

Indersdorfer KULTUR Kalender

Herbst/Winter
2023/2024

Das Programm der vhs Indersdorf mit Veranstaltungen der Indersdorfer Vereine





www.vr-dachau.de



**Unsere Kunden sind
unsere Nachbarn und
so beraten wir sie auch.
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Werden auch Sie jetzt Kunde und Mitglied und profitieren von einer starken Gemeinschaft.

**Volksbank Raiffeisenbank
Dachau eG**



Jürgen Krüger Bärbel Krüger
Rechtsanwälte

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ◆ privates Baurecht ◆ Arbeitsrecht
- ◆ Mietrecht ◆ Verkehrsrecht

Rechtsanwalt Jürgen Krüger auch:
◆ Fachanwalt für Familienrecht

Freisinger Straße 2 • 85229 Markt Indersdorf
Telefon 08136-50 05 • Fax 08136-70 07

www.rae-krueger.de
info@rae-krueger.de



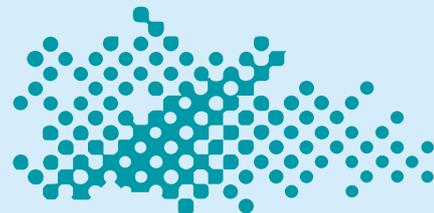
Gewerbestraße 22
85229 Markt Indersdorf
Telefon 0 81 36 · 89 32 03

mail@rabl-gmbh.de
www.rabl-gmbh.de

Fahrräder & Zubehör · Fahrradbekleidung
Haussicherheit · Schloss & Schlüssel
Haushaltswaren · Geschenke · Glas & Porzellan



*Ihr Print- und Medien-
Dienstleister aus der Region
für die Region!*



D R U C K E R E I

B E T Z

Handwerkerstr. 5 · 85258 Weichs
Tel. 08136-93 98 60 · Fax 08136-93 98 89
info@offsetbetz.de · www.offsetbetz.de



Volkshochschule
Indersdorfer Kulturkreis e.V.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ich freue mich, Sie im neuen Semester begrüßen zu dürfen.

Unser Team hat wieder ein interessantes Kursprogramm zusammengestellt, welches eine Vielzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern ansprechen wird. Unsere Dozentinnen und Dozenten freuen sich, Ihnen Kurse anbieten zu dürfen – auch neue Kursleitende dürfen wir begrüßen!

Ein immer umfangreicheres Programm in Weichs wird ebenfalls angeboten und von vielen bereits begeistert aufgenommen.

Unsere Kulturveranstaltungen (ab Seite 7) wünschen sich ein großes Publikum:

Im September kommt der Senkrechstarter 2022 **Nektarios Vlachopoulos** mit seinem Programm „Das Problem sind die Leute“, welches Sie sicherlich bestens unterhalten wird.

Ebenso natürlich **Christian Springer**, einer der bekanntesten deutschen Kabarettisten, der regelmäßig auf den Bildschirmen zu sehen ist und uns sein Programm „nicht egal“ vorstellt.

Im November gibt es noch Mordsgeschichten, gespielt und gelesen von **Eleonore Daniel und Jürgen Wegscheider**.

Im neuen Jahr begrüßen wir dann den österreichischen Kabarettisten **Stefan Waghübinger**. In der Laudatio der Jury des Stuttgarter Besens, einem Kabarett- und Kleinkunstwettbewerb, hieß es: „Stefan Waghübinger jammert auf höchstem (Bildungs-) Niveau. Theologisch versiert zelebriert er seine schwarze Messe. Diese Comedy ist anbetungswürdig und zum Niederknien.“

Im März treten **Tom & Flo** (Tom Prestele und Florian Laske) auf, die den Sound der 60er Jahre zu neuem Leben erwachen lassen und Sie mitreißen werden!

Freuen Sie sich auf zahlreiche unterhaltsame Stunden!

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen unseres Kulturkalenders!

Herzliche Grüße

ANDREA LIEBL
GESCHÄFTSLEITUNG

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis e.V.
Marienplatz 1-3, 85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136-93 88 35 oder 80 68 744
Fax 08136-93 88 36
E-Mail: kontakt@vhs-indersdorf.de
1. Vorstand: Stefan Fischer

Redaktion, Anzeigen:

Andrea Liebl

Fotos:

Bund Naturschutz Ortsgruppe Weichs
Almut Burmeister
Markus Fritz
Doris Gibson
Daniela Gottstein
Matthias Kienast
Andrea Liebl
Ulrike Maier
Daniela Mittermeier
Marlene Oberhofer
Lelia M.L. Rieger
Angelika Wültsch
Fotolia
Pexels
Pixabay

Druck:

Offsetdruckerei Gebr. Betz GmbH,
Weichs

Auflage:

7.000



EFQM®

QUALIFIED BY
EFQM 2022

AUS DEM INHALT

VHS INFO

vhs Team / Kontakt.....	5
Lagepläne der Kursorte	6
Datenschutzerklärung/AGB.....	9

VERANSTALTUNGEN

Nektarios Vlachopoulos.....	7
Christian Springer	7
Eleonore Daniel & Jürgen Wegscheider	8
Stefan Waghübinger	8
Tom & Flo.....	8
Reise ins südliche Burgund.....	11

VORTRAGSKALENDER

Vortragskalender.....	10
-----------------------	----

KULTUR & GESELLSCHAFT

Exkursionen mit Georg Reichlmayr.....	12
Führungen in und um München.....	14
Hörpfade.....	15
Heimatkunde.....	16
Rund um das Fahrrad.....	16
Lesungen	17
Wanderungen.....	17
Recht	17
Natur & Umwelt	18
Feng Shui	18
Psychologie und Lebenshilfe	19
Kryptowährung.....	21
Förderunterricht.....	22

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	24
Englisch.....	24
Französisch	25
Italienisch.....	26
Chinesisch.....	26
Portugiesisch.....	26

MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

Medienpraxis.....	27
EDV-Kurse	27
Berufliche Fortbildung	28
Mobile Kommunikation.....	28

GESUNDHEIT

Vorträge rund um die Gesundheit.....	29
Kochen.....	33
Yoga und Klang.....	36
Gesundheitskurse im Überblick	40
Entspannung	43
Rückenkräftigung	45
Fitnessgymnastik	46
Gesund und beweglich bleiben	49
Schwertkunst.....	49
Selbstverteidigung.....	50
Skaten/Dance.....	50
Selbsthilfe.....	51
Golf/Boxen	51
Bogenschießen/Schafkopf	52
Kurse im MEXXfit	53
Aquakurse im blubb	55

KREATIVITÄT

Malen	58
Handarbeiten	59
Handwerk/Kunsthandwerk.....	60

TANZ & MUSIK

Tanzen	62
Besinnlicher Tanz	63
Instrumentalunterricht	64

VHS IN WEICHS VOR ORT

Yoga/Entspannung.....	65
Entspannung/Gymnastik	66

VHS FÜR KINDER

Sport.....	67
Entspannung	68
Schwertkunst/Kochen	69
Förderunterricht/Natur und Umwelt.....	69
Erste Hilfe/Bogenschießen	70
Hof Rosenrot	71
Malen & Handwerk	71
Musik	73
Reiterhof Brand.....	75

TERMINE

Vereinstermine	76
----------------------	----

MITARBEITER DER GESCHÄFTSSTELLE



ANDREA LIEBL
GESCHÄFTSFÜHRERIN
Programmbereiche: Sprachen, Beruf und Yoga
E-Mail: andrea.liebl@vhs-indersdorf.de



BIRGIT FRITZ
Programmbereich: Gesundheit
E-Mail: birgit.fritz@vhs-indersdorf.de



DANIELA MITTERMEIER
Programmbereiche: Gesellschaft, Kreativität
und Musikunterricht
E-Mail: daniela.mittermeier@vhs-indersdorf.de



CLAUDIA LAMM
Buchhaltung
E-Mail: claudia.lamm@vhs-indersdorf.de

KONTAKT

ANSCHRIFT

Marienplatz 1-3
85229 Markt Indersdorf

TELEFON

08136 / 93 88 35

FAX

08136 / 93 88 36

E-MAIL

kontakt@vhs-indersdorf.de

INTERNET

www.vhs-indersdorf.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di, Mi und Fr 09.00 – 12.00 Uhr
Do 15.00 – 18.30 Uhr

In den Ferien ist unsere
Geschäftsstelle geschlossen,
außer zu Semesterbeginn.

Sommerferien: 29.07.23-11.09.23

Herbstferien: 30.10.23-03.11.23

Weihnachtsferien: 23.12.23-05.01.24

Faschingsferien: 12.02.24-16.02.24

VORSTAND:



STEFAN FISCHER
1. VORSITZENDER



WILLI MÜHLHÖLZL
2. VORSITZENDER



RUTH MEINL
SCHRIFTFÜHRERIN



CLAUDIA CRAMER
KASSIERIN

LAGEPLÄNE DER KURSORTE



Nektarios Vlachopoulos

Gewinner des Bayerischen Kabarettpreises „Senkrechtstarter 2022“

„DAS PROBLEM SIND DIE LEUTE“

SAMSTAG, 16.09.2023, 19:30 UHR

EINLASS: 19.00 UHR

AULA, MITTELSCHULE MARKT INDERSDORF

Eintritt: 19,- €



Nektarios Vlachopoulos ist wahrscheinlich der beste Mensch der Welt, denn er mag Ehrlichkeit, Frieden und dass alle ihn mögen. Die unglaubliche Kraft der Selbstironie ermöglicht es ihm, sich mühelos mit allen Hindernissen abzufinden und macht ihn immun gegen Vernunft und Reife. Dieser nahezu unbesiegbare Superheld kennt nur eine einzige Schwäche: seine panische Angst vor Konflikten. Außerdem ist er emotional fragil, weist eine Vielzahl von Allergien auf und scheitert regelmäßig an den grundlegenden Anforderungen seines eigenen Lebens. Dafür kann er Sprache! Ich schwöre, er kann beste Sprache! Nektarios beherrscht die gesamte Klaviatur der Albernheiten von Ringelnatz bis Pimmelwitz, verwendet das Präfix „bums-“ zum Steigern von Adjektiven und überrascht nicht zuletzt sich selbst immer wieder mit fein geschliffener Rhetorik und bums-klugen Gedanken. Ein echter Gangster, der sich noch nie geprügelt hat.

In einer perfekten Welt wären alle Menschen wie Nektarios, nur Nektarios hätte ein bisschen mehr Geld als die anderen. Aber leider sind die meisten Leute heutzutage eher so wie sie sind. Und genau da liegt das Problem!



Christian Springer

„NICHT EGAL“

SAMSTAG, 7.10.2023, 19:30 UHR

EINLASS: 19.00 UHR

AULA, MITTELSCHULE, MARKT INDERSDORF

Eintritt: 19,- €

Ich bin bekennender Nichtradfahrer. Das ist nicht wichtig für das Programm. Obwohl. Wer teilt die Welt eigentlich morgens immer ein in: wichtig und nicht wichtig? Und abends steigt die ganze Welt unzufrieden ins Bett, weil es so viel Grausiges gibt, weil es so viele Trottel gibt und weil es so viele gibt, die behaupten, sie wissen, wie es geht. Die Klugscheißer dieser Welt wissen immer, wo der Hammer hängt und was effektiv ist. Ich weiß meistens nicht, wo mein Hammer liegt, geschweige denn der dazugehörige Nagel. Das ist nun wirklich egal. Aber da draußen gibt es Dinge, die sind eben nicht egal. Und darüber erzähle ich. Im besten Fall in einer Mischung aus Feinheit und Bosheit. Und wenn es gar nicht mehr auszuhalten ist, muss die sprachliche Keule her. Ich mische mich gerne ein in das, was geschieht. Wenn jemand schreibt: „Das, was Christian Springer unter Kabarett versteht, geht meilenweit über das gesprochene Wort hinaus. Denn er steckt selbst im Geschehen und gilt als der engagierteste deutsche Kabarettist.“ Dann lese ich das gern. Aber so hat das noch niemand geschrieben. Egal? Nicht egal? Ich habe meinen Bühnenberuf gestartet als kleiner Sänger im Kinderchor der Münchner Oper. Seitdem weiß ich, dass wir einen enormen Vorteil haben gegenüber den meisten Menschen auf dieser Erde. Denn die haben keine Oper, keinen Chor. Meistens gar nichts. Und das ist viel zu oft egal. Ist es nicht. Mir nicht. Auch darum geht's im aktuellen Programm. Wenn ich groß bin, werde ich Influencer.

VERANSTALTUNGEN

in Kooperation mit der



Eleonore Daniel & Jürgen Wegscheider
Kulinarische Mordsgeschichten gespielt und gelesen

„MEUCHELMORD & LAVENDELLIKÖR“

FREITAG, 17.11.2023, 19:30 UHR

EINLASS: 18.00 UHR

GASTHAUS DOLL

Eintritt: 17,- €



Was hat ein hungriges Wölfchen mit einem Mord im Kühlschrank zu tun? Schmeckt eine schwarzbraune Haselnusstorte zu einem guten Henkerstropfen? Welche Verbindung besteht zwischen einem tödlichen Autorennen und dem Dessertwein Marsala? Warum bekommt ein Hündchen Lavendellikör verabreicht? Diese und weitere dunkle Geheimnisse lüften für Sie die beiden Schauspieler Eleonore Daniel und Jürgen Wegscheider auf Ihre komisch-spannende-surrile Art und Weise. Eine köstliche Reise bis zum letzten Tropfen mit Texten der Autoren Oliver Buslau und Carsten Sebastian Henn und eigenen Szenen! À votre santé.

Künstler Vita:

Eleonore Daniel hat nach ihrer Schauspielausbildung in München an den verschiedensten Theatern gespielt, u.a. in Berlin, Hannover, München und an Freilichttheatern in Feuchtwangen und Ettlingen. Das Fernsehpublikum kennt sie u.a. aus dem BR-Klassiker „Komödienstadel“, „Rosenheim Cops“ und „München 7“. Sie arbeitet auch als Regisseurin sowie als Moderation bei diversen Filmfestivals. www.eleonoredaniel.de
Der Kärntner Jürgen Wegscheider spielte an Theatern in Frankfurt am Main, München und Essen und war regelmäßig auf Theatertournee. Mit seinen vorwiegend literarisch-kabarettistischen Programmen ist er regelmäßig auf Gastspielreisen unterwegs. www.juergen-wegscheider.de

Vor Beginn der Veranstaltung um 19:30 Uhr haben Sie die Möglichkeit, die hervorragende Küche zu genießen!

VORANKÜNDIGUNGEN

in Kooperation mit der



Stefan Waghubinger

„ICH SAG'S JETZT NUR ZU IHNEN“

DONNERSTAG, 29.02.2024, 20:00 UHR

EINLASS: 18.30 UHR

GASTHAUS DOLL

Eintritt: 20,- €



Tom & Flo

„SOUND DER 60ER JAHRE“

FREITAG, 15.03.2024, 20:00 UHR

EINLASS: 18.30 UHR

GASTHAUS DOLL

Eintritt: 19,- €



DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. KURSANMELDUNG

Die in der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zusätzlich benötigen wir das Geburtsdatum für statistische Zwecke.

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

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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

3. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmitelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. KONTAKTAUFNAHME

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

5. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

6. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@vhs-indersdorf.de oder 08136 / 938835

AGB

ANMELDUNG

Der Besuch von Veranstaltungen der Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis e.V., weiterhin nur vhs genannt, ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldungen können mit Bankeinzugsermächtigung oder per Barzahlung

- persönlich
 - telefonisch
 - per Post
 - per Fax
 - per Internet oder
 - per email
- erfolgen.

Die Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie nicht von Seiten der vhs ausdrücklich abgesagt werden.

Sollte ein Kurs bereits belegt sein oder ausfallen oder sollten sich Veränderungen im Programmheft ergeben, werden Sie verständigt. Mit der Anmeldung akzeptiert der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs.

Bitte beachten Sie: Sie erhalten nach der Kursanmeldung keine gesonderte Anmeldebestätigung. Wenn Sie von uns nichts hören, gehen Sie zu der im Programmheft abgedruckten Zeit in den gebuchten Kurs.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Kursgebühr wird sofort zur Zahlung fällig. Die vhs zieht per SEPA-Lastschrift die jeweils angegebenen Kursgebühren bzw. Stornogebühren ein. Der Teilnehmer/Kontoinhaber wird hierüber spätestens zwei Kalendertage vor dem Abbuchungstag informiert. Führt die Bank mangels Kontodeckung oder Widerspruch durch den Kontoinhaber die Buchbuchung nicht aus, sind die anfallenden Bankgebühren vom Teilnehmer zu tragen.

RÜCKTRITT

Die Anmeldung ist nach Eingang in der vhs verbindlich. Die Volkshochschule kann von der Durchführung einer Veranstaltung zurücktreten, wenn:

- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
 - der im Arbeitsplan genannte Dozent ausfällt.
 - der Unterrichtsort nicht mehr zur Verfügung steht.
- In diesen Fällen wird die gesamte Kursgebühr ohne Abzug erstattet.

Für den Teilnehmer ist ein Rücktritt bei allen Veranstaltungen nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Die Abmeldung hat persönlich, telefonisch oder schriftlich zu erfolgen. Bei allen Rücktritten wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 5,- erhoben. Bei Reisen, Tagesfahrten u.ä. gelten die Bedingungen des Veranstalters. Statt einem Rücktritt steht es dem/der Teilnehmer/-in frei, eine Ersatzperson zur Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung zu benennen. Eine entsprechende Mitteilung an die vhs ist Voraussetzung.

PROGRAMMÄNDERUNG

Geringfügige Programmänderungen im Kursverlauf sind vorbehalten.

DATENSCHUTZ

Die Teilnehmer an vhs-Veranstaltungen erklären sich insoweit mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, als dies für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist.

HAFTUNG

Die Haftung durch die vhs wird beschränkt auf Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

GÜLTIGKEIT

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten ab 01.02.2014. Sollten einzelne Bestimmungen dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht. Die ungültigen Bestimmungen sind in diesem Falle durch solche gültige zu ersetzen, die dem wirtschaftlichen Sinn und Zweck der unwirksamen Regelung am nächsten kommen. Mündliche Nebenabreden sind nur dann wirksam, wenn sie mit der Geschäftsleitung getroffen werden.

STEUERLICHE VERGÜNSTIGUNGEN

Das Finanzamt kann vhs-Kurse als Werbungskosten anerkennen, wenn die Kurse der beruflichen Weiterbildung dienen. Die Einzahlungsquittung oder bei Abbuchung der Kontoauszug ist als Nachweis ausreichend.

VORTRAGSKALENDER

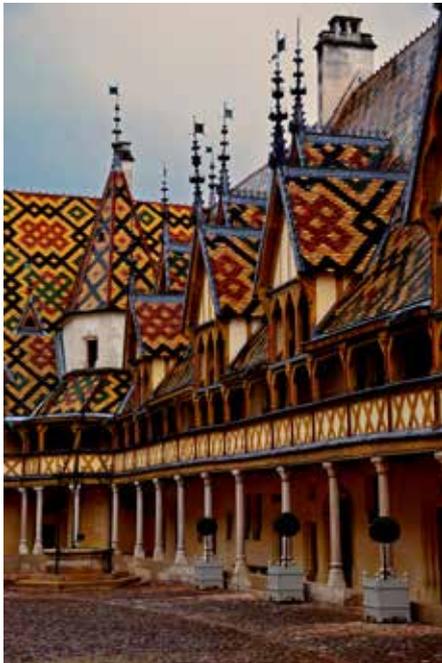
DATUM	TAG	UHRZEIT	KURSNR.	KURSTITEL	DOZENT	RAUM	SEITE
19.09.23	Di	19:30 - 21:00	40007	Nobody Nebenniere: Wie chronischer Stress unsere Hormone zum Wanken bringt	Petra Mählich	Museum, Seminarraum	29
27.09.23	Mi	19:00 - 20:30	16250	Mental stark dank Resilienz - online	Steve Windisch	online	21
30.09.23	Sa	14:00 - 17:00	16235	Reitsport - Mentales Training	Heike von Oettingen	Museum, Seminarraum	20
04.10.23	Mi	19:00 - 21:00	16225	Krisenfest leben - 8 Starkmacher für Ihr psychisches Immunsystem	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	19
04.10.23	Mi	19:00 - 20:30	16251	Gelassen und souverän im stressigen Alltag - online	Steve Windisch	online	21
09.10.23	Mo	19:30 - 21:00	16239	Eltern-Talk: Erziehen ohne Strafen - geht das überhaupt?	Sabine Scherz	Museum, Seminarraum	21
10.10.23	Di	18:00 - 20:00	12110	Der Mordfall Hinterkaifeck vor 100 Jahren	Dr. Renate Syed	Museum, Seminarraum	16
10.10.23	Di	16:00 - 17:30	40003	Homöopathie für Babys und Kleinkinder	Ulrike Maier	Museum, Seminarraum	29
11.10.23	Mi	19:00 - 21:00	40024	Räuchern mit heimischen Kräutern	Heike Dann	Mittelschule; EG; Raum 355	32
11.10.23	Mi	19:00 - 20:30	40000	Schulangst - wie man Prüfungsangst und Leistungsdruck homöopathisch ent	Ulrike Maier	Museum, Gewölbe	29
11.10.23	Mi	19:00 - 20:30	16252	Stress-Löser Natur - online	Steve Windisch	online	22
15.10.23	So	14:30 - 18:30	16238	Energie-Retreat = Ruhe + Ausgeglichenheit + Kraft	Sabine Landenberger	Seminarhaus W5, Schönbrunn	21
18.10.23	Mi	19:00 - 20:30	40014	Wickel und Auflagen	Heike Dann	Museum, Gewölbe	31
18.10.23	Mi	19:00 - 20:30	16253	Erfolg beginnt im Kopf - online	Steve Windisch	online	22
19.10.23	Do	19:00 - 20:30	40011	Die Kraft in mir - Einführung in die traditionelle chinesische Medizin (TCM)	Nina Kammhuber	Museum, Gewölbe	30
19.10.23	Do	19:30 - 21:00	40009	Troublemaker Schilddrüse	Petra Mählich	Museum, Seminarraum	30
25.10.23	Mi	19:00 - 21:00	16226	Die Kunst, Nein zu sagen	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	19
26.10.23	Do	20:00 - 21:30	16232	Kinder und Tod	Bettina Knitter	Museum, Seminarraum	20
08.11.23	Mi	19:00 - 20:30	16255	Wie Eltern ihre Grundschul Kinder gegen Mobbing wappnen können	Daniela Steiner	Mittelschule; EG; Raum 356	22
08.11.23	Mi	18:30 - 21:30	40008	Erste Hilfe am Kind	Michael Karlstetter	Mittelschule; EG; Raum 359	30
08.11.23	Mi	19:30 - 21:00	16227	Date dich selbst	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	19
09.11.23	Do	19:00 - 20:30	13110	Erben und Vererben - Vermögensnachfolge richtig gestalten	Veronika Hartmann	Museum, Seminarraum	17
10.11.23	Fr	19:00 - 20:30	40020	Ein gutes Bauchgefühl ist kein Zufall!	Angelika Franke	Museum, Gewölbe	31
11.11.23	Sa	14:00 - 17:00	16237	Mentale Stärke in Beruf, Sport und Freizeit	Heike von Oettingen	Museum, Gewölbe	21
13.11.23	Mo	19:00 - 20:30	40012	Schnelle Hilfe im Notfall mit dem Defibrillator	Hubert Böck	Museum, Seminarraum	31
14.11.23	Di	18:30 - 20:30	40032	Rauhächte, Ruchnächte und Räuchern	Daniela Gottstein	Museum, Seminarraum	32
16.11.23	Do	18:30 - 20:30	16234	Bitcoin: Ein unbedeutender Hype oder die Zukunft des Geldes?	Michael Lochner	Museum, Seminarraum	21
18.11.23	Sa	14:00 - 17:00	16236	Mentale Gesundheit	Heike von Oettingen	Museum, Gewölbe	21
18.11.23	Sa	17:00 - 20:00	40022	Erste Hilfe Kurs am Kind für Eltern und Angehörige	Anett Koch	Museum, Seminarraum	32
29.11.23	Mi	19:00 - 21:00	16228	Kritik - Wie Sie intelligent und konstruktiv mit Kritik umgehen und dadurch Ihr	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	19
02.12.23	Sa	10:00 - 16:00	16224	Detox your Home	Martina Stöhr	Museum, Seminarraum	19
05.12.23	Di	19:30 - 21:00	40005	Hormontherapie? Ja, aber natürlich	Petra Mählich	Museum, Seminarraum	29
13.12.23	Mi	18:00 - 20:30	40004	Sorgenfreier Spaziergang - Anti Giftköder Training	Susanne Seuffert	Museum, Seminarraum	29
10.01.24	Mi	19:00 - 21:00	16229	Narzissmus hat viele Gesichter	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	20
17.01.24	Mi	19:30 - 21:00	16230	Sei einzig, nicht artig!	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	20
24.01.24	Mi	19:00 - 21:00	16231	Elternkurs: Was Kinder stark macht - Starke Eltern	Silvia Exner	Museum, Gewölbe	20
27.01.24	Sa	10:00 - 16:00	16223	Rebellion der Hormone? - Die Wechseljahre	Martina Stöhr	Museum, Seminarraum	19

REISE INS SÜDLICHE BURGUND

27.04.2024 – 01.05.2024

Unsere Reise führt uns diesmal ins südliche Burgund. Bei der Anreise werden wir eine längere Mittagspause in der Gegend um Freiburg/Colmar einlegen.

Die Rückreise führt uns über Belfort (längere Pause) wieder nach Hause.



Hotel-Dieu Beaune von Massimo Frasson,
Lizenz CC BY-SA 2.0

Das 4-Sterne Hotel Novotel Beaune befindet sich am Stadtrand von Beaune. Dieses 2019 komplett renovierte Haus mit sehr guten Bewertungen verfügt über ein Restaurant, einen Pool und kostenloses WLAN.

Anmeldeschluss: 30.11.2023 (ab diesem Zeitpunkt ist die Anmeldung verbindlich; es werden 50% des Reisepreises als Anzahlung fällig)

Im Reisepreis sind enthalten:

- Busfahrt im 4-Sterne-Bus von Indersdorf ins Burgund und zurück
- **4 x Übernachtung** inkl. Frühstücksbuffet
- **1 x Abendessen** als 3-Gänge-Menü im Hotel am Anreisetag
- 2-stündige Stadtführung **Beaune** inkl. Eintritt und Führung **Museum Hôtel Dieu**
- **Weinverkostung** in Beaune
- **Autun** inkl. Kathedrale Saint-Lazare
- **Paray-le-Monial** inkl. Basilique Sacre Coeur
- Besichtigung **Brancion** (mittelalterliches Dorf)
- **Cluny**
- **Tournus: Schloss Cormatin** mit Park
- Trinkgelder für die Führungen

Änderungen vorbehalten!

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Reiseveranstalter und Vertragspartner:

Omnibus Unternehmen Siegfried Schilcher, Inh. Robert Steiner, Kellerstr. 6, Markt Indersdorf

Es gelten ausschließlich die AGB/Reisebedingungen des Reiseveranstalters

5 Tage 720,- € (EZ-Zuschlag: 220,- €)



Paray-le-Monial von Brian Burger, Lizenz CC BY 2.0



Cormatin von Elliott Brown, Lizenz CC BY-SA 2.0

GLONNTAL-REISEN
Omnibusunternehmen Siegfried Schilcher



Busreisen und
Vereinsfahrten
im In- und
Ausland

Robert Steiner

85229 Markt Indersdorf • Kellerstraße 6
Telefon 081 36/8932 14 • Telefax 081 36/9863

KULTUR & GESELLSCHAFT

EXKURSIONEN MIT GEORG REICHLMAYR

Für folgende Führungen nehmen wir Anmeldungen (telefonisch, persönlich oder per E-Mail) entgegen, sobald unsere Programmhefte verteilt bzw. verschickt wurden.

Auf der Homepage werden diese Führungen erst ab ca. Mitte September zu finden und zu buchen sein. Damit möchten wir sicherstellen, dass sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Region ihre Plätze sichern können.

KÖNIGLICH BAYERISCHE HOFLIEFERANTEN

„Königlich Bayerischer Hoflieferant“ war ein Ehrentitel, den die Monarchen einer sorgsam ausgewählten Elite an Geschäftsleuten zuerkannten: Vergoldern, Lederwarenherstellern, Kunstschreibern und Kaufleuten. Damit fiel der höfische Glanz auf das bürgerliche Geschäftsleben und die Nähe zum Königshaus bedeutete ein erfolgrei-

ches Marketing. Dabei mussten die Hoflieferanten gar nicht den Hof beliefern, aber sie durften das königliche Wappen im Ladengeschäft und auf dem Briefpapier führen. Der Spaziergang möchte Sie mit der Geschichte einiger namhafter Hoflieferanten bekannt machen.

Die Führung endet in der Neuhauserstraße beim Augustiner-Stammhaus.

■
10120 Georg Reichlmayr
1 x Di EUR 19,-
am 21.11.23 13.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: Fischbrunnen/Marienplatz

SONDERAUSSTELLUNG LENBACHHAUS „WILLIAM TURNER / THREE HORIZONS“

William Turner gilt als revolutionärer Vorreiter der Moderne. In seinen Bildern entfaltete die Farbe eine bis dahin ungesehene

Freiheit. Schon früh begann er, die Möglichkeiten der Landschaftsmalerei zu erkunden, er experimentierte mit den Konventionen und verschob zunehmend die Grenzen des Darstellbaren. Bald lösten sich seine Werke so deutlich von der anschaulichen Natur, dass sie in ihrer Reduktion auf Farbe, Licht und Atmosphäre die abbildende Funktion des Bildes in Frage stellten. Darin verblühten und provozierten sie die Zeitgenossen und die Nachwelt feierte seine erstaunliche Modernität.

Eintrittspreise müssen vor Ort in bar beglichen werden.

■
10121 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 21,-
am 23.11.23 13.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Lenbachhaus, Luisenstr. 33, 80333 München



... mia spuin wieda!

