenlernen. Inhalte: Du kannst mit Apple Pay u. a. in Geschäften, in Apps und im Internet bezahlen.
- Systemeinstellungen
- Gestalten der Arbeitsoberfläche
- Apple Pay oder Apple iTunes Gift-Card
- Installieren und Verwalten von Apps und iTunes
- Vorstellen sinnvoller und kostenloser Apps
- iPhone und iPad synchronisieren in iCloud

2x donnerstags, ab 21.03.24, 15.30 – 17.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 40

O222
Speicher voll! iCloud – mehr Speicherplatz auf meinem iPhone

Sabine Mutschke
Speicherplatz freigeben, Umgang mit der iCloud
- Fotos: Haben Sie unter der Kategorie „iCloud“ ebenfalls die Option „Fotos“ aktiviert, kann das sehr viel Speicher kosten.
- E-Mails: Nutzen Sie Ihre iCloud-Adresse für E-Mails, werden auch diese in Ihren 5 GB Speicher gesichert.
- iCloud Drive: Nutzen Sie iCloud Drive, wird auch hierdurch Ihr Speicher belastet.
- Time Machine: Backup in der Cloud wie geht das?

Dies und weitere Themen werden erläutert und an Ihrem Gerät vorgeführt.
Donnerstag, 16.05.24, 15.00 – 17.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 25

O223
@Apple Fotos-App: Möglichkeiten der Bilderverwaltung am Mac & iOS
Alexander Grimm
Freitag, 23.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Online
Euro 18

Ihr zuverlässiger Partner für den Mittelstand
P.S.R.G.
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Kolbermoor

Geschäftsführer:
Robert Gratt
Steuerberater
Andreas Kannengießer
Steuerberater

Angestellter Steuerberater
§58 StBerG:
Dipl. Betriebswirt
Peter Schönau

Carl-Jordan-Straße 14
83059 Kolbermoor
Telefon 08031 95045-0
Fax 08031 9504550
info@psrg-stb.de
www.psrg-stb.de

Bürogemeinschaft mit **Franz Besel**, Rechtsanwalt

O224
Die Welt der Musik-Apps – Spotify, iTunes und Deezer oder Shazam

Sabine Mutschke
Spotify ist die ultimative Musik-App, um kostenlos Musik und Podcasts zu hören. iTunes bietet über 43 Millionen DRM-freie Titel in hoher Qualität. Mit Deezer kann man weiterhin auf Pod-casts und Radiosender zugreifen. Shazam weiß, welcher Song gerade z. B. im Radio abgespielt wird und informiert Sie über Titel, Interpret und Album.
2x donnerstags, ab 06.06.24, 15.00 – 17.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 40

O195
@ Präsentation – selbstsicher, souverän und spannend
Michael Moesslang
Freitag, 12.07.24, 16.00 – 21.00 Uhr, Online
Euro 39 Kooperation vhs Oberland

O196
@ Die neue Macht der Künstlichen Intelligenz – Fluch oder Segen?
Günter Spanner
Mittwoch, 15.05.24, 19.00 Uhr, Online
Euro 10 Kooperation vhs Oberland

O230
@ WhatsApp-Alternativen
Matthias Weller
Dienstag, 09.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18

O231
@ Mobilfunktarife
Matthias Weller
Dienstag, 16.04.24, 19.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 18

O240
@ Kanban – berufliche und private Projekte meistern
Carina Holzmann
Mittwoch, 07.02.24, 18.00 – 20.30 Uhr, Online
Euro 25

O241
@ „Gewusst wie“ PowerPoint – SmartArt, Diagramme, Piktogramme & Co.
Biljana Varzic
Montag, 25.03.24, 19.15 – 20.45 Uhr, Online
Euro 18

O242
@ ChatGPT statt persönlicher Berater?
Ulrich Lohrer
Montag, 06.05.24, 19.00 – 21.00 Uhr, Online
gebührenfrei

O243
@ „Gewusst wie“ ChatGPT – digitaler Schreibassistenz
Biljana Varzic
Dienstag, 04.06.24, 19.15 – 20.45 Uhr, Online
Euro 18

O192
@ Zugangsdatenliste und Digitaler Nachlass

Matthias Weller
In diesem Online-Seminar geht es um Ihre Zugangsdaten zu Ihren Internet-Benutzerkonten. Der Referent erklärt: warum sie so gut geschützt werden müssen und wie und wo sie idealerweise aufbewahrt werden können.
Dienstag, 19.03.24, 19.00 Uhr, Online
Euro 18 Kooperation vhs Straubing

→ Hinweis

alle Online-Kurse werden in Kooperation mit der vhs Straubing und der vhs Südost angeboten.

Sprachen lernen mit System

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Eine Übersicht über Niveaustufen des GER finden Sie auf Seite 143.
Unter **www.vhseinstufungstest.de** oder **www.sprachtest.de** können Sie sich selbst testen!

Mit Spaß und Qualität zum Erfolg
In kleinen Gruppen und unter Leitung qualifizierter, oft muttersprachlicher Kursleitungen lernen Sie effektiv und individuell. Mit entsprechenden Kenntnissen können Sie in jeden Kurs einsteigen; nach Absprache sind auch Schnupperstunden möglich. Das Lehrbuch besorgen Sie sich selbst nach Angaben der Lehrkraft. Die Gebühr eines Sprachkurses richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN).

Gebührentabelle für Kurse à 90 Minuten:

	15 Kurstage	12 Kurstage	10 Kurstage
ab 7 TN	*Euro 143*	*Euro 114*	*Euro 95*
5–6 TN	*Euro 195*	*Euro 156*	*Euro 130*
4 TN	*Euro 248*	*Euro 198*	*Euro 165*

Für welche Gruppengröße Ihr Kurs geplant ist, entnehmen Sie bitte den Kurstexten. Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen (Kursstunden, Kursgebühr) Sie den Unterricht beginnen wollen. Die Kursgebühr wird am 2. Kurstag festgelegt. Später hinzukommende oder wegfallende Teilnehmende ändern diese Konditionen nicht.

Arabisch

O301
Arabisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Joell Haddad
Die arabische Welt ist vielfältig und spannend – ebenso wie die arabische Sprache. In diesem Kurs lernen Sie Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen. Unterrichtet wird das moderne Hocharabisch, wie es in allen arabischen Ländern verstanden und geschrieben wird. Die dekorative arabische Schrift wird variationsreich geübt – ebenso die anfangs ungewohnte Aussprache.
Lehrbuch: Salam! neu A1 – A2, Klettverlag, Lektion 2
10x dienstags, ab 20.02.24, 19.30 – 21.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 130 ab 5 Personen

Deutsch

Deutsch für alle

Die Deutsch-Kurse an der vhs Kolbermoor sind offen für alle Interessierten. Sie lernen die deutsche Sprache, so wie Sie es im Alltag brauchen: praktische Situationen, wichtiger Wortschatz, gute Aussprache, solide Grammatik. Auf das Sprechen und eine flüssige mündliche Kommunikation wird besonderer Wert gelegt. Prüfungen können nicht abgelegt werden.
Pro Kursabschnitt ist ein Eigenbeitrag von Euro 30 fällig. Die Gebühr kann durch die umfassende Förderung der Stadt Kolbermoor, der Sparkassenstiftung Zukunft für den Landkreis Rosenheim, private und institutionelle Spenden sowie dem ehrenamtlichen Einsatz von Unterstützungs-Lehrkräften so günstig gehalten werden. Jeder braucht für den Kurs ein eigenes Lehrbuch, das selbst zu kaufen ist. Anmeldung ist persönlich erforderlich im Büro der vhs. Bei freien Plätzen und entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich.

O310
Deutsch A0 mit sehr leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus neu A1.1, Lektion 1
Dieser Kurs findet ab 19.02.24 jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10.45 – 12.15 Uhr statt.

O311
Deutsch A1 mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus neu A1.2, Lektion 11
Dieser Kurs findet ab 19.02.24 jeweils Montag von 15.45 – 17.45 Uhr, Dienstag von 15.30 – 17.30 Uhr und Donnerstag von 16.30 – 18.00 Uhr statt.

O312
Deutsch A2 mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus A2.2, Lektion 9
Dieser Kurs findet ab 21.02.24 jeweils Mittwoch von 15.30 – 17.30 und Freitag von 14.00 – 16.00 Uhr statt.

→ Für alle Sprachkurse gilt:

Wird die angegebene Gruppengröße verfehlt, vereinbaren Sie in der ersten Kursstunde, unter welchen Bedingungen Sie den Unterricht anlegen wollen (mehr oder weniger Kursstunden, günstigerer Preis oder intensivere Betreuung bei angepasster Gebühr)

O313
Deutsch B1 mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus B1.1, Lektion 4
Dieser Kurs findet ab 19.02.24 jeweils Montag und Mittwoch 09.00 – 12.15 Uhr statt.