„Stinkwut“

Bayerische Komödie

Barocksaal Indersdorf

Fr 17.11. und Sa 18.11.23	19.30 Uhr
So 19.11.23	19.30 Uhr
Di 21.11.23	19.30 Uhr
Fr 24.11. und Sa 25.11.23	19.30 Uhr
So 26.11.23	19.30 Uhr

Karten: 1. Rang 13 € – 2. Rang 12 € – 3. Rang 11 €

Kartenvorverkauf über die vhs Indersdorf ab 18. Oktober 2023

Mo-Mi, Fr 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Do 15.00 Uhr - 18.30 Uhr

Telefonische Vorbestellung unter Tel. 08136 / 93 88 35 (ab 18.10.23)

KULTUR & GESELLSCHAFT

EXKURSIONEN MIT GEORG REICHLMAYR

DER MÜNCHNER JUSTIZPALAST - BAYERNS RECHTSGESCHICHTE

Vor 120 Jahren, zur Regierungszeit des Prinzregenten Luitpold, baute der Münchner Architekt Friedrich von Thiersch den gewaltigen Justizpalast. Seither dominiert die neobarocke Fassade das Stadtbild am Karlsplatz. Bis heute beherbergt das imposante Gebäude das Staatsministerium der Justiz und bildet somit den zentralen Ort der bayerischen Rechtsprechung. Doch auch die meisten Kammern des Landgerichts München I sind hier untergebracht, ebenso der Bayerische Verfassungsgerichtshof und das Oberlandesgericht München. Besondere Aufmerksamkeit verdient jedoch der Raum, in dem 1943 die Prozesse gegen die Mitglieder der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ vor dem Volksgerichtshof stattfanden. Eine spannende Reise durch Bayerns Justizgeschichte. Bitte beachten Sie die Sicherheitskontrolle: Personalausweis, keine spitzen Gegenstände, keine Flüssigkeiten

10122 Georg Reichlmayr
1 x Fr EUR 19,-
am 15.12.23 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Justizpalast, Prielmayerstr. 7

ALTE MEISTER IN BEWEGUNG: HÖHEPUNKTE DER ALTEN PINAKOTHEK

Vor fünfhundert Jahren war die Kunstlandschaft Europas im Umbruch: Albrecht Dürer und Rogier van der Weyden, Raffael und Tizian revolutionierten die Malerei, und ihre Ideen veränderten die Betrachtung des Raumes und des menschlichen Körpers. Wie aufregend und wie unterschiedlich die künstlerischen Positionen waren, veranschaulicht die gelungene Neupräsentation der Gemälde der Alten Pinakothek. Kurz vor ihrem 200. Geburtstag gewährt die Sammlung Kö-



© Georg Reichlmayr

nig Ludwigs I. einen frischen und erkenntnisreichen Blick auf ihre Schätze.

Eintrittspreise müssen vor Ort in bar beglichen werden.

10123 Georg Reichlmayr
1 x Fr EUR 19,-
am 19.01.24 13.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Alte Pinakothek, Barer Str. 27



© Georg Reichlmayr

„WENN DU AN DIE NEUE DENKST ...“ - MEISTERWERKE DER NEUEN PINAKOTHEK IN DER ALTEN PINAKOTHEK

Rund 90 Gemälde und Skulpturen umreißen das Spektrum der Kunst vom ausgehenden 18. bis zum beginnenden 20. Jahrhundert - und dabei ergeben sich spannende Konstellationen und unerwartete Begegnungen: Menschenbilder von der Zeit des Klassizismus bis zur anbrechenden Moderne treffen aufeinander, scharf beobachtete Porträts von Goya und naturnahe Inszenierungen von Gainsborough, die kühle Distanz von Manet sowie die Darstellung einfacher Menschen bei Degas und die Werke von Goghs und Klimts markieren den radikalen Bruch mit tradierten Sehgewohnheiten.

Eintrittspreise müssen vor Ort in bar beglichen werden.

ACHTUNG: DIESE AUSSTELLUNG FINDET IN DEN RÄUMEN DER ALTEN PINAKOTHEK STATT!

10124 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 19,-
am 25.01.24 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Alte Pinakothek, Barer Str. 27

MIX & MATCH: 20 JAHRE PINAKOTHEK DER MODERNE

Die enormen gesellschaftlichen Wandlungen seit der Eröffnung der Pinakothek der

www.beckundboy.de

Augustinerring 8
85229 Markt Indersdorf

Tel.: 08136/806750
Fax: 08136/8059146

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9-18 Uhr
Sa. 9-12.30 Uhr

Moderne erfordern auch einen neuen Blick auf die zeitgenössische Kunst. In Themenräumen begegnen sich epochenübergreifend Malerei, Skulptur, Videokunst und Installationen und machen scheinbar Vertrautes neu erlebbar, darunter Meisterwerke der Brücke-Maler, von Pablo Picasso, Max Beckmann, Joseph Beuys und Andy Warhol. Der Rundgang möchte Sie mit den Schwerpunkten und dem Aufbau der Gemäldesammlung, den grundlegenden Tendenzen zeitgenössischer Kunst, aber auch mit der Architektur des Hauses insgesamt vertraut machen. Eintrittspreise müssen vor Ort in bar beglichen werden.

10125 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 19,-
am 08.02.24 10.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang „Pinakothek der Moderne“, Barer Str. 40



© Georg Reichlmayr

KULTUR & GESELLSCHAFT

FÜHRUNGEN IN UND UM MÜNCHEN

EINE FÜHRUNG DURCH DIE BORSTEI

Erfahren Sie Fakten und Geschichten über die in den Jahren 1924 bis 1929 erbaute Borstei.

Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Führung durch das visionäre Architekturdenkmal mit seinen großzügigen Gärten und zahlreichen Kunstwerken. Besuchen Sie das Borstei-Museum, entdecken Sie ein lebendiges Dorf in der Stadt, an dem Sie sicher schon oft vorbeigefahren sind.

■
10130 Andreas Rümmelein
1 x Mi EUR 9,-
am 18.10.23 11.00 - 13.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Borstei, Dachauer Str. 140 d, München

DER DACHAUER SCHLOSSGARTEN - DIE GESCHICHTE EINER GARTENANLAGE

Gartenkunst seit mehr als 600 Jahren: Der Hausherr der Burg speiste gerne unter Bäumen, die Wittelsbacher bauten sich eine Sommerresidenz mit einem großartigen Garten und im Barock lustwandelte man durch einen Laubengang. An der Gartenanlage des 19. Jahrhunderts erfreuen sich die Besucher zu allen Jahreszeiten.

Auch Rollstuhlfahrer oder Besucher mit Rollatoren können an dieser Führung teilnehmen.

■
10140 Anni Härtl
1 x So EUR 12,-
am 08.10.23 10.30 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Schloss-Restaurant, Dachau

MALERGESCHICHTEN ZUM TEE ODER WEIN

Der kleine Markt Dachau und das Moos zogen die Maler an. Eine bunte Schar belebte den Ort. An den Bildern erfreuen wir uns in der Gemäldegalerie. Interessant und spannend sind aber die Geschichten der Maler selbst: Woher kamen sie, wer war mit wem befreundet, hat man die Damen auch ernst genommen? Geschichten, die wir bei einer Tasse Tee mit der Bezeichnung „Künstlerwohl“ oder bei schönem Wetter bei einem Glas Wein auf der Terrasse der Gemäldegalerie ausklingen lassen (Bewirtung inkl.). Im Rahmen der Führung erhalten Sie ermäßigten Eintritt (4,- € statt 5,- €) in die Gemäldegalerie (vor Ort zu entrichten).

■
10141 Anni Härtl
1 x So EUR 15,-
am 15.10.23 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Kasse Gemäldegalerie Dachau, Konrad-Adenauer-Straße 38

NEU

FÜHRUNG DURCH DAS INSTITUT FÜR PATHOLOGIE

Oberpräparator Alfred Riepertinger gewährt einen Blick hinter die Kulissen des Instituts für Pathologie am Klinikum Schwabing und die Siegfried-Oberndorfer Lehrsammlung. Sie sehen etwa 1200 Präparate, die mit den unterschiedlichsten Präparations- und Konservierungstechniken hergestellt wurden. Herr Riepertinger erklärt einiges zu verschiedenen Erkrankungen und Patientenschicksalen. Er erzählt auch einiges über die mehr als 100-jährige Geschichte des Instituts und seiner Direktoren. Sie besichtigen zudem den großen Sektionssaal, in dem viele Szenen der Fernsehkrimis „Tatort“, „Der Alte“, „Die Chefin“ und der Eberhofer-Kinofilme, nach den Romanen von Rita Falk, gedreht wurden. Bei der Führung erzählt der Autor der Bücher „Mein Leben mit den Toten“ und „Mumien“ alles über das Thema Obduktion, dem Umgang mit Verstorbenen und viel Wissenswertes über den Tod. Darüber hinaus können die Bücher auf Wunsch beim Autor erworben und signiert werden.

■
10150 Alfred Riepertinger
1 x Mo EUR 17,-
am 30.10.23 18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Institut für Pathologie, Haus 32, EG, Kölner Platz 1, München

NEU

INDERSDORFER GESCHICHTE(N) - EIN BUCH (NICHT NUR) FÜR KINDER

Wir wollen gemeinsam ein Kinderbuch über Indersdorfer Geschichte und Geschichten schreiben und suchen interessierte TeilnehmerInnen, die uns bei diesem Projekt unterstützen.

Für den Anfang ist geplant, die Geschichte(n) digital zu erstellen und den Grundschullehrern/-innen für den HSU-Unterricht der 3. und 4. Klassen zur Verfügung zu stellen.

Freuen würden wir uns daher, wenn LehrerInnen, gerne auch ehemalige oder angehende, sich dem Team anschließen.

Da wir die Geschichten bildlich ausgestalten wollen, sind auch künstlerisch Interessierte willkommen.

Wir haben schon einige Beispielbücher aus Bayern zusammengetragen, so dass wir auf einen Ideenpool zurückgreifen können.

Es kann an einzelnen Geschichten alleine oder zu zweit gearbeitet werden und/oder wir können uns digital oder in Präsenz treffen.

Der Kurs wird sich über mehrere Semester erstrecken, Sie können aber jederzeit ein- oder aussteigen.

Termine nach Absprache

■
11011 Anita Peters
Museum, Gewölbe



KULTUR & GESELLSCHAFT

STAATSARCHIV MÜNCHEN - GEDÄCHTNIS- SPEICHER OBERBAYERN

Wenigen ist bekannt, was es mit der Institution Archiv auf sich hat. Das Staatsarchiv München verwahrt die Unterlagen der staatlichen Unter- und Mittelbehörden im heutigen Regierungsbezirk Oberbayern. Die Führung ermöglicht Einblicke hinter die Kulissen.

10155 Dr. Ulrike Claudia Hofmann



1 x Do EUR 9,-
am 28.09.23 14.00 - 16.00 Uhr

Staatsarchiv, Schönfeldstr. 3, 80539 München

FÜHRUNG IM BAYERISCHEN LANDESKRIMINALAMT

Als innovative Polizeibehörde mit Schnittstellen zu Bund und Ländern ist das Bayerische Landeskriminalamt (BLKA) ein unverzichtbarer und wichtiger Bestandteil der Sicherheitsarchitektur Bayerns und zentrale kriminalpolizeiliche Dienststelle für die Bekämpfung bestimmter Delikte der Schwerekriminalität. Ludwig Waldinger ist Erster Kriminalhauptkommissar und Pressesprecher und stellt das BLKA vor. Mit ihm besuchen Sie anschließend auch das Kriminalmuseum.

Anmeldeschluss: 31.10.2023

Mindestalter: 18 Jahre

Zur Sicherheitsüberprüfung müssen eine Kopie eines amtlichen Ausweisdokumentes und Angaben zur Zuverlässigkeitsüberprüfung (bekommen Sie von uns zugeschickt) zwingend bis 3.11.2023 bei uns vorliegen.

10156 Ludwig Waldinger



1 x Fr EUR 3,-
am 10.11.23 13.00 - 15.30 Uhr

Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstraße 15, München

FÜHRUNG DURCH DAS AUGUSTINER CHORHERRENMUSEUM

Im ehemaligen Mesner Haus und dem „Schneiderturm“ befindet sich das 2014 eröffnete Augustiner-Chorherrenmuseum. Es zeigt die wechselvolle Geschichte des Klosters der Augustiner Chorherren von seiner Gründung 1120 bis zur Aufhebung 1783 sowie die spätere Nutzung durch Salesianerinnen, Barmherzige Schwestern und die UNRRA. Der Eintritt von 5,- € ist direkt an der Museumskasse zu bezahlen.

10212 Christel Böller
1 x Sa EUR 5,-

am 07.10.23 13.30 - 15.00 Uhr
Augustiner Chorherren Museum, Marienplatz 1-3

INDERSDORFER KLOSTERKIRCHE MARIÄ HIMMELFAHRT - KIRCHENFÜHRUNG

Die Mariä Himmelfahrt sowie St. Peter und Paul geweihte Kirche des Augustinerchorherrenstifts Indersdorf wurde 1120 durch Pfalzgraf Otto V. von Wittelsbach gegründet. Sie zählt zu den frühesten wittelsbacher Klostergründungen und mehrere Wittelsbacher sind dort begraben.

10213 Christel Böller
1 x Sa EUR 5,-

am 07.10.23 15.00 - 16.30 Uhr
Klosterkirche Indersdorf, Marienplatz

GESCHICHTLICHER SPAZIERGANG DURCH INDERSDORF

Der Weg mit Geschichte und Geschichten aus Indersdorf - und ein paar kleinen Überraschungen - dauert ca. 2 Stunden (Laufstrecke etwa 3 km). Vom Marktplatz aus geht es Richtung Marktkirche, entlang der Glonn und über den Philosophenweg zum Kloster, nach einem kurzen Blick in die Kirche weiter über Siechhäusern und Volksfestplatz, dann entlang der Dachauer Straße zurück zum Marktplatz.

HÖRPFADEN

INDERSDORFER HÖRPFADEN

Wer kennt sie, die unbekannteren, aber interessanteren Ecken, sowie Natur- und Kulturdenkmäler unseres Ortes? Im Kurs lernen Sie, ihre Geschichte medial zu erzählen und ganz persönliche, individuelle Audio-guides zu produzieren. Journalisten des BR unterstützen uns bei unseren Interviews, Reportagen und Hörspielen. Ziel ist es, das gesammelte Wissen in eine klingende Landkarte über die Marktgemeinde Indersdorf einfließen zu lassen. Veröffentlicht werden die Hörpfade unter Klingende-Landkarte.de und auf der Homepage der vhs Markt Indersdorf. Neue Teilnehmer haben die Möglichkeit, kostenlos an einer Schulung teilzunehmen.

Termine nach Absprache

11010 Anita Peters

10214 Christel Böller
1 x Mi EUR 6,-
am 04.10.23 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Marktplatz 1



Dr. Hubert Gerle
prakt. Tierarzt

Dr. Anja Kaspar-Gerle
Fachtierärztin für Kleintiere

Horhornstraße 8 · 85229 Markt Indersdorf · ☎ 0 81 36 / 74 00
– www.tierarztpraxis-indersdorf.de –

SPRECHZEITEN:

Offene Sprechstunde ohne Termin Di, Mi, Do, Fr 11-12 Uhr Mo, Mi, Do, Fr 16-18 Uhr	Terminsprechstunde mit Termin Mo, Fr 9.30-11 Uhr Do 18-19 Uhr	Katzensprechstunde mit Termin Di 9.30-11 Uhr Mi 15-16 Uhr
---	---	---

Samstag und außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung
NOTDIENST

Optik Gück



Modische Brillen Schießbrillen
Kontaktlinsen Hörgerätebatterien
Führerscheinsehtest

85229 Markt Indersdorf
Ludwig-Thoma-Str. 35
Tel. 08136 / 7379
Fax 08136 / 89 39 80

KULTUR & GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE

SÜTTERLIN - SCHREIBEN UND LESEN LERNEN

Da ist eine Kiste mit Briefen, doch Sie können diese nicht lesen. Bis 1941 schrieben und lernten unsere Großeltern und Urgroßeltern diese Deutsche Schrift oder Kurrentschrift. Wer in Chroniken und Kirchenbüchern seinen Vorfahren auf der Spur ist, trifft immer wieder darauf. Sie wurde fast ausschließlich in Handschriften verwendet und weist daher einen persönlich geprägten Formenreichtum auf. Kursziel ist, diese Schrift lesen zu können, indem wir uns durch Schreibübungen das Alphabet erarbeiten. Am Ende wagen wir uns an Ihre eigenen Dokumente und versuchen diese zu entziffern. Das Mitbringen eigener alter Dokumente ist ausdrücklich erwünscht.

Bitte mitbringen: Bleistift (HB) und / oder Füllfederhalter

11012 Anita Peters
5 x Fr EUR 50,-
ab 19.01.24 15.00 - 16.30 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3, 85247 Schwabhausen

DER MORDFALL HINTERKAIFECK VOR 100 JAHREN

Am 31.3.2022 jährte sich der ungelöste Mordfall von Hinterkaifeck zum 100. Mal; bis heute ist er offiziell nicht gelöst. Die Dozentin hat den Fall in einer Novelle behandelt, der ein ausführlicher Essay zu dem Fall beigelegt ist: „Der Spurlose. Die Morde von Hinterkaifeck“, e-book bei satzweiss, 2015. Der Essay behandelt den Fall erneut detailliert und bietet eine Theorie zu Tat und Täter.

1. Präsentation: Der Mordfall. Fakten, Theorien, Zweifel
2. Lesung aus der Novelle „Der Spurlose.“

12110 Dr. Renate Syed
1 x Di EUR 10,-
am 10.10.23 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

RUND UM DAS FAHR- RAD

FÜR RADFREUNDE: SELBSTHILFE WORKSHOP - DAS RAD WINTERTAUGLICH MACHEN UND EINFACHE ARBEITEN SELBST ERLEDIGEN

Der Kurs befasst sich damit, wie ein Rad aufgebaut ist und die Teile heißen. Es wird vorgestellt, auf was man aus Sicherheitsgründen achten soll, außerdem enthält der Kurs auch Praktisches: Den Schlauch selbst wechseln, Kette reinigen und ölen, wechseln der Bremsbacken (Felgenbremse), Beleuchtung reparieren.

In Kooperation mit dem ADFC (für ADFC Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos).

JENNERWEIN

SAMSTAG, 25. NOVEMBER 2023,
20.00 UHR

EINLASS AB 18.30 UHR

WERKEINFÜHRUNG 19.00 UHR

SPORT- UND BÜRGERHAUS, WEICHS

Eintritt: 22,- € Vorverkauf

24,- € Abendkasse



In diesem bayerischen Hörspiel-Spektakel wird das sagenumwobene Leben des Georg Jennerwein spannend und hautnah erzählt. Die Schauspieler Johanna Bittenbinder, Heinz-Josef Braun und Stefan Murr verkörpern dabei alle Figuren und lassen verschiedenste Szenen vor dem Auge der Zuschauer aus einer völlig eigenen Perspektive lebendig werden: Den dramatischen Tod des Stiefvaters, die tägliche Auseinandersetzung mit Hunger und Not, den Überlebenskampf auf dem Schlachtfeld, die tragische Beziehung zu seiner Mutter, seine obsessiven Liebesabenteuer, sein gefährliches Spiel im provokanten Umgang mit der Obrigkeit bis hin zum fatalen Zerwürfnis mit seinem Kameraden Josef Pföderl. Mit der atmosphärischen Musik des hochkarätig besetzten Art Ensemble of Passau gerät man in den Sog dieses aufregenden, unberechenbaren und mysteriösen Charakters.

Mit Stefan Murr, Johanna Bittenbinder, Heinz-Josef Braun und dem Art Ensemble of Passau

Eine Veranstaltung der Gemeinde Weichs, AK Kultur

Kartenvorverkauf: VHS in Markt Indersdorf, Getränke Peuker in Weichs und My Büro Shop in Weichs

KULTUR & GESELLSCHAFT

■
11030 Hubert Schulz
1 x Fr EUR 5,-
am 20.10.23 15.00 - 18.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

■ Krause verspricht literarische Unterhaltung mit Geschichten rund ums Schreiben und Leben und nicht zuletzt ein fulminantes, humorvolles Leseabenteuer.
Einlass 18:30 Uhr

■
14202 Daniela Fiedler
1 x Fr EUR 35,-
am 01.12.23 15.30 - 17.30 Uhr
Fam. Fiedler, Ziegelstadel 13, 85254 Sulzemoos

■
11030Z Hubert Schulz
1 x Fr EUR 5,-
am 10.11.23 15.00 - 18.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

■
12101 Roland Krause
1 x Do EUR 8,-
am 30.11.23 19.00 - 21.00 Uhr
Café Seidl

LESUNGEN

LESUNG VON FELIX LEIBROCK - MORD AM KEHLSTEINHAUS

An einem diesigen Herbstmorgen bietet sich ein schauriger Anblick im Lift des geschichtsträchtigen Kehlsteinhauses: Die goldglänzende Kabine ist blutverschmiert. Sofort ist Bergpolizist Simon Perlinger zur Stelle. Schnell wird klar: Das Blut stammt von Golo Gruber, einem der drei Inhaber der Gruber Milch AG. Was geschah mitten in der Nacht im Kehlsteinlift? Stammen die Spuren von einem Kampf oder gar einem Mord? Doch wo ist dann Golos Leiche? Als wenig später auch noch der Bruder des Vermissten beim Klettern in den Tod stürzt, ist für den Bergpolizist Simon klar: Das kann kein Zufall gewesen sein, hier wurde tatkräftig nachgeholfen. Ehe er sich versieht, steckt Simon in einem verzwickten Doppelfall, der so manch abgründiges Geheimnis in der heilen Bergwelt Berchtesgadens zutage fördert.
Einlass: 18:30 Uhr

■
12100 Felix Leibrock
1 x Do EUR 8,-
am 19.10.23 19.00 - 21.00 Uhr
Café Seidl

LESUNG VON ROLAND KRAUSE - GARMISCHER WUT

Roland Krause liest in dieser Premiere erstmalig aus seinem nunmehr siebten Roman vor. Ein Kriminalroman voller Spannung und Humor mit dem schrägen Garmischer Ermittlerduo Laura Schmerlinger und Ben Wieseger. Die Tierärztin und der Journalist haben mit einer kniffligen Geschichte zu tun, die ihnen turbulente, aufregende Tage beschert und sie und ihre Freundschaft an ihre Grenzen bringt. Ein Abend mit Roland

WANDERUNGEN

ALPAKAWANDERUNG „SEELENBAUMELN“ - EINE GEMÜTLICHE RUNDE

Die Seele baumeln lassen, den Alltagsstress vergessen und Ruhe und Gelassenheit erfahren. All das können Sie bei einer Alpakawanderung durchs schöne Dachauer Hinterland erleben. Nach einer kurzen Einweisung und dem Kennenlernen der Tiere wandern wir in den nahe gelegenen Wald. Das ruhige Gemüt der Alpakas leitet uns. Kinder bis 4 Jahre sind frei. Kinder von 5 - 11 Jahren müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden und führen gemeinsam 1 Alpaka (Gebühr für 1 Erw. und 1 Ki. 5 - 11 J.: 40,- €). Kinder ab 12 Jahren dürfen ein Alpaka alleine führen und zahlen 25,- €.

■
14200 Daniela Fiedler
1 x Fr EUR 25,-
am 06.10.23 15.30 - 17.00 Uhr
Fam. Fiedler, Ziegelstadel 13, 85254 Sulzemoos

ALPAKAWANDERUNG IM ADVENT MIT PUNSCH, PLÄTZCHEN UND LAGERFEUER

Die Seele baumeln lassen, den Alltagsstress vergessen und Ruhe und Gelassenheit erfahren. All das können Sie bei einer Alpakawanderung durchs schöne Dachauer Hinterland. Nach einer kurzen Einweisung und dem Kennenlernen der Tiere, wandern wir in den nahe gelegenen Wald. Das ruhige Gemüt der Alpakas leitet uns. Kinder bis 4 Jahre sind frei. Kinder von 5 - 11 Jahren müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden und führen gemeinsam 1 Alpaka (Gebühr für 1 Erw. und 1 Ki. 5 - 10 J.: 55,- €). Kinder ab 11 Jahren dürfen ein Alpaka alleine führen und zahlen 35,- €. Es gibt Punsch, Plätzchen und ein Lagerfeuer zum gemütlichem Ausklang.

VON PETERSHAUSEN ZUM HOCHZEITSPLATZ OBERMARBACH

Auf dieser etwas sportlicheren, ca. 11,5 km langen Rundwanderung marschieren wir über die Hügel zwischen Ilmtal und Glonnatal zum Hochzeitsplatz Obermarbach. Dort genießen wir aussichtsreich eine Brotzeit mit einheimischen Produkten (in der Kursgebühr enthalten). Frisch gestärkt laufen wir hinüber ins Ilmtal nach Oberhausen. Anschließend geht es wieder bergan zurück nach Petershausen. Gehzeit ohne Pause ca. 4 Stunden. Bitte mitbringen: Getränke und Snacks, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

■
14310 Manuel Lange
1 x Sa EUR 23,-
am 02.09.23 11.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Petershausen, Westseite

NEU

RECHT

ERBEN UND VERERBEN - VERMÖGENSNACHFOLGE RICHTIG GESTALTEN

Wenn es um die Vermögensnachfolge geht, herrscht oft große Unsicherheit. Dabei ist es wichtig, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Denn bei Erbschafts- und Schenkungsteuer, beim Aufsetzen des Testaments, bei der gesetzlichen Erbfolge sowie bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung gibt es viele Fallstricke - aber auch viele Lösungen, die Ihnen Veronika Hartmann, Fachanwältin für Erbrecht und Partnerin der Kanzlei Ubert Hochmuth Kaspar, hier erläutert.

■
13110 Veronika Hartmann
1 x Do EUR 10,-
am 09.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

KULTUR & GESELLSCHAFT

OH WIE SCHÖN IST CANADA! RUNDWANDERUNG IN BAYRISCH SCHWABEN

Wir laufen zunächst zur Kapelle Maria im Stock. Anschließend durchwandern wir ein Landschaftsschutzgebiet bis fast nach Thalhau. Nach einer Pause laufen wir auf einfachem Weg zurück direkt nach Canada, einem kleinen, aber feinen Biergarten mit eigener Weißbierbrauerei. Wir können essen und natürlich den Durst stillen (auf eigene Kosten - selbst mitgebrachtes Essen ist erlaubt). Zurück zum Treffpunkt sind es nur 400m, sodass jeder so lange bleiben darf, wie er möchte. Die Wanderung ist ca. 9,5 km lang. Gehzeit ohne Pause ca. 3 Stunden.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

14311 Manuel Lange
1 x So EUR 14,-
am 03.09.23 12.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: St. Maria Magdalena in Obermauerbach

AUF DEN SPUREN DER RITTER IN BAYRISCH SCHWABEN

Sehr abwechslungsreiche und gemütliche, ca. 11 km lange Rundwanderung durch Dörfer, Felder und Wälder. Von Schiltberg über Ruppertszell und Birglbach zur Dreifaltigkeitskapelle. Unsere Tour endet an der Freilichtbühne des Hofbergtheaters. Wir werden drei Pausen einlegen und eine Brotzeit mit einheimischen Produkten genießen (in der Kursgebühr enthalten). Durch die hügelige Landschaft und Streckenlänge ist aber auch eine gewisse Ausdauer mitzubringen. Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Stunden.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

14312 Manuel Lange
1 x Sa EUR 23,-
am 09.09.23 10.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: St. Maria Magdalena in Schiltberg

PANORAMAWEG SCHEYERN

Großartige, ca. 6 km lange Rundwanderung über Berg und Tal mit schönen Aussichten auf das Kloster Scheyern. Ein Genuss fürs Auge. Unseren Durst können wir anschließend im schönen Biergarten der Klosterschenke stillen (auf eigene Kosten). Gehzeit

ohne Pause ca. 2 Stunden.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

14313 Manuel Lange
1 x Mo EUR 12,-
am 02.10.23 10.50 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: Klosterschenke Scheyern

SPAZIERGANG ÜBER DIE HÜGEL BEI EBERSBACH IM GLONNTAL

Gemütlicher, leicht hügeliger, ca. 6 km langer Rundweg mit schönen Aussichten nach Edenpaffenhofen. Anschließend verläuft der Weg flach im Tal über Aufhausen zurück nach Ebersbach. Gehzeit ohne Pause ca. 2 Stunden.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

14314 Manuel Lange
1 x Fr EUR 9,-
am 13.10.23 10.30 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Restaurant Birnbaum in Ebersbach

WINTERSPAZIERGANG ZUR WALDWEIHNACHT IM KLETTERPARK JETZENDORF

Leicht hügeliger, ca. 6 km langer Rundweg in und um unsere Nachbargemeinde Jetzendorf. Nach einer Glühweinpause zum Aufwärmen (in der Kursgebühr enthalten) geht es etwas bergan und dann weiter bis zum urigen Christkindmarkt im Wald. Hier kann jeder die Atmosphäre und Kulinarik in Ruhe genießen (auf eigene Kosten), denn der Rückweg zum Parkplatz ist leicht. Gehzeit ohne Pause ca. 2 Stunden.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

14315 Manuel Lange
1 x So EUR 11,-
am 10.12.23 14.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz hinter der Raiffeisenbank in Jetzendorf

WINTERWANDERUNG ZUR ST. ALTOQUELLE BEI ALTOMÜNSTER

Leicht hügeliger, ca. 7 km langer Rundweg vom Bahnhof Altomünster zur St. Alto Quelle im Altwald. Dort machen wir eine Glühweinpause zum Aufwärmen (Glühwein in der Kursgebühr enthalten). Frisch gestärkt laufen wir zurück über das Kloster Altomünster.

ter. Gehzeit ohne Pause ca. 2 Stunden.

Bitte mitbringen: Etwas zu Trinken und Essen, wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk

14316 Manuel Lange
1 x So EUR 11,-
am 07.01.24 13.15 - 15.45 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Altomünster

NATUR & UMWELT

IMKER-ANFÄNGERSCHULUNG - FASZINATION HONIGBIENEN / WEBINAR

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren - Sie lernen hier in 5 Blöcken á 120 Minuten, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist vor allen Dingen für Anfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten. Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt. Bei Fragen / Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Kostenloser Online-Infoabend: Fr., 29.9.2023 von 18.00 - 19.00 Uhr

14500 Robert Löffler
5 x EUR 30,-
Fr 13.10.23 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 20.10.23 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 27.10.23 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 03.11.23 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 10.11.23 18.00 - 20.00 Uhr
online

FENG SHUI

REBELLION DER HORMONE? - DIE WECHSELJAHRE

Was bedeutet diese besondere Phase für uns Frauen? Welche Veränderungen fallen Ihnen besonders schwer? Kennen Sie die Suche nach Antworten in Nächten, in denen Sie schlaflos auf den Morgen warten? Sind Sie bereit, einen neuen Blickwinkel einzu-

KULTUR & GESELLSCHAFT

nehmen? Der Kurs lädt Sie ein, auf die Entdeckungsreise der Möglichkeiten von Feng Shui und der Traditionellen Chinesischen Medizin, einer Ebene von Feng Shui zu gehen. Nach dem Kurs können Sie viele Tipps, Impulse und Anregungen gezielt und wirkungsvoll umsetzen, um die rebellische Zeit kreativ und mutig zu durchschreiten.

Bitte mitbringen: Eine Brotzeit für die gemeinsame Mittagspause

■
16223 Martina Stöhr
1 x Sa EUR 69,-
am 27.01.24 10.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

DETOX YOUR HOME - DETOX YOUR LIFE

Sie wünschen sich Raum für Neues? Sie sind bereit, alten Ballast loszuwerden, Ihre Energieräuber zu entlarven und einen neuen Blickwinkel einzunehmen? Der Workshop lädt Sie ein, auf die Entdeckungsreise der Möglichkeiten von Feng Shui zu gehen. Auf der Basis des Grundrisses Ihrer Wohnräume werden wir gemeinsam Lösungen entwickeln, die Sie Ihrem Ziel näherbringen. Wir lenken gezielt die Aufmerksamkeit auf die Lebensbereiche, in denen Sie sich mehr Energie wünschen. Die erarbeiteten Maßnahmen werden Sie nach dem Workshop selbst sicher, wirkungsvoll und gezielt umsetzen können.

Bitte mitbringen: Grundriss Wohnung/Haus mit Nordpfeil für die zielgerichtete Umsetzung, Lineal und Stifte

■
16224 Martina Stöhr
1 x Sa EUR 69,-
am 02.12.23 10.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

PSYCHOLOGIE UND LEBENSHILFE

KRISENFEST LEBEN - 8 STARKMACHER FÜR IHR PSYCHISCHES IMMUNSYSTEM

In solch krisenbehafteten Zeiten stoßen wir alle vermehrt an unsere Grenzen, wenn es darum geht, Niederlagen oder persönliche Schicksalsschläge zu verkraften. Was können wir in so einer Lage tun, wenn von jetzt auf gleich die Anpassung an eine völlig veränderte Situation erforderlich ist? Was

hilft uns dabei, das Lebensschiff selbst durch heftige Stürme zu steuern, ohne zu kentern? Wie Sie Ihre individuellen Wege aus der Krise finden und wie Sie sie mit Mut und Zuversicht gehen können - das erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie lernen anhand von Beispielen und Übungen, wie Sie sich Krisenfestigkeit aneignen können, um so auch in schwierigen Zeiten zurechtzukommen, diese überstehen und neue, für Sie befriedigende Perspektiven entwickeln.

■
16225 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 04.10.23 19.00 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

DIE KUNST, NEIN ZU SAGEN

WIE DU OHNE SCHULDGEFÜHLE MUTIG GRENZEN SETZT UND DEINE LEBENSQUALITÄT SPÜRBAR ERHÖHST
Du bist nett. Du bist hilfsbereit. Du bist für jeden da. Doch dieses lebenswerte Verhalten sorgt für anhaltenden Frust, weil du keinerlei Wertschätzung erhältst, sorgst für schädlichen Stress, weil du ständig verzweifelst versuchst, alles unter einen Hut zu bekommen und du selbst deinen Bedürfnissen nicht nachkommst. DOCH SOWEIT MUSS ES NICHT KOMMEN! NEIN ZU ANDEREN; JA ZU DIR SELBST! Lebe ein Leben in Selbstbestimmtheit ohne den Drang, es allen recht machen zu müssen. Werde nicht weiter für selbstverständlich gehalten! Lerne die praxisnahen Strategien, um ohne Schuldgefühle aktiv Nein zu sagen. Du bist kein Egoist.

■
16226 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 25.10.23 19.00 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

DATE DICH SELBST

WIE DU DICH VON TAG ZU TAG EIN BISSCHEN MEHR LIEBST

Der Weg zu mehr Selbstliebe und sich selbst zu finden ist eine lange, intensive und wunderschöne Reise. Leider verbringen Menschen zu viel Zeit damit, die Antwort dazu bei anderen zu suchen, dies ist oftmals der falsche Ansatz. Dieser Vortrag hilft dir dabei, deinen Weg zu dir selbst zu finden, dich selbst lieben zu lernen und mit Hilfe von

Dates mit dir selbst herauszufinden, wer du eigentlich wirklich bist. Du wirst in den Tiefen deines Selbst eintauchen können und erfahren, was dich antreibt und vor allem, wer du eigentlich sein möchtest, welche Wünsche sowie auch welche Ziele du erreichen möchtest.

■
16227 Silvia Exner
1 x Mi EUR 12,-
am 08.11.23 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

KRITIK - WIE SIE INTELLIGENT UND KONSTRUKTIV MIT KRITIK UMGEHEN UND DADURCH IHR SELBSTVERTRAUEN VERBESSERN UND IHR SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Kritik gehört zu unserem Alltag dazu. Dabei zeigt sich meist ein Ungleichgewicht zwischen Kritisieren und kritisiert werden. Wir äußern schnell kritische Meinungen, sind jedoch empfindsam, wenn wir einmal „Opfer“ der Kritik werden. Kritisieren ist leicht, kritisiert werden dagegen sehr schwer zu akzeptieren. Der souveräne Umgang mit Kritik kann geübt werden. Wie wir kritische Bemerkungen aufnehmen, ist von vielen Faktoren abhängig. Wie können Sie Erkenntnisse aus kritischen Worten ziehen? Wie können Sie sich jedes Mal ein Stück verbessern? In diesem Vortrag bekommen Sie Tipps und Tricks, um aus der Kritik Ihrer Mitmenschen das Beste zu ziehen.

■
16228 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 29.11.23 19.00 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NARZISSMUS HAT VIELE GESICHTER

Ist Ihnen bei einer Person in Ihrem Umfeld narzisstisches Verhalten aufgefallen? Wollen Sie sich von diesen Menschen befreien? Fragen Sie sich, wo Ihr eigenes selbstbestimmtes Leben geblieben ist? Narzissten sind mitten unter uns und meistens sogar im Mittelpunkt der Gesellschaft vertreten. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn sich Ihr Chef, Ihr Freund, Ihre Mutter oder Ihr Partner schlussendlich als ein solcher entpuppt. In diesem Vortrag werden Sie den Narzissmus kennen und verstehen lernen.

KULTUR & GESELLSCHAFT

■
16229 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 10.01.24 19.00 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

SEI EINZIG, NICHT ARTIG!

Fragen Sie sich auch manchmal: Gehört mein Leben eigentlich noch mir? Was sind meine Wünsche und Träume? Stattdessen verschieben wir unsere Wünsche und Träume auf später und funktionieren nur noch im Alltag. Denn wir glauben, dass die Zeit für uns selbst und das, was wir dann gerne machen möchten, noch kommen wird. Am Ende jedoch blicken wir zurück und denken: Mein Leben war fremdbestimmt. In meinem Seminar/Workshop möchte ich Ihnen gerne zeigen, wie Sie Ihr Leben wieder selbstbestimmt und in Eigenregie führen und so auch berufliche Erfüllung und privates Glück finden. Anhand von praktischen Tipps und Beispielen möchte ich Ihnen einen Weg zeigen, an sich selbst zu denken und wie Sie nie mehr „Ja“ sagen, wenn Sie „Nein“ meinen.

■
16230 Silvia Exner
1 x Mi EUR 12,-
am 17.01.24 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ELTERNKURS: WAS KINDER STARK MACHT - STARKE ELTERN

Offt ist man als Eltern überfordert, den Familien- und Erziehungsalltag zu meistern und es gestaltet sich oft anders, als man es sich vorgestellt hat. Denn viele Probleme und ungelöste Fragen stellen sich beim täglichen Umgang mit unseren Kindern: Was heißt es eigentlich, gute Eltern zu sein? Welche Ziele habe ich für eigentlich für mein Kind? Wie kann ich diese im Alltag umsetzen? Wie verarbeite ich meine oft unnötigen Gefühle im Umgang mit meinen Kindern? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es, wenn ich mich in einer „Sackgasse“ befinde? Wie kann ich mein Kind langfristig unterstützen? Dieser Kurs ist an interessierte Eltern, die anhand von Gesprächen und Situationsbeschreibungen, über die damit einhergehenden Probleme zu reden, gerichtet. Wir reden über die alltäglichen Situationen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen und die damit verbundenen Schwierigkeiten.

■
16231 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 24.01.24 19.00 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

KINDER UND TOD

Ein totes Tier am Wegesrand, Nachrichten aus den Medien oder ein Todesfall im Umfeld - Kinder haben immer wieder Fragen zum Tod und somit zum Leben und sie brauchen ein hilfreiches Gegenüber. In einem keinesfalls traurigen Vortrag erfahren Sie, in welchem Alter Kinder was genau verstehen können und welches Verhalten hilfreich bzw. weniger empfehlenswert ist. Ergänzend durch die abschließende Fragen- und Diskussionsrunde werden Sie eine gute Grundlage dafür haben, Kindern ein wertvoller Gesprächspartner zu sein.

■
16232 Bettina Knitter
1 x Do EUR 10,-
am 26.10.23 20.00 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

REITSPORT - MENTALES TRAINING VON DER EINFACHEN LEKTION BIS ZUR PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Mentales Training im Reitsport sorgt nicht nur für mehr mentale Stärke, sondern mentales Reiten verbessert auch das Reitgefühl und die Reittechnik. Was Atemregulation, Bewegungslehre, strategisches Visualisieren, bewusste Gedankensteuerung, der ideale Leistungszustand, Trainingspläne und -protokolle sowie eine richtige Zielsetzung damit zu tun haben, erfahren Sie in diesem interaktiven Workshop.

■
16235 Heike von Oettingen
1 x Sa EUR 22,-
am 30.09.23 14.00 - 17.00 Uhr
Museum, Seminarraum

MENTALE GESUNDHEIT

Wie wertvoll unsere Gesundheit ist, nehmen wir meist erst wahr, wenn wir physisch oder psychisch krank sind. Und dass mentale Gesundheit einen erheblichen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit hat, ist wissenschaftlich belegt. Um anhaltenden Stress- und schwierigen Lebenssituationen besser standzuhalten, können Sie selbst sehr viel für Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Zufrieden- und Ihre Gelassenheit tun. In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundinformationen sowie Tipps und Anregungen, damit Sie zukünftig negative Belastungen we-

DOZENTENPORTRAIT



Bettina Knitter

Seit 2020 lebe ich wieder in meiner Heimat Indersdorf, bin Jahrgang 1976, verwitwet und Mutter einer erwachsenen Tochter. Die Arbeit mit und für Menschen prägt schon lange mein Leben, sowohl beruflich als auch ehrenamtlich. Meine Freude an der Arbeit mit Kindern ist groß und neben tiergestützten Projekten nehme ich gerne meine Gitarre in die Hand und singe begeistert mit den Kindern. Meine vielfältigen Erfahrungen als Erzieherin und Sozialfachwirtin, als langjährige Einrichtungsleitung und Elterntrainerin, als Systematische Beraterin und Führungskraft im Kriseninterventionsdienst machen es mir möglich, Familien und pädagogische Teams in herausfordernden Situationen zu begleiten.

KULTUR & GESELLSCHAFT

niger beeinträchtigen und Sie sich schneller mental erholen können.

■
16236 Heike von Oettingen
1 x Sa EUR 22,-
am 18.11.23 14.00 - 17.00 Uhr
Museum, Gewölbe

MENTALE STÄRKE IN BERUF, SPORT UND FREIZEIT

Vor Publikum souverän einen Vortrag halten, beim Wettkampf fokussiert an den Start gehen oder einfach seine privat gesteckten Ziele erreichen - das ist für mental starke Menschen kein Problem. Aber was bedeutet mentale Stärke genau? Was ist Mentaltraining? Welche Möglichkeiten gibt es, um im Beruf, beim Sport und in der Freizeit mental stärker zu werden? In diesem Workshop werden Antworten auf diese Fragen gegeben.

■
16237 Heike von Oettingen
1 x Sa EUR 22,-
am 11.11.23 14.00 - 17.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ENERGIE-RETREAT = RUHE + AUSGEGLEICHENHEIT + KRAFT

Das ist eine Zeit, die nur Ihnen gehört! Genießen und nutzen Sie diese Zeit mit Life-Coach Sabine Landenberger, die Sie in einer Kleingruppe mit auf „die Reise“ zu neuer Energie und Zufriedenheit nimmt. In diesem Retreat erfahren Sie, wie angenehm Ihre Gesundheitsförderung, Stressreduktion und die Steigerung Ihrer Lebensqualität sein kann. Das machen wir u.a. durch eine geführ-

te Stärkung des Körpers und Geistes, einem BodyScan sowie einer Atemmeditation. Außerdem hält Ihr Life-Coach einem Kurzvortrag zum Thema Gesundheit.

■
16238 Sabine Landenberger 
1 x So EUR 45,-
am 15.10.23 14.30 - 18.30 Uhr
Seminarhaus W5, Schönbrunn

ELTERN-TALK: ERZIEHEN OHNE STRAFEN - GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Dieser Abend ist für Eltern gedacht, die das Prinzip der Bestrafung in der Erziehung nicht mehr anwenden wollen oder die dieses Prinzip überdenken möchten. Es scheint zunächst so, als würde man die Führungsrolle aufgeben, würde man nicht mehr bestrafen. In Wirklichkeit ist es genau umgekehrt: man baut seine Führungsrolle aus und schafft eine ganz neue Beziehungsqualität, die mehr Leichtigkeit schafft.

Folgende Themen werden im 45-minütigen Info-Block behandelt: Definition von Strafe. Neurobiologische Vorgänge beim Bestrafen. Nachteile und Gefahren von Strafe. Wissenswertes zum Thema Regeln. Alternative Handlungsweise zur Strafe: logische und natürliche Folgen.

Rudern Sie nicht gegen die Strömung, sondern seien Sie der Steuermann und segeln Sie mit dem Wind! Das ist der Unterschied! Es ist ausreichend Zeit für Diskussion und Fragen.

■
16239 Sabine Scherz 
1 x Mo EUR 12,-
am 09.10.23 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

MENTAL STARK DANK RESILIENZ - AUCH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN - ONLINE

DIE 7 SÄULEN PSYCHISCHER WIDERSTANDSKRAFT

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

■
16250 Steve Windisch 
1 x Mi EUR 7,-
am 27.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
online

GELASSEN UND SOUVERÄN IM STRESSIGEN ALLTAG - ONLINE

WIE WIR STRESSKOMPETENZ GEZIELT AUFBAUEN

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

■
16251 Steve Windisch 
1 x Mi EUR 7,-
am 04.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
online

KRYPTOWÄHRUNG

BITCOIN: EIN UNBEDEUTENDER HYPE ODER DIE ZUKUNFT DES GELDES?

Bitcoin, dieser Begriff dürfte mittlerweile jedem schon einmal zu Ohren gekommen sein. Nur, was ist das eigentlich und vor allem wie funktioniert das Ganze? In diesem Vortrag wird die Funktion von Bitcoin auf verständliche Art und Weise erklärt. Es erwarten Sie spannende Einblicke in eine faszinierende Zukunftstechnologie. Ziel des Seminars ist

es, ein grundlegendes Verständnis zu schaffen und gemeinsam unsere erste kostenlose Bitcoin-Transaktion zu tätigen. Im Anschluss an den Vortrag wird es noch eine Frage- und Diskussionsrunde geben.

■
16234 Michael Lochner
1 x Do EUR 5,-
am 16.11.23 18.30 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

KULTUR & GESELLSCHAFT

STRESS-LÖSER NATUR - ONLINE

WIE UNS NATURERLEBNISSE HELFEN, UNSEREN STRESS IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man hin möchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

■
16252 Steve Windisch
1 x Mi EUR 7,-
am 11.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
online



ERFOLG BEGINNT IM KOPF - ONLINE

MENTAL STARK, SELBSTMOTIVIERT UND LEISTUNGSFÄHIG

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. Damit können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranzubleiben und nicht aufzugeben.

■
16253 Steve Windisch
1 x Mi EUR 7,-
am 18.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
online



WIE ELTERN IHRE GRUNDSCHULKINDER GEGEN MOBING WAPPEN KÖNNEN

Mobbing ist in der Grundschule oder in der Nachbarschaft traurige Realität. Grundsätzlich handelt es sich nicht um ein neues Phänomen. Mit der Verbreitung von Internet und Handy findet Mobbing aber zusätzlich im „virtuellen Raum“ statt. Das Auftanken am Nachmittag fällt damit weg und die Belastung für Betroffene wird größer. Es wird deshalb immer wichtiger, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu fördern und aufzubauen. In diesem Vortrag bekommen Sie Impulse, was Mobbing ist, was gegen Mobbing hilft und wie Sie Ihr Kind stärken können. Im Anschluss an den Vortrag werden Ihre Fragen beantwortet.

■
16255 Daniela Steiner
1 x Mi EUR 15,-
am 08.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 356

NEU

FÖRDERUNTERRICHT

ENGLISCH FÖRDERUNTERRICHT FOS

Ein solides Fundament an Englischkenntnissen ist notwendig für das Fachabitur. Sollte der/die Schüler/in in der Realschule oder im Gymnasium bereits Probleme mit Englisch gehabt haben, lösen diese sich in der FOS nicht von selbst. Unser qualifizierter Förderunterricht beinhaltet:

- Auf- und Nacharbeiten des aktuellen Schulstoffs
- Festigung des Wortschatzes
- Sichere Anwendung der Grammatik
- Aufsatztraining
- Textarbeit
- Übersetzung/Mediation

Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße (auch Einzelunterricht ist möglich) und der Kursdauer.

Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

■
16435 Anne Adams

ENGLISCH FÖRDERUNTERRICHT

Wir bieten qualifizierten Nachhilfeunterricht in Englisch für alle Schularten. Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

■
16436 Anne Adams

Spektrum 
Dein Projekt - Deine Zukunft

Psychologische Beratung
MPU-Vorbereitung
Coaching
Schreibwerkstatt

NEUERÖFFNUNG

Ab Oktober 2023 in der
Freisinger Str. 26
85229 Markt Indersdorf

Termin bereits jetzt vereinbaren
Tel.: 01523 6516271
spektrum.projects@yahoo.com

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für Spracherwerb zu schaffen.

DIE GRUNDLEGENDEN LEVEL SIND:

A: Elementare Sprachverwendung

B: Selbstständige Sprachverwendung

C: Kompetente Sprachverwendung

Diese sind nochmals in insgesamt 6 Niveaustufen unterteilt:

A1 – ANFÄNGER

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

A2 – GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

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

B1 – FORTGESCHRITTENE SPRACHVERWENDUNG

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

B2 – SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

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

C1 – FACHKUNDIGE SPRACHKENNTNISSE

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

C2 – ANNÄHERND MUTTERSPRACHLICHE KENNTNISSE

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

SPRACHEN

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

WIR BIETEN „DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE“ KURSE VON NIVEAU A0 BIS NIVEAU B2 SOWIE DEUTSCH-KONVERSATION FÜR AUSLÄNDER/INNEN. TERMINE UND GEBÜHREN NACH ABSPRACHE.

BEI INTERESSE MELDEN SIE SICH BITTE PERSÖNLICH BEI UNS!

ENGLISCH

INTENSIVKURS ENGLISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN

Geringe Vorkenntnisse erforderlich. Schwerpunktmäßige Durchnahme der Lerninhalte von Headway A1.2.

Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

■
22000 Anne Adams
10 x Fr EUR 80,-
ab 15.09.23 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

■
22000Z Anne Adams
8 x Fr EUR 64,-
ab 01.12.23 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ENGLISCH MIT ZEIT UND MUSSE A 2.2

Lernen Sie Englisch ohne Zeitdruck und mit vielen Möglichkeiten, das Gelernte zu üben und zu wiederholen. Anfangskenntnisse (A1) dringend erforderlich.

Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

■
22001 Anne Adams
10 x Mo EUR 80,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

■
22001Z Anne Adams
7 x Mo EUR 56,-
ab 04.12.23 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ENGLISH B1 - REFRESHER COMPLETE

Would you like to brush up your English? This compact course is for participants who want to revise and expand their knowledge relatively quickly.

Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

■
22002 Anne Adams
10 x Do EUR 80,-
ab 14.09.23 18.30 - 20.00 Uhr

Mittelschule; EG; Raum 354

■
22002Z Anne Adams
8 x Do EUR 64,-
ab 30.11.23 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

FOCUS ON GRAMMAR AND PRONUNCIATION A2 - B1

Ergänzungsangebot zu den zentralen Themen der englischen Grammatik. Für alle, die ihre Grundkenntnisse im Englischen festigen wollen und Sicherheit im Sprechen suchen. Material wird zur Verfügung gestellt.

■
22003 Anne Adams
2 x EUR 20,-
Mi 14.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Do 15.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

ENGLISH C1/C2

ADVANCED CONVERSATION

The level of fluency in this course is high, but the atmosphere is casual and friendly. Using short and long texts from newspapers, the internet and literature we'll talk about topics that affect and interest us all - the news, moral dilemmas, culture, food and even gossip. You will also learn how to join in a discussion and express your opinion in a polite and friendly way, whether or not you agree with the other members of the group.

■
22005 Anne Adams
10 x EUR 80,-
Mo 18.09.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 02.10.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 16.10.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 06.11.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 20.11.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 04.12.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 18.12.23 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 08.01.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 22.01.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 05.02.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE AM VORMITTAG NIVEAU B1/B2

GRUPPE ASCOT

Sie haben gute Basiskenntnisse in Englisch und möchten diese weiter verbessern, dabei viel Spaß haben und nette Leute kennenlernen? In diesem Kurs trainieren Sie mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin ausschließlich in englischer Sprache in einer lockeren Atmosphäre den Wortschatz durch Sprechübungen und Aktivitäten rund um Kultur, Reisen, Politik, Gesundheit und Familie. Dabei erlernen Sie nicht nur einen sicheren Umgang mit der Sprache in Alltag und Beruf, sondern erhalten auch Einblicke in kulturelle Unterschiede.

Das Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

■
22006 Carolyn Berckmüller
12 x Fr EUR 96,-
ab 22.09.23 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT GUTEN VORKENNTNISSEN MITTELSTUFE I NIVEAU B1

Leichte Konversation mit Hilfe von interessanten Texten über Aktuelles und Allgemeines. Im kleinen Kreis bei Tee und Spiel vertiefen wir Gelerntes. Eventuell wird uns ein Kursbuch unterstützend begleiten, um unseren Wissensstand weiter auszubauen.



SPRACHEN

■
22012 Ursula Henderson-Doe
11 x Mi EUR 88,-
ab 20.09.23 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Seminarraum

ENGLISH CONVERSATION IN THE EVENING, LEVEL B2

Are you interested in speaking English? In this course you will be speaking a lot in English in an easy-going and friendly atmosphere. We talk about our daily lives, read English language texts, listen to podcasts and watch videos that are interesting for everyone in the group. We also learn a lot from one another through our conversations. Come, join us and learn to speak English fluently.

■
22014 Carolyn Berckmüller
12 x Mi EUR 120,-
ab 20.09.23 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; OG; Raum 554

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE NIVEAU B1/ B2

GRUPPE ABERDEEN

Sie haben gute Basiskenntnisse in Englisch und Sie möchten mehr sprechen, viel Spaß beim Lernen haben und nette Leute kennenlernen? In diesem Kurs trainieren Sie mit der muttersprachlichen Dozentin in einer lockeren Atmosphäre den sicheren Umgang mit der Sprache im Alltag und erhalten auch Einblicke in die Kulturunterschiede. Das Kursmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

■
22015 Carolyn Berckmüller
15 x Fr EUR 120,-
ab 22.09.23 08.15 - 09.45 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT MITTLEREN BIS GUTEN VORKENNTNISSEN MITTELSTUFE NIVEAU B2

Viel Konversation, Lesen einer Lektüre, Auffrischen von Gelerntem, interessante Sprechmöglichkeiten in einer lockeren Atmosphäre. Neuzugänge sind herzlich willkommen, der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger/innen.

■
22025 Regina Wortmann
12 x Do EUR 96,-
ab 12.10.23 09.00 - 10.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ENGLISCH NIVEAU B2; LEICHTE KONVERSATION FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT GUTEN BIS SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

Sie wollen es wieder angehen, einmal Gelerntes wieder auffrischen, aber auch Spaß haben und sich über interessante aktuelle Themen unterhalten? Unsere Mischung wird Ihnen gefallen.

■
22040 Ursula Henderson-Doe
11 x Mi EUR 88,-
ab 20.09.23 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

SPEAK UP A2/B1

Bauen Sie Ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit auf den Niveaustufen A2 bis B1 systematisch auf oder/und vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Material wird zur Verfügung gestellt.

■
22100 Anne Adams
10 x Mi EUR 80,-
ab 13.09.23 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

■
22100Z Anne Adams
8 x Mi EUR 64,-
ab 29.11.23 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ADVANCED ENGLISH CONVERSATION MITTELSTUFE II NIVEAU B2/C1

English - the easy way in a relaxed atmosphere. My conversation courses will give you an additional confidence to speak more fluently. New participants are invited to come along and 'schnupper' which course suits them best.

■
22120 Peter Henderson-Doe
10 x Di EUR 80,-
ab 19.09.23 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Gewölbe

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN ODER „EINGEROSTETEN“ SCHULKENNTNISSEN (PRÄSENZUNTERRICHT) A1

Deutschland und Frankreich, die beiden ‚Motoren der Europäischen Union‘, verbindet eine gemeinsame Grenze von 450 km und viele zwischenstaatliche Projekte. Schon das allein wäre ein Grund, Französisch zu lernen. Seine heutige Bedeutung als Amtssprache in vielen Ländern des ehemaligen französischen Kolonialreiches schließt an die Tradition als Kultursprache der Diplomaten und Gelehrten früherer Jahrhunderte an. Warum also nicht Französisch lernen; es tut auch bestimmt nicht weh!

In der ersten Stunde wird das empfohlene Lehrbuch festgelegt. Weitere Unterrichtsmaterialien werden bei Bedarf vom Dozenten bereitgestellt.

■
23009 Wolfgang Wiesner
15 x Do EUR 120,-
ab 28.09.23 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355



GENERATION HALBZEIT

GENERATION 50+

GENERATION 50+

ENGLISCH FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT MITTLEREN VORKENNTNISSEN NIVEAU B1

Wir lernen und üben die Sprache in langsamen Schritten mit Konversation und Sprechübungen.

■
22310 Regina Wortmann
12 x Mo EUR 96,-
ab 09.10.23 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

SPRACHEN

ITALIENISCH

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN A2

Pasta, Vino oder Latte Macchiato schmecken nirgendwo so gut wie in Italien. Wenn Sie schon immer mal italienisch lernen wollten, machen Sie bei diesem Kurs mit! Damit Sie im nächsten Sommerurlaub mehr verstehen als nur ein paar Worte, Informationen, die Sie brauchen, erfragen, Kontakte knüpfen und sich mit den Einheimischen unterhalten können.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 von Klett ab Lektion 1

■
24003 Monika Gruber
15 x Mi EUR 120,-
ab 20.09.23 17.00 - 18.30 Uhr
Glonn, Emmeranstr. 6

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE A2.1

Pasta, Vino oder Latte Macchiato schmecken nirgendwo so gut wie in Italien. Wenn Sie schon immer mal italienisch lernen wollten, machen Sie bei diesem Kurs mit! Damit Sie im nächsten Sommerurlaub mehr verstehen als nur ein paar Worte, Informationen, die Sie brauchen, erfragen, Kontakte knüpfen und sich mit den Einheimischen unterhalten können. Lehrbuch: DIECI A2 von Hueber ab Lektion 4

■ 
24004 Monika Gruber
15 x Mo EUR 140,-
ab 18.09.23 17.30 - 19.00 Uhr
online

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN AM VORMITTAG

Pasta, Vino oder Latte Macchiato schmecken nirgendwo so gut wie in Italien. Wenn Sie schon immer mal italienisch lernen wollten, machen Sie bei diesem Kurs mit! Damit Sie im nächsten Sommerurlaub mehr verstehen als nur ein paar Worte. Der Schwerpunkt des Kurses liegt daher auch auf dem Reden. In kleinen Rollenspielen lernen Sie schnell, wie Sie sich mit den Einheimischen unterhalten können, um Informationen, die Sie brauchen, zu erfragen, Kontakte zu knüpfen und vieles mehr.

Lehrbuch: Espresso Nuovo 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

■
24015 Angela Vece (Bernd)
12 x Mi EUR 96,-
ab 20.09.23 10.30 - 12.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ITALIENISCHE KONVERSATION AM VORMITTAG (MITTLERE BIS GUTE VORKENNTNISSE) MITTELSTUFE I NIVEAU B1

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

■
24110 Angela Vece (Bernd)
12 x Mi EUR 96,-
ab 20.09.23 09.00 - 10.30 Uhr
Museum, Gewölbe

CHINESISCH

CHINESISCH STUFE A 1.1 (FÜR ANFÄNGER/-INNEN OHNE VORKENNTNISSE) ONLINE

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in einem Online Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Kommen Sie mit, eine kleine Reise nach China zu machen!

Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung.

■ 
28001 Hongli Yang
10 x Mi EUR 80,-
ab 27.09.23 17.30 - 19.00 Uhr
online

PORTUGIESISCH

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN

Planen Sie eine Reise nach Brasilien, Portugal oder ein anderes portugiesisch sprechendes Land? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dozentin Lelia M. L. Rieger kommt aus Sao Paulo und lebt seit 2009 in Deutschland. Sie verfügt über ein abgeschlossenes Studium als Dolmetscherin und Übersetzerin für Deutsch und Portugiesisch und hat umfangreiche Erfahrung mit Sprachkursen. Kommen Sie, um diese lebendige Sprache und das Lebensgefühl kennenzulernen. Es besteht die Möglichkeit, sowohl portugiesisches als auch brasilianisches Portugiesisch zu lernen.