O314
Treffpunkt Deutsch (A2 – B1)

Heidi Andrä
„Treffpunkt Deutsch“ ist ein unkomplizierter Ort zum Gespräch auf Deutsch. Sie sprechen über interessante und wichtige Themen, üben und praktizieren Deutsch und lernen nette Leute kennen. Treffpunkt Deutsch richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben, aber zu wenig Möglichkeiten, die Sprache zu verwenden. Willkommen sind Menschen aus aller Welt, die Interesse an einem freundschaftlichen und entspannten Austausch mit anderen haben.
Heidi Andrä wird für die einzelnen Abende Themen vorschlagen, das Gespräch moderieren, je nach Bedarf Wortschatz erweitern und einüben – spielerisch, abwechslungsreich, lustig und sicher nicht schulisch. Gern können Sie Ihre Fragen und Themen auch einbringen!
Sie können jederzeit kommen – auch an einem einzelnen Abend! Um Anmeldung wird gebeten, ist aber nicht unbedingt erforderlich.
Jeweils Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr, Bahnhof, Seminarraum, Eintritt frei
06.03., 13.03., 10.04., 24.04., 08.05., 15.05., 05.06., 19.06., 03.07.24, 17.07.24

→ Mehr Infos zu den Kursen
unter vhs-kolbermoor.de

Englisch

O320
Englisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Andrea Euler
Lernen Sie jetzt die Weltsprache Englisch! Hier finden Sie den passenden Rahmen: eine entspannte Lernatmosphäre, viele abwechslungsreiche Übungen und Wiederholungen, langsames und gründliches Lerntempo. Die Themen-Schwerpunkte liegen auf praxisnahen, alltäglichen Situationen auf Reisen oder beim Besuch. Sprachenlernen hält geistig fit und beweglich! Auch mit sehr geringen Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs willkommen!
Lehrbuch: network starter, unit 5.
13x montags, ab 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 169 ab 5 Personen

O322
Englisch – mit leichten Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger (A1)

Andrea Euler
Dieser Kurs ist besonders auf diejenigen Interessenten zugeschnitten, die Grundlagenkenntnisse Englisch besitzen und einfache Situationen bereits sprachlich bewältigen können. Diese Fähigkeiten wollen wir in diesem Kurs gemeinsam vertiefen. Auch für Wiedereinsteiger, die vor längerer Zeit Englisch gelernt, aber nicht mehr praktiziert haben, geeignet.
Lehrbuch: network now A1, Unit 5.
13x mittwochs, ab 21.02.24, 17.45 – 19.15 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 124 ab 7 Personen

O324
Englisch mit Zeit und Muße (B1)

Christina Lux
Wir arbeiten mit vielen Wiederholungen und sanfter Progression; Sprechen steht im Vordergrund. Lebensnahe Inhalte verknüpfen eigene Vorkenntnisse und neuen Stoff mit kulturellen Interessen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
11x dienstags, ab 20.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 105 ab 7 Personen

→ Englisch-Stammtisch
bei Tina Knight

08.02., 22.02., 07.03., 21.03., 11.04., 25.04., 02.05., 16.05., 06.06., 20.06.24 in der Stadtbücherei, kostenlos, immer 19.00 – 20.30 Uhr

→ „Go West, young man!" – die Pionierzüge des Oregon Trail, Santa Fe Trail & Cali
Tina Knight in der Reihe „Montag um 3 im Rathaus"
Montag, 08.04.24, 15.00 Uhr, Rathaus
Eintritt frei, siehe auch O130

O325
Englisch Konversation (B1)

Adele Elliott
Join me in this conversation course! It is designed to sharpen your listening and speaking skill and to gain confidence in using English to express your opinon and thoughs about a variety of themes. You are encouraged participate in engaging and interactive discussions on a range of current or general topics such as travel, hobbies, songs, culture and so on. Casually we will review common grammatical issues and build in new vocabulary so you can improve your English alltogether.
Hope to see you there!
10x mittwochs, ab 21.02.24, 19.45 – 21.15 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 130 ab 5 Personen

Französisch

O330
Französisch von Anfang an ohne Vorkenntnisse (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald
Dieser Kurs richtet sich an Personen ganz ohne Vorkenntnisse, die eine Basis für die Sprache bekommen möchten. Systematisch und mit vielen Wiederholungen erwerben Sie eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche. Interessante Informationen über Land, Leute und Kultur ergänzen den Unterricht.
Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 1.
12x dienstags, ab 20.02.24, 16.15 – 17.45 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 156 ab 5 Personen

O331
Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald
Für diesen Kurs bringen Sie leichte Vorkenntnisse mit. Auch hier erwerben Sie systematisch und mit vielen Wiederholungen eine Grundlage zum Sprachverständnis und für erste Gespräche. Interessante Informationen über Land, Leute und Kultur ergänzen den Unterricht.
Buch: Voyages neu A1, ab Leç. 5A/5B
12x mittwochs, ab 21.02.24, 17.45 – 19.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 114 ab 7, Euro 156 bei 5 – 6 Personen

O332
Französisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Françoise Bonnays-Grünewald
Sie haben bereits Grundlagenkennntnisse und möchten während Ihres Urlaubs in Frankreich die Alltagssituationen besser meistern. Die nächsten Themenfelder werden das Einkaufen und der Besuch im Restaurant sein. Strukturiert und in angepasstem Tempo werden Sie an die Sprache herangeführt. Landeskunde, Kultur und Informationen über Aktuelles fließen immer in den Unterricht mit ein!
Buch: Voyages neu A1, ca. ab Leç. 7A.
7x mittwochs, ab 21.02.24, 08.20 – 09.50 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 91 ab 5 – 6 Personen

Italienisch

Benvenuti in Italia! Hier lernen Sie die italienische Sprache gründlich, systematisch und mit einem guten grammatikalischen Fundament von Anfang an. Mit leichten Vorkenntnissen beginnen Sie jetzt mit dem Kurs – Sie werden staunen, was Sie im nächsten Urlaub schon alles können!

O340
Italienisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Sabine Stuffer
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 3.
12x donnerstags, ab 22.02.24, 19.45 – 21.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 114 ab 7 Personen

O341
Italienisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Christina Lux
Buch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, Lektion 4.
12x mittwochs, ab 28.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 114 ab 7, Euro 156 bei 5 – 6 Personen

O342
Italienisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Sabine Stuffer
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lez. 7.
12x donnerstags, ab 22.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 114 ab 7 Personen

→ **Stadtführung „Italienisches München“ mit Petra Breuer,**
13.06.24,
siehe O143

O343
Italienisch – Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren (A1)

Sonia Trentani-Rupp
Intermezzo – zwei Wiederholungssemester, in denen Sie den Stoff aus der Niveaustufe A1 durchgehen und festigen. Sie üben besonders das freie Sprechen; außerdem erfahren Sie von Sonia Trentani viel Hintergrundwissen und Landeskunde.
Dieser Kurs ist ideal, wenn Sie – evtl. auch schon vor längerer Zeit – einmal ein Lehrbuch durchgearbeitet haben, etwa 3 bis 4 Semester Italienisch an der vhs gelernt haben oder vergleichbare Grundlagen erworben haben. Hier frischen Sie Ihre Kenntnisse auf, aktivieren diese und schließen Ihre Lücken.
Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber Verlag, Lektion 3
13x donnerstags, ab 22.02.24, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 169 ab 5 Personen

O344
Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Maura Bandino
Sie verfügen über Grundlagen, möchten diese aber systematisch festigen und ausbauen? Sie können sich vorstellen, in einer Bar oder einem Restaurant bestellen? Sie beschreiben Ihren Beruf und Arbeitsplatz und unterhalten sich über Vorlieben, Gewohnheiten und Hobbies? Sie können eine Reise buchen, sich über den Urlaub unterhalten, chronologische Geschehen wiedergeben oder nach Wegen und Auskünften fragen?
Als Neueinsteiger sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie diese Fragen mehr oder weniger sicher positiv beantworten können. Die Kursleiterin hilft Ihnen gern, Lücken zu schließen.
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lek. 1.
13x mittwochs, ab 21.02.24, 10.00 – 11.30 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 124 ab 7 Personen

O345
Italienisch mit guten Vorkenntnissen (B1)

Sonia Trentani-Rupp
In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz ausgebaut, zusätzlich zum Lehrbuch auch durch einfache Zeitungsartikel oder Geschichten, die zu den jeweiligen Bucheinheiten passen. Anhand von diesen Texten unterhalten wir uns über das alltägliche Leben. Somit entsteht ein angenehmer Austausch, der uns die italienische Kultur näherbringt und den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, sich besser kennen zu lernen. Einsteigende sind herzlich willkommen – Schnupperstunde nach Absprache möglich!
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 + B2, Lektion 1, Klettverlag
13x montags, ab 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 124 ab 7, bei 5 – 6 Personen 169 Euro

O346
Konversation Italienisch (B1 – B2)

Sonia Trentani-Rupp
Konversationskurs mit viel Spaß! Wir werden Rollenspiele machen, eventuell fehlende grammatikalische Kenntnisse erwerben, schöne Themen besprechen und die italienische Kultur weiter kennenlernen.
13x donnerstags, ab 22.02.24, 19.15 – 20.45 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 124 ab 7 Personen

Kroatisch

O350
Kroatisch für Urlaub und Reise (A1)

Angela Simic
Urlaubstaugliche Grundlagen der kroatischen Sprache, auf die Sie systematisch aufbauen können, wenn Sie anschließend weiter vertiefen wollen.
Buch: Kroatisch lernen? – Nema problema! Band 1
12x freitags, ab 08.03.24, 16.15 – 17.45 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 156 ab 5 Personen, Euro 114 ab 7 Personen

Russisch

→ **Ein Kurs „Russisch von Anfang an“ ist in Kolbermoor wieder für Herbst 24 geplant.**

O361
Russisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Tatjana Rotar
Russisch ist eine Fremdsprache mit hohem Anspruch, aber sie zu lernen macht Spaß! Wenn Sie bereits ein wenig Erfahrung mit der russischen Sprache haben, ist der Kurs für Sie geeignet. Das Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen sind die hauptsächlichen Inhalte des Unterrichts.
Lehrbuch: Moct 1, Klett Verlag, Lek. 7.
13x montags, ab 19.02.24, 18.00 – 19.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 124 ab 7 Personen