■
29000 Lelia Maria Luzia Rieger
12 x Mo EUR 120,-
ab 09.10.23 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Seminarraum



MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

MEDIENPRAXIS

DAS EIGENE FOTOBUCH

Fotobücher werden immer beliebter. Sie sind schöne Erinnerungen für viele Gelegenheiten, egal ob Hochzeit, Urlaub oder als individuelles Geschenk. Die richtigen Motive und interessante Bildausschnitte lassen aus Ihren Schnappschüssen ein ansprechendes Buch entstehen. Schritt für Schritt wird erklärt, wie ein CEWE-Fotobuch angelegt und bestellt wird. Zahlreiche Beispielbücher können eingesehen werden. Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Fotobuch-Gutschein von CEWE.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit installierter CEWE-Software (kostenlos unter www.cewe.de) und einige digitale Fotos

■
32420 Anita Peters
1 x Sa EUR 35,-
am 04.11.23 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Gewölbe

DER EIGENE FILM

In wenigen Schritten zum eigenen Filmprojekt: Von der letzten Familienfeier oder dem letzten Urlaub haben Sie noch jede Menge Fotos und Videoaufzeichnungen von ihrem Handy oder Sie wollen Youtuber werden und Ihre eigenen Filme erstellen? Kein Problem, mit Hilfe der Freeware Shotcut (www.shotcut.de) schneiden Sie im Nu Ihren eigenen Film. Schritt für Schritt wird erklärt, auf was Sie achten müssen und anhand von Beispielen wird erklärt, wie Sie schnell zu Ihrem ersten Film kommen. Sie lernen die wichtigsten Funktionen und nützliche Tools kennen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Laptop mit eigenen Bildern und Filmclips (wenn möglich)

■
32421 Anita Peters
1 x Sa EUR 30,-
am 25.11.23 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

EDV-KURSE

ANDROID/APPLE/WINDOWS: DIE WELT DER TABLETS, SMARTPHONES UND APPS

Smartphones und Tablets können bei vielen täglichen Aufgaben helfen und werden immer mehr ein erforderlicher Bestandteil täglicher Aufga-

ben. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Geräte besser kennen und erfahren, wie Sie mehr aus ihnen herausholen können. Dieser Kurs ist an alle Altersgruppen gerichtet und nimmt sich Zeit.

■
32150 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 38,-
am 11.11.23 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

STRESSFREIER UMGANG MIT INTERNET UND EMAIL

Alle verwenden Begriffe wie Internet, Netz, Browser und Webadressen. Was verbirgt sich hinter den Begriffen? Wie ist das Ganze aufgebaut und wie kann ich damit umgehen? Dieser Kurs ist sehr praxisorientiert. Sie recherchieren mit Suchmaschinen und konfigurieren Emailzugänge. Sie erfahren wichtige Sicherheitsaspekte bei Zugangsberechtigungen und den Umgang mit Virenschutz. Sie versenden und empfangen Emails und erstellen eine eigene Signatur.

Bitte mitbringen: falls vorhanden: Laptop

■
32151 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 38,-
am 20.01.24 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Gewölbe

ONENOTE 2016 - MEHR ALS EIN DIGITALES NOTIZBUCH

OneNote ist ein Programm in der Microsoft-Office-Familie ab Version 2010. Egal, ob Sie schnell und einfach Notizen ablegen oder an umfangreichen Projekten tüfteln - OneNote ordnet Ihre Ideen mit erstaunlichen Möglichkeiten. Mit OneNote können Sie Informationen jeder Art sammeln, strukturieren und zu Ihrem persönlichen Wissensarchiv (Rezepte, Anleitungen, Tipps & Tricks, ...) zusammenführen. Hierzu gehören Notizen, Manuskripte, Dokumente, Fotos, Webseiten, Video- und Audioaufnahmen und E-Mails. Die Ablage der gespeicherten Informationen erinnert an einen Karteikasten, bietet eine leistungsstarke Suchfunktion und Sie können es gut im Team nutzen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit installiertem OneNote (2016 oder Office 365)

■
32205 Anita Peters
1 x Sa EUR 25,-
am 28.10.23 13.00 - 15.00 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3, 85247 Schwabhausen

EDV FÜR SENIOREN - INTERNETKURS

Was ist das Internet und wie nutzen wir seine vielfältigen Möglichkeiten? Sie lernen das „Surfen“ im World Wide Web, suchen und filtern Informationen mit Google, Google Maps und Wikipedia. Weitere Schwerpunkte: Sicherheit, Shopping, Ebay-Kleinanzeigen, Bahnverbindungen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

■
32207 Anita Peters
3 x Di EUR 60,-
ab 16.01.24 10.00 - 12.00 Uhr
Museum, Seminarraum

EXCEL GRUNDLAGEN

Excel ist ein Programm zur Tabellenkalkulation, es ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen, unter anderem mit kaufmännischen, statistischen und Datumsfunktionen. Es leistet ferner auch bei der Präsentation der Ergebnisse in Diagrammen gute Dienste. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Rüstzeug. Anhand von vielen alltäglichen Beispielen liefert der Kurs: Aufbau von Excel, Erstellen des ersten Tabellenblattes, Formatieren, Filtern, Sortieren, Arbeiten mit Formatvorlagen, Rechnen in Excel Tabellen, Erstellen von Formeln, Ändern, Übertragen von Formeln, Rechnen mit Zeitformaten und Übertragen, wenn() Funktion zur selektiven Berechnung, Bezüge zwischen Zellen, relativ, absolut und gemischt. Fehlersuche in Excel, Spur zum Vorgänger und Nachfolger, verschiedene Funktionen für besondere Aufgaben, z.B. sverweis(), Diagramme.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

■
32210 Roland Schneewind
2 x EUR 75,- bei 3-4 TN
EUR 60,- ab 5 TN
Mo 20.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Di 21.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

EXCEL AUFBAUKURS

Tieferer Einstieg in Funktionen, Seitenlayout für Drucken, Kopf- und Fußzeilen, Vertiefung Diagramme, Pivottable und Pivotcharts erstellen, verändern, aktualisieren, Erstellen von Formatvorlagen. Erstellen von eigenen Zahlenformaten und Zeitformaten.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Laptop

MEHR ERFOLG IM LEBEN UND IM BERUF

■
32210A Roland Schneewind
2 x EUR 75,- bei 3-4 TN
EUR 60,- ab 5 TN
Mo 27.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Di 28.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

BERUFLICHE FORTBILDUNG

BEWERBUNGSTRAINING

Überzeugende Bewerbungsunterlagen und selbstsicheres Auftreten während des persönlichen Bewerbungsgesprächs sind wichtige Voraussetzungen für Ihren beruflichen Erfolg. Dieses Bewerbungstraining wird Ihnen einen Überblick über den modernen Bewerbungsprozess geben. Wir vermitteln Ihnen dazu professionelle Methoden und Vorgehensweisen, mit denen Sie Erfolg haben werden. Unter Anleitung eines Profis optimieren Sie Ihre Bewerbungsunterlagen und nehmen dabei viele praktische Tipps für das persönliche Bewerbungsgespräch mit.

PC SCHULUNG VOR ORT

Sie haben Probleme mit dem PC oder möchten gerne etwas ganz Bestimmtes lernen?

Unsere Dozentin kommt zu Ihnen nach Hause (im Raum Indersdorf) und erklärt Ihnen ganz individuell alles, was Sie wissen möchten, egal ob Sie Fragen zu Internet und E-Mail, PC-Grundlagen, Word, Excel, OneNote, Computersicherheit, Bildbearbeitung und -archivierung, Dateiverwaltung oder optimiertes Arbeiten haben. Auch für Firmenkunden, Schüler und Senioren geeignet. Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

Gebühr für 2 x 90 Minuten: bei Einzelunterricht: € 95,00; bei 2-er Gruppe: € 58,00 pro Person

■
32100 Anita Peters
2 x Sa EUR 95,-
bei Teilnehmer vor Ort

■
32230 Karsten Zupfer
1 x Di EUR 25,-
am 17.10.23 19.00 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

MOBILE KOMMUNIKATION

SMARTPHONE-KURS FÜR SENIOREN

Sie haben ein neues Smartphone und kennen sich noch nicht richtig aus? Hier lernen Sie in Kleingruppen bei sich zu Hause oder in Räumen der vhs, z.B. mit dem Partner oder mit Freunden/Bekanntem, die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen:

- Wie kann ich mit WLAN ins Internet gehen?
- Messenger: WhatsApp / Signal

- Tarife für unterwegs
 - Welche nützlichen Apps gibt es und wie kann ich sie einrichten?
 - Wie verschicke ich Bilder?
 - Fotos verwalten
 - Kontakte einrichten
 - Individuelle Nachfragen
- Zwei Termine nach individueller Absprache mit je 90 Minuten.

Preise gestaffelt nach Gruppengröße: 2 Personen je 55 €, 3 Personen je 45 €, 4 Personen je 40 €.

■
32422 Anita Peters
2 x Sa EUR 55,-
ab 30.12.99
bei Teilnehmer vor Ort

BESTER PC-SERVICE

... mit bester Beratung und (Reparatur)-Service!

VHS-Indersdorf hat die Kurse und bei uns finden Sie die passenden PC's, Notebooks & Tablets!



☆ euronics
Gruber & Depre OHG

Seilerstr. 6a | 85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136 / 7549 | www.euronics-indersdorf.de

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

SCHULANGST - WIE MAN PRÜFUNGSANGST UND LEISTUNGSDRUCK HOMÖOPATHISCH ENTGEGENWIRKT

Jeder kennt es, dieses unguete Kribbeln im Bauch, wenn eine Schulaufgabe ansteht oder man über die letzte Stunde ausgefragt wird. Das ist normal, ja bis zu einem gewissen Grad steigert es sogar die Konzentrationsfähigkeit. Doch manchmal weiten sich diese unangenehmen Gefühle zu einer Störung aus, welche die Lebensqualität der betroffenen Kinder und Jugendlichen, ja der ganzen Familie stark beeinträchtigen. Meist sind diese Ängste offensichtlich. Manchmal sind sie aber auch versteckt und das Kind oder der Jugendliche kann gar nicht genau sagen warum es/er eigentlich nicht in die Schule gehen will. In der klassischen Homöopathie gibt es Mittel und Wege, die empfindliche Psyche und auch die Lernfähigkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, damit die Schule wieder Spaß macht.

■
40000 Ulrike Maier
1 x Mi EUR 15,-
am 11.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

HOMÖOPATHIE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Schlaflose Nächte durch plötzliches Fieber, Bauchschmerzen oder Zahnungsprobleme - Babys und kleine Kinder haben alle Augenblicke Beschwerden - junge Eltern können ein Lied davon singen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten homöopathischen Arz-

neimittel für die Behandlung kleiner Kinder kennen, wie sie richtig angewendet und dosiert werden. So können Sie die Beschwerden Ihres Kindes schnell und schonend lindern, ohne herkömmliche Medikamente einsetzen zu müssen. Gerne können Sie ihr Kind auch zum Kurs mitbringen.

■
40003 Ulrike Maier
1 x Di EUR 15,-
am 10.10.23 16.00 - 17.30 Uhr
Museum, Seminarraum

SORGENFREIER SPAZIERGANG - ANTI GIFTKÖDER TRAINING

Ob mutwillig ausgelegt oder „einfach so passiert“, die Sorge der Hundebesitzer, dass die Fellnasen mit Gift in Berührung kommen und dies im schlimmsten Fall mit dem Leben bezahlen, wächst. Doch was tun? Wie können Sie Ihren Hund schützen? Und von welchen Giften sprechen wir eigentlich? Wenn es dann doch passiert ist, was sind die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen? All diese Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet und Sie bekommen einen effektiven Trainingsplan mit detaillierter Anleitung für



Übungen und entsprechende Kommandos. Damit Sie auch in Zukunft entspannt und angstfrei mit Ihrem Hund spazieren gehen können. Das Skript zum Vortrag kann für 8,- € direkt im Kurs erworben werden.

■
40004 Susanne Seuffert
1 x Mi EUR 20,-
am 13.12.23 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

HORMONTHERAPIE? JA, ABER NATÜRLICH

Was sind eigentlich genau Hormone und was machen sie? Wenn sie aus dem Ruder laufen, kann ich das nur still ertragen, abwarten oder aktiv gegensteuern? Und was sind bioidentische Hormone? Zum Thema Hormone scheinen die Fragen unendlich zu sein, die Antworten sind spannend und oft verblüffend einfach. Tauchen Sie heute Abend ein in die Abläufe Ihres Körpers.

■
40005 Petra Mählich
1 x Di EUR 10,-
am 05.12.23 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NOBODY NEBENNIERE: WIE CHRONISCHER STRESS UNSERE HORMONE ZUM WANKEN BRINGT

Die Welt scheint sich immer schneller zu drehen, man kommt kaum noch mit: immer in Eile, immer online, immer erreichbar. Oft funktioniert der Einzelne nur noch, von Lebensfreude ist er weit entfernt. Wie kann man das Übel an der Wurzel packen, wenn der chronische Stress kein Ende nimmt und die Hormone verrücktspielen? Lassen Sie uns heute über den „leeren Akku“ reden und wie wir die körpereigene Produktion von Glücks- und Antriebshormonen auf natürliche Weise wieder verbessern.

■
40007 Petra Mählich
1 x Di EUR 10,-
am 19.09.23 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

Therapeutische Praxismgemeinschaft Markt Indersdorf

Ludwig-Thoma-Str. 31

Nina Kammhuber

Dr. rer. nat. Heilpraktikerin Chinesische Medizin

Akupunktur
Gua Sha & Schröpfen
Ernährungsberatung

tel.: 08136 80 63 911
www.praxis-kammhuber.de

Wir behandeln Säuglinge, Kinder & Erwachsene



Bianka Anslinger

Heilpraktikerin & Physiotherapeutin
Microkinesitherapie
Manuelle Therapie
Private Physiotherapie

tel.: 08136 80 96 501
www.hp-anslinger.de

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

ERSTE HILFE AM KIND

In unserem Seminar zeigen wir Ihnen Maßnahmen und kleine Tipps, wie Sie besonnen und geübt bei Notfällen reagieren sollten. Ein kurzweiliges Seminar über die praktische Hilfe bei medizinischen Notfällen. In 3 Stunden werden wir auch gerne auf Ihre Fragen rund um die Erste Hilfe eingehen.

■
40008 Michael Karlstetter
1 x Mi EUR 18,-
am 08.11.23 18.30 - 21.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 359

TROUBLEMAKER SCHILDRÜSE

Die Schilddrüse, die kleine, aber sehr spannende Steuerzentrale unseres Körpers und ihre Tücken. Heute Abend wollen wir über die scheinbar launische Schilddrüse, ihre Funktionen und Vernetzung im Organismus reden. Ihre Erkrankungen, deren Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten werden heute beleuchtet.

■
40009 Petra Mählich
1 x Do EUR 10,-
am 19.10.23 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

HERBSTLICHE KRÄUTERFÜHRUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Heute zeige ich Dir essbare Kräuter, Beeren, Samen und Wurzeln, die am Wald und auf der Wiese wachsen. Außerdem erfährst Du etwas über die heilende Wirkung von Pflanzen und Bäumen und wie Du sie für Deine persönliche Apotheke verwenden kannst. Wir verkosten anschließend eine selbstgemachte Kleinigkeit und werden gemeinsam etwas herstellen, was Du mit nach Hause nehmen darfst. An diesem Tag gehst Du mit Mama oder Papa auf diese wertvolle Entdeckungsreise. Ausweichtermin bei starkem Regen: 06.10.23
Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit Kind, jedes weitere Familienmitglied bezahlt 12,- €.



Bitte mitbringen: Sitzkissen, leerer Becher, Brett und Schneidmesser, kl. Handtuch zum Händewaschen, Schraubglas (klein), Mörser (falls vorhanden), wetterangepasste Kleidung, Trinken und kleine Brotzeit

■
40010 Veronika Kürzinger **NEU**
1 x Fr EUR 25,-
am 29.09.23 14.30 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am Golfpark, Lichtholz 5

„DIE KRAFT IN MIR“ - EINFÜHRUNG IN DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Wir tragen Kräfte in uns, die uns vor Krankheit schützen können. „Yang Sheng“ bedeutet soviel wie „das Leben nähren“ und beschreibt ein ganzheitliches Konzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Ich möchte Sie ermutigen Ihre ureigenen Kräfte zu entdecken, sie zu pflegen und zu fördern. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Grundgedanken der traditionellen chinesischen Medizin vor und gebe Einblicke ihrer Heilmethoden. Ich zeige Ihnen Beispiele für einfache Anwendungen wie Akupressur, Bewegungsübungen und Ernährung. Der präventive Charakter der Chinesischen Medizin hilft Alltagsbeschwerden selbst zu behandeln und die eigene Gesundheit durch einfache Maßnahmen zu pflegen.

■
40011 Nina Kammhuber **NEU**
1 x Do EUR 9,-
am 19.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe



KLOSTER APOTHEKE

– SEIT 1790 –

INH. APOTHEKERIN ISABEL ERMAN

85229 Markt Indersdorf · Dachauer Str. 14
Tel. 08136 / 3 66 · Fax 08136 / 6840
E-Mail: info@kloster-apotheke-obb.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8:00 - 18:15 Uhr durchgehend
Sa 8:00 - 12:00 Uhr

LILIEN APOTHEKE

85229 Markt Indersdorf · Gewerbestr. 5
Tel. 08136 / 3578950 · Fax 08136 / 3578955
E-Mail: info@lilienapotheke.com

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9:00 - 13:00 und 14:00 - 19:00 Uhr
Sa 8:00 - 15:00 Uhr

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Isabel Erman und das ganze Team der Kloster Apotheke und Lilien Apotheke

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

SCHNELLE HILFE IM NOTFALL MIT DEM DEFIBRILLATOR

Ein Defibrillator kann durch gezielte Stromstöße Herzrhythmusstörungen beenden und damit Leben retten. Seit längerem stehen auch in Indersdorf an öffentlichen Gebäuden und Plätzen Defibrillatoren zur Verfügung. Der Vortrag gibt eine Einführung in die richtige Anwendung des Defibrillators und zeigt, wie einfach und sicher dieser zu bedienen ist!

40012 Hubert Böck
1 x Mo EUR 3,-
am 13.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

FRÜHHERBSTLICHE KRÄUTERFÜHRUNG FÜR ERWACHSENE

Wir lernen heilkräftige Bäume, Sträucher und Wiesenkräuter kennen. Sie erfahren wie man Früchte, Samen und Wurzeln zu heilvollen Mitteln für ihre Hausapotheke verarbeiten kann und was sich alles kulinarisch zaubern lässt aus der Hülle und Fülle von Mutter Natur. Bei einem herbstlichen Getränk lassen wir unsere Kräuterführung ausklingen. Unsere Kräuterwanderung findet auch bei leichtem Regen statt.

Bitte mitbringen: Tasse, Sitzkissen, wetterfeste Kleidung, ggf. Schreibmaterial für persönliche Notizen

40013 Veronika Kürzinger
1 x Sa EUR 23,-
am 30.09.23 10.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am Golfpark, Lichtholz 5

WICKEL UND AUFLAGEN

Hausmittel gewinnen immer mehr an Bedeutung, ob bei Erkältungen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder bei Bauchschmerzen. Vorrangig ist dabei, dass Gesundes angenehm und wohltuend empfunden wird. Wickel und Auflagen sind altbekannte Hausmittel und eine anerkannte Heilmethode. Sie lindern auf sanfte und natürliche Weise Beschwerden und unterstützen die Selbstheilungskräfte von Kindern und Erwachsenen.

40014 Heike Dann
1 x Mi EUR 12,-
am 18.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

EIN GUTES BAUCHGEFÜHL IST KEIN ZUFALL!

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden! In dem Vortrag erfahren Sie wirkungsvolle Tipps für ein gesundes Bauchgefühl und ein stabiles Immunsystem.

40020 Angelika Franke
1 x Fr EUR 18,-
am 10.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

ERSTE HILFE TRAINING FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

Die Kinder werden angeleitet und erlernen den Umgang in Notfallsituationen. Dieses Training enthält einen theoretischen und praktischen Teil und Mitmach-Aktionen. Das Training gestaltet sich nach vorgegebenem Hygienekonzept und angemessener Alters-einstufung im pädagogischen Teil.

Themen: Prävention, Sensibilisierung für Gefahrensituationen, mögliche Vorgehen im Notfall, Notruf absetzen, kleiner Wundverband, stabile Seitenlage, Wiederbelebungsmassnahmen, Einsatz Defibrillator, Abschlussgesprächsrunde. Jedes Kind erhält ein Zertifikat.

40021 Anett Koch
1 x Sa EUR 15,-
am 18.11.23 15.00 - 16.30 Uhr
Museum, Seminarraum

ERSTE HILFE KURS AM KIND FÜR ELTERN UND ANGEHÖRIGE

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einem einfachen Handlungsschema in der Lage sind, in folgenden Notfällen Erste Hilfe am Kind zu leisten: Fieber, Atemstörungen bis Pseudokrapp, Fremdkörpernotfall, Bienen-/



KELTEREI VINOHEK

GÖTSCHL

Fruchtsäfte aus eigener Herstellung

Indersdorfer Kräuterlikör

Wein-offene Spirituosen-Essig und Öl

Feinkost - Schokolade - Tee

liebevoller Geschenke

Aichacherstr.15 Markt Inderdorf www.kelterei-goetschl.de



Naturheilpraxis

Nicole Mayer
Heilpraktikerin
Gewerbstraße 26a
85229 Markt Indersdorf
08136-3794942

www.naturheilpraxisnicolemayer.de

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

Wespenstich bis anaphylaktischer Schock, Vergiftungen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Verbände bei Wund-Gelenk- und Knochenverletzungen. Zum Abschluss findet eine Gesprächsrunde statt. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil und praktische Übungen sowie Vorzeigedemonstrationen.

40022 Anett Koch
1 x Sa EUR 25,-
am 18.11.23 17.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN

Eine Jahrtausende alte Tradition erlebt einen neuen Zeitgeist. Die Wurzel des Räucherns liegt in den Anfängen der Menschheit. Eine Tradition, die fast in Vergessenheit geraten ist und sich heute wieder umso lebendiger zeigt. Räuchern verbindet mit den eigenen Wurzeln, es macht die Bedeutung der Natur deutlich und unterstützt auf einer sehr tiefen Ebene persönliche Prozesse. In der heutigen Zeit wurde das Räuchern für das allgemeine Wohlbefinden wieder entdeckt. Es ist eine wunderbare Art sich zu entspannen und dem Alltag für kurze Zeit zu entfliehen. Wir lernen heimische Kräuter und Harze kennen, die sich zum Räuchern eignen. Diese wirken oft um ein

Vielfaches besser und wir haben dieses große Geschenk oft direkt vor unserer Haustüre.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

40024 Heike Dann
1 x Mi EUR 15,-
am 11.10.23 19.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

RAUHNÄCHTE, RUCHNÄCHTE UND RÄUCHERN

Diese Winter-Wunder-Nächte beginnen meist am 25. Dezember und enden am 6. Januar. Eine Zeit voll großer magischer Kraft - das liegt daran, dass sie sich sozusagen außerhalb unserer „normalen“ Zeit befindet. Am heutigen Abend führe ich Sie ein Stück durch die Geschichte der Rauhächte, Sie erhalten einen Einblick ins Räuchern und stellen eine Rauchmischung zusammen. Lassen Sie sich überraschen, was der Abend sonst noch für Sie bereithält!

Bitte mitbringen: 4,- € Materialgeld



40032 Daniela Gottstein
1 x Di EUR 18,-
am 14.11.23 18.30 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

Dr. Susanne Lenhard & Dr. Andreas Liebau Praxis für Zahnheilkunde

Dachauer Str. 17
85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136 - 92880

Mo - Fr 8.00 - 12 Uhr
Mo - Do 13.30 - 18 Uhr
Abendtermine nach
Vereinbarung

www.zahnaerzte-indersdorf.de

WEILER WEIDE
GENUSS AUS DER REGION

WEILER WEIDE — Familie Gronegger
Weil 24, 85229 Markt Indersdorf

info@weiler-weide.de
www.weiler-weide.de
0172/1328472

Verkauf von regionalem Rind- und Schweinefleisch

**Ab Ende September
frische Äpfel & Apfelsaft**

ÖFFNUNGSZEITEN:
Hofladen ab Oktober:
Öffnungszeiten siehe Website

SB Bereich:
täglich 8.00 - 20.00 Uhr

Michelsberg 5
85229 Markt Indersdorf
OT Langenpettenbach

KOCHEN



ARABISCHE KÜCHE II - NEUE RAFFINIERTER GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Das Gebiet, in dem diese Länder liegen, diente vor Jahrtausenden der Handelsverbindung zwischen Ost und West. Dank unterschiedlicher Mentalitäten der Menschen in Großstädten, Dörfern und Wüstengebieten haben sich verschiedenste Gerichte entwickelt. Dazu haben die in großer Vielfalt vorhandenen Lebensmittel eine geheimnisvoll gewürzte und fantastische Küche hervorgebracht. Lassen Sie sich verzaubern von den Mezze/Vorspeisen wie Tabouleh/Burghulsalat mit unterschiedlichsten Kräutern, Safranblumenkohl mit Sesamsauce, Kichererbsenpüree/Hommus. Sie versuchen Kibbeh - das Nationalgericht im Libanon und Syrien in einer Variante mit Rindfleisch und Datteln, Dolme Kalam / mit Fleisch gefüllte Weißkrautblätter in süßsaurem Sirup, abgeschmeckt mit der Gewürzmischung Baharat und abschließend Feigenjoghurt mit Nüssen, Zimt und Honig.

Anmeldeschluss ist am 06.10.23.
Bitte mitbringen: 1 Schraubgläschen, Messer, Aufbewahrungsdosen und Geschirrtuch

43012 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 11.10.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

BURMA II / MYANMAR - NEUE ORIGINALE REZEPTE!

Die Küche Burmas mit Grenzen zu Indien, Bangladesch, China, Laos und Thailand ist sehr vielfältig und regional unterschiedlich stark von den Nachbarländern geprägt. Viel Fisch und Meeresfrüchte stehen auf dem Tisch, Fleischgerichte werden meist mit Schwein oder Huhn zubereitet. Das typische Essen besteht aus mehreren kleinen Gerichten mit fein abgestimmten Gewürzen und Zutaten, die sich auf köstliche Art ergänzen. Basis dieser Gerichte ist eine langsam gebratene Paste aus den burmesischen Grundgewürzen. Folgende Gerichte werden Sie kochen und verkosten: Gewürzpaste, gelb gebratene Hühnerfleischbällchen mit Kurkuma, Schweinefleisch-Curry mit Zitronengras und Tamarinde, knusprigen Ingwersalat mit Erdnüssen, Kürbiskernen, Sesam und Knoblauchöl, Fischcurry mit süßem Paprika und gerösteter Kokosnuss, knusprige Kuchlein

aus gelben Erbsen mit Chili und roter Zwiebel und einem Tomaten-Relish mit Tamarinde, Kurkuma und Knoblauch.

Anmeldeschluss ist am 10.11.23.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, ein gutes Messer und Aufbewahrungsdosen

43013 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 15.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

KÖSTLICHE INDISCHE KÜCHE II - SAGENHAFTE GERICHTE AUS DEN PALASTKÜCHEN DER MAHARADSCHAS

Traditionelle sehr alte Rezepte aus verschiedensten Regionen, die Sie nicht im Restaurant angeboten bekommen. Eine neue „Gewürz-Orgie“, die unserer Gesundheit nebenbei auch noch zuträglich ist. Alles ist aufregend gewürzt: scharf, sanft, fruchtig! Sie kochen und verkosten z.B. köstlich würziges Bhuna murgh, ein „trockenes“ Hühnercurry mit Tandoori-Mix dazu Alu bartha, eine Kartoffelcreme mit der raffinierten Curry-Mischung Aromatico und Mutton Chana; Kichererbsen mit Rind, gewürzt mit Amchur / getr. Mango und geröstetem Kreuzkümmel, ein absolut leckeres Linsen-Lorbeer-Curry dazu Apfelchutney mit Panch Phora, der berühmten 5-Gewürzmischung oder ein köstlich





Luna Naturkost
Inh. B. Campisi

Marktplatz 2
85229 Markt Indersdorf
Telefon 08136 / 99 84 31
Fax 08136 / 22 86 90

Öffnungszeiten
Mo-Fr 08:00 - 13:00 Uhr
und 15:00 - 18:00 Uhr
Sa 08:00 - 13:00 Uhr



Kornprobst
Bäckerei Konditorei
Bestes Brot seit 1746

Jetzt auch in Indersdorf mit vielen Spezialitäten!

Marienplatz 10
85229 Markt Indersdorf
www.baeckerei-kornprobst.de

MONTAGS
Münsterländer Brot

KOCHEN

süßes Grieß-Halwa mit Safran dazu Gulab Sharbat und ein überraschend erfrischendes Getränk mit selbstgemachtem Rosen-Sirup. Sie erhalten Infos über Gewürze & „Goldene Milch“, deren Wirkung und Anwendung. Dieser Kurs ist die Weiterführung des Kurses „Indische Küche I“.

Anmeldeschluss ist am 24.11.23.

Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubgläschen, Aufbewahrungsdosen und Geschirrtuch

43014 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 29.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

THAI-CURRYS III ODER NEUE THAI-CURRYS BRAUCHT DAS LAND!