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
unter vhs-kolbermoor.de

Spanisch

O371
Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Prykxy Becker Chenet
Spanisch gewinnt in seiner Funktion als Weltsprache ständig an Bedeutung. Dieser Kurs legt neben alltagstauglicher Sprachkenntnis ein gutes grammatikalisches Fundament, auf das Sie immer weiter aufbauen können. Mit Vorkenntnissen können Sie in den Kurs einsteigen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, unidad 10.
15x donnerstags, ab 22.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 143 ab 7 Personen

O372
Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Prykxy Becker Chenet
Mit Grundkenntnissen sind Sie in diesem Kurs als Einsteiger willkommen!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, unidad 8.
15x donnerstags, ab 22.02.24, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 143 ab 7 Personen

O373
Spanisch mit Vorkenntnissen (A2)

Prykxy Becker Chenet
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, unidad 12.
15x dienstags, ab 20.02.24, 19.00 – 20.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 143 ab 7 Personen

→ **Dialog im Paar: Grundlagen des Tango Argentino**
Siehe O443

O374
¡BIENVENIDO A CHARLAMOS! Curso de conversación en español (B2.1)

Prykxy Becker Chenet
“ACTUALIDAD Y CULTURA“
Para mantener y mejorar tu nivel de español.
Si piensas que esto es lo que andabas buscando, sentirte cómodo y en un ambiente acogedor, entonces ven, participa y pásalo muy bien!!!!!!
15x dienstags, ab 20.02.24, 17.30 – 19.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 143 ab 7 Personen

O375
Film- und Gesprächsrunde

Ein amüsanter Überraschungsfilm bildet den Einstieg. Im anschließenden Film-Gespräch mit Prykxy Becker-Chenet werden die verschiedenen Aspekte diskutiert und vertieft.
Bitte anmelden.
Freitag, 26.04.24, 19.00 – 22.00 Uhr, Rathaus
Euro 8

Ungarisch

O380
Ungarisch mit sehr leichten Vorkenntnissen (A1)

Zita Szurok
Lehrbuch: Szituàciók, Lektion 3, Hueber Verlag
13x montags, ab 19.02.24, 19.45 – 21.15 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 124 ab 7, bei 5 – 6 Personen Euro 169

Beratung, Service, Qualität garantiert
von
optik schwägerl
www.optik-schwaegerl.de • Bahnhofstraße 3
Tel. 08031 . 91878 • 83059 Kolbermoor

→ **Für alle Kurse gilt:**

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!

Gesundheit und Fitness

→ Beachten Sie, dass die Teilnahme an den Kursen auf eigene Gefahr erfolgt. Bei gesundheitlichen Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das von Ihnen ausgewählte Gesundheitsprogramm für Sie geeignet ist.

Die Gebühr für einen Kurs richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen am 1. Kurstag.

Stundenplan Gesundheit – Frühjahr und Sommer 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sieglinde Schirmer **0423 Rückenfitness Damen** **09.30 – 10.30 Uhr**	*Sieglinde Schirmer* **0435 Body in Form** **08.30 – 09.30 Uhr**	*Birgit Panovsky* **0432 Body Feeling** **08.30 – 09.30 Uhr**	*Annette Schomburg* **04021 Tai Chi Chuan** **08.15 – 09.15 Uhr**	*Roswitha Pis* **0454 Fit und gesund 50+** **08.45 – 09.45 Uhr**
Sieglinde Schirmer **0453 Fitness 50+ für Sie** **10.45 – 11.45 Uhr**	*Marie-Luise Kaiser* **0457 Happy 60!** **09.30 – 10.30 Uhr**	*Claudia Helbig* **0422 Reha Gymnastik** **09.00 – 10.15 Uhr**	*Dörte Krüger* **0420 Pilates 50+** **08.30 – 9.30 Uhr**	*Roswitha Pis* **0458 Fit und gesund 70+** **10.00 – 11.00 Uhr**
	Sieglinde Schirmer **0451 Fitnesstraining 50+** **09.45 – 10.45 Uhr**	*Sonja Mahn* **0404 Vinyasa Yoga** **10.00 – 11.15 Uhr**	*Annette Schomburg* **04011 Tai Chi/Qi Gong+** **09.30 – 10.30 Uhr**	*Roswitha Pis* **0459 Ganzkörpertraining** **11.10 – 12.10 Uhr**
	Rosemarie Held **0406 Yoga kennt kein Alter** **10.45 – 12.00 Uhr**	*Claudia Helbig* **0410 Feldenkrais** **10.30 – 11.45 Uhr**	*Hannelore Kronen* **04121 Rücken – Feldenkrais** **16.45 – 18.00 Uhr**	
	Sieglinde Schirmer **0452 Fitnesstraining 50+** **11.00 – 12.00 Uhr**	*Sandra Suchomel* **0421 Reha Gymnastik** **16.45 – 17.45 Uhr**	*Yumi Yamamoto* **0441 Zumba Fitness** **17.30 – 18.30 Uhr**	
Astrid Werhand **0424 Wirbelsäulengymnastik** **17.30 – 18.30 Uhr**	*Birgit Panovsky* **0433 Body Feeling** **18.15 – 19.15 Uhr**	*Patricia Schroeder* **0408 Yoga und Rücken** **17.45 – 19.00 Uhr**	*Hannelore Kronen* **04122 Rücken – Feldenkrais** **18.15 – 19.30 Uhr**	*Brigitte Büchler* **0442 Orientalischer Tanz** **18.30 – 19.30 Uhr**
Christine Fußstetter **0456 Ganzkörperfitness 50+** **16.30 – 17.30 Uhr**	*Birgit Panovsky* **0430 Stretching** **19.30 – 20.30 Uhr**	*Sandra Suchomel* **0434 BodyFitness 18.00 – 19.00 Uhr**	*Simone Conen* **04131 @ Feldenkrais-Online** **19.00 – 20.00 Uhr**	
Birgit Panovsky **0431 Body Feeling** **19.00 – 20.00 Uhr**	*Sandra Schieder* **0403 Yoga** **19.30 – 20.30 Uhr**	*Veronika Reindl* **0405 Yoga** **19.15 – 20.30 Uhr**	*Anke Islinger* **0407 Yoga für Geübte** **19.45 – 21.00 Uhr**	
Margit und Franz Feldmeier **0443 Tango Argentino** **18.45 – 20.15 Uhr**		*Alexandra Stadler* **0440 Bodyweight Training** **19.15 – 20.15 Uhr**		

Gesundheit und Prävention

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.
Einen Schwerpunkt im Programmangebot bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen die Teilnehmer*innen gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. In der Gesundheitsbildung setzen Volkshochschulen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmer*innen erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen.

Entspannung und sanfte Bewegung

Tai Chi

Tai Chi Chuan vereinigt im wesentlichen drei Aspekte der chinesischen Kultur: Meditation, Heilkunst und Kampfkunst, wobei der Schwerpunkt auf den beiden erstgenannten Aspekten liegt. Eine genau festgelegte Bewegungsabfolge, weich und fließend ausgeführt, hilft, tiefsitzende Verspannungen zu lösen; Organfunktionen werden angeregt, Blutzirkulation und Nervensystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert. Tai-Chi-Chuan hilft, die innere Lebensenergie (Chi) anzuregen und den Bewegungsapparat zu stärken.

Tai Chi/Qi Gong – Grundkurs mit leichten Vorkenntnissen

Annette Schomburg
Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Anfänge des Bewegungsablaufs kennenzulernen, ergänzt durch Taoistische Übungen.

O4011 – **5 x donnerstags, ab 22.02.24**

O4012 – **5 x donnerstags, ab 11.04.24**

je 09.30 – 10.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
je Euro 36 bei 5 – 8 Personen

Tai Chi Chuan/Yang-Stil: Geübte

Annette Schomburg
Für diesen Kurs kennen Sie bereits die gesamte Tai Chi-Form.

O4021 – **10x donnerstags, ab 22.02.24**
Euro 72 bei 5 – 8 Personen

O4022 – **8x donnerstags, ab 06.06.24**
Euro 58 bei 5 – 8 Personen

je 08.15 – 09.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum

O403
Wahrnehmungsübungen aus dem Yoga

Sandra Schieder
In der großen Bandbreite von Yogaübungen gibt es neben dynamischen und spannkräftigen auch ruhige, sensitive Wahrnehmungsübungen mit dem Ziel, neue Empfindungen zu entwickeln. Empfindungen sind in ihrem Charakter feiner und tragen im Gegensatz zu den treibenden und aufpeitschenden Emotionen eine stabilisierende, aufbauende und stärkende Wirkung in sich.
Inhalte dieses Kurses sind:
- Das Erleben des Aufgerichtetseins und das Ich-Erleben
- Das Erleben des Raumes und die Weite
- Das Loslassen des Körpers und die Unabhängigkeit
- Das Erleben der Zentrierung und die Weite im Gedankenleben

7x dienstags, ab 19.03.24, 19.30 – 20.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 50 bei 5 – 8 Personen

O404
Vinyasa Yoga: Atem und Bewegung

Sonja Mahn
Vinyasa Yoga bietet die Möglichkeit, Atmung und Bewegung in fließenden Sequenzen zu verbinden. Durch diese harmonische Verbindung entsteht ein inspirierender Flow. Das Ziel ist es, das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken. Egal, ob Du Yoga Anfänger oder bereits fortgeschritten bist – entdecke die Freude an der Bewegung und erlebe die positiven Veränderungen, die Yoga in Deinem Leben bewirken kann.
10x mittwochs, ab 21.02.24, 10.00 – 11.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

O405
Yoga für Dich
Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e. V.