Man muss sie unbedingt probieren, diese aufgrund anderen Currys aus Thailand. Sie sind exotisch, scharf, raffiniert und pikant. Sie haben alle einen eigenständigen Charakter und das macht ihren Reiz aus. Beispielsweise Kaeng masaman/Curry nach Moslem-Art mit Erdnüssen u. Kardamom, Kaeng kab thaw chik phi/Kichererbsen-Curry mit Spinat und Röstzwiebeln, Pad Kra Pao/Hackfleisch mit Hl. Basilikum, Austernsauce und Spiegelei, Pad Talee Nam Brik Pao/Meeresfrüchte gebr. mit grünem Pfeffer und Chilipaste, oder Kaeng xxm ki /Hühnerbrust-Curry mit hausgemachter grüner Curry-Paste. Sie erhalten Tipps und Tricks zu Currypaste, Fischsauce & Co. Selbstverständlich sind die Rezepte wie immer feierabendtauglich. Die Zutaten sind möglichst bio/regional. Man mi k ca pen thi na tuntên! Freuen Sie sich, es wird spannend! Anmeldeschluss ist am 12.01.24.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Geschirrtuch und ein gutes Messer

43015 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 50,-
am 17.01.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche



AYURVEDISCHE KÜCHE II

Ayurveda ist die alte Heilkunde für die moderne Zeit mit ganzheitlichen Heilkünsten. Es verbindet alte Traditionen und Bedürfnisse in unserer modernen Welt. Ein Bereich ist das Ernährungssystem, es basiert darauf, dass Speisen individuell zusammengestellt und gut verträglich sind. Es gibt Vital-Energie, Gesundheit und Zufriedenheit. Es ist aber auch ein Genuss für die Sinne und kreative Kochkunst. Dieser Kurs informiert Sie über das einfache Handling im Alltag und beinhaltet neue köstliche Rezepte zum entspannten Kochen: Bananen-Curry mit Curryblättern, Bockshornklee und Senfsamen, Linsenstrudel mit Paprika, Zucchini, Kurkuma und Joghurt-Dip, Kartoffel-Garam-Masala-Curry, Mango Lassi Supreme mit Rosenwasser, Zimt und Safran und Karottenpudding mit Sahne, Vanille, Muskat und Ingwer. Dazu gibt es köstlich duftendes Ayurveda-Currypulver geröstet und Dattel-Ingwer-Chutney. Testen und fühlen Sie, wie gut Ihnen diese Gerichte tun! Die Teilnehmer, die zum 1. Mal dabei sind, erhalten einen Dosha-Test und eine ausführliche Info über Gewürze und deren tägliche Wirkung.

Anmeldeschluss ist am 19.01.24.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, ein Schraubgläschen und Geschirrtuch

43016 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 24.01.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

SUSHI I

Sushi lediglich als Kombination von Fisch mit Reis und Gemüse zu bezeichnen, wird der Vielfältigkeit dieser kulinarischen Köstlichkeit nicht gerecht. Sushi sind kleine wohl-schmeckende nährstoffreiche und gesunde Häppchen. Zu den beliebtesten Sushi-Arten gehört nigiri zushi (Reis mit rohem Fisch), norimaki zushi (in Seetang gerollter Reis)

ebenso die ura maki (Inside-Out-Rolls) Der Fisch ist fettarm, eiweißreich und enthält wertvolle, ungesättigte Fettsäuren, die vorbeugend gegen Schlaganfälle und Herzinfarkt wirken. Reis liefert Kohlenhydrate und ist sättigend. All dies ist der Grund dafür, dass es fast keine dicken Japaner gibt. In diesem Kurs lernen sie mit den Zutaten umzugehen und Sushi spielerisch zu fertigen. Es ist köstlich! Es werden nur frischester Fisch und möglichst Bio-Zutaten verarbeitet!

Anmeldeschluss ist am 03.02.24.

Bitte mitbringen: ein gutes schweres Messer, ein großes Arbeitsbrett, Aufbewahrungsdosen und Geschirrtuch

43017 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 52,-
am 07.02.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

GNOCCHI ORIGINAL ITALIENISCH

Unsere Italienischlehrerin Angela Vece zeigt Ihnen Tipps und Tricks für ein gutes Gelingen, in diesem Fall für Gnocchi. Dazu eine Gorgonzola-Sauce und Sugo di pomodoro e polpettine e insalata mista. vino, acqua e caffè. Materialkosten von 10 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsdosen, gute Laune

43040 Angela Vece (Bernd) **NEU**
1 x Sa EUR 32,-
am 07.10.23 10.00 - 14.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

FINGER FOOD 1 - „COQUETEL PARTY“

In Brasilien sind diese kleinen Naschwerke für Partys, Vorspeise oder „einfach so“ sehr beliebt. Es gibt viele Sorten. In diesem Kochkurs werden wir vier davon machen und genießen:



KOCHEN

Pao de Queijo (Käse Brötchen), Coxinha (gefüllter Teig mit Hähnchen), Bolinha de queijo (Käse Bällchen) und Kibe (Hackfleisch Bällchen) und noch eine kleine süße Überraschung dazu!

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Behälter und Freude am Kochen

43050 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 20.10.23 18.00 - 22.00 Uhr
Mittelschule Schulküche



FINGER FOOD 2 - „COQUETEL PARTY“

In Brasilien sind diese kleinen Naschwerke für Partys, Vorpeise oder „einfach so“ sehr beliebt. Es gibt viele Sorten. In diesem Kochkurs werden wir vier davon machen und genießen: Empadinhas de frango (Hähnchen Törtchen), Pastel assado de carne (gefüllter Teig mit Hackfleisch), Tortinhas de legumes (Gemüse Törtchen) und Risolis de queijo (gefüllter Teig mit Käse) und noch eine kleine süße Überraschung dazu!

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Behälter und Freude am Kochen

43051 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 24.11.23 18.00 - 22.00 Uhr
Mittelschule Schulküche



ORIGINALE CAIPIRINHA AUS BRASILIEN, ZUBEREITUNG UND GESCHICHTE EINER LEGENDE!

Bei diesem Workshop lernst Du neben der Zubereitung eines perfekten Caipirinha auch viel über die Geschichte des berühmten brasilianischen Nationalgetränks. Zudem geben wir Dir einen Einblick über Land und Leute. Wir zeigen Dir, warum Cachaça (Zuckerrohrschnaps) nur aus Brasilien kommen darf, welche Varianten es gibt und wie man die Qualität eines guten Cachaça herausgeschmeckt. Mit diesem Wissen kannst Du Menschen auf jedem Event begeistern. Für jeden Teilnehmer sind drei verschiedene Caipirinha-Cocktails, Wasser, Verkostung verschiedener Zuckerrohrschnäpse, kleine Snacks sowie alle Zutaten inklusive. Das Arbeitsmaterial wird gestellt.

Hinweis: Bitte daran denken, die Heimreise zu organisieren...Autofahren ist nach dem Workshop nicht mehr erlaubt.

Zielgruppe: Weltoffene Feinschmecker, die sich für andere Kulturen interessieren und schon immer wissen wollten, wie man original brasilianische Caipirinha zubereitet. Mindestalter > 18 Jahre

Bitte mitbringen: Gute Laune

43060 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Fr EUR 52,-
am 17.11.23 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

43061 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 52,-
am 18.11.23 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

43062 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Fr EUR 52,-
am 15.12.23 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

43063 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 52,-
am 16.12.23 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

43064 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 52,-
am 13.01.24 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

IRISH WHISKEY SEMINAR

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die spannende Jahrhunderte alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen. Die Vorstellung ausgewählter etablierter Brennereien und einiger „Newcomer“ der sich dynamisch entwickelnden Whiskey-Industrie auf der grünen Insel rundet das Bild ab. Irish Whiskey ist mittlerweile die am stärksten wachsende Whisk(e)y-Gattung weltweit! Natürlich darf ein „Tasting“ von Irish Whiskey nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Marken verkostet, darunter Pot Still und Blended Irish Whiskeys. Bitte bringen Sie deshalb ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskeyglas mit. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskeys am Start!

Das Materialgeld für Whiskey und Wasser beträgt 30,- € pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestteilnehmeralter 18 Jahre. Don't drink and drive! Bitte mitbringen: ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskeyglas

43300 Klaus Mehrlich
1 x Di EUR 47,-
am 23.01.24 20.00 - 22.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

„VHS MACHT GESÜNDER!“



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

YOGA UND KLANG

HATHA-YOGA IN DER TRADITION NACH B.K.S. IYENGAR

Yoga ist ein jahrtausendealter, ganzheitlicher Übungsweg und für jeden geeignet. Eine regelmäßige Yogapraxis stärkt den Körper von innen und regt seine natürlichen Abwehrkräfte an. Durch das Üben von Asanas (Körperhaltungen) bauen wir Stress ab, die Beweglichkeit wird gefördert und eine schlechte Haltung korrigiert. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein so, dass wir letztendlich zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Matte, zwei Yoga-Klötze, ein Yoga-Gurt und eine Decke

FÜR FORTGESCHRITTENE

■
44100 Andrea Petermann
13 x Di EUR 130,-
ab 12.09.23 18.30 - 19.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

FÜR ALLE

■
44101 Andrea Petermann
13 x Di EUR 130,-
ab 12.09.23 20.00 - 21.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

YOGAFLOW - LEVEL 1

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlühlcharakter.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44103 Andrea Pöllner
16 x Di EUR 112,-
ab 19.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YOGAFLOW - LEVEL 2

Dieser Kurs darf alle jene ansprechen, die schon etwas Erfahrung im Yoga gesammelt haben. Geübt werden Yogapositionen im

Fluss und im Einklang des Atems. So tun sich nicht nur neue Wege der Beweglichkeit auf, sondern auch Wege, die entschleunigen. Moderne Stundenkonzepte mit passender Musik führen weg vom Alltag und öffnen den Raum für Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44104 Andrea Pöllner
16 x Di EUR 112,-
ab 19.09.23 17.45 - 18.45 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Eine ungesunde Körperhaltung, langes Sitzen und Stress führen oft zu Verspannungen im Rücken, Nacken und Schulterbereich. Diese lassen sich durch gezielte Yoga-Übungen kombiniert mit Entspannung lösen. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Dehnung, Lockerung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens, um Verkrampfungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken. Zudem werden Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken geübt.

Zielgruppe: Menschen jeden Alters, die Rückenproblemen vorbeugen wollen oder mit allgemeinen Rückenproblemen. Bei einer vorliegenden Diagnose bitten wir um vorherige ärztliche Rücksprache.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogablock (falls vorhanden), warme Kleidung und Socken

■
44106 Nadine Domjan-Hauser
8 x Do EUR 88,-
ab 28.09.23 09.00 - 10.15 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

■
44106Z Nadine Domjan-Hauser
8 x Do EUR 88,-
ab 30.11.23 09.00 - 10.15 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

VINYASA YOGA (HATHA YOGA FLOW) FÜR TEILNEHMER/INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Der Kurs beinhaltet Körperhaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung. Die fließend ausgeführten Asanas werden zur Vertiefung der Wirkung mit der entsprechenden Atemlenkung gelehrt. Jede Yogastunde besteht aus sanften Bewegungen zum Aufwärmen, dynamischen Sonnengrößen, Asanas die den gesamten Körper dehnen und kräftigen sowie Meditation. Level: Mittelstufe und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogablock (falls vorhanden), warme Kleidung und Socken

■
44107 Nadine Domjan-Hauser
10 x Fr EUR 100,-
ab 15.09.23 09.00 - 10.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44107Z Nadine Domjan-Hauser
9 x Fr EUR 90,-
ab 01.12.23 09.00 - 10.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

VINYASA YOGA (HATHA YOGA FLOW)

Bei Vinyasa Yoga werden Körperhaltungen (Asanas) und Atmung synchronisiert. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Kombiniert mit Tiefenentspannung und Meditation ist diese Variante des Hatha Yoga perfekt für alle geeignet, die ihre Flexibilität steigern, Verspannungen lösen und gleichzeitig ganz bei sich ankommen und entschleunigen wollen. Alter oder Beweglichkeit spielen dabei keine Rolle.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yoga-Block oder -Kissen (falls vorhanden)

■
44110 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 19.09.23 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44110Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 21.11.23 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44111 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 19.09.23 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44111Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 21.11.23 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

YOGAFLOW - LEVEL 1

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlfühlcharakter. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte als Unterlage, bequeme Kleidung

■
44112 Andrea Pöllner
16 x Mo EUR 112,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YIN YOGA - SPEZIAL MIT KLANG

Yin Yoga ist ein ruhiger Übungsstil, bei dem man sich in die verschiedenen Yogapositionen hineinentspannt. Hier wird vor allem das tiefe Faszienewebe angesprochen. So fördern wir nicht nur die Beweglichkeit, sondern entschleunigen beim passiven Üben. Während unser Alltag recht schnelllebig ist (Yang), ist Yin Yoga der ideale Ausgleich, um nach einem turbulenten Tag zur Ruhe zu kommen. Eine geführte Meditation mit Klang rundet diese Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: dünne Yogamatte

■
44113 Andrea Pöllner
1 x Sa EUR 13,-
am 18.11.23 18.00 - 19.30 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

NEU

„HY“ - FUNCTIONAL HIIT MEETS YOGA FLOW

Bei diesem Training werden kraftvolle Yogaflows mit High-Intensity-Intervallen sowie einer bewussten Atmung zu einem sogenannten HY-Circle kombiniert. Durch diese Kombination gelingt ein umfassendes Workout, das die Muskeln stärkt und das Herz-Kreislaufsystem fordert. Ein schweißtreibendes Training mit Spaßfaktor.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Allerdings darf ein wenig Kondition mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: dünne Yogamatte

■
44114 Andrea Pöllner
3 x Mo EUR 27,-
ab 09.10.23 19.15 - 20.15 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

RÜCKBILDUNG MIT BABY - MUTTER SEIN, FRAU BLEIBEN

Dieser Yoga Kurs richtet sich an Mütter nach der Geburt - frühestens ab der 6. Woche bis spätestens 6 Monate nach der Geburt.

Rückbildungsyoga unterstützt Mütter dabei, ihren Platz im neuen Leben mit ihrem Kind zu finden. Der Beckenboden wird durch verschiedene Übungen gekräftigt und wahrgenommen. Der Körper wird gestärkt und Atemübungen stärken das Nervensystem. Die Babys werden in manchen Übungen mit einbezogen. Entspannung und Meditation/Singen schließen die Stunde ab.

Natürlich ist noch Zeit zum Austausch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, leichte Decke und Wasser (und alles, was du für dein Baby brauchst)

■
44115 Alexandra Möller
5 x Mi EUR 60,-
ab 13.09.23 16.30 - 18.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

NEU

■
44115A Alexandra Möller
5 x Mi EUR 60,-
ab 18.10.23 16.30 - 18.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

NEU

■
 44115B Alexandra Möller
 5 x Di EUR 60,-
 ab 28.11.23 16.30 - 18.00 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12



■
 44116B Alexandra Möller
 5 x Di EUR 50,-
 ab 28.11.23 19.30 - 21.00 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

KUNDALINI YOGA FÜR ALLE

Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Kundalini-Yoga zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus und ist daher für Menschen jeden Alters und jeder körperlicher Verfassung geeignet. Der Einstieg ist für Anfänger und Fortgeschrittene jederzeit möglich.

Ablauf der Stunde: Aufwärmübungen, Einstimmen, Übungsreihe z.B. für die Wirbelsäule, Nervenstärkung usw., Tiefenentspannung, Meditation und Ausstimmen (es werden viele Mantren gesungen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Matte

■
 44116 Alexandra Möller
 5 x Mi EUR 50,-
 ab 13.09.23 19.30 - 21.00 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

■
 44116A Alexandra Möller
 5 x Mi EUR 50,-
 ab 18.10.23 19.30 - 21.00 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

YOGA FÜR SCHWANGERE

Hier findest Du Raum, eine bewusste Verbindung zu Deinem Baby aufzubauen, Dich zu bewegen und zu entspannen. Durch spezielle achtsame Körperübungen werden die belasteten Organe aktiviert, die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation und Singen stärken wir Körper, Geist und Seele, um gelassen in die Geburt zu gehen. Der Austausch in der Gruppe mit Gleichgesinnten ist auch sehr wohltuend. Einstieg ist in jeder SSW und jederzeit während des Kurses möglich (die Kursgebühr wird dann angepasst).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, leichte Decke und Wasser

■
 44117 Alexandra Möller
 5 x Mo EUR 60,-
 ab 18.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

■
 44117A Alexandra Möller
 5 x Mo EUR 60,-
 ab 23.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

■
 44117B Alexandra Möller
 5 x Mo EUR 60,-
 ab 04.12.23 19.00 - 20.30 Uhr
 Sun-Mobil-Cars Gebäude, Lorenz-Braren-Str. 12

HINWEIS ZUR KRANKENKASSEN-FÖRDERUNG VON PRÄVENTIONSKURSEN

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss. Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

WICHTIG!

Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie aus gesundheitlichen Gründen an unseren Gesundheitskursen teilnehmen dürfen, fragen Sie bitte Ihren Arzt!



Yoga und Klang

Erika Niedersteiner

Tel. 08136-1594
 e-mail: yoga.klang.niedersteiner@gmx.de

Yogalehrerin
 Gruppen- und Einzelunterricht
 für Hatha- und Viniyoga
 in der Tradition nach T.K.V. Desikachar

Klangpraktikerin
 nach Peter Hess®





KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE

Unabhängig von Alter, Figur oder Beweglichkeit kann Kundalini Yoga von jedem praktiziert werden. Mit den teils dynamischen Übungen und den klangvollen Meditationen, stärkst Du Dein Nerven- und Immunsystem, Dein Geist gelangt zu Ruhe und Gelassenheit. Du kräftigst Deine Muskulatur, bringst Deine Energien zum Fließen und gleichzeitig trainierst du Deine Ausdauer. Mit Kundalini Yoga erschaffst Du Dir einen „Puffer“ für Deinen Alltag! Der Unterricht beinhaltet Aufwärmen, Übungsteil, Meditation/Atemübungen und abschließend die Tiefenentspannung. Sat Nam - Ich freu mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, bequeme Kleidung, Wasser, Decke oder Stola

■
44118 Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 14.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44118Y Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 19.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44118Z Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 30.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44119 Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 13.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44119Y Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 18.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

■
44119Z Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 29.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

YOGA BEI KREBS

Yoga bei Krebs unterstützt in dieser besonderen Lebenssituation die Patienten sowie die Genesenen für einen besseren und wohlthuenden Umgang mit der Erkrankung. Mit Yoga erreicht man eine Leistungsstärkung von Körper, Geist und Seele, eine erhöhte Lebensqualität, eine bessere Beweglichkeit und Abbau von Stress bzw. Ängsten. Demzufolge wird Lebenskraft, Mut und innere Ruhe gegeben. In dieser Yogastunde werden sanfte Asanas (Körperhaltungen), Übungen, Atemübungen und Meditation durchgeführt. Es werden individuelle Therapie Prozesse berücksichtigt.

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt. Die Buchung einzelner Stunden ist auch möglich (pro Kursstunde 15,- €), jedoch wären 15 Kursstunden sinnvoll, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

■
44120 Hee-Jeong Lee
15 x Do EUR 225,-
ab 14.09.23 19.00 - 20.15 Uhr
online

NEU



HORMON YOGA

Hormon Yoga unterstützt die Wiederherstellung der hormonellen Balance. Es beinhaltet das Hatha Yoga in Verbindung mit Pranayama, Energielenkung und Stimulation. Hormon Yoga fokussiert sich auf einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. Hormon Yoga eignet sich für alle, die sich hormonelle Balance und Revitalisierung wünschen. Für Frauen ab 35 mit Kinderwunsch, bei Ausbleiben der Regelblutung, Wechseljahresbeschwerden, Problemen bei Schilddrüsenunterfunktion, Antiaging oder verfrühter Menopause. Nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Schilddrüsenüberfunktion, Frauen mit hormonell bedingter Krankheit sowie Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Endometriose, Myomen, Schmerzen bei Regelblutung, Burn-out und PMS.

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt. Die Buchung einzelner Stunden ist auch

DOZENTENPORTRAIT



Hee-Jeong Lee

Ich bin in Nordchina geboren und aufgewachsen. Dort besuchte ich die Schule und absolvierte den Bachelor of Science. Ab dem Jahr 2002 studierte ich an der pädagogischen Universität in Peking mit dem Abschluss Master of Science. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Gymnasiallehrerin in Peking nahm ich im Jahr 2008 an einem Austauschprogramm teil, welches eine Fortbildung an der Stanford University beinhaltete. Darauf folgend arbeitete ich als Chinesisch Lehrerin in den Vereinigten Staaten von Amerika. Des Weiteren beteiligte ich mich an europaweiten Fortbildungen zur Vertiefung meiner pädagogischen Kenntnisse. Insgesamt bin ich seit über 10 Jahren als Chinesisch Dozentin an verschiedenen Hochschulen tätig.

GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
VORMITTAG		
BALANCE SWING 45303/Z – 9:00-10:00 Uhr	REHABILITATIONS-GYMNASTIK 50+ 45228 – 8:30-9:30 Uhr	BODYSTYLING 45305 /Z – 8:45-9:45 Uhr
VITALMOBILITY 45300/Z – 10:10-10:55 Uhr	50+ PILATES - FASZIEN 45230 – 9:35-10:50 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44134 /Z, 44133 /Z 9:00-10:15 / 10:30-11:45 Uhr
	GYMNASTIK FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN 45152/Z – 12:00-13:00 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45155, 45156 11:00-12:00 Uhr
		GYMNASTIK FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN 45153/Z – 12:00-13:00 Uhr
NACHMITTAG		
RÜCKENFIT 45100 – 16:30-17:30 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45154, 45157 13:00-14:00 Uhr	GOLF SCHNUPPERKURS 47033 – 16:00-18:00 Uhr
ZUMBA GOLD 45507 – 16:30-17:30 Uhr	RÜCKBILDUNG MIT BABY MUTTER SEIN, FRAU BLEIBEN 44115B – 16:30-18:00 Uhr	RÜCKBILDUNG MIT BABY – MUTTER SEIN, FRAU BLEIBEN 44115 /A - 16:30-18:00 Uhr
BODYWORK 45250/Z – 18:00-19:00 Uhr	BALANCE SWING 45330/Z – 17:15-18:15 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44135 /Z, 44136 /Z 18:00-19:15 / 19:30-20:45 Uhr
YOGA-FLOW LEVEL 1 44112 – 18:00-19:00 Uhr	ONLINEKURS GESUNDER RÜCKEN 45109, 45110 – 17:30-18:30 Uhr	TRX 45257 /Z – 18:00-19:00 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44130/Z, 44132/Z 18:00-19:15 / 19:30-20:45 Uhr	YOGAFLOW LEVEL 2. / LEVEL 1 44104, 44103 17:45-18:45 / 19:00-20:00 Uhr	INDOOR CYCLING 45405 /Z – 19:00-20:00 Uhr
HATHA YOGA 44143/Z – 18:00-19:15 Uhr	AQUA FITNESS 46014 /Z, 46013 /Z 18:15-19:00 / 19:00-19:45 Uhr	KUNDALINI YOGA 44119/Y/Z – 19:00-20:30 Uhr
YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG 44453 – 18:00-19:30 Uhr	YOGA 44102 /Z – 18:00-19:00 Uhr	STEPAEROBIC & BODYSTYLING 45350 – 19:30-20:45 Uhr
INDOOR CYCLING 45400/Z – 19:00-20:00 Uhr	YOGA FORTGES. / FÜR ALLE 44100, 44101 18:30-19:45 / 20:00-21:15 Uhr	KUNDALINI YOGA FÜR ALLE 44116/A – 19:30-21:00 Uhr
YOGA FÜR SCHWANGERE 44117/A/B – 19:00-20:30 Uhr	VINYASA YOGA 44110/Z 18:30-19:45 Uhr	PILATES 45226 – 20:45-21:45 Uhr
"HY" Functional HIIT meets YOGAFLOW 44114 – 19:15-20:15 Uhr	VING TSUN 46506 – 19:00-20:30 Uhr	
PILATES - ONLINE 45225 – 19:45-20:45 Uhr	METAPHYSISCHES AUTOGENES TRAINING 44487 – 19:00-20:30 Uhr	
	KUNDALINI YOGA 44116B 19:30-21:00 Uhr	
	VINYASA YOGA 44111/Z – 20:00-21:15 Uhr	

HERBST/WINTER 2023/2024

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
MITTAG		
FIT FÜR DEN ALLTAG 45325 – 09:00-10:00 Uhr	AQUA FITNESS 46054/Z – 8:15-9:00 Uhr	BODYBALANCE / PILATES 45306 /Z – 9:00-10:00 Uhr
YOGA FÜR DEN RÜCKEN 44106/Z – 09:00-10:15 Uhr	VINYASA YOGA 44107/Z – 9:00-10:30 Uhr	STRETCHSTUDIO 45308 /Z – 10:00-10:45 Uhr
	PILATES 45227 – 09:15-10:15 Uhr	KLANGENTSPANNUNG IN DER GRUPPE 44145 – 10:00-11:30 Uhr
		ZUMBA 45336, 45337 – 10:00-10:50 Uhr
		MOBILITY FLOW 45338, 45339 – 11:00-11:50 Uhr
ABEND		
INLINESKATEKURS FÜR ERWACHSENE 46342 – 17:30-19:30 Uhr	DEEP WORK - SPEZIAL 45340- 16:00-16:50 Uhr	TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN 48000 – 12:15-14:00 Uhr
BALANCE SWING 45251 /Z – 18:00-19:00 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG 45151 – 16:45-18:15 Uhr	GOLF SCHNUPPERKURS 47033A – 14:00-16:00 Uhr
JUMPING FITNESS 45334 /Z, 45335 /Z 18:10-18:55 / 19:00-19:45 Uhr	HORMON YOGA ONLINE 44121 – 17:00-18:30 Uhr	GUT ZUM FUSS 45237 – 14:00-17:00 Uhr
TAICHI- TAIJIQUAN 5er-FORM ONLINE 44452 – 18:30-20:00 Uhr	YOGA MOVE – SPEZIAL 44449 – 17:00-17:50 Uhr	GUTES FÜR SCHULTER UND NACKEN 45235 – 14:00-17:00 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44139 /Z – 19:00-20:15 Uhr	BODYSTYLING / PILATES 45254 /Z – 18:00-19:00 Uhr	HERBSTZEIT-ERNTENZEIT IN DER NATUR 44460 – 14:00-18:00 Uhr
KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE 44118/Y/Z – 19:00-20:30 Uhr	KNIE-HÜFTE RÜCKEN-FASZIEN 45236 – 18:30-20:00 Uhr	NORDIC CROSS SKATING 46345 – 14:30-17:30 Uhr
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG 44451 – 19:00-20:00 Uhr	ENTSPANNEN WIE GEHT DAS? 44456 – 19:00-20:30 Uhr	WALDBADEN 44459 – 15:00-17:00 Uhr
YOGA BEI KREBS ONLINE 44120 19:00-20:15 Uhr	JAZZ DANCE 45501, 45502 – 19:00-20:00 Uhr	KLANG UND BEWEGUNG 44146 – 16:00-18:00 Uhr
	KICKBOXEN 46507 – 19:00-20:30 Uhr	YIN YOGA – SPEZIAL MIT KLANG 44113 – 18:00-19:30 Uhr
		HULA-HOOP 45510 – 18:30-20:00 Uhr
		MEXXFIT
		ENTSPANNUNG & YOGA
		AQUA

„VHS MACHT GESÜNDER!“

möglich (pro Kursstunde 17,- €), jedoch wären 15 Kursstunden sinnvoll, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

■
44121 Hee-Jeong Lee
15 x Fr EUR 255,-
ab 15.09.23 17.00 - 18.30 Uhr
online



HATHA YOGA FÜR JEDEN

Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie sich angesprochen fühlen von verschiedenen Körperhaltungen/ Asanas. So kann Yoga in Gruppen zu einer freudvollen und heilsamen Erfahrung werden. Das Besondere an den Körperübungen des Yoga: im Mittelpunkt steht das Bemühen, den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Es werden vielfältige Übungen des Yoga ausgesucht und in sinnvollen Schritten vermittelt. Mit Yoga beschreiten wir einen Weg aus Enge und Dunkelheit heraus, zu mehr Weite und Lebensfreude. Jede Yogastunde endet mit Entspannung/ Meditation/ Klang.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Meditationskissen (falls vorhanden) und Decke

■
44130 Erika Niedersteiner
8 x Mo EUR 88,-
ab 23.10.23 18.00 - 19.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44130Z Erika Niedersteiner
5 x Mo EUR 55,-
ab 08.01.24 18.00 - 19.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44132 Erika Niedersteiner
8 x Mo EUR 88,-
ab 23.10.23 19.30 - 20.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44132Z Erika Niedersteiner
5 x Mo EUR 55,-
ab 08.01.24 19.30 - 20.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44133 Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 25.10.23 10.30 - 11.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44133Z Erika Niedersteiner
5 x Mi EUR 55,-
ab 10.01.24 10.30 - 11.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44134 Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 25.10.23 09.00 - 10.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44134Z Erika Niedersteiner
5 x Mi EUR 55,-
ab 10.01.24 09.00 - 10.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44135 Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 25.10.23 18.00 - 19.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44135Z Erika Niedersteiner
5 x Mi EUR 55,-
ab 10.01.24 18.00 - 19.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44136 Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 25.10.23 19.30 - 20.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44136Z Erika Niedersteiner
5 x Mi EUR 55,-
ab 10.01.24 19.30 - 20.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44139 Erika Niedersteiner
8 x Do EUR 88,-
ab 26.10.23 19.00 - 20.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44139Z Erika Niedersteiner
5 x Do EUR 55,-
ab 11.01.24 19.00 - 20.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

HATHA YOGA - ZEIT FÜR SICH SELBST NEHMEN

Zu Ruhe und Gelassenheit finden, Kraft tanken, Verspannungen reduzieren, Rückenschmerzen lindern - all das können wir mit Yoga erreichen. Durch anatomisch sinnvoll geübten Yoga im Einklang mit unserem Atem und der geistigen Ausrichtung stärken wir die Gesundheit und finden

zu uns selbst. Dieser Kurs eignet sich für AnfängerInnen ebenso wie für Menschen, die an vorhandene Yogaerfahrungen anknüpfen wollen. Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

■
44143 Henriette Schreiber
10 x Mo EUR 110,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11



■
44143Z Henriette Schreiber
8 x Mo EUR 88,-
ab 04.12.23 18.00 - 19.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11



KLANGENTSPANNUNG IN DER GRUPPE

In der Klangentspannung können Körper, Geist und Seele von angesammelten Blockaden und Alltagsstress loslassen. Es kann eine neue Basis für die Entwicklung von Selbstheilungskräften (Urvertrauen) geschaffen werden. Einfach entspannen und genießen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines Kissen

■
44145 Erika Niedersteiner
3 x So EUR 58,-
ab 12.11.23 10.00 - 11.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

KLANG UND BEWEGUNG

In der Klangentspannung mit tibetischen Klangschalen, Gong, Koshis, Monochord können Körper, Geist und Seele vom Alltagsstress loslassen. Es kann eine Basis von Selbstheilungskräften (Urvertrauen) geschaffen werden. Mit Bewegung und unterschiedlicher Musik werden wir den Rhythmus im Körper wahrzunehmen, Körper, Herz und Verstand als Einheit erleben, einfach Freude in der Bewegung zu haben. Einfach entspannen, genießen, loslassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines Kissen

■
44146 Erika Niedersteiner
1 x Sa EUR 26,-
am 09.12.23 16.00 - 18.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1



YOGA - KLANGENTSPANNUNG - WANDERN „EINE AUSZEIT VOM ALLTAG“

Ein Wochenende für Menschen, die gerne Yoga üben und Abstand von den Belastun-

„VHS MACHT GESÜNDER!“

gen des Alltags nehmen möchten. Unter fachlicher Anleitung wird durch die gut aufeinander aufgebauten Yogapraxen geführt, Entspannung und Meditation werden mit tibetanischen Klangschalen und Monochord sanft begleitet. Eine leichte Wanderung (ca. 2 Stunden) ist eingepplant.