Veronika Reindl
In den Yogaübungen beschäftigen wir uns ernsthaft und doch spielerisch mit uns selbst und unseren Haltungs- und Verhaltensmustern. Durch harmonischere Bewegungsabläufe, korrekte Haltung, passenden Krafteinsatz und die passende Verweildauer können Schmerzen verschwinden und das körperliche und seelische Wohlgefühl steigen. Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung und unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Der Atem soll frei fließen und nicht beeinflusst werden. Spezielle Atemübungen und Meditation finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden.
10x mittwochs, ab 21.02.24, 19.15 – 20.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

O406
Yoga kennt kein Alter
Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e. V.

Rosemarie Held
Mit Yoga sich selbst besser kennen lernen und mehr Bewegungsfreude, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer gewinnen: Nicht höher, schneller, weiter, sondern eine genaue, achtsame Übungspraxis mit freier Atmung bringt die guten Ergebnisse.
Als Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung schaue ich sehr genau auf die Fähigkeiten der Teilnehmer und kann bei Bedarf auch gut auf Einschränkungen eingehen.
10x dienstags, ab 20.02.24, 10.45 – 12.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

O407
Yoga für Geübte

Anke Islinger
„Yoga lässt dich nach innen schauen und nach außen strahlen."
Wir versuchen, durch das Üben von Yoga den Geist zur Ruhe zu bringen und in einen Zustand von innerer Stille und Gelassenheit zu kommen. Sowohl grundlegende Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), wie auch Tiefenentspannung und Meditation sind Bestandteile der Yogastunden und sind entsprechend den Teilnehmenden angepasst. Es entsteht eine Übungspraxis, welche sowohl Muskulatur und Ausdauer aufbaut, aber auch Beweglichkeit und innere Balance fördert. So fühlt man sich nach einer Yogastunde entspannt und vitalisiert zugleich.
13x donnerstags, ab 22.02.24, 19.45 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 117 bei 5 – 8 Personen

O408
Yoga und Rücken

Patricia Schroeder
Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet oder auch für Menschen, die Yoga einfach einmal kennen lernen wollen. Patricia Schroeder kombiniert klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus der Rückenschulung und Atemübungen in einer bewussten und achtsamen Übungspraxis.
10x mittwochs, ab 17.01.24, 17.45 – 19.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

O409
Yoga und Gesundheit – Workshop

Veronika Reindl
In den Yoga Übungen zu Anspannung, Bewegung und Entspannung verbinden Sie sich mit Ihrem eigenen Körper und Geist – Ihrer inneren Natur.
In den Theorieeinheiten widmen wir uns Fragen wie: Wie begegne ich meinem Körper und meiner Psyche? Wie kann Gesundheit entstehen? Wie kann ich etwas positiv beeinflussen? Und wie kann der Transfer in den Alltag gelingen? Für Anfänger geeignet.
Samstag, 02.03.24, 10.00 – 13.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 24

O410
Feldenkrais: Leichtigkeit und Präzision – entdecken Sie Ihr verborgenes Bewegungspotential

Claudia Helbig
Jeder kann von der Feldenkrais-Methode profitieren: ob Senioren für mehr Beweglichkeit, Sportler für effektivere Bewegungen, Musiker für Präzision und Entspanntheit oder einfach alle Menschen mit ungünstigen Bewegungsmustern. In der Feldenkrais-Arbeit steht die Körper- und Bewegungswahrnehmung im Vordergrund. Sie erkunden spielerisch neue Bewegungsdimensionen und entwickeln so Möglichkeiten, variabler, flexibler und mit größerer Leichtigkeit zu agieren.
Die von Moshe Feldenkrais entwickelten Bewegungssequenzen leiten zu sanften, manchmal scheinbar banalen Bewegungen an, die eine erstaunliche Wirkung und Kraft entfalten!
10x mittwochs, ab 21.02.24, 10.30 – 11.45 Uhr, Rosenheimer Str. 8, Gesundheitsraum
Euro 90 bei 5 – 8 Personen

Feldenkrais-Methode: Entspannung für den Rücken

Hannelore Kronen
Viele von uns leiden an Verspannungen, besonders im Nacken-, Schulter- und unterem Rückenbereich. Mit der Feldenkrais-Methode lassen sich Verspannungen, Schmerz und Bewegungseinschränkungen lösen und Fehlhaltungen beseitigen. Entdecken Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden neu! Für Anfänger und Feldenkrais-Erfahrene.

O4121 – **9x donnerstags, ab 29.02.24, 16.45 – 18.00 Uhr**

O4122 – **9x donnerstags, ab 29.02.24, 18.15 – 19.30 Uhr**

Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Je Euro 81 bei 5 – 8 Personen

@ Feldenkrais – Online

Simone Conen
Ein starker Rücken wird nicht allein von der Stärke der Muskeln getragen. Für eine effektive und mühelose Muskeltätigkeit des Rückens und des gesamten Körpers ist die Koordinationsfähigkeit der Muskelketten, also das bewusste Vorhandensein der sogenannten funktionellen Bewegungsabläufe, entscheidend. Die Feldenkrais-Methode vermittelt dies mit sanften und einfachen Übungen. Sie erleben die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule durch das Erspüren von verschiedenen Bewegungsabläufen. Alte Bewegungsmuster können aufgelöst und in neue umgewandelt werden und somit eine dauerhafte und positive Haltungsänderung bewirken.
Moshe Feldenkrais, der Begründer dieser Methode, nannte deshalb seine Art der Übungen „Bewegung durch Bewusstheit“.

O4131 – **10x donnerstags, ab 22.02.24**
Euro 53 ab 9 Personen

O4132 – **6x donnerstags, ab 06.06.24**
Euro 32 ab 9 Personen

je 19.00 – 20.00 Uhr,
Online-Kurs: Teilnehmen von zuhause aus

O420
Pilates: leichte Übungen und 50+

Dörte Krüger
Pilates ist ein Workout für den ganzen Körper. Es kräftigt die Muskeln, fördert aber auch die Dehnfähigkeit des Bewegungsapparates in methodisch aufgebauten Übungsformen nach Joseph Pilates. Bereits nach einigen Trainingsstunden bemerken Sie erste positive Veränderungen an ihrem Körper. Die Übungen stärken die Körpermitte, besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Haltung, Atmung und Beweglichkeit verbessern sich. Ein Wohlfühltraining für Körper und Geist!
10x donnerstags, ab 22.02.24, 08.30 – 09.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 72 bei 5 – 8, Euro 53 ab 9 Personen

O421
Rehabilitative Gymnastik: (Wieder) Freude an Bewegung!

Sandra Suchomel
Chronische oder akute Erkrankungen, nicht selten Krebs, oder auch Einschränkungen durch ein belastetes, bewegungsarmes Leben lassen die Freude an der Bewegung oft versiegen.In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie durch leichte Gymnastikübungen u. a. aus dem Yoga, QiGong und Rückenschule teilweise mit Kleingeräten (Faszienrolle, Bälle usw.) ein verbessertes Körpergefühl gewinnen, sich selbst zu mehr Bewegung motivieren und (wieder) Freude daran finden. Die Motivationsgymnastik kann ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen und kann unterstützen, Beschwerden zu lindern. Die Intensität der Übungen können Sie Ihrer eigenen Konstitution anpassen.
10x mittwochs, ab 28.02.24, 16.45 – 17.45 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 72 bei 5 – 8 Personen

O422
Rehabilitative Gymnastik für Rücken und Bewegungsapparat

Claudia Helbig
Ob Rücken-, Knie-, Hüft-, Schulter- und/oder Gelenkbeschwerden, Fehlhaltungen, Osteoporose, Skoliose, Fibromyalgie oder rheumatische Erkrankungen, sanfte gymnastische Übungen können helfen, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Wir werden Muskeln kräftigen und dehnen, die Verbesserung von Koordination und Flexibilität sowie Körperwahrnehmung angehen und Bewegungsmuster erkunden, die sich auf die betroffenen Körperbereiche und Gelenke wohltuend auswirken. Die Übungen werden sich an den körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen orientieren. Machen Sie mit – unter fachkundiger Anleitung „trainieren“ Sie für ein besseres Wohlbefinden in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck!
10x mittwochs, ab 21.02.24, 09.00 – 10.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 67 ab 9, Euro 90 bei 5 – 8 Personen

Die gesunde Wirbelsäule

→ **Für alle Kurse gilt:**

Bei Vorerkrankungen, akuten Erkrankungen und besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt befragen!

O423
Rückenfitness für die Frau

Sieglinde Schirmer
Kräftigen und dehnen Sie Ihre tiefliegende, haltungsaufrichtende Muskulatur (ohne und mit Kleingeräten), erhalten Sie die Elastizität Ihrer Faszien durch regelmäßiges Training. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden Sie dynamischer und beweglicher. Verschiedenste Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau und senken somit den Muskeltonus. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den richtigen Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag.
16x montags, ab 19.02.24, 09.30 – 10.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

O424
Wirbelsäulengymnastik für alle

Astrid Werhand-Kammermeier
Rückenprobleme müssen nicht sein! Meist hilft schon ein gezieltes Muskeltraining, um den Körper in Balance zu bringen, Verspannungen zu lösen und Haltungsschwächen entgegenzuwirken. Wir kräftigen und dehnen die haltungsaufrichtende Muskulatur. Körperwahrnehmung und Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren sowie Atemübungen helfen zusätzlich, Verspannungen und Rückenbeschwerden zu lindern.
15x montags, ab 19.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

→ **Hinweis**

Bitte verfolgen Sie Änderungen und Programmaktualisierungen auf unserer Website vhs-kolbermoor.de

Bewegung und Fitness

O430
Stretching meets Bodyforming

Birgit Panovsky
Bewegen, Wohlfühlen und Entspannen: Das gezielte Muskeltraining führt zu mehr Kraft, Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Schwache Muskelgruppen (Bauch, Rücken etc.) werden gekräftigt, die zu Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt. Kombiniert mit bewusster Atmung, Balanceübungen und Stretching entsteht ein entspannender Wohlfühleffekt.
17x dienstags, ab 20.02.24, 19.30 – 20.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 91 ab 9 Personen

Body-Feeling „Raus aus der Komfortzone“

Birgit Panovsky
In einem abwechslungsreichen Gesamtkonzept (auch unter Einsatz von Kleingeräten), das nach einer Aufwärmphase Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Lockerung beinhaltet, bringen Sie den Spannungszustand Ihrer Muskulatur in Balance, entlasten Wirbelsäule und Gelenke. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert. Ziel ist, den Körper zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern. Auch enthalten die Stunden Elemente von Yoga/Faszienyoga/Pilates etc. Trainiert wird nach dem Aufwärmen zu angenehmer, ruhiger Musik. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

O431 – **Montag Abend, 17x ab 19.02.24, 19.00 – 20.00 Uhr,**
Euro 91 ab 9 Personen

O432 – **Mittwoch Vormittag, 16x ab 21.02.24, 08.30 – 09.30 Uhr,**
Euro 85 ab 9 Personen

Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125

O433
Body Feeling – für Junge und Junggebliebene

Birgit Panovsky
Den Alltagsstress vergessen!
Training der gesamten Muskulatur (Bauch-Beine-Po, aber auch Schultern, Arme, Rücken) auch mit verschiedenen Kleingeräten, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht etc.), Stretching- und Entspannungsteil und und und ... Bei diesem abwechslungsreichen Gesundheitsprogramm ist für jeden etwas dabei (auch für Männer)!
17x dienstags, ab 20.02.24, 18.15 – 19.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 91 ab 9 Personen

O434
Body-Fitness für Sie und Ihn

Sandra Suchomel
Ein gezieltes, rückengerechtes Training zur Kräftigung der Muskulatur für alle, die viel im Sitzen oder Stehen arbeiten. Nach dem Aufwärmen mit Koordinations- und Ausdauerübungen werden alle Muskeln bei fetziger Musik gekräftigt und gedehnt. Wirbelsäulengymnastik (keinesfalls langweilig) fließt mit ein; am Ende Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen.
17x mittwochs, ab 28.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 91 ab 9, Euro 122 bei 5 – 8 Personen

O440
Bodyweight-Training

Alexandra Stadler
Komm zum erfolgreichen und effizienten Fitnesstraining! Bodyweight-Training ist ein anspruchsvolles Training, welches nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Du baust nicht nur Muskeln auf und verbrennst Fett, Du entwickelst auch mehr Kraft und Energie, stärkst die Ausdauer sowie Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit. Die Übungen können in Varianten ausgeführt und damit auf die unterschiedlichen Fitnesslevels angepasst werden.
15x mittwochs, ab 21.02.24, 19.15 – 20.15 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 108 bei 5 – 8, Euro 80 ab 9 Personen

O441
Zumba® Fitness

Yumi Yamamoto
Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- bzw. Tanzstilen.
Das Zumba®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining zu einem Fitness-Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau bietet. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für ihre Gesundheit tun können. Dieser Zumba®-Kurs baut auf einfachen Bewegungen und Kombinationen auf und ist daher für alle geeignet, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Tanz haben und noch nie einen Kurs besucht haben. Teilnehmen kann jeder, egal welchen Fitness-Niveaus. Genießen Sie Sport in einem gesunden, fröhlichen und partyähnlichen Umfeld!
15x donnerstags, ab 22.02.24, 17.30 – 18.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

O442
Orientalischer Tanz für geübte Tänzerinnen

Brigitte Büchler
Orientalischer Tanz bietet für jede Frau, die Freude an Bewegung und Musik hat – unabhängig von Alter und Statur – die Möglichkeit, etwas für Körper und Seele zu tun. Ein stärkeres Körperbewusstsein und mehr Beweglichkeit sind Ziele, natürlich auch der Spaß beim gemeinsamen Üben und Tanzen.
15x freitags, ab 23.02.24, 18.30 – 19.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 80 ab 9, Euro 108 bei 5 – 8 Personen

O443
Tango-Argentino – Grundlagen Zwei Körper – verbunden in der Bewegung zur Musik

Margit und Franz Feldmeier
Beim Argentinischen Tango finden zwei Menschen als Tanzpaar zusammen, um die Musik zu fühlen und zu interpretieren. Dabei geht es weniger um komplexe Figuren, sondern dem achtsamen Umgang mit dem Partner und die Improvisation zur Musik. Im Kurs geht es zunächst um die Fähigkeit, sich selbst natürlich und eindeutig zu bewegen. Anhand verschiedener Techniken – Gehen, Stoppen, Drehen, Pivot, Ocho – erarbeiten wir diverse Kombinationen wie Baldosa, Paso Basico und Molinete. Schrittfolgen, rhythmische Variationen, Pausen und Verdopplungen erlauben Improvisation und geben Freiheit.
Mehr Infos vhs-kolbermoor.de
Bitte paarweise anmelden.
6x montags, ab 04.03.24, 18.45 – 20.15 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 56 pro Person

Bewegung und Fitness 50+

→ Yoga kennt kein Alter
Rosemarie Held
Kurs Nr. O406

Richtig fit – Fitnesstraining 50+ für Sie

Allen, die für Rücken, Bauch, Beine, Po und Psyche etwas tun wollen, bietet diese Stunde:
- Kraftausdauerübungen, auch aus dem „Pilates"-Programm (keine Vorkenntnisse erforderlich) mit und ohne Kleingeräte
- gezielter Aufbau der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur
- Übungen für die Elastizität der Faszien
- Herz- und Kreislauftraining
- Koordinationsverbesserung (Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus usw.)
- Dehn-, Atem- und Entspannungsmethoden.

Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness verbessert sich mit jeder Trainingseinheit!

O435 – **16x dienstags, ab 20.02.24, 08.30 – 09.30 Uhr**

O451 – **16x dienstags, ab 20.02.24, 09.45 – 10.45 Uhr**

O452 – **16x dienstags, ab 20.02.24, 11.00 – 12.00 Uhr**

O453 – **16x montags, ab 19.02.24, 10.45 – 11.45 Uhr,**

Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

O454
Fit und gesund 50+ ein bewusstes und funktionelles Bewegungstraining mit Schwerpunkt aus Übungen der Physiotherapie und Rückenschule

Roswitha Pis
Das „Rund-Um-Programm" ist ein vielfältiger Mix aus Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Dehnübungen der verkürzten Muskulatur und Kräftigungsübungen vor allem des tiefliegenden Halte- und Stützapparates. Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Im Vordergrund der Kursstunden stehen die Steigerung bzw. der Erhalt der Lebensqualität und der Spaß am gemeinsamen Training.
16x freitags, ab 01.03.24, 08.45 – 09.45 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

O456
Ganzkörperfitness 60+ für Sie und Ihn

Christine Fußstetter
Starke Rücken-, Beckenboden -und Bauchmuskeln, eine gute Haltung und somit Entlastung der Gelenke, mehr Beweglichkeit, verbesserte Sauerstoffaufnahme: all das sind Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings. Kräftigen Sie ohne und mit Kleingeräten Ihr Muskelkorsett und erhalten Sie durch gezieltes Üben die Elastizität Ihrer Faszien; halten Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung und fordern Sie Ihren Gleichgewichtssinn. Verschiedenste Atem- und Entspannungsübungen verhelfen, den Muskeltonus zu senken.
10x montags, ab 19.02.24, 16.30 – 17.30 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 53 ab 9 *Personen*

O457
Gesund und beweglich im besten Alter

Marie-Luise Kaiser
Zu leichter Musik wird der ganze Bewegungsapparat durch gezielte Übungen mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und die Ausdauer und Koordination gefördert sowie der Beckenboden trainiert. Einsteigende jederzeit willkommen!
11x dienstags, ab 20.02.24, 09.30 – 10.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Gesundheitsraum
Euro 80 bei 5 – 8, Euro 59 ab 9 Personen

O458
Fit und gesund 70+ im Stehen und im Sitzen Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining

Roswitha Pis
Dehnungs- und Mobilisierungsübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit aller Gelenke. Osteoporose-spezifische Kräftigungsübungen fördern und unterstützen die aufrechte Haltung der Wirbelsäule; so kann dem Abbau der Knochensubstanz entgegengewirkt werden. Ziel ist es, mit differenzierten Übungen an verschiedenen Handgeräten Schmerzen zu lindern, Muskeln zu entspannen, den Stützapparat zu kräftigen. Integrierte Gleichgewichts-, Koordinations-, und Sturzprophylaxe-Übungen verbessern die Alltagsmobilität und bringen wieder Spaß und Freude an der Bewegung. Wir üben vor allem im Sitzen und im Stehen.
16x freitags, ab 01.03.24, 10.00 – 11.00 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

O459
Seniorengerechtes Ganzkörpertraining

Roswitha Pis
Ein Ganzkörperprogramm mit Dehn- und Kräftigungsübungen des gesamten Bewegungsapparates. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Rückenschule, Osteoporose Prävention und verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab. Nützliche Alltagstipps bringen wieder Spaß und Freude an der Bewegung und steigern die Lebensqualität.
16x freitags, ab 01.03.24, 11.10 – 12.10 Uhr, Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 85 ab 9 Personen

WASSERWERK KOLBERMOOR

Wendelstein-Apotheke
Apothekerin Monika Mayer
Rosenheimer Straße 16
83059 Kolbermoor
Tel. 08031 91236 · Fax 08031 98445
wendelstein.apotheke@gmail.com

Seit über 65 Jahren
Wendelstein-Apotheke
Engagiert und gut gelaunt beraten wir Sie gerne rund um Ihre Gesundheit.