Bitte beachten: Übernachtung im EZ und Vollpension inkl. Nachmittagskaffee und Kuchen (insgesamt ca. 137,- €) und anteilige Gebühr für den Seminarraum (ca. 5,- €) sind vom Teilnehmer vor Ort selbst zu zahlen.

Die Anreise erfolgt in Eigeninitiative.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Rucksack, Kissen, kleine Decke, Wanderschuhe, Regenschirm

■
44150 Erika Niedersteiner
3 Tage EUR 120,-
Fr 08.09.23 16.00 Uhr bis
So 10.09.23 14.00 Uhr
Bildungshaus Kloster Armstorf, Dorfener Str. 12,
84427 St. Wolfgang

YOGA MOVE - SPEZIAL

YOGA move nutzt ausschließlich wissenschaftliche Erkenntnisse der vielen positiven Wirkungen aus dem traditionellen Yoga mit dem Ziel, Körper und Geist miteinander zu verbinden, um gesünder, leistungsfähiger und trotzdem ausgeglichen und glücklicher den Herausforderungen des täglichen Lebens entgegenzutreten. YOGA move ist für jeden, jedes Alter und jeden Leistungsstand.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

■
44449 Angéla Szabó
1 x Fr EUR 10,-
am 22.09.23 17.00 - 17.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

ENTSPANNUNG

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH E. JACOBSON

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung hergestellt wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien

in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Spannung wird kurz gehalten und anschließend gelöst. Aufgrund der verbesserten Körperwahrnehmung kann erlernt werden, bewusst und wann immer man möchte, die Muskulatur zu entspannen. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, durch Entspannungsverfahren in der inneren Ruhe zu bleiben oder wieder in die innere Ruhe zu kommen. Das Erlernen der progressiven Muskelentspannung (PME), gibt Ihnen mit der Zeit die Möglichkeit, herausfordernde Situationen entspannter und gelassener zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken und ein Getränk

■
44451 Ursula Gletter
6 x Do EUR 72,-
ab 12.10.23 19.00 - 20.00 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

NEU

TAICHI - TAIJQUAN 5ER-FORM ONLINE PRÄVENTIONSEMINAR

Die Taijiquan 5er-Form ist eine einfache, jedoch intensiv wirkende Taijiquan (=Taichi) Form für Anfänger und Einsteiger - für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. In unseren Online Taijiquan Präventions-Seminaren liegt der Fokus auf dem Erlernen der einfachen Taijiquan 5er-Form. Sie basiert auf der Grundlage traditioneller, authentischer Chen Taijiquan Formen. Sie ist der ideale Einsteiger

due

MODE & SCHUHE FÜR SIE UND IHN

Augustinerring 2,
85229 Markt Indersdorf
Tel: 08136 / 6787
www.due-online.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
Sa: 9:00 - 13:00 Uhr

DOZENTENPORTRAIT



Ursula Gletter

Ursula Gletter ist 1962 geboren, selbständige Friseurin und lebt in Markt Indersdorf. Seit 2004 beschäftigt sie sich mit verschiedenen Entspannungstechniken. Auch einige Onlinetrainings für unterschiedliche Lebensbereiche, wie verschiedene Entspannungsverfahren, Meditationen bis hin zur Progressiven Muskelentspannung, begeistern sie bis heute. Im November 2022 hat sie im Rahmen der Ausbildung zur Entspannungstherapeutin ihr Kursleiterzertifikat für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson erworben. Ihr Anliegen ist es, mit ihren Kursen ein Bewusstsein für körperliche und mentale Gesundheit zu schaffen, denn ein Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist macht die Erhaltung der

Gesundheit erst möglich. Gerade in diesen aufwühlenden Zeiten ist es so wichtig, nicht nur Anspannung, sondern auch die Entspannung zu leben. Sie möchte ihre Freude an den vielen positiven Möglichkeiten, die Entspannungstechniken bieten, von Herzen mit Ihnen teilen.

„VHS MACHT GESÜNDER!“

in die Welt des Taijiquan, geeignet für alle, die gerne Entspannung in fließenden Bewegungsformen suchen. Taijiquan dient der körperlichen Stärkung und der Entwicklung von Achtsamkeit im Einklang mit entspanntem Atmen für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Stressresilienz. Im ersten Abschnitt reisen wir durch den ganzen Körper, mobilisieren die Gelenke, Sehnen und Muskeln. Im zweiten Abschnitt erlernen und praktizieren wir die Taijiquan 5er-Form mit abschließender kurzer Entspannung. Sie benötigen eine Matte, Sportschuhe und leichte Sportkleidung. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) zertifiziert und wird von diesen gefördert.

44452 Omkara R.
Große-Brauckmann
8 x Do EUR 160,-
ab 05.10.23 18.30 - 20.00 Uhr
online



YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG

Ein Kurs für alle, die sanfte und fließende Yogaübungen und Tiefenentspannung miteinander verbinden wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Schwerpunkt liegt auf der körpergerechten Ausführung der Übungen, der Stärkung des Körpers und dem Hineinspüren in den eigenen Körper. Eine Tiefenentspannung und geführte Traumreisen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke u. Kissen

44453 Ursula Grimm
10 x Mo EUR 110,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

ENTSPANNEN - WIE GEHT DAS EIGENTLICH?

Auf eine Matte legen, Augen zu und los. So leicht fällt es leider nicht jedem. Aber wie finden Sie unter den vielen Entspannungsmethoden heraus, welche zu Ihnen passt und womit Sie den gewünschten Erfolg haben? Um das herauszufinden, lade ich Sie ein, verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen: Achtsamkeitsübungen, PMR, Autogenes Training, Phantasiereisen. Nur mit Freude am Üben kann auch dauerhaft Entspannung gelingen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, dicke Socken

44456 Tanja Glözl
3 x Fr EUR 45,-
ab 10.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage ist in verschiedenen Kulturen schon lange bekannt. Es gibt Überlieferungen aus dem fernen Osten, Indien, China, von den Inkas, den Römern und aus Amerika. Die Massage basiert auf dem Prinzip, dass es bestimmte Reflexpunkte am menschlichen Körper gibt, die jedem Organ und System des Körpers entsprechen. Durch die Massage der einzelnen Reflexzonen wird der Fluss der Körperenergie angeregt, sodass Blockaden aufgelöst werden. Auf diese Weise kann ausgleichend und positiv auf den Organismus eingewirkt werden. Lernen Sie hier die Fußreflexzonenmassage als Wellnessanwendung kennen, die körperliche Spannungen abbauen und Ihnen zu einer wohltuenden Entspannung verhelfen kann. Diese Massage ist eine schöne Form, andere Menschen einfach zu verwöhnen. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, zwei Handtücher, Getränk, Kissen, Schreibmaterial

44457 Heike Dann
1 x Mi EUR 19,-
am 08.11.23 19.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

WELLNESS-HANDREFLEXZONENMASSAGE - MASSIEREN SIE IHRE BESCHWERDEN DOCH EINFACH WEG!

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, mit einer Handreflexzonenmassage Ihre Beschwerden positiv zu beeinflussen? Die

Punkte an den Händen können helfen bei Problemen im Arm- oder Schulterbereich, bei Augen-, Magen- und Darmbeschwerden, bei Kopfschmerzen, Stress u.v.m. Es besteht eine enge Beziehung zwischen bestimmten Zonen an den Handflächen und den Organen, Gliedern und Nerven des Körpers. Durch Drücken dieser Reflexzonenpunkte wird eine direkte Wirkung auf die Organe ausgeübt. Das Ziel einer Reflexzonenmassage liegt darin, dem Körper wieder zu einem normalen Gleichgewicht des Stoffwechsels zu verhelfen, welches die Grundlage für eine gute Gesundheit bildet. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Handtücher, Getränk, Kissen, Schreibmaterial

44458 Heike Dann
1 x Mi EUR 19,-
am 25.10.23 19.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

WALDBADEN

An diesem Tag tauchen wir bewusst und achtsam in die heilende Waldatmosphäre ein. Mit allen Sinnen nehmen wir intensiven Kontakt zur Natur auf und genießen u.a. eine Naturmeditation. Waldbaden reduziert nicht nur mentalen und körperlichen Stress, sondern wirkt auch positiv auf unser Immunsystem und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Der Treffpunkt ist am Kindergarten Burzlbam. Von dort fahren wir mit den eigenen Autos zum Wald.

Bitte mitbringen: warme Kleidung

44459 Andrea Pöllner
1 x Sa EUR 15,-
am 07.10.23 15.00 - 17.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

Unsere Leistungen

Hilfsmittel für Rehabilitation und Mobilität

orthopädietechnik

Sanitätshaus

Einlagen und Schuhzurichtung

aus eigener Werkstatt

Sanitätshaus Sturm GmbH

Selbstverständlich beraten wir Sie gerne unverbindlich auch bei Ihnen zu Hause!

Sanitätshaus Sturm GmbH · Ludwig-Thoma-Str. 33 · 85229 Markt Indersdorf
Telefon: 0 81 36 / 8 93 12 50 · info@sanitaetshaus-sturm.de · www.sanitaetshaus-sturm.de

„VHS MACHT GESÜNDER!“

„HERBSTZEIT - ERNTEZEIT“ IN DER NATUR

Der Herbst beschenkt uns jedes Jahr wieder mit einer ganzen Fülle von Früchten, die uns den Winter über ernähren. Zugleich sehen wir, wie sich der Sommer verabschiedet, sich die Blätter verfärben und spüren die Vergänglichkeit. Eingebunden in meditative Kreistänze, Spürübungen und Stille, möchte ich Euch einladen, zusammen ein Mandala aus Früchten, Blumen, Blättern (bitte mitbringen) als Dank an Mutter Erde zu legen und uns auch innerlich mit der „Erntezeit“ zu verbinden. Kosten: inkl. Kaffee/Tee und Kuchen 29,- €

■
44460 Doris Gibson
1 x Sa EUR 29,-
am 30.09.23 14.00 - 18.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

METAPHYSISCHES AUTOGENES TRAINING FÜR ERWACHSENE ZUM KENNENLERNEN!

Heute können Sie bei schöner Musik eine sehr entspannende und beruhigende Übung aus dem metaphysischen Autogenen Training kennenlernen. Mit einfachen Worten sinken wir in eine Entspannung hinein, in der wir uns von den Geschehnissen des Tages lösen und Ruhe und Harmonie in uns aufnehmen. Diese äußerst wirkungsvolle Methode schenkt uns Kraft, Gesundheit und Konzentration und kann ab sofort ganz leicht im Alltag eingesetzt werden. Im Laufe des Schnupperabends erfahren Sie noch mehr über die heilbringende Wirkung von metaphysischem Autogenem Training sowie über den Kursaufbau.

Bitte mitbringen: Isomatte, ggf. Kissen, Decke und warme Socken

■
44487 Veronika Kürzinger **NEU**
1 x Di EUR 17,-
am 26.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

RÜCKENKRÄFTIGUNG

RÜCKENFIT

Erleben Sie, wie man mit einfachen Dehn- und Kräftigungsübungen eine straffere Muskulatur und bessere Haltung bekommt. Die Übungen werden mit ruhiger Musik unterlegt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Theraband und Pilatesball ca. 23 cm Durchmesser

■
45100 Ferdinand Schubert
16 x Mo EUR 96,-
ab 18.09.23 16.30 - 17.30 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

ONLINEKURS GESUNDER RÜCKEN

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen wie z. B. längeres Sitzen können zu Rückenschmerzen, Verspannungen, Verschleißerscheinungen und Bewegungseinschränkungen an der Wirbelsäule führen. In diesem Kurs wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule mittels effektiver Mobilisations- und funktioneller Dehnungsübungen gefördert. Die wirbelsäulenstützende Muskulatur (Rücken- Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur) sowie Muskelbereiche, die zur Entlastung der Wirbelsäule beitragen (Bein- und Gesäßmuskulatur), werden anhand von Stabilisations- und Kräftigungsübungen gestärkt. Dies hilft, Muskelverspannungen zu lösen, beugt Rückenschmerzen vor und führt zusätzlich zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Am Ende der Stunde können Körper und Geist bei harmonischer Musik entspannen, so dass Sie sich nach dem Kurs nicht nur körperlich, sondern auch geistig rundherum wohl fühlen.

Da es sich hier um einen Online-Kurs handelt, können Sie ganz gemütlich und bequem von zuhause teilnehmen. Der Link wird Ihnen vor Kursbeginn zugeschickt.

Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, ein Getränk und evtl. eine Jacke für die Entspannung.

SCHNUPPERSTUNDE

■
45109 Elisabeth Scharl **NEU**
1 x Di gebührenfrei **NEU**
am 19.09.23 17.30 - 18.30 Uhr **NEU**
online

KURS

■
45110 Elisabeth Scharl **NEU**
10 x Di EUR 60,- **NEU**
ab 10.10.23 17.30 - 18.30 Uhr **NEU**
online

RÜCKENFIT - RÜCKENKRÄFTIGUNG

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahr-

nehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungs-fähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, Matte, ein kleines und ein großes Handtuch und Getränk



GENERATION HALBZEIT

Rehabilitations-Gymnastik 50 +

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer, die ihre körperlichen Probleme und Defizite gerne wieder dauerhaft „in den Griff bekommen“ wollen.

In der Stunde werden gezielt Schwerpunkte gesetzt, wie z.B. die Stärkung der Grundmuskulatur, die Beseitigung erworbener Schonhaltung, Beweglichkeitstraining, Übungen zur Verbesserung der Tiefenwahrnehmung. Meine langjährige Erfahrung als Gymnastik/Pilates/Faszientrainerin sowie Reha-Sport-Ü-Leiterin soll Ihnen im vollen Umfang zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sport-schuhe, Matte, Getränk

■
45228 Dagmar Labitzke-Karousis
16 x Di EUR 176,-
ab 19.09.23 08.30 - 09.30 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

„VHS MACHT GESÜNDER!“

45151 Evelyn Ladicha **ZPP**
 12 x Fr EUR 198,-
 ab 15.09.23 16.45 - 18.15 Uhr
 Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger
 Straße 11

45154 Evelyn Ladicha **NEU** **ZPP**
 10 x Di EUR 145,-
 ab 12.09.23 13.00 - 14.00 Uhr
 Museum, Seminarraum

45155 Evelyn Ladicha **NEU** **ZPP**
 10 x Mi EUR 145,-
 ab 13.09.23 11.00 - 12.00 Uhr
 Museum, Seminarraum

RÜCKENGYMNASTIK

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

45156 Evelyn Ladicha **NEU**
 5 x Mi EUR 65,-
 ab 13.12.23 11.00 - 12.00 Uhr
 Museum, Seminarraum

45157 Evelyn Ladicha **NEU**
 5 x Di EUR 65,-
 ab 12.12.23 13.00 - 14.00 Uhr
 Museum, Seminarraum

DOZENTENPORTRAIT



Katharina Rauscher

Katharina Rauscher gibt seit 2021 Pilateskurse in Langenpettenbach sowie in der Ballettschule TanzArt in Markt Indersdorf. Ihre Ausbildung zum Pilates Instructor Matwork hat sie 2020/21 bei der Pilates Academy in München absolviert sowie anschließend mehrere Weiterbildungen und die Fortbildung zur Prä- & Postnatal Trainerin. Zu Pilates ist sie vor einigen Jahren gekommen. Pilates hat ihr in ihrem Beruf als Zahnmedizinische Prophylaxeassistentin geholfen, Rückenschmerzen und Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Was als kleines Hobby angefangen hat, wurde eine große Leidenschaft für sie. Zu erfahren, wie sich der Körper positiv durch Pilates verändern kann, das will sie auch an andere weitergeben.

PILATES - ONLINE

Du möchtest etwas für Dich und Deinen Körper tun, plagst Dich vielleicht auch mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann ist Pilates genau das Richtige für Dich! Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Dir ein neues Körperbewusstsein, eine gesunde Körperhaltung und hilft Dir gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Und das Beste: jeder kann es machen, egal ob man sportlich oder eher unsportlich ist, eher mehr oder weniger auf den Rippen hat und auch ganz gleich, welches Alter man hat - Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Und das Beste an dem Kurs ist, dass Du ganz bequem von zu Hause aus mitmachen kannst.

Bitte bereitlegen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk und ein gute WLAN-Verbindung

45225 Katharina Rauscher **NEU**
 8 x Mo EUR 88,-
 ab 02.10.23 19.45 - 20.45 Uhr
 online

PILATES

Du möchtest etwas für Dich und Deinen Körper tun, plagst Dich vielleicht auch mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann ist Pilates genau das Richtige für Dich! Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Dir ein neues Körperbewusstsein, eine gesunde

Körperhaltung und hilft Dir gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Und das Beste: jeder kann es machen, egal ob man sportlich oder eher unsportlich ist, eher mehr oder weniger auf den Rippen hat und auch ganz gleich welches Alter man hat - Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk

45226 Katharina Rauscher **NEU**
 8 x Mi EUR 88,-
 ab 04.10.23 20.45 - 21.45 Uhr
 Sandberg 19, Langenpettenbach

45227 Katharina Rauscher **NEU**
 8 x Fr EUR 88,-
 ab 06.10.23 09.15 - 10.15 Uhr
 Sandberg 19, Langenpettenbach

FITNESSGYMNASTIK

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Diese Stunde beinhaltet das Aufwärmen mit Koordinationsübungen, Konditionstraining sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. In den Stunden wird mit Redondo Bällen, Kurzhanteln, Togu Brasil und dem Schwingstab FLEXI BAR® gearbeitet. Die Togu Brasil sind kleine, handliche Tiefenmuskulaturtrainer, die eine Straffung des Gewebes und

„VHS MACHT GESÜNDER!“



GENERATION HALBZEIT

50+ PILATES UND FASZIEN TRAINING

Faszien sind bindegewebige Strukturen verschiedenster Konsistenz, die den ganzen Körper als umhüllendes und verbindendes Gewebe durchziehen. Dazu gehören z.B. alle Bänder und Sehnen, die Umhüllungen der Organe und Muskelfasern u.v.m. Ohne dieses Netzwerk würde der Körper nicht funktionieren. Faszien unterstützen und schützen ihn, wirken wie elastische Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Nach Verletzungen bilden Faszien die Grundlage für den Heilungsprozess des Gewebes. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft können diese durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungsabläufe „verfilzen“. Die Elastizität nimmt ab, Schmerzen entstehen.

Pilates ist die geeignete Trainingsmethode, um die Funktionsfähigkeit der Faszien zu verbessern und somit den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten. Die teils kraftvollen, aber auch fließend schmelzenden Übungen, die von der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aus gesteuert werden, wirken sich besonders positiv auf das fasziale System aus. Eine Faszienmassage rundet das Programm am Ende ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Pilatesrolle (15 cm Durchmesser, 90cm Länge, mittel-hart), Getränk.

■
45230 Dagmar Labitzke-Karousis
16 x Di EUR 176,-
ab 19.09.23 09.35 - 10.50 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

eine Kräftigung der Muskulatur bewirken. Mit dem FLEXI-BAR® wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt. Durch die Schwingung des FLEXI-BAR® Stabs bewirkt seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst sonst nicht erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Bodenmatte

■
45325 Martina Lachner,
 Karin Viehweger
18 x Do EUR 126,-
ab 21.09.23 09.00 - 10.00 Uhr
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34

BALANCE SWING

Das Glückshormontraining für mehr Kraft, Kondition und Körperstabilität auf dem Minitrampolin. Durch die sanfte Be- und Entlastung werden die Bandscheiben durch vermehrte Diffusion verstärkt mit Nährstoffen versorgt. Durch die Beanspruchung nahezu aller Muskelgruppen zugleich werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Hocheffektiv und für jeden geeignet, da besonders

gelenk- und wirbelsäulenschonend. Zehn Minuten Trampolin-Schwingen sind gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz ebenso effektiv wie 30 Minuten Joggen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Wasser

■
45330 Stephanie Jann
10 x Di EUR 80,-
ab 26.09.23 17.15 - 18.15 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45330Z Stephanie Jann
5 x Di EUR 40,-
ab 09.01.24 17.15 - 18.15 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

JUMPING FITNESS

Jumping Fitness ist ein vielseitiges Ganzkörperworkout, durch intensive Sprünge und feste Körperspannung werden sämtliche Muskelgruppen, wie Bauch, Beine, Po, aber auch die Arme, trainiert. Diese Art des Workouts ist zudem besonders gelenkschonend durch das federnde Tuch des Trampolins. Am Ende jeder Stunde werden zusätzlich Kraftübungen absolviert.

hautnah
bodyware & more

Augustiner Ring 4 | Markt Indersdorf
Di - Fr 9.00 - 12.00 & 14.30 - 18.00
Samstag 9.00 - 12.00
www.hautnah-bodyware.de

Anita
SINCE 1984
ACTIVE

„VHS MACHT GESÜNDER!“

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch, Wasser

■
45334 Jenny Mittenzwei
10 x Do EUR 60,-
ab 05.10.23 18.10 - 18.55 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45334Z Jenny Mittenzwei
5 x Do EUR 30,-
ab 11.01.24 18.10 - 18.55 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45335 Jenny Mittenzwei
10 x Do EUR 60,-
ab 05.10.23 19.00 - 19.45 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45335Z Jenny Mittenzwei
5 x Do EUR 30,-
ab 11.01.24 19.00 - 19.45 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

MOBILITY FLOW

Mobility Flow bietet ein ganzheitliches Training für deinen Körper. Es sorgt nicht nur für eine gute Körperhaltung, sondern reduziert Verspannungen und ist die Grundvoraussetzung für einen optimalen Gelenkstoffwechsel. Mobility Flow setzt neue Maßstäbe in Sachen Krafttraining und Muskelaufbau. Fließend, rhythmisch und harmonisch werden Übungskombinationen für die aktive Beweglichkeit der Gelenke erarbeitet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

SCHNUPPERSTUNDE

■
45338 Angéla Szabó
1 x Sa EUR 10,-
am 23.09.23 11.00 - 11.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

KURS

■
45339 Angéla Szabó
5 x Sa EUR 50,-
ab 07.10.23 11.00 - 11.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

DEEP WORK - SPEZIAL

Athletisches 7-Phasen Ganzkörpertraining. Die Phasen des deepWORK-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. DeepWork kombiniert Kraft mit Ausdauer und ist ein sehr effektives Workout. Die

tiefliegende Muskulatur wird trainiert. Wenn du dich gerne auspowerst, bist du hier genau richtig!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

■
45340 **NEU**
Angéla Szabó
1 x Fr EUR 10,-
am 22.09.23
16.00 - 16.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2,
Marktplatz 2

STEP-AEROBIC & BODYSTYLING

Haben Sie Lust auf eine intensive und motivierende Workout-Stunde für den ganzen Körper? Mittlere Schrittkombinationen auf dem Step zur Fettverbrennung und spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch, Beine und Po sorgen für ein optimales Figurtraining.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk

■
45350
Martina Lachner
18 x Mi EUR 126,-
ab 13.09.23
19.30 - 20.45 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

HULA-HOOP - DER NEUE TRENDSPORT

Erleben Sie eine neue Sportmethode, die Spaß macht und vielleicht an

Kindertage erinnert! Hula kommt aus dem hawaiianischen Tanz, der die kreisenden Bewegungen vorgibt und Hoop bedeutet Reifen, den wir dazu anwenden. Einfach loslegen und trainieren, es regt das Herz-







UNSERE LEISTUNGEN

Krankengymnastik (am Gerät)

Massage (Fußreflexzonen)

Physikalische Therapie (Wärme / Kälte oder Ultraschall / Elektrotherapie)

Fango

Manuelle Therapie

Lymphdrainage

Schlingentisch

Kinesio-Tape

UNSER MILON-ZIRKEL

Effektives Training in nur 2x35 Minuten pro Woche.

Für einen starken und schmerzfreien Rücken.

Für einen aktiven Stoffwechsel.

Für ein junges Herz und die allgemeine Gesundheit.

Für mehr Vitalität und Wohlbefinden.





Patricia Ullrich
Lorenz-Braren-Straße 30
85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136 – 80 80 35

mail@reha-team-indersdorf.de
www.reha-team-indersdorf.de




Unsere Kursangebote für Mama & Kind:
Rückbildungs-Gymnastik ***
Mami-fit mini & junior ***
Babymassage

Kreislaufsystem an und fördert die Ausdauer. Nach längerer Anwendung werden Sie auch eine sichtbare Reduktion der Körperformung erkennen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hula Hoop Reifen (optional zum Ausleihen möglich) und Getränk

■
45510 Anett Koch
1 x Sa EUR 12,-
am 23.09.23 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

NEU

GESUND UND BEWEGLICH BLEIBEN

GYMNASTIK FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN

Das Programm beinhaltet Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Ausgleich für die Faszien und Gleichgewichtsschulung mit und ohne Übungsgeräte. Abgerundet wird die Stunde mit einer wohlthuenden Entspannung. Je nach Befindlichkeit der Teilnehmenden kann im Sitzen oder auf der Matte geübt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, Antirutschsocken, Turnschuhe, Handtuch, ein Kissen und ein Getränk

■
45152 Evelyn Ladicha
10 x Di EUR 100,-
ab 12.09.23 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

■
45152Z Evelyn Ladicha
5 x Di EUR 50,-
ab 12.12.23 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

■
45153 Evelyn Ladicha
10 x Mi EUR 100,-
ab 13.09.23 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

■
45153Z Evelyn Ladicha
5 x Mi EUR 50,-
ab 13.12.23 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

GUTES FÜR SCHULTER UND NACKEN

Stress, Zeitdruck, Bewegungsmangel, Überlastung und Arbeit am PC lagern sich gern auf den Schultern und im Nacken ab. Mit Hilfe von gezielten Übungen zur Aktivierung und Kräftigung, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen werden wir für Entlastung sorgen und wieder ein Wohlfühl

entwickeln. Es gibt Anregungen für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, warme Socken, Turnschuhe und Getränk

■
45235 Evelyn Ladicha
1 x Sa EUR 42,-
am 14.10.23 14.00 - 17.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

KNIE-HÜFTE-RÜCKEN-FASZIEN

Dieses Trainingsangebot richtet sich an Personen mit Beschwerden durch degenerative Gelenkerkrankungen in Knie- und/oder Hüftgelenk bzw. Wirbelsäule und nach operativen Eingriffen. Übungen zur Mobilisation und Dehnung bis hin zur Kräftigung der Beinmuskulatur sowie Gleichgewichtshaltung sind wichtige Bestandteile der Sturzprophylaxe und zum sicheren Auftreten in Beruf und Freizeit. Anleitung zum Faszientraining, ausgleichende Übungen für die Wirbelsäule und eine Entspannung unterstützen das Gesamtprogramm.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

■
45236 Evelyn Ladicha
14 x Fr EUR 210,-
ab 15.09.23 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

GUT ZU(M) FUSS - TRAINIEREN STATT OPERIEREN

Der Fuß besteht aus 50 Muskeln und 30 Gelenken. Sie lernen Fußschwächen vorbeugende und ausgleichende Übungen für die Füße, die Beine und den Rücken kennen. Anregungen und Tipps für den Alltag runden das Programm ab.



Ihre Physiotherapiepraxis in Markt Indersdorf

Unsere Patienten bieten wir ein vielseitiges Spektrum der Physiotherapie und ganzheitlich orientierte Behandlungen.

Unsere Leistungen:

- Krankengymnastik
- KG-ZNS
- Manuelle Lymphdrainage
- Personal Training
- Physikalische Therapie
- Physikalische Anwendungen
- Klassische Massage
- Wellnessmassage

>> Massagegutscheine bei uns in der Praxis erhältlich <<



Praxisinhaberin:

Joyce Agyemang

staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Kontaktdaten:

Freisinger Str. 2
85229 Markt Indersdorf

(08136) 806 455
info@joyfit-physio.de
www.joyfit-physio.de

Termine:

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.

Zulassung:

Zugelassen bei allen gesetzlichen Krankenkassen und für Privatbehandlungen.



Hausbesuche sind im näheren Umfeld unter Absprache möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, 2 Handtücher und Getränk

■
45237 Evelyn Ladicha
1 x Sa EUR 42,-
am 23.09.23 14.00 - 17.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

SCHWERTKUNST

EUROPÄISCHE SCHWERTKUNST (AB 10 JAHREN)

Der Schwertkampf mit dem Langschwert („Ritterschwert“) ist eine mittelalterliche Kampfkunst aus dem 14. Jahrhundert, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. In einem vielseitigen Training werden Schwerttechniken in Partnerübungen sicher geübt, so dass sie dann in freien Kämpfen kontrolliert angewendet werden können. Neben der körperlichen Fitness stehen beim Schwertkämpfen vor allem mentale Aspekte im Vordergrund. So ist wirklich gutes Fechten nur in einem Zustand innerer Ruhe und absoluter Präsenz

„VHS MACHT GESÜNDER!“

möglich. Das überträgt sich automatisch auch in den Alltag und man bleibt auch in den täglichen Stresssituationen klar und handlungsfähig. Fechtlehrer Alexander Hollinger beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Schwertkampf und hat mit seinen Schwertschülern 2022 den Titel des deutschen Meisters im Kampf mit dem Langschwert errungen. Mindestalter 10 Jahre. Bei Kindern von 10 bis 15 Jahren muss pro Teilnehmer ein Elternteil als Begleitperson mitmachen.

48010 Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 30,-
am 07.10.23 14.00 - 17.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

NEU

SELBSTVERTEIDIGUNG

VING TSUN

Ving Tsun ist ein einzigartiges Selbstverteidigungssystem mit einfacher und logischer Strukturierung. Diese Art von Kampfsystem kennt man aus keinem Boxing und von keiner anderen Kampfsportveranstaltung. Der Teilnehmer lernt mit Situationen umzugehen, in denen er einer echten körperlichen Bedrohung ausgesetzt ist. Im Ernstfall erfordert es eine Kampfkunst, die zuverlässig funktioniert. Im Ving Tsun kommt es nicht auf die Größe oder Muskelkraft an. Es werden Prinzipien vermittelt, die es jedem ermöglichen, die eigene Kraft optimal einzusetzen. Dadurch ist man in der Lage, sich auch gegen körperlich überlegene Gegner zur Wehr zu setzen.

- Ving Tsun ist kompromisslose, effektive Selbstverteidigung
- Ving Tsun ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet
- Ving Tsun fördert die eigenen Stärken und schärft die Wahrnehmung

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

46506 Robert Stockbauer
5 x Di EUR 50,-
ab 07.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR,
Freisingerstr. 38

SKATEN

INLINESKATEKURS FÜR ERWACHSENE

Dieser Kurs umfasst folgende Lerninhalte: Aufstehen und absetzen mit Inlineskates, Vorwärts fahren, Kurven fahren, Gleichgewichtsübungen, Slalom fahren, Notsturz und erste leichte Kunststücke. Betreut durch einen Lehrer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs am 28.09.23 statt.

Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen, Handgelenk, Knie-schützer) und Skates mit Stoppersystem sind unbedingt erforderlich. Keine Verleihmöglichkeit vor Ort.

46342 Peter Köbl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 21.09.23 17.30 - 19.30 Uhr

Verkehrsübungsplatz der Gemeinde Indersdorf

NEU

NORDIC CROSS SKATING FÜR ANFÄNGER

Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Nordic Cross Skating macht einfach Spaß!

In der Kursgebühr ist folgende Ausrüstung mit inbegriffen: Nordic Cross Skates (bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße bis ca. 47) und Stöcke.

Anmeldeschluss: 04.10.23

Bitte mitbringen: erforderliche Zusatzausrüstung: nämlich Helm (z.B. Fahrradhelm) und Inlineskate-Protektoren (für Hand, Knie, Ellenbogen); diese kann bei Bedarf beim Dozenten gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

46345 Ulrich Rüger
1 x So EUR 75,-
am 08.10.23 14.30 - 17.30 Uhr
Volksfestplatz Markt Indersdorf

DANCE

ZUMBA

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! ZUMBA® ist „verstecktes“ Training, weil die Teilnehmer so viel Spaß dabei haben, dass sie nicht merken, dass es Training ist. Endlich ein Programm, das man jeden Tag machen möchte. Es ist einfach, effektiv und für jedermann, egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter. Jeder kann sofort mitmachen. ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte

DOZENTENPORTRAIT



Alexander Hollinger

Alexander Hollinger ist Schulleiter und Trainer der Europäischen Schwertkunst. Als studierter Diplom Informatiker arbeitete er zuletzt als Leiter der Software-Entwicklung. Während Studium und Beruf waren verschiedene Kampfkünste und insbesondere der Schwertunterricht seine ständigen Begleiter. 2010 wagte er dann den Schritt in die

Selbstständigkeit und ist seitdem hauptberuflich Schwertkunst-Lehrer. Das Lange Schwert unterrichtet er seit 2003. 2022 ist er deutscher Meister im Langschwertfechten geworden.

Auf nationalen und internationalen Lehrgängen und Seminaren bildet er sich ständig weiter und steht im regen Austausch mit Schwertlehrern anderer Gruppen. Neben den technischen Aspekten des Umgangs mit dem Schwert liegt sein besonderes Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung seiner Schüler. Auf seinem Weg hat er viel über sich selbst erfahren und ist immer wieder erstaunt, wie das Führen des Schwertes ein Spiegel unseres Lebens ist.

Fitness-Ziel zu erreichen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe mit heller Sohle, Sportkleidung

■ **SCHNUPPERSTUNDE**

45336 Angéla Szabó
1 x Sa EUR 10,-
am 23.09.23 10.00 - 10.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

NEU

■ **KURS**

45337 Angéla Szabó
5 x Sa EUR 50,-
ab 07.10.23 10.00 - 10.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

■ **JAZZ DANCE**

Wir beginnen mit einem Warm-up, welches Isolations- und Koordinationsübungen beinhaltet. Bauchmuskeltraining und Haltungsübungen sind hier ein wichtiger Bestandteil. In diesem Kurs erarbeiten wir uns eine Choreographie zum Ende der Kursstunde.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

■ **SCHNUPPERSTUNDE**

45501 Natalie Leganaru
1 x Fr EUR 12,-
am 06.10.23 19.00 - 20.00 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

NEU

■ **KURS**

45502 Natalie Leganaru
10 x Fr EUR 120,-
ab 13.10.23 19.00 - 20.00 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

■ **ZUMBA® GOLD**

Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z.B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, der schrittweisen Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba® Fitness Stunde liegt in der Intensität. Es eignet sich für jeden, ältere Personen, aber auch für Fitness-Einsteiger sowie Personen mit körperlichen Einschränkungen. Ältere Menschen profitieren beim Zumba® Gold neben der adäquaten Belastung auch davon, dass durch die tänzerischen Bewegungen die Koordination geschult wird. Und es macht superviel Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

45507 Joyce Agyemang
5 x Mo EUR 55,-
ab 06.11.23 16.30 - 17.30 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

■ **SELBSTHILFE**

■ **ENERGETISCHE BODENARBEIT MIT PFERDEN FÜR JUGENDLICHE VON 13 - 20 JAHREN**

Du hast ein bisschen Pferdeerfahrung, noch gar keine oder auch schon ganz viel, möchtest noch mehr über Pferde erfahren, um eine wirklich friedvolle und harmonische Beziehung zu Deinem „Liebling“ Pferd zu bekommen, welche auf Vertrauen und Respekt aufgebaut ist? Dann bist Du hier genau richtig. Die Übungen zeigen Dir, wie Du durch ein Entstehen lassen von innerer Gelassenheit und Ruhe Vertrauen gewinnst. Indem Du Dich ernst nimmst in Deinem Willen, geht das Pferd mit Dir überall hin.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

46324 Almut Burmeister
1 x Sa EUR 60,-
am 14.10.23 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

NEU

■ **EINFÜHRUNGSKURS COACHING MIT PFERDEN FÜR ERWACHSENE**

Vielleicht zieht es Dich stark zu diesem magischen Wesen Pferd und Du weißt noch gar nicht so genau warum. Du brauchst keine Vorkenntnisse über Pferde, Du darfst dich voll und ganz auf eine neue Erfahrung einlassen. Durch eine sanfte Begleitung können Dir neue Sichtweisen auf Dich selbst an die Hand gegeben werden, in denen Du erkennst, was

Du wirklich brauchst, um Dich hin zu einem selbstbestimmten Leben ausrichten zu können. Pferdegestütztes Coaching nach Raidho ist eine Vorgehensweise, die Dich in Deine ursprüngliche Kraft zurückführen möchte.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

46326 Almut Burmeister
2 x Sa EUR 120,-
ab 21.10.23 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

NEU

■ **GOLF**

■ **GOLFSCHNUPPERKURS FÜR ERWACHSENE**

Einführung ins Golfspielen, Grundtechniken für das kurze Spiel und die langen Schläge, Putten.

120 Minuten in kleiner Gruppe von 4 - 8 Teilnehmern unter Anleitung eines PGA-Professionals inkl. Leihschläger, Rangebälle und Rangefee während der Kurszeiten.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus Haupteingang

47033
1 x Mi EUR 49,-
am 27.09.23 16.00 - 18.00 Uhr
Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

47033A
1 x Sa EUR 49,-
am 07.10.23 14.00 - 16.00 Uhr
Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

■ **BOXEN**

■ **KICKBOXEN**

Kickboxen ist eine sehr dynamische Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen

DOZENTENPORTRAIT



Almut Burmeister

Almut Burmeister arbeitet seit 2018 als pferdegestützter Coach in Sigmertshausen. Mit ihren 5 Pferden und Ponys lebt sie mit ihrer Familie mit 3 Kindern auf einem kleinen Bauernhof umgeben von Natur. Was die Pferde den Menschen durch ihre Präsenz mitteilen, begleitet sie seit ihrer Kindheit.

„VHS MACHT GESÜNDER!“

gleichermaßen wichtig sind. Durch die große Vielfalt der körperlichen Anforderungen, ist Kickboxen im Vergleich mit vielen anderen Sportarten eine hervorragende Möglichkeit, seinen Körper fit und gesund zu halten. Neben den körperlichen Fähigkeiten werden auch charakterliche Eigenschaften wie z.B. Mut, Willenskraft, Disziplin und Fairness trainiert. Kickboxen ist eine Zusammenfassung von effektiven Kampftechniken. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

■
46507 Robert Stockbauer
5 x Fr EUR 50,-
ab 10.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR,
Freisingerstr. 38

BOGENSCHIESSEN

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR ERWACHSENE (AB 14 JAHREN)

Erlernen Sie in diesem Grundkurs die Faszination und Kunst des traditionellen, intuitiven Bogenschießens und fühlen Sie sich wie Robin Hood beim „Erlegen“ der Ziele. Ganz nebenbei fördern die gleichmäßigen Bewegungen den Stressabbau und bieten die Möglichkeit der Regeneration. Zu Beginn dieses Kurses werden Sie in die theoretischen Grundlagen des traditionellen Bogenschießens eingewiesen. Anschließend

erhält jede/r Teilnehmer/in leihweise eine Bogenausrüstung sowie entsprechenden Armschutz, um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. Gesundheitliche Einschränkungen sind der Kursleitung vorab mitzuteilen. Bei Starkregen, Sturm oder Unwetter entfällt das Bogenschießen. Info bei Wetterunsicherheit: mobil 0151-280 66 210. Pfeilbruch/Verlust wird mit 5,- € berechnet.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

■
48000 Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 38,-
am 07.10.23 12.15 - 14.00 Uhr
Treffpunkt: Areal „Alte Liebe“, Im Lus 4, Dachau

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR VATER / MUTTER UND KIND (AB 8 JAHREN)

In diesem Schnupperkurs erlernen wir das traditionelle Bogenschießen und fühlen uns wie Robin Hood beim „Erlegen“ der Ziele. Zu Beginn dieses Kurses gibt es eine Einweisung in die theoretischen Grundlagen und die Sicherheitsrichtlinien des traditionellen Bogenschießens. Anschließend erhält jede/r Teilnehmer/in leihweise eine Bogenausrüstung sowie entsprechende Schutzausrüstung, um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. Bei Anmeldung bitte Name und das Geburtsdatum des Kindes angeben! Die Kinder erhalten zum Abschluss



eine Urkunde. Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit einem Kind. Je weiteres Geschwisterkind werden 15,- € berechnet. Bei Starkregen, Sturm oder Unwetter entfällt das Bogenschießen.

Info bei Wetterunsicherheit: mobil 0151-280 66 210; Pfeilbruch/Verlust wird mit 5,- € berechnet.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

■
48002 Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 45,-
am 07.10.23 10.00 - 11.45 Uhr
Treffpunkt: Areal „Alte Liebe“, Im Lus 4, Dachau

ZPP:

Diese Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden in der Regel von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

SCHAFKOPF

SCHAFKOPF - KURS FÜR ANFÄNGER

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns. An drei Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „grünen Sau“, einen „verreckten Tschang Wang“ oder wie wir mit einer Sau davonlaufen! Auch zugewanderte „Südschweden“ oder „Nordtoskaner“ erlernen es schnell. Jeder kann dieses Spiel lernen und seinen Spaß daran haben. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

■
47200 Heinz Mielewsky
3 x EUR 75,-
Mi 24.01.24 19.00 - 21.37 Uhr
Do 25.01.24 19.00 - 21.37 Uhr
Fr 26.01.24 19.00 - 21.37 Uhr
Treffpunkt: Gasthaus Hohenester, Glonn

SCHAFKOPFEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute, um nach dem Kurs an einem offenen Schafkopf-

stammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch oder gar eine Hochzeit, Kreuzbock und Fisikorunde gespielt?

Sigi Wenz, der Schafkopfcoach, wird Sie wieder fit machen. Keine Angst, hier geht's um den Spaß, auch mal quer oder andersherum zu denken! Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert sein. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

■
47210 Heinz Mielewsky
2 x EUR 60,-
Mo 22.01.24 19.00 - 21.37 Uhr
Di 23.01.24 19.00 - 21.37 Uhr
Gasthof Kiermeir, Arzbach



UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT

YOGA

YOGA

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, dich in deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Vereinigung bzw. Verbindung oder einfach Einheit, Harmonie. Die positiven Wirkungen von Yoga wurden bereits durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Handtuch

■
44102 Szilvi Németh-Nagy
10 x Di EUR 80,-
ab 12.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
44102Z Szilvi Németh-Nagy
7 x Di EUR 56,-
ab 05.12.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

BODYWORK

BODYWORK

Bodywork ist ein Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45250 Anna Lies
10 x Mo EUR 80,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45250Z Anna Lies
7 x Mo EUR 56,-
ab 04.12.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

FITNESSGYMNASTIK

BALANCE SWING

Balance Swing ist ein hocheffektives Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin mit einer Reihe an Vorteilen:

Das Schwingen auf dem Mini-Trampolin schafft Ausgleich für Körper, Geist und

MEXXfit
www.mexxfit.de

**Squash - Fitness - Kurse
Soccer - Tischtennis
Rehasport**

**Trainieren
ab 39,90€ inkl.
SAUNA - DUSCHEN**

**Ihr Fitnessstudio
mit Herz**

Industriestrasse 4 / 85229 Markt Indersdorf / info@mexxfit.de

Tel.: 08136 893 08 08

Seele. Besonders gelenkschonend werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen trainiert: Osteoporose Prävention. Durch die Beanspruchung nahezu aller Muskelgruppen zugleich werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Die körpereigene Balance wird verbessert und die Koordination geschult. Durch das rhythmische Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion, werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt (Antiagingeffekt). Laut einer NASA-Studie ist das Trampolin-Schwingen dreimal effektiver als Joggen. Zehn Minu-

ten Trampolin-Schwingen sind gemessen an Körperbeschleunigung, Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz ebenso effektiv wie 30 Minuten Joggen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Socken, Handtuch, Getränk

■
45251 Dani Knoller
10 x Do EUR 80,-
ab 14.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT

ACHTUNG: Die Kurse im Mexxfit finden nicht in den Schulferien statt

■
45251Z Dani Knoller
7 x Do EUR 56,-
ab 30.11.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45303 Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 18.09.23 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45303Z Uli Stanscheck
7 x Mo EUR 56,-
ab 04.12.23 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

TRX®

Mit seiner Variationsvielfalt aus über 300 Übungen werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert. Dieses schnelle effektive Ganzkörper-Workout hilft dabei, einen soliden Rumpf zu bilden und erhöht die Muskelausdauer. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45257 Anna Lies
10 x Mi EUR 80,-
ab 13.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45257Z Anna Lies
7 x Mi EUR 56,-
ab 29.11.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

VITALMOBILITY

Vitalmobility ist ein Regenerationstraining, das aus Dehnungen, Faszientraining und Meditation besteht. Hier erhältst Du Tipps und Übungen, um gestresstes Gewebe wieder leistungsfähig zu machen und mental Stress abzubauen. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45300 Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 18.09.23 10.10 - 10.55 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45300Z Uli Stanscheck
7 x Mo EUR 56,-
ab 04.12.23 10.10 - 10.55 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

STRETCHSTUDIO

In diesem Kurs wird Dir gezeigt, wie Du Deine Muskulatur geschmeidig und beweglich halten kannst. Sanfte Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und führen zu angenehmer Entspannung. Durch gezielte Übungen kann man Verspannungen oder auch Rückenschmerzen lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45308 Danilo Weber
10 x Sa EUR 80,-
ab 16.09.23 10.00 - 10.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45308Z Danilo Weber
5 x Sa EUR 40,-
ab 09.12.23 10.00 - 10.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

BODYSTYLING

BODYSTYLING

Bodystyling besteht aus einem Cardioteil und einem Bodystylingteil, in dem die Ober- und Unterkörpermuskulatur gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45305 Jürgen Bisch
10 x Mi EUR 80,-
ab 13.09.23 08.45 - 09.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45305Z Jürgen Bisch
7 x Mi EUR 56,-
ab 29.11.23 08.45 - 09.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

PILATES

BODYSTYLING / PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tiefer gelegene Muskeln an, sollen für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Zudem sind die meditativen Übungen entspannend. Bodystyling besteht aus einem Cardioteil und einem Bodystylingteil, in dem die Ober- und Unterkörpermuskulatur gekräftigt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45254 Josephine Beck
10 x Fr EUR 80,-
ab 15.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45254Z Josephine Beck
7 x Fr EUR 56,-
ab 01.12.23 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

BODYBALANCE / PILATES

Pilates und Bodybalance verbindet ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching, Kraftübungen, Dehnübungen und Entspannungstechniken ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tiefer gelegene Muskeln an, sollen für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Zudem sind die meditativen Übungen entspannend. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45306 Danilo Weber
10 x Sa EUR 80,-
ab 16.09.23 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
 45306Z Danilo Weber
 5 x Sa EUR 40,-
 ab 09.12.23 09.00 - 10.00 Uhr
 Mexxfit Fitnessclub

INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein Trainingsprogramm ohne Wettkampfcharakter auf einem stationären Fahrrad. Es ist ein außerordentlich effektives kardiovaskuläres Gruppen-Training, überaus unterhaltsam sowie regenerierend für Körper und Geist. Da es sich für jegliches Fitnessniveau eignet, gewinnt es seit seiner Einführung in Europa Anfang der 90er Jahre stetig an Beliebtheit. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit fester Sohle (keine langen Schuhbänder, ggf. sichern), eng anliegende Hose (evtl. mit Gesäßpolster), Handtuch, Polar Pulsuhr (falls vorhanden).

■
 45400 Ernst Hironimus
 10 x Mo EUR 80,-
 ab 18.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
 Mexxfit Fitnessclub

■
 45400Z Ernst Hironimus
 7 x Mo EUR 56,-
 ab 04.12.23 19.00 - 20.00 Uhr
 Mexxfit Fitnessclub

■
 45405 Ernst Hironimus
 10 x Mi EUR 80,-
 ab 13.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
 Mexxfit Fitnessclub

■
 45405Z Ernst Hironimus
 7 x Mi EUR 56,-
 ab 29.11.23 19.00 - 20.00 Uhr
 Mexxfit Fitnessclub

VHS-KURSE IM BLUBB

AQUA FITNESS

Aqua Fitness ist für jeden geeignet, der Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser hat! Diese Sportart nutzt den Wasserwiderstand, der zwölf Mal höher als der Luftwiderstand ist, mit bunt gemischten Übungen. Dadurch wird ein optimales Fitness-Training ohne die Gefahr der Überlastung von Bändern und Gelenken ermöglicht. Mit Hilfe von verschiedenen Trainingsgeräten und abwechslungsreichen Fitness-Übungen ist neben Muskelaufbau und Ausdauersteigerung auch eine hohe Kalorienverbrennung das Ziel. Der Eintrittspreis ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe

■
 46013 Andrea Schermaul
 10 x Di EUR 130,-
 ab 19.09.23 19.00 - 19.45 Uhr
 blubb pool + spa, Marktplatz 5

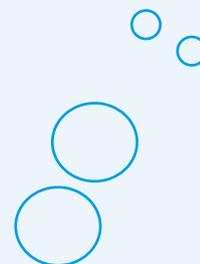
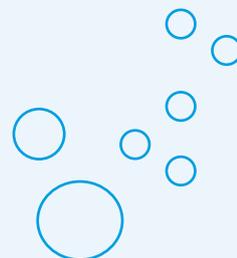
■
 46013Z Andrea Schermaul
 5 x Di EUR 65,-
 ab 09.01.24 19.00 - 19.45 Uhr
 blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
 46014 Karin Müller
 10 x Di EUR 130,-
 ab 19.09.23 18.15 - 19.00 Uhr
 blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
 46014Z Karin Müller
 5 x Di EUR 65,-
 ab 09.01.24 18.15 - 19.00 Uhr
 blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
 46054 Martina Hübner
 10 x Fr EUR 130,-
 ab 22.09.23 08.15 - 09.00 Uhr
 blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
 46054Z Martina Hübner
 6 x Fr EUR 78,-
 ab 15.12.23 08.15 - 09.00 Uhr
 blubb pool + spa, Marktplatz 5



BLUBB SCHWIMMSCHULE



DAS BLUBB ERLEBNIS: MIT SPASS UND ERFOLG SPIELEND SCHWIMMEN LERNEN

Seit Mai 2013 bietet Ihnen die blubb Schwimmschule Wasserkurse für Babys (2-12 Monate), Kleinkinder (1-4 Jahre) und Kinder (ab 4 Jahren) an. Das blubb Team besteht aus qualifizierten ausgebildeten und erfahrenen Schwimmlehrer-/innen und Assistenten. Diese sind nach dem Konzept der blubb Schwimmschule zertifiziert. Die blubb Schwimmschule dient dem Schul- und Bildungszweck. Dies wurde am 23.11.2017 offiziell durch die Regierung von Oberbayern testiert.

FREUDE AM NASSEN ELEMENT

In unseren Kursen fördern wir jedes Kind individuell. Mit viel Spaß und motivierendem Lob führen unsere ausgebildeten Schwimmlehrer auch zunächst wasserscheue Kinder zum Erfolg. Ihnen als Eltern geben wir Tipps für „Trockenübungen“, mit denen Sie Ihr Kind zuhause unterstützen können. Mit dieser Trainings-Kombination erreichen wir einen überdurchschnittlichen hohen Lernerfolg.

FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE IM BEZAUBERNDEN WASSERPARADIES

In der blubb Schwimmschule bieten wir Ihnen kleine Gruppen für 8 bis 10 Babys oder Kinder. Während unserer Schwimmkurse nutzen wir den hauseigenen Pool exklusiv, es gibt keinen weiteren Publikumsverkehr. Babys, kleine Kinder und Eltern genießen die familiäre und entspannte Atmosphäre. Kinder können sich in den Schwimmkursen gut konzentrieren und werden nicht abgelenkt. Unser gerundeter Pool mit einer niedrigen Beckentiefe von 1,30m gewährleistet hohe Sicherheit und einen guten Stand für die Begleitpersonen. Für wohlige Wärme sorgt die angenehme Wassertemperatur von 32° Celsius. Rund um das Becken gestalten mediterrane Wandmalereien ein einzigartig schönes Ambiente. Unser Wasserparadies verzaubert kleine wie große Gäste durch das Spiel des einfallenden Tageslichts auf dem strahlend blauen Pool.

TEAM BLUBB SCHWIMMSCHULE



MARTINA HIEN-ALBERT
KURSLEITERIN SCHWIMMEN



KAROLA LUDWIG
KURSLEITERIN SCHWIMMEN



JANA HEBBELER
KURSLEITERIN SCHWIMMEN

blubb
SCHWIMMSCHULE
in Markt Indersdorf

- Babyschwimmen (ab 2 Monate)
- Kleinkinderschwimmen (ab 1 Jahr)
- Spiel & Spaß im Wasser
- Kinderschwimmen (ab 4 Jahre)

Schwimmkurse (10 Wochen oder 5 Wochen) oder Ferien-Intensiv-Kurse

Informationen und Anmeldung :
Tel: 0800 000 55 93 oder

www.blubb-schwimmschule.de

BLUBB POOL & SPA



Das „Blubb Pool & Spa“ bietet Ihnen drei großzügige Saunen und ein Dampfbad. In unserer Aufguss Sauna verwöhnen wir Sie einmal in der Stunde mit wechselnden Aufgüssen. Vielleicht möchten Sie Kreislauf schonend saunieren? Dann ist unsere Bio Sauna genau das Richtige für Sie. Hier schwitzen Sie bei etwa 65 Grad Celsius. Eine gesundheitsfördernde wie entspannende Alternative, besonders gut auch für ältere Menschen geeignet. Auch unsere Kristall-Sauna hat ihren Reiz: Über dem Saunaofen befindet sich ein Kristall, dessen wohltuende Wirkung in der Sauna um ein Vielfaches verstärkt werden soll. Unser Dampfbad bietet Ihnen bei niedrigen Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit Entspannung pur.

Die ersehnte Abkühlung bringen Ihnen Erlebnisduschen, ein Tauchbecken und jede Menge Eiswürfel. Anschließend entspannen Sie sich auf einer unserer Liegen im Ruheraum oder direkt am Pool. Im 32 Grad Celsius warmen Wasser können Sie auf einer Massageliege die Seele baumeln lassen oder in der Gegenströmung aktiv werden.

Sie kennen es bestimmt – der Rücken zwickt, die Füße schmerzen. Ob im Job oder Zuhause, im Alltag bleibt wenig Zeit für Entspannung. Bei uns können Sie sich entspannen und neben dem Sauna-Besuch Ihrem Rücken, Ihren Händen oder Ihren Füßen etwas Gutes tun. Denn wir bieten Ihnen verschiedene, wohltuende Massagen, Maniküre, Fußpflege oder eine Fussreflexzonenmassage. Die Anwendungen können einzeln oder als Wohlfühl-Rundum-Paket gebucht werden.

In unserem [Online-Shop](#) finden Sie viele interessante Geschenkkideen. Bezahlen Sie Ihren Gutschein einfach online und drucken Sie diesen bequem aus. Gerne schicken wir Ihnen Ihren Wunschgutschein auch per Post nach Hause.

blubb
POOL & SPA
Die Wellness-Oase in Markt Indersdorf

500m² Saunalandschaft mit Pool

- Finnische Sauna (95°C) mit stündlichen Aufgüssen
- Kristallsauna (75°C) • Bio Sauna (60°C)
- Dampfbad • Infrarot Kabine
- großzügiger Pool

Wellness-Gutscheine erhalten Sie online auf unserer Homepage zum Sofortdruck.

Unsere Öffnungszeiten entnehmen sie bitte unserer Homepage www.blubb-spa.de

Sonderöffnungszeiten zum Jahreswechsel finden Sie online.

Adresse
85229 Markt Indersdorf . Marktplatz 5

www.blubb-spa.de



„VHS MACHT KREATIVER!“

MALEN

AQUARELL MALEREI IM LOOSE FLORAL STYLE

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit Aquarellfarben im „Loose Floral Style“ tolle Bilder malen können. Ich gebe eine kurze grundsätzliche Einführung in die Aquarellmalerei und zeige unterschiedliche Techniken. Wir malen verschiedene Motive passend zur Jahreszeit, ein bisschen herbstlich, und auch schon weihnachtlich. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier: z. B. ARCHES Watercolor Paper cold pressed ‚fine‘ Format A4 (der grüne Block); Pinsel: Aquarell-Pinsel-Set, z. B. Van Gogh, rund, Nr. 12, Nr. 8, Nr. 4 (falls andere Pinsel gewählt werden - grundsätzlich ist die Art ‚Pointed round Brush‘ gut, 3 verschiedene Stärken); Farben: z. B. Windsor & Newton Watercolor in Tuben oder Schminke Aquarellkasten; Wassergefäß und Teller zum Mischen der Farben. Die von mir empfohlenen Materialien sind die, die ich selbst am liebsten verwende. Natürlich können Sie gerne andere Produkte wählen.

Es ist beim Aquarellieren aber tatsächlich wichtig, auf die Qualität zu achten, um gute Ergebnisse zu erzielen.

■
52210 Daniela Widmann
3 x Do EUR 35,-
ab 23.11.23 17.30 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

GRUNDLAGEN DIGITALES MALEN UND ZEICHNEN

„Digital Art“ ist voll im Trend und die digitale Kunst bietet gegenüber traditionellen Techniken einige Vorteile. Wer wissen will, wie das Tablet als universales und kompaktes Werkzeug für die eigene Zeichnung und Malerei genutzt werden kann und nur wenig bis gar keine Erfahrung hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen und den Umgang mit der kostenlosen App Sketchbook und alles, was es über Pinsel, Ebenen und Einstellungen zu wissen gibt, um eigene Bilder und Illustrationen umzusetzen. Kenntnisse und Erfahrungen im Zeichnen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: ein betriebsbereites Tablet oder iPad, auf dem die kostenlose App Sketchbook installiert ist und ein passendes Ladegerät. Ein Stift, um auf dem Tablet zu zeichnen wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich gern vorab an die Kursleiterin.

■
52220 Daniela Mittermeier
1 x Sa EUR 38,-
am 14.10.23 13.00 - 17.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU



MALTREFF HOBBYMALER

Alle Hobbymaler, die an einem offenen Malkreis interessiert sind, treffen sich einmal im Monat. Ziel ist es, Informationen bezüglich der Maltechniken in zwangloser Form weiterzugeben, Erfahrungen auszutauschen und Spaß am gemeinsamen Malen zu erleben. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Indersdorfer Kulturkreis.

■
52400 Peter Wolf, Norbert Lotter
5 x
Mo 04.09.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 02.10.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 06.11.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 04.12.23 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 08.01.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

VENEZIANISCHE MASKEN KREATIV GESTALTEN

Wir holen den Venezianischen Karneval in den Landkreis Dachau! Aus handgefertigten Maskenrohlingen fertigt ihr rechtzeitig vor dem Fasching eigene Masken. Die Maskenrohlinge kommen aus Istrien, eine kleine Manufaktur stellt sie dort in aufwendiger Handarbeit aus Spezialpapier her.