Wir bieten folgende Serviceleistungen:
Verleih von Medela-Milchpumpen · Babywaagen · Pari-Inhalationsgeräte
Kompressionsstrümpfe nach Maß · Blutdruckmessen · Blutzuckermessungen
Bestellung per E-Mail oder App: callmyApo

Ernährung

O482
Kulinarische Reise durch Indien

Charanjit Heer
Kommen Sie mit und verwöhnen Ihre Sinne mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.
Samstag, 08.06.24, 10.30 – 15.30 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 33 + Euro 22 Verzehrgeld

O484
Wildkräuter Fingerfood

Christine Liebhart
Im April ist der Tisch reich gedeckt mit frischen, wilden Kräutern, die voller Vitamine und gesunder Inhaltsstoffe stecken. Nach der Begrüßung mit einem „wilden Apéro“ bereiten wir aus Kräutern und Blüten verschiedene Fingerfood-Variationen zu. Dabei lernen Sie unterschiedliche Wildkräuter und deren Geschmack näher kennen und werden erstaunt sein, wie fein längst vergessene heimische Kräuter schmecken.
Freitag, 12.04.24, 17.00 – 19.26 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 16 + Euro 12 Verzehrgeld

O488
„Burger Deluxe – Alles selbst gemacht“

Christian Mittl
Ein Stück Fleisch, ein bisschen Salat, Ketchup und den Deckel drauf! Wer jedoch nach der höheren Kunst der Burgerzubereitung strebt, ist in diesem Kurs goldrichtig! Vom Bun übers Pattie bis hin zu Saucen und Beilagen, ist hier alles selbst gemacht und hebt sich von einem normalen Burger deutlich ab.
Samstag, 04.05.24, 09.00 – 13.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 26 + Euro 22 Verzehr,
Anmeldung bis 30.04.24

O489
Bayerische und österreichische Mehlspeisen

Christian Mittl
Wir bereiten die Klassiker wie Germknödel, Dampfnudeln, Kaiserschmarrn, Rupfhauben und noch weitere Leckereien zu. Soßen und Ragouts runden diese Klassiker ab und machen sie zu einem Geschmackserlebnis.
Samstag, 23.03.24, 09.00 – 13.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 26 + Euro 22 Verzehr,
Anmeldung bis 19.03.24

Theaterfahrten

→ Informationen und Ankündigungen in der örtlichen Presse.
Anmeldung und individuelle Auskünfte bei Herrn Lechermann unter Telefon 08031 92111 oder E-Mail: musikfan48@freenet.de

Die Teilnehmer werden vorher über den Inhalt der einzelnen Veranstaltungen informiert.

Wichtiger Hinweis:
Die Anmeldung für eine Theaterfahrt ist verbindlich. Die Gebühren können nur per Bankeinzug beglichen werden. Eine Rückzahlung für eine gebuchte Theaterfahrt kann nicht erfolgen. Bei Verhinderung kann der Teilnehmer für Ersatz sorgen.
Zustiege sind in Großkarolinenfeld, Kolbermoor und Bad Aibling.

Alle genannten Aufführungen finden in München statt. Spielort ist, falls nicht anders angegeben, das Nationaltheater.

Geplante Theater- und Konzertfahrten 2024

→ **21. Januar**
Boris Godunow
(Modest P. Mussorgski)

→ **07. Februar**
Pique Dame
(Pjotr Iljitsch Tschaikowski), u. a. Asmik Grigorian

→ **02. März**
L’elisir d’amore
(Gaetano Donizetti)

→ **19. April**
Ballettfestwoche: Le Parc
(Wolfgang Amadeus Mozart)

→ **02. Mai**
Lucrezia/Der Mond
(Ottorino Respighi/Carl Orff), Cuvilliés-Theater

→ **29. Juni**
Opernfestspiele:
Il trovatore
(Giuseppe Verdi), u. a. Marina Rebeka, Vittorio Grigòlo

Kultur und Gestalten

O510
Kalligraphie mit Pinsel und Feder

Sabina Sewald
Kalligraphie ist die Kunst des Schönschreibens. Wir erlernen und vertiefen verschiedene Zierschriften mit dem Pinsel oder der Feder. Auf Papier gestalten wir Hintergründe, heben einzelne Buchstaben hervor oder ordnen Texte individuell und wirkungsvoll an.
3x donnerstags, ab 07.03.24, 18.00 – 20.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 1
Euro 45

O511
Hand-Lettering für Einsteiger

Lana Laar
In diesem Workshop lernst du alle wichtigen Basics, um direkt schöne Schriftzüge zu gestalten und mit dem Hand- und Brushlettering loszulegen. Wir machen uns mit Stiften und Brushpens vertraut, üben Buchstaben und Wörter. Wir gestalten Dekoelemente, die auch ohne künstlerische Vorkenntnisse leicht gelingen werden. Neben einer Menge Vorlagen und Inspiration bekommst du auch viele Tipps mit an die Hand, so dass dir schnell schöne Schrift-Kunstwerke gelingen und du direkt nach diesem Kurs deine ersten fertigen Kunstwerke mit nach Hause nehmen kannst.
Samstag, 13.04.24, 9.30 – 13.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 26 + Euro 27 für Stifteset, Papierset, Testmaterial sowie gedrucktem Guide bei der Kursleiterin vor Ort

→ **Mehr Infos zu den Kursen**
unter vhs-kolbermoor.de

O512
Hand-Lettering für Dranbleiber – Komposition & Gestaltung

Lana Laar
In diesem Kurs werden wir in das Thema Komposition und Gestaltung von Letterings eintauchen, damit die Sprüche, die du gestalten möchtest, auch gut zur Geltung kommen. Gelernt und geübt wird natürlich direkt auf dem Papier am praktischen Beispiel: Kombination von verschiedenen Schriften, Schatten setzen, Einsatz von kleinen Verzierungen, Dekoelementen und weiteren Details, nützliche Tricks zur „Rettung“ vermeintlich misslungener Letterings!
Samstag, 04.05.24, 9.30 – 12.30 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 22 + Euro 6 für Guide, Papier und Material direkt an Kursleiterin

O520
Sketchen und kreative Impulse

Lana Laar
Hier gibt es jede Menge kreative Impulse, Anleitungen und Hintergrundwissen zu Material, Farbauswahl und Techniken. Mit verschiedenen Materialien wird gezeigt, wie man schnelle Skizzen erstellt und Objekte erfasst und sie aufs Papier bringt. Dabei werden wir sowohl mit kleinen „creative Shorts“ in nur 10 Minuten schöne kleine Kunstwerke erstellen, als auch detailliertere Motive ausarbeiten – inspiriert von den alltäglichen Dingen, die uns umgeben.
Egal ob ganz frisch und ohne Vorkenntnisse oder schon mitten drin – hier ist für jeden etwas dabei! Einzige Voraussetzung ist Lust zu haben auf dem Papier kreativ zu sein und Neues auszuprobieren!
2x mittwochs, ab 17.04.24, 19.30 – 21.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 22 + Euro 18 für Skizzenbuch, Pigmentliner, Papiere direkt vor Ort an Kursleiterin

O522
Illustratives Zeichnen und Kolorieren

Prof. Hermann Krose
In diesem Kurs werden wir uns mit vielfältigen Situationen des Alltags und auf Reisen auseinandersetzen. Außen- und Innenräume sowie Objekte trainieren unser Sehen und dabei lernen wir, die Proportion zu verstehen. Zeichnung ist Kommunikation und Erklärung für den Betrachter. In schnellen Studien können wir Situationen intuitiv erfassen und eventuell Abstraktion als spannende Möglichkeit der Formfindung einsetzen. Ergänzend entwickeln wir spannende eigene Farbkompositionen im Rahmen der Farbenlehre. Kritische Betrachtung zeigt uns, mit welchem Medium wir welches Ziel sicher erreichen können.
Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de
6x donnerstags, ab 07.03.24, 18.30 – 20.30 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 84

O524
Einführung in die Aquarellmalerei

Alexandra Luciani
In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken der Aquarellmalerei kennen und anwenden. Praktische Materialkunde findet ebenso ihren Platz wie Umgang mit Farben und Techniken des Farbauftrags, Bildkomposition und Perspektive. Mit keinem anderen Mittel lässt sich in der Malerei eine derartige Leichtigkeit und Transparenz erzeugen wie im Aquarell. Im Vordergrund steht das Experimentieren, die Neugierde auf Farben und Formen und das, was durch das Zusammenspiel von Wasser und Farbe entsteht. In diesem Kurs kann jeder – auch ohne Erfahrung im Aquarell teilnehmen – und auf Entdeckungsreise seiner Fähigkeiten gehen. Wer schon Erfahrungen mitbringt, ist ebenso eingeladen, sein Talent und seine Fähigkeiten zu entwickeln, zu teilen und in angenehmer Atmosphäre seiner Kreativität Platz zu geben.
Mitbringen siehe www.vhs-kolbermoor.de
5x montags, ab 15.04.24, 18.00 – 20.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 1
Euro 67

Für alle Nähkurse bei Anita Weiß gilt:

→ **Kursort ist das Näh-Atelier Anita Weiß, Untere Mangfallstraße 6, EG rechts, Kolbermoor**

→ Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit oder nutzen eine Maschine der Kursleiterin. Sonstige benötigte Materialien und Utensilien siehe **vhs-kolbermoor.de.**

→ In der Kursgebühr ist eine Nutzungspauschale der Profi-Ausrüstung im Näh-Atelier enthalten. Vorherige Absprache der geplanten Näh-Projekte gern vorab mit der Kursleiterin, siehe **lederhosen-änderung.de**

O530
Goldschmieden – Crash Kurs Ringe – Ohrstecker – Anhänger

Thomas Proft
In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens.
Vorkenntnisse nicht erforderlich; Material im Kurs erhältlich.
Samstag, 08.06.24, 10.00 – 14.00 Uhr, Adolf-Rasp-Schule, Werkraum
Euro 51 + Euro 10 Nebenkosten an Kursleiter + Material nach Verbrauch

O540
Seifen sieden – leicht gemacht!

Christiane Mayrl
Lassen Sie sich entführen in die faszinierende Welt des Seifensiedens! Seife sieden ist eine kleine Kunst und ein altes Handwerk, das Jeder erlernen kann. Durch das Vermischen von pflanzlichen Ölen und einer Lauge entsteht in einem chemischen Prozess eine eigene Seifencreation. Die individuell hergestellte Seife ist hautpflegend und ein beliebtes Mitbringsel.
Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de
Mittwoch, 20.03.24, 18.00 – 21.00 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 21 + 14 Material

Spaß am Nähen – Grundkurs

Anita Weiß
Sie möchten lernen, Schönes aus Stoff selbst zu erschaffen? Dann wecken Sie Ihr Talent und gesellen Sie sich zu unserem Neueinsteiger-Nähkurs! In lockerer Runde lernen Sie unter Gleichgesinnten, wie Sie mit Stoff, Nadel und Faden sowie mit der Nähmaschine ganz einfach effektvolle Dinge zaubern können. Natürlich soll daraus auch ein eigenes Projekt entstehen! Sie müssen keine fertige Idee mitbringen – die entwickelt sich auch im Austausch und mit den Anregungen der Kursleiterin!
Mitbringen siehe vhs-kolbermoor.de

O5501 – **4x dienstags, ab 20.02.24, 09.00 – 11.30 Uhr,** *Euro 80*

O5502 – **5x dienstags, ab 16.04.24, 09.00 – 11.30 Uhr,** *Euro 99*

Spaß am Nähen: Projektwerkstatt für Grundlagenkönner

Anita Weiß
Sie haben Spaß am Nähen, beherrschen die Grundlagen-Techniken, und möchten jetzt mit fachkundiger Unterstützung und individueller Anleitung ein eigenes Projekt verwirklichen?
Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Unter Ihren Händen nimmt die Idee Form an, Sie lernen alles, was nötig ist, um zum Erfolg zu gelangen.

O5511 – **4x montags, ab 19.02.24, 18.00 – 20.30 Uhr,** *Euro 80*

O5512 – **5x montags, ab 15.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr,** *Euro 99*

O5521 – **4x mittwochs, ab 21.02.24, 18.00 – 20.30 Uhr,** *Euro 80*

O5522 – **5x mittwochs, ab 10.04.24, 18.00 – 20.30 Uhr,** *Euro 99*

O5531 – **4x freitags, ab 23.02.24, 17.15 – 19.45 Uhr,** *Euro 80*

O5532 – **5x freitags, ab 19.04.24, 17.15 – 19.45 Uhr,** *Euro 99*

O554
Dirndl selbst schneidern – Kompaktkurs

Anita Weiß
Auch das schönste Dirndl sieht nur dann gut aus, wenn es richtig sitzt. Also am besten selbst nähen! Im Laufe des Kurses wird ein klassisches Dirndl nach persönlichen Maßen und in eigenen Modell- und Farbwünschen gefertigt. Das Handwerkszeug, das Sie dafür benötigen, lernen Sie im Kurs. Grundlegende Nähtechniken sollten beherrscht werden. Rückfragen und Absprachen bitte vorab mit der Kursleiterin.
4x samstags und sonntags, 23.03 und 24.03.24 sowie 06.04. und 07.04.24, je 09.00 – 13.00 Uhr, *Euro 125*

→ **Nähen für Kinder: Erstes Nähen mit der eigenen Nähmaschine (für Kinder ab der 2. Klasse)**
Bettina Sedlmair
4x, Montag – Donnerstag, 12.02.24 – 15.02.24, *siehe O660*

SCHREINEREI
KRUG
krug-schreinerei@t-online.de
www.krug-schreinerei.de
Grubholzerstr.3
83059 Kolbermoor
Tel: 08031/98124

Milano
Ristorante • Pizzeria & Gelati
Milano am Rathaus
Sonn- und Feiertage durchgehend warme Küche
Pizza- + Partyservice
Lieferservice: 10.30-14.30 Uhr und 17.30-23.00 Uhr
(Mindestbestellwert für kostenlose Lieferung Kolbermoor 14,00 €)
Mittagskarte Di.-Fr. · Täglich (außer Montag) durchgehend für Sie geöffnet.
Rathausplatz 2 · 83059 Kolbermoor · Telefon 08031 98632
info@milano.bayern · www.milano.bayern

O566
Gitarren-Treff für Grundlagenkönner: Blues, Rock, Country und Folk

Christian Reithmayer
Beim diesem „Gitarren-Treff“ werden Sie viel dazu lernen, es aber trotzdem nicht als klassischen Unterricht erleben. Vielmehr steht die Interaktion aller Teilnehmer, die den Enthusiasmus für denselben Musikgeschmack teilen, im Vordergrund. Unter Anleitung werden ausgewählte Stücke für die „Fingerstyle-Gitarre“ vorgestellt, besprochen und gerne auch einstudiert. Neben den speziellen Spieltechniken und Zupfmustern werden auch musiktheoretische Hintergründe erläutert, um das erworbene Wissen auf andere musikalische Fragestellungen übertragen zu können. Das gemeinsame Musizieren soll vor allem Spaß machen und in einer lockeren sowie freundschaftlichen Atmosphäre stattfinden. Die Inspiration steht im Vordergrund!
Bitte eigene Gitarre mitbringen.
10x montags, ab 26.02.24, 19.15 – 20.15 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 76

O565
„Gitarre für das Lagerfeuer“ – Einstieg für Anfänger

Christian Reithmayer
Der Kurs soll vor allem Spaß machen, Freude bereiten und wird in einer lockeren und freundschaftlichen Atmosphäre stattfinden. Sie lernen die Grundlagen der „Fingerstyle-Gitarre“ (Fingerpicking) anhand von Stücken aus Blues, Rock, Country und Folk. Erstaunliche und sehr nützliche Zugänge zur einfachen Musiktheorie unterstützen die Praxis. Ziel des Kurses ist es, dem musikbegeisterten Teilnehmer eine einführende und qualifizierte Anleitung zum Spielen der Akustikgitarre an die Hand zu geben, um sich selbst musikalisch zu entwickeln.
Bitte eigene Gitarre mitbringen.
10x montags, ab 26.02.24, 18.00 – 19.00 Uhr, Bahnhof, Seminarraum
Euro 76

Trommelworkshop: Djembé und Cajón

Siegfried Hofmann
Die Djembé ist eine der ältesten und weltweit beliebtesten Handtrommeln westafrikanischen Ursprungs. Das Cajón – auch „Rhythmuskiste“ oder „kleines Schlagzeug“ genannt – ist als Trommelinstrument für viele populäre Musikrichtungen bestens geeignet. Wir lernen Basics, sowie typische, einfache bis komplexere, authentische Rhythmen bzw. auch stilistische Grooves spielerisch zu trommeln.
Mehr Infos unter vhs-kolbermoor.de. Bitte eigenes Instrument (Djembé oder Cajón) mitbringen!

O560
Trommelworkshop: Djembé und Cajón für Einsteiger I – Anfänger
10x freitags, ab 23.02.24, 20.00 – 21.00 Uhr

O561
Trommelworkshop: Djembé und Cajón für Einsteiger II – Grundlagenkönner
10x donnerstags, ab 22.02.24, 20.00 – 21.00 Uhr

O562
Trommelworkshop: Djembé und Cajón – Fortgeschrittene
10x donnerstags, ab 22.02.24, 18.45 – 19.45 Uhr

je Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 72 bei 5 – 8 Personen, + Euro 5 für Skript direkt beim Kursleiter

Angebote aus der Stadtbücherei

Eintritt frei, Anmeldung in der Stadtbücherei

→ **Bilderbuchkino**
mit Andrea Sondhauß
Ca. 25 Min. Für Kinder ab 4 Jahren
22.02., 07.03., 21.03., 11.04., 25.04.24
Immer Donnerstag, 16.00 Uhr, Rathaus Kolbermoor, Trauzimmer.

→ **Vorlesestunden**
mit Dagmar Levin
Vorlesen ist viel mehr als nur das laute Lesen eines Buchtextes: Zusammen Bilder anschauen und beschreiben, in andere Welten eintauchen, Abenteuer erleben und miteinander lachen – all das ist Vorlesen. Jede Art des Sprechens fördert den Wortschatz und das Verständnis von Kindern. Es kann also gar nicht früh genug damit losgehen! Für Kinder ab 5 Jahren.
Immer Donnerstag, 16.00 Uhr, ca. 50 Minuten, Rathaus, Trauzimmer
29.02., 14.03., 18.04.24

→ **Kinderkino in den Ferien**
Aktueller Kinderspielfilm. Für Kinder ab 6 Jahren.
Immer Freitag, 15.00 Uhr, ca. 90 Minuten, Sitzungssaal Rathaus
16.02., 05.04.24

Junge vhs & Pädagogik

O610
Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder

Jennifer Mittl
Dieses Training richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und bei den Hausaufgaben Probleme haben. Das MKT trainiert vor allem das instabile Leistungsverhalten, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten, Aufgabenstellungen zu beachten und Aufgaben erfolgreich zu lösen.
7x samstags, ab 24.02.24, 10.00 – 11.45 Uhr, und ein Elternabend am Montag, 04.03.24, 17.30 – 19.30 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 105 + Euro 30 Material

→ Die Kurse O611 und O612 werden bei weniger als 8 TN in folgender Weise gekürzt:
5 TN – 8x, 6 TN – 9x, 7 TN – 11x

O611
Aufsatz-Training 4./5. Klasse

Petra Mehne
Ein gelungener Aufsatz soll lebendig und aussagekräftig erzählt sowie gut gegliedert sein. Mit coolen Arbeitsblättern und verschiedenen Aktivitäten üben wir das Gestalten von ausdrucksstarken Sätzen und spannenden Geschichten.
12x freitags, ab 23.02.24, 14.40 – 15.40 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 65 + 3 Euro Material

O612
Besser in Deutsch mit Spaß & Spiel, 4./5. Klasse

Petra Mehne
Lernen in einer Kleingruppe mit interaktiven Übungen ist eine ideale Vorbereitung nicht nur für den Übertritt. Beim Üben mit coolen Arbeitsblättern und beim Lösen von Rechtschreib- und Grammatik-Rätseln wird wichtiger Stoff erfasst und vertieft.
12x freitags, ab 23.02.24, 15.50 – 16.50 Uhr, Rathaus, EDV-Raum Nr. 123
Euro 65 + 3 Euro Material

O630
Ludwig van Beethoven – die Europahymne

Bettina Sedlmair
Heute lernen wir Europa und seine Länder kennen. Ludwig wurde in Deutschland geboren, reiste aber viel in die Niederlande und nach Österreich. Vielleicht könnt ihr ja einen kleinen Gegenstand mitbringen, der typisch für ein europäisches Land ist. Seine 9. Symphonie ist heute die europäische Hymne. Wir werden sie uns anhören.
Freitag, 03.05.24, 17.00 – 18.00 Uhr, Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 8 + 1 Euro Materialgeld

„Le quattro stagioni“
Erzählabende mit Uta Mewes für Geschichtenliebhaber von 9 bis 99 Jahren

O620
Das Werden: Der Frühling
Im März zur Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche zeigen sich die Kräfte des Neubeginns nach der langen dunklen Winterzeit aller Orten. Dieser Wandel fand und findet von alters her auch in Geschichten seinen Niederschlag, die in den mündlichen Erzähltraditionen auf der nördlichen Halbkugel von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Sie lassen uns auch noch heute in ihrer bildhaften Sprache das Eingebundensein allen Lebens in den Rhythmus der Jahreszeiten spüren.
Mittwoch, 13.03.24, 19.00 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
Euro 5 für Erwachsene, Kinder frei

O621
Das Blühen: Der Sommer
Die Erdbeeren sind als Früchte die ersten Boten des Sommers. Ihre Hauptsaison ist zu Johanni, der Zeit der Sommersonnenwende, wenn alles blüht und grünt, die Tage lang und die Nächte kurz sind. Hier verwandeln sich die Frühlingskräfte in die Reifekraft des Sommers. Es ist ein magischer Punkt, der sich in vielen Geschichten auf der nördlichen Halbkugel spiegelt.
Mittwoch, 05.06.24, 19.00 Uhr,
Stadtbücherei, Rathaus
Euro 5 für Erwachsene, Kinder frei

Brettspielenachmittag für Familien
Habt ihr Lust, in den Osterferien die Familienspiele aus der Stadtbücherei zu testen? Bringt gerne Freunde und Verwandte mit – los geht's!
Mittwoch, 27.03.24, 15.00 – 18.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Ohne Anmeldung! Veranstalter: Stadtbücherei

„Kasperl im Zirkus“
Präsentiert von Katis Kasperltheater
Mittwoch, 24.04.24, 15.00 – 16.00 Uhr,
Rathaus, Mehrzweckraum Nr. 125
Euro 3, Veranstalter: Stadtbücherei, Karten in der Stadtbücherei

O640
Das Münchner Marionettentheater – Hausführung mit Aufführung
Das Münchner Marionettentheater ist das älteste, nichtmobile Marionettentheater im deutschsprachigen Raum. Bei einer Führung blicken wir hinter die Bühne, lernen die Marionetten und verschiedenen Figurenspieltechniken aus der Perspektive des Puppenspielers kennen. Wir besuchen die geheimsten Räume des Theaters und vielleicht auch die Werkstätten. Zum Abschluss gibt es eine exklusive Vorführung von „Brandner Kasper schaut ins Paradies“.
Freitag, 10.05.24, 10.30 – 12.30 Uhr,
Treffpunkt: Marionettentheater, Blumenstraße 32, 80331 München
Euro 23 Kooperation vhs Olching

O650
Bella Italia – Pizza backen für Kinder und Jugendliche
Christian Mittl
Angefangen vom Hefeteig bis zur perfekten Pizzasauce mit leckeren Belägen, hier werden alle zu richtigen italienischen Pizzabäckern. Die fertigen Pizzen und einen Salat lassen sich die Kinder ofenfrisch gemeinsam schmecken.
Anmeldung bis 23.04.24
Samstag, 27.04.24, 12.00 – 16.00 Uhr, Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 26 + Euro 15 Verzehrgeld

O651
Klassische Kuchen
Christian Mittl
Ein einfaches schnelles Obstkuchenrezept (mit vers. Obstsorten), der beliebte Klassiker Marmorkuchen, saftiger Butterkuchen mit Mandeln und Sahne und auch der leckere Käsekuchen: dies sind die Klassiker, die wir in diesem Backkurs mit den Kindern backen wollen. Die fertigen Backwunder und Köstlichkeiten probieren wir gemeinsam im Kurs. Der Rest, der übrigbleibt, kann natürlich mit nach Hause genommen werden. Anmeldung bis 16.04.24
Samstag, 20.04.24, 12.00 – 16.00 Uhr,
Pauline-Thoma-Mittelschule; Küche
Euro 26 + Euro 18 Verzehrgeld

O660
Erstes Nähen mit der eigenen Nähmaschine (für Kinder ab der 2. Klasse)
Bettina Sedlmair

Habt ihr Lust, mal was mit der Nähmaschine zu nähen? In diesem Kurs lernt ihr die ersten Schritte kennen. Wir nähen einen Untersetzer, ein Täschchen und noch so manches mehr. Wichtig ist, dass ihr an eurer Maschine sowohl den Ober- als auch den Unterfaden selbständig einfädeln könnt. Alles andere machen wir gemeinsam. Max. 4 Kinder
4x montags – donnerstags, 12.02.24 – 15.02.24, je 14.15 – 16.00 Uhr, Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 71 + Euro 12 Materialgeld

O670
Experimente mit Wasser
Bettina Sedlmair
Warum schmilzt der Schnee im Frühling? Warum schwimmen Eisberge oben? Warum steigt der Meeresspiegel an? Warum, warum warum – es gibt so viele Fragen zum Thema Wasser. Heute werden wir versuchen, einige davon mit Experimenten zu lösen. Für Kinder von 5 bis 8 Jahren.
Montag, 12.02.24, 16.15 – 17.45 Uhr,
Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 11 + 1 Euro Materialgeld

O671
Tasche aus Filz nähen
Bettina Sedlmair
Heute gestalten wir unsere eigene kleine Tasche aus Filz für das Handy, Stifte oder auch Omas Brille. Solche Täschchen kann man nirgends kaufen und es gibt sie sicher auch nur ein einziges Mal. Für Kinder ab 6 Jahren.
Dienstag, 13.02.24, 16.15 – 17.45 Uhr,
Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 11 + 4 Euro Materialgeld

O672
Schatzkisten gestalten
Bettina Sedlmair
Ihr habt sicher viele Schätze daheim, die euch wichtig sind. Und deshalb werden wir heute eine Schatzkiste bemalen, bekleben, verzieren. Dazu gibt es eine Geschichte von einer Schatzkiste. Für Kinder ab 6 Jahren.
Mittwoch, 14.02.24, 16.15 – 17.45 Uhr,
Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 11 + 6 Euro Materialgeld

O673
Experimente zur Luft
Bettina Sedlmair
Wie entsteht Wind? Welche Kraft hat Luft? Warum wird die Luft schmutzig? Fragen über Fragen.
Wir werden versuchen, einige davon zu lösen, damit sie sich quasi „in Luft auflösen“. Für Kinder von 5 bis 8 Jahren.
Donnerstag, 15.02.24, 16.15 – 17.45 Uhr,
Rathaus, Seminarraum Nr. 124
Euro 11 + 1 Euro Materialgeld

O674
Wurfsäckchen oder Jonglierbälle selbst gemacht
Bettina Sedlmair
Wurfsäckchen oder Jonglierbälle – selbst gemacht und aus Filz genäht sind sie etwas ganz Besonderes. Mal schauen, wie viele ihr an einem Nachmittag schafft. Für Kinder ab 6 Jahren.
Freitag, 15.03.24, 15.00 – 17.00 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 16 + 3 Euro Materialgeld

Bastelstunde in der Stadtbücherei
Jana Giebel bastelt mit Euch fröhliche Dekorationen für das Frühjahr! Für Kinder ab 6 Jahren
Freitag, 08.03.24, 15.00 – 16.30 Uhr
Ohne Eintritt, Anmeldung ab Mitte Februar in der Stadtbücherei

O675
Fußball-EM in Deutschland!!
Bettina Sedlmair
Wo sind die Länder, die sich zur EM qualifiziert haben? Wo sind die Stadien? Welche Flaggen sind vertreten? Wir gestalten unseren eigenen Spielplan, malen Flaggen, schauen uns das Maskottchen und das Logo an und entdecken so ganz nebenbei einiges über Europa.
Für Kinder von ca. 6 bis 10 Jahren.
Freitag, 03.05.24, 15.15 – 16.45 Uhr,
Rosenheimer Straße 8, Seminar 2
Euro 13 +1 Euro Materialgeld