Eine kleine Auswahl an Rohlingen steht zur Verfügung, sie kosten je nach Größe ca. 10,- bis 30,- €. Sie werden mit Acrylfarben bemalt und mit verschiedenen Dekoelementen verziert. Die Grundausstattung an Farben und Dekorationen wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: (soweit vorhanden) Pinsel, Bordüren, Zierbänder, Perlen, Pailletten, Federn

■
52410 Anita Peters
1 x Sa EUR 30,-
am 03.02.24 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Gewölbe

COLLAGE: KREATIV IN ACRYL

Sie möchten kreativ sein, können aber nicht malen - kein Problem: Wir erstellen Collagen aus ausgemusterten Alltagsgegenständen auf Leinwand und kolorieren anschließend mit Acrylfarben. Oder haben Sie kleine Andenken, Eintrittskarten und Straßenkarten vom letzten Urlaub - dann fertigen Sie daraus eine Collage als Urlaubserinnerung.

Mandy K. Fotografie
Portrait | Schwangerschaft | Wochenbett | Familie | Feiertlichkeiten

Mandy Klössinger
Am Steg 2
85229 Markt Indersdorf
0176 40432008
info@mandy-koessinger.de
www.mandy-koessinger.de

Darf ich für dich Erinnerungen schaffen, deine emotionalen und glücklichen Momente festhalten? Dann melde dich doch bei mir, ich freue mich auf dich.

Danke Mandy

In der Kursgebühr sind 5,- € Materialkosten für einen Keilrahmen (24x30cm oder 30x40cm) und Farben enthalten.

Bitte mitbringen: (soweit vorhanden) Borstenpinsel, kleine ausgemusterte Alltagsgegenstände, Urlaubserinnerungen, eine detailliertere Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung bzw. bei Interesse per E-Mail

52411 Anita Peters
1 x Sa EUR 35,-
am 02.12.23 13.00 - 16.00 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3, 85247 Schwabhausen

HANDARBEITEN

DEKOARTIKEL FÜR WEIHNACHTEN AUS MAKRAEMEE

Mit der wundervollen Knüpfttechnik Makramee lassen sich im Handumdrehen beeindruckende Tischdeko, schöner Weihnachtschmuck und kleine Geschenke gestalten. Mit einfachen Grundknoten gelingen auch Anfängern ihre ersten Knotenkunstwerke.

Bitte mitbringen: Schere

53022 Tine Schettler **NEU**
2 x Di EUR 23,-
ab 19.09.23 16.00 - 18.00 Uhr
Tine's Handarbeitsstüberl, Freisingerstr. 25

LOFERL UND SOCKEN STRICKEN

Stricken von Socken und Loferl in verschiedenen Designs. Bei diesem Kurs sollten geringe Strickenkenntnisse vorhanden sein. Muster und Wolle können im Kurs ausgesucht oder selbst mitgebracht werden.

53023 Tine Schettler
3 x Di EUR 23,-
ab 10.10.23 16.00 - 18.00 Uhr
Tine's Handarbeitsstüberl, Freisingerstr. 25



NADELFILZEN - TIERFIGUREN AUS WOLLE

Das Trockenfilzen von loser Wolle mit der Nadel ist leicht zu erlernen und eröffnet unendlich viele Möglichkeiten der Gestaltung. Am praktischen Beispiel einer niedlichen Eule lernen die Teilnehmenden alle Grundlagen im Umgang mit der speziellen Filznadel und naturbelassener oder gefärbter Wolle. Es sind nur wenige einfache Techniken nötig, um anschließend selbst beliebig komplexe Figuren, Blumen, Schmuck und Objekte mit feinen Details zu modellieren.

Das Material wird gestellt, ein Unkostenbeitrag in Höhe von 5,- € wird vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

Der Kurs ist für Kinder nicht geeignet.

53030 Daniela Mittermeier **NEU**
1 x Fr EUR 28,-
am 27.10.23 16.00 - 19.00 Uhr
Museum, Gewölbe

„LUST AUF STOFF“ EIN NÄHKURS FÜR ERWACHSENE, AUCH FÜR ANFÄNGER!

Wer gerne mal wieder zu Nadel und Faden greifen und sich ein eigenes Kleidungsstück nähen möchte, den begleite ich heute vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung. Die einzelnen Arbeitsschritte werden wir zusammen erarbeiten und uns am Schluss des Tages über einen eigenen Rock oder Ähnliches erfreuen können.



Vorherige Absprache bzgl. Stoff, Schnitt, Nähmaschine und Nähmaterial ist erforderlich (Tel. 089-14346024).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, 1 Sicherheitsnadel

53052 Doris Gibson
1 x Sa EUR 82,-
am 21.10.23 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

53053 Doris Gibson
1 x Sa EUR 82,-
am 09.12.23 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

53054 Doris Gibson
1 x Sa EUR 82,-
am 27.01.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

HANDARBEITSHILFE NACH BEDARF

Sie brauchen Hilfe beim Handarbeiten? Hier können Sie sich Unterstützung nach Bedarf holen: 30 Minuten, 60 Minuten oder mehr. Ganz, wie Sie das wünschen. Die Kosten betragen pro 30 Minuten 10,- €.

53024 Tine Schettler **NEU**
EUR 10,-
Tine's Handarbeitsstüberl, Freisingerstr. 25

Tine's Handarbeitsstüberl

Freisinger Straße 25
85229 Markt Indersdorf
Tel./Fax: 0 81 36/64 24

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. von 9.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr
Mi. und Sa. von 9.00-12.00 Uhr



Paul Böller

Holz- und Bautenschutz
Baumaterial und Maschinenverleih
Handel und Service
Gerüstbau

Biberfeld 22
85229 Markt Indersdorf
e-mail PC.Boeller@t-online.de
Telefon 0 81 36/53 50 - Fax 9753



HANDWERK & KUNSTHANDWERK

Achtung: Die Kunstwerkstatt übernimmt keine Haftung für Schäden und Verletzungen, die Kursteilnehmer während der Kurse sich selbst oder Dritten zufügen

TÖPFERN FÜR ERWACHSENE

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die kreativ und eigengestalterisch Keramiken für Haus und Garten erstellen wollen. Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche stehen dabei im Vordergrund. Sie können sich jedoch auch Anregungen und Tipps aus dem umfangreichen Erfahrungsfundus der Kursleiterin holen. Erfahrung im Umgang mit Ton ist nicht erforderlich. Der kleine Teilnehmerkreis erlaubt der Kursleiterin eine intensive und individuelle Betreuung. Materialkosten (ca. 25,- €) werden direkt mit der Töpferwerkstatt abgerechnet.

53122 Sonja Fiebrand
2 x EUR 29,-
Di 12.09.23 20.00 - 22.00 Uhr
Di 26.09.23 20.00 - 22.00 Uhr
Töpferwerkstatt, Maroldstr. 35

53123 Sonja Fiebrand
2 x EUR 29,-
Do 28.09.23 20.00 - 22.00 Uhr
Do 12.10.23 20.00 - 22.00 Uhr
Töpferwerkstatt, Maroldstr. 35

SCHNITZEN

Mit diesem Kurs werden alle angesprochen, die Freude und Interesse am Werkstoff Holz haben und auch selbst damit arbeiten möchten.

Besprechung: Dienstag, 26.9.2023, 19 Uhr, Mittelschule Markt Indersdorf

53270 Hubert Wilhelm
7 x Di EUR 70,-
ab 10.10.23 18.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

53271 Hubert Wilhelm
7 x Do EUR 70,-
ab 12.10.23 18.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

„SELBST GEMACHT - GELD GESPART“ REPARATUREN IM HAUSHALT LEICHT GEMACHT!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
- Silikonfugen zu erneuern sind
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen

- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- das richtige Werkzeug (Bohrer, Sägeblätter, Akkubohrer...) auszuwählen ist

Alle Reparaturen werden ausführlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Ziel: Sie lernen die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht handzuhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 10,- €

53400 Lisa Vandea
1 x So EUR 75,-
am 15.10.23 10.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

INSEKTENHOTEL AUS ALTEN BALKEN

Wir schaffen Wohnraum für Insekten.

Bitte mitbringen: Materialgeld 15€, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschauber

53283 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 16.09.23 09.00 - 11.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6



KLEINE SCHUBLADE

Wir fertigen eine kleine Schublade und die dazugehörige Deko aus Holz. Sie kann zu jeder Jahreszeit neu dekoriert werden. Maße ca. 20 x 20 cm

Bitte mitbringen: Materialgeld 15,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschauber

53284 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 07.10.23 10.00 - 11.30 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



ALTES BRETT ALS AUFSTELLER MIT MOTIV

Das Brett kann mit verschiedenen Motiven gearbeitet werden. Höhe ca. 1,70 m

Bitte mitbringen: Materialgeld 15 €, falls vorhanden: Schutzbrille/Arbeitskleidung/grobe Feile/ Akkuschauber/Bohrmaschine

53287 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 04.11.23 14.00 - 16.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU

GEDRECHSELTER ENGEL

Wir fertigen wunderschöne Unikate aus Holz und Metall.

Bitte mitbringen: Materialgeld 15 €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschauber/ Bohrmaschine

53285 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 21.10.23 10.00 - 12.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



GROSSER STERN

An diesem Tag entsteht ein wunderschönes, stimmungsvolles Objekt für Ihren Eingangsbereich. Maße ca. 1,10 m x 1,10 m

Bitte mitbringen: Materialgeld 15 €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich

Stichsäge/Akkuschrauber/grobe Holzfeile/
Holzbohrer 4/5/6/8/10mm; auf Wunsch 5m
lange Lichterkette

53286 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 28.10.23 10.00 - 12.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU

ALTE HOLZSCHLITTEN ALS DEKOREGAL

Ein alter Holzschlitten wird zum Regal und gleichzeitig entsteht auch noch die dazugehörige Deko, wie Sterne oder Tannenbäume usw. Die Schlitten können (in begrenzter Anzahl) bei uns bestellt oder selbst mitgebracht werden (Angabe bei Anmeldung).

Bitte mitbringen: Materialgeld 15 € (inkl. Schlitten) bzw. 5 € (ohne Schlitten), Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn verfügbar: Stichsäge/Akkuschrauber/grobe Feile/Schleifpapier 80/100/120er

53288 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 19,-
am 11.11.23 14.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



SCHREINERKURS FÜR FRAUEN

WERKSTÜCK: KLAPPBARES BEISTELL-TISCHCHEN

Genieße deinen Lieblingstee direkt vom selbstgebauten, zusammenklappbaren Beistelltischchen aus einheimischem Massivholz. Ideal neben dem Lesesessel oder dem Gästebett. Blitzschnell aufgestellt, groß genug für die Lieblingslektüre oder das Smartphone und dabei handlich klein beim Transport. Ziel: Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Stichsäge, für typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben

und Oberflächenbehandlung. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich! Werkzeuge und Maschinen werden von der Dozentin gestellt.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 29,- €

53401 Lisa Vandea
2 x EUR 75,-
Mo 16.10.23 18.30 - 21.30 Uhr
Di 17.10.23 18.30 - 21.30 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II

WINDLICHTER AUS WEINFLASCHEN

„Upcycling“ - das neue Zauberwort für schöne Dinge, die aus Abfall hergestellt werden. In diesem Kurs sollen aus leeren Weinflaschen zauberhafte Windlichter entstehen. Die Flaschen werden „geköpft“, abgeschliffen und mit Abdeckpaste verziert, damit sie später sandgestrahlt werden können. Außerdem werden aus Alu-Draht Teelichthalter gebogen, die mit (zusätzlich zu erwerbenden) Glasblüten veredelt werden können. Da das Sandstrahlen aus Sicherheitsgründen durch die Kursleitung erfolgt, können die fertigen Werke erst einige Tage später abgeholt werden. Es können gerne eigene Weinflaschen (bitte ohne Etikett und Klebereste), allerdings keine mattierten, mitgebracht werden. Im Kurspreis inbegriffen sind zwei Windlichter pro Person. Jedes weitere kostet 4,- €.

53412 Birgit Lehl
1 x Mi EUR 25,-
am 18.10.23 17.00 - 20.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

GLASPERLEN-HERSTELLUNG AB 16 JAHREN

Kein anderes Material fängt Licht und Farben so faszinierend ein wie Glas. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs die Grundlagen des Glasperlendrehens und fertigen Sie am Ein- oder Zweigasbrenner Ihre ganz persönlichen Perlen aus weichem, heißem Glas. Maximal 2 Personen! Kleine Brotzeit inbegriffen. Wir raten Schwangeren aufgrund von Abgasen während der Perlenherstellung von der Teilnahme an diesem Kurs ab.

Bitte mitbringen: langärmlige, unempfindliche Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle)

53413 Birgit Lehl
1 x Sa EUR 120,-
am 07.10.23 14.00 - 18.00 Uhr
Glasperlenwerkstatt, Römerstr. 12, Schwabhausen

GOLDSCHMIEDEN CRASHKURS

Ringe - Ohrringe - Anhänger. In nur vier Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass man es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnte. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert, und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Allgemeine Materialabnutzungskosten in Höhe von 10,- € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Im Kurs wird deutsch, englisch, französisch und italienisch gesprochen.

53520 Thomas Proft
1 x Fr EUR 37,-
am 27.10.23 14.00 - 18.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

SELBSTGEMACHTE KOSMETIK - SIE WISSEN IMMER, WAS DRIN IST!

Selbstgemachte Naturkosmetik ist etwas ganz Besonderes, mit dem Sie sich und Ihre Lieben verwöhnen können! In diesem Workshop stellen wir für jeden Teilnehmer eine leichte und eine gehaltvolle Pflegecreme sowie ein Duschgel her, das Sie auch als Shampoo verwenden können. Tauchen wir gemeinsam in die Welt der reinen Düfte und feinen Öle ein! Kursgebühr inkl. Skript und Material

53600 Angelika Franke
1 x Sa EUR 55,-
am 21.10.23 14.00 - 17.00 Uhr
Museum, Gewölbe

MESSER SCHÄRFEN IST KEINE HEXEREI - WORKSHOP

Warum wird mein Messer nicht scharf? Welchen Schleifstein brauche ich? Das Schärfen von Messern ist eigentlich ganz einfach, wenn man einmal verstanden hat, worauf es dabei ankommt. Wer gerne Tipps und Tricks zum Schärfen und etwas über die Hintergründe erfahren möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Schärfutensilien für den Workshop stehen zur Verfügung. Gerne kann alles, was zum Thema passt - stumpfe Messer, ggf. eigener Schleifstein, etc. zum Kurs mitgebracht werden.

54035 Manfred Eichner
1 x Sa EUR 25,-
am 27.01.24 10.00 - 14.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 267 Werkraum II



Tanzkursinformationen

Alle Tanzkurse sind für alle Altersstufen offen, das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen, krank oder im Schichtdienst tätig sind. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au / Hallertau, Dachau, Geisenfeld, Markt Indersdorf, Moosburg, Pfaffenhofen / Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Paartanzkursen die Paralleltermine (Standard- und Sonderkurse) kostenlos vor- bzw. nachholen oder bei Bedarf auch wiederholen. Die Gebühren und Kurslaufzeiten sind überall gleich. Im Kurs erhalten Sie den Hinweis auf die VHS- Tanzbroschüre (www.vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html) mit allen Terminen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern oder von außerhalb können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach vorheriger Absprache, mindestens zwei Tage vorher) kostenlos mitmachen. Der Tanzlehrer berät Sie gerne persönlich. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Zugang zum Saal (und Nebenräumen) haben nur die gebuchten Kursteilnehmer.

STANDARD-UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE I (ANFÄNGER)

Sie lernen die Grundschriffe der Standardtänze langsamer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer!) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox ist ebenfalls enthalten.

Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

■
55010 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 59,-
ab 07.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

STANDARD-UND-LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE II (FORTGESCHRITTENE)

Sie verbinden die Grundschriffe erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im Langsamen und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

■
55011 Stephan Pokorny
5 x EUR 59,-
Di 12.12.23 19.00 - 20.30 Uhr
Di 16.01.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 23.01.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 30.01.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 06.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

CRASHKURS: HOCHZEITSWALZER UND DISCO-FOX

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschriff und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschriffe eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox mit Fox-Trott-Grundschriff sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.

Bei zusätzlicher Buchung vom Kurs Disco-Fox I reduziert sich die Kursgebühr bei Disco-Fox I auf 32,- €, der Quereinstieg in den laufenden Kurs Disco-Fox I ist möglich.

■
55012 Stephan Pokorny
3 x Di EUR 36,-
ab 07.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

TANZEN

DISCO-FOX I (ANFÄNGER)

Beliebt bei Partys, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.

■
55013 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 40,-
ab 07.11.23 20.30 - 21.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

DISCO-FOX II (FORTGESCHRITTENE)

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge. Bei Bedarf wird Disco-Fox III angeboten.

■
55014 Stephan Pokorny
5 x EUR 40,-
Di 12.12.23 20.30 - 21.30 Uhr
Di 09.01.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 23.01.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 30.01.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 06.02.24 20.30 - 21.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

BOOGIE-WOOGIE I (ANFÄNGER)

Die einfache Version von schnellen Jives oder Rock'n Rolls: Boogie-Woogie als Swing Variante. Sie definieren die Ableitung des Boogie-Woogies aus dem Jive, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie definieren vier Grundschrittvarianten und tanzen den 6er Schritt mit Rück-Platz-Muster. Sie verbinden die Platzwechsel 1, 2, 3 und 4 mit dem Lady-in-Lady-out geschlossen zu einer kleinen Folge. Bei Bedarf wird Boogie-Woogie II angeboten.

■
55015 Stephan Pokorny
5 x Di EUR 40,-
ab 07.11.23 18.00 - 19.00 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

MAMBO I, ANFÄNGER

Dieser Latinokurs vermittelt die Grundlagen des Mambos, einem Tanz aus der Rumbagruppe, der aber auch verwandt ist zur Salsa, die jedoch der Sambagruppe angehört. Insofern sind diese karibischen Tänze die Bindeglieder der beiden echten lateinamerikanischen Tanzformen. Die TeilnehmerInnen lernen den Grundschritt (2/4 Takt, abhängig, kontrapunktiert!), die Auswärts-, Einwärts- und Diagonalpromenade, die Damensolorechtsdrehung sowie den Fächer mit Solorechtsfinish.

Bei Bedarf kann Mambo II (Fortgeschrittene) angeboten werden.

■
55016 Stephan Pokorny
5 x EUR 40,-
Di 12.12.23 18.00 - 19.00 Uhr
Di 16.01.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 23.01.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 30.01.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 06.02.24 18.00 - 19.00 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

BESINNLICHER TANZ

TANZ IM ADVENT

EINE EINSTIMMUNG AUF WEIHNACHTEN

Die Adventszeit, die „staade Zeit“, ist heute oft voll mit Terminen, Geschäftigkeit und Hektik. Zum 1. Advent möchte ich Euch zu einem Nachmittag der inneren Einkehr, der Ruhe und Besinnung auf das bevorstehende Weihnachtsfest einladen. Mit meditativen Kreistänzen, Texten, Klängen und stillen Momenten sowie adventlichem Gebäck und warmen Getränken werden wir unser Herz auf das „Fest der Liebe“ einstimmen.

■
54037 Doris Gibson 
1 x Sa EUR 29,-
am 02.12.23 14.00 - 18.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

TANZ ZU MARIA LICHTMESS

Am Übergangstag, auf halbem Weg, von Wintersonnwende und Frühlingstagundnachtgleiche wird die Kraft der Sonne zunehmend stärker, die Tage langsam länger. Die Samen im Boden bereiten sich vor, ihre Hüllen zu sprengen. Auch wir freuen uns auf das „neue“ Leben im Frühling. Mit fröhlichen Tänzen laden wir den neuen Wachstumszyklus in der Natur und in uns ein. Zur Stärkung gibt es Tee, Kaffee und Kuchen.

■
54038 Doris Gibson 
1 x Sa EUR 29,-
am 03.02.24 14.00 - 18.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

WIR UNTERSTÜTZEN ASYLBEWERBER UND SOZIALHILFEEMPFÄNGER

In Indersdorf oder in Weichs gemeldete Asylbewerber sowie Bürgerinnen und Bürger, die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II (sog. Bürgergeld) oder Sozialhilfe empfangen, erhalten pro Semester einen beliebigen Kurs der vhs Indersdorfer Kulturkreis kostenfrei (ausgenommen: Deutsch als Fremdsprache Kurse sowie Musikunterricht und alle Kurse, die in Kooperation mit dem Fitnessclub Mexx-fit stattfinden). Beim 2. Kurs wird eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühren gewährt. Eine Kopie des entsprechenden Nachweises für die Berechtigung muss bei der Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle abgegeben werden.

INSTRUMENTALUNTERRICHT

Termine nach Absprache; Gebühren und Bedingungen gemäß gesonderter Vereinbarungen.

SOPRAN - UND ALTBLOCKFLÖTE

GRUPPENUNTERRICHT MÖGLICH

■
56410 Ulrike Radowsky
Mittelschule; EG; Raum 371

ALTBLOCKFLÖTE UND C-FLÖTE

■
56411 Sabine Loder
Augustinerring 21, Markt Indersdorf

HACKBRETT

■
56610 Sabine Loder
Augustinerring 21, Markt Indersdorf

ZITHER

■
56611 Sabine Loder
Augustinerring 21, Markt Indersdorf

KLAVIER/KEYBOARD

■
56710 Ulrike Radowsky
Montag
Mittelschule; EG; Raum 371

KLAVIER VOR ORT

■
56715 Ulrike Radowsky
Di oder Mi nach Absprache
bei Teilnehmer vor Ort

KLAVIER/ KEYBOARD

■
56720 Ulrike Radowsky
Donnerstag
Mittelschule; EG; Raum 371

KLAVIER/ KEYBOARD

■
56730 Ulrike Radowsky
Freitag
Mittelschule; EG; Raum 371

ALTBLOCKFLÖTE MIT KLAVIERBEGLEITUNG

■
56731 Ulrike Radowsky
Freitag
Mittelschule; EG; Raum 371

KLAVIER

Es gibt viele Gründe, um Klavier zu spielen. Sei es, um fröhlich zu werden, einfach Spaß zu haben, die Sorgen zu vergessen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, das Zusammenspiel mit anderen Musikern, die Angst vor dem Vorspielen zu verlieren oder sich endlich einen Traum zu erfüllen. Im Einzelunterricht für Klavier wird auf jeden Schüler individuell eingegangen. Klaviertechnik, Bewegung, Rhythmus, Musiktheorie, moderne Lernmethoden, Ausdrucksfähigkeit, Vorspieltraining bilden die Grundlagen zum Erlernen von Stücken quer durch alle Epochen und Stilrichtungen sowie Improvisationen. Die Zeiteinheiten sind eingeteilt, wahlweise 45 Min. oder 60 Min. Die Gebühr von 880,- €/20 Wochenstunden bezieht sich beispielsweise auf eine Einheit von 60 Min. Ein unverbindliches kostenfreies Kennenlernen ist gerne möglich. Ebenso wie Probestunden

vor Abschluss eines Vertrages nach Wunsch. Der Einstieg geht auch während des laufenden Schulhalbjahres in persönlicher Absprache.

■
56740 Ruth Rohse
Dienstag
Mittelschule; EG; Raum 371

■
56750 Ruth Rohse
Mittwoch
Mittelschule; EG; Raum 371



VHS IN WEICHS VOR ORT

YOGA

YOGA FLOW - LEVEL 1

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlgefühlcharakter. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44103 Andrea Pöllner
16 x Di EUR 112,-
ab 19.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YOGA FLOW - LEVEL 2

Dieser Kurs darf alle jene ansprechen, die schon etwas Erfahrung im Yoga gesammelt haben. Geübt werden Yogapositionen im Fluss und im Einklang des Atems. So tun sich nicht nur neue Wege der Beweglichkeit auf, sondern auch Wege, die entschleunigen. Moderne Stundenkonzepte mit passender Musik führen weg vom Alltag und öffnen den Raum für Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

■
44104 Andrea Pöllner
16 x Di EUR 112,-
ab 19.09.23 17.45 - 18.45 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

VINYASA YOGA (HATHA YOGA FLOW)

Bei Vinyasa Yoga werden Körperhaltungen (Asanas) und Atmung synchronisiert. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Kombiniert mit Tiefenent-

spannung und Meditation ist diese Variante des Hatha Yoga perfekt für alle geeignet, die ihre Flexibilität steigern, Verspannungen lösen und gleichzeitig ganz bei sich ankommen und entschleunigen wollen. Alter oder Beweglichkeit spielen dabei keine Rolle.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yoga-Block oder -Kissen (falls vorhanden)

■
44110 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 19.09.23 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44110Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 21.11.23 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44111 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 19.09.23 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44111Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 21.11.23 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

YOGA FLOW - LEVEL 1

Flow-Yoga bietet die Möglichkeit, mit sich selbst in Fluss zu kommen. Betont wird die Freude am Üben und das spielerische Erleben und Erforschen des Körpers. Bewegungen im Fluss des Atems kultivieren die Kraft der Stille. So kann Klarheit und Ruhe im Geist entstehen. Abwechslungsreiche Stundenkonzepte, unterstrichen mit passender Musik, bieten einen modernen Yogaunterricht mit Wohlgefühlcharakter. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte als Unterlage, bequeme Kleidung

■
44112 Andrea Pöllner
16 x Mo EUR 112,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YIN YOGA - SPEZIAL MIT KLANG

Yin Yoga ist ein ruhiger Übungsstil, bei dem man sich in die verschiedenen Yogapositionen hineinentspannt. Hier wird vor allem das tiefe Faszienewebe angesprochen. So fördern wir nicht nur die Beweglichkeit, sondern entschleunigen beim passiven Üben. Während unser Alltag recht schnelllebig ist (Yang), ist Yin Yoga der ideale Ausgleich, um nach einem turbulenten Tag zur Ruhe zu kommen. Eine geführte Meditation mit Klang rundet diese Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: dünne Yogamatte

■
44113 Andrea Pöllner 
1 x Sa EUR 13,-
am 18.11.23 18.00 - 19.30 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

„HY“ - FUNCTIONAL HIIT MEETS YOGA FLOW

Bei diesem Training werden kraftvolle Yogaflows mit High-Intensity-Intervallen sowie einer bewussten Atmung zu einem sogenannten HY-Circle kombiniert. Durch diese Kombination gelingt ein umfassendes Workout, das die Muskeln stärkt und das Herz-Kreislaufsystem fordert. Ein schweißtreibendes Training mit Spaßfaktor. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Allerdings darf ein wenig Kondition mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: dünne Yogamatte

■
44114 Andrea Pöllner
3 x Mo EUR 27,-
ab 09.10.23 19.15 - 20.15 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBT

Unabhängig von Alter, Figur oder Beweglichkeit kann Kundalini Yoga von jedem praktiziert werden. Mit den teils dynamischen Übungen und den klangvollen Meditationen, stärkst Du Dein Nerven- und Immunsystem, Dein Geist gelangt zu Ruhe und Gelassenheit. Du kräftigst Deine Muskulatur, bringst Deine Energien zum Fließen und gleichzeitig trainierst du Deine Ausdauer. Mit Kundalini Yoga erschaffst Du Dir einen „Puffer“ für Deinen Alltag! Der Unterricht beinhaltet Aufwärmen, Übungsteil, Meditation/ Atemübungen und abschließend die Tiefenentspannung. Sat Nam - Ich freu mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, bequeme Kleidung, Wasser, Decke oder Stola

■
44118 Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 14.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44118Y Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 19.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44118Z Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 30.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44119 Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 13.09.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44119Y Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 18.10.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

■
44119Z Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 29.11.23 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

ENTSPANNUNG

YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG

Ein Kurs für alle, die sanfte und fließende Yogaübungen und Tiefenentspannung miteinander verbinden wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Schwerpunkt liegt auf der körpergerechten Ausführung der Übungen, der Stärkung des Körpers und dem Hineinspüren in den eigenen Körper. Eine Tie-

fenentspannung und geführte Traumreisen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke u. Kissen

■
44453 Ursula Grimm
10 x Mo EUR 110,-
ab 18.09.23 18.00 - 19.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

WALDBADEN

An diesem Tag tauchen wir bewusst und achtsam in die heilende Waldatmosphäre ein. Mit allen Sinnen nehmen wir intensiven Kontakt zur Natur auf und genießen u.a. eine Naturmeditation. Waldbaden reduziert nicht nur mentalen und körperlichen Stress, sondern wirkt auch positiv auf unser Immunsystem und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Der Treffpunkt ist am Kindergarten Burzlbam. Von dort fahren wir mit den eigenen Autos zum Wald.

Bitte mitbringen: warme Kleidung

■
44459 Andrea Pöllner
1 x Sa EUR 15,-
am 07.10.23 15.00 - 17.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

GYMNASTIK

RÜCKENFIT - RÜCKENKRÄFTIGUNG

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

■
45151 Evelyn Ladicha
12 x Fr EUR 198,-
ab 15.09.23 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

KNIE-HÜFTE-RÜCKEN-FASZIEN

Dieses Trainingsangebot richtet sich an Personen mit Beschwerden durch degenerative Gelenkerkrankungen in Knie- und/oder Hüftgelenk bzw. Wirbelsäule und nach operativen Eingriffen. Übungen zur Mobilisation und Dehnung bis hin zur Kräftigung der Beinmuskulatur sowie Gleichgewichtshaltung sind wichtige Bestandteile der Sturzprophylaxe und zum sicheren Auftreten in Beruf und Freizeit. Anleitung zum Faszientraining, ausgleichende Übungen für die Wirbelsäule und eine Entspannung unterstützen das Gesamtprogramm.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Turnschuhe, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

■
45236 Evelyn Ladicha
14 x Fr EUR 210,-
ab 15.09.23 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Str. 11

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Diese Stunde beinhaltet das Aufwärmen mit Koordinationsübungen, Konditionstraining sowie Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. In den Stunden wird mit Redondo Bällen, Kurzhanteln, Togu Brasil und dem Schwingstab FLEXI BAR® gearbeitet. Die Togu Brasil sind kleine, handliche Tiefenmuskulaturtrainer, die eine Straffung des Gewebes und eine Kräftigung der Muskulatur bewirken. Mit dem FLEXI-BAR® wird die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt. Durch die Schwingung des FLEXI-BAR® Stabs bewirkt seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst sonst nicht erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Bodenmatte

■
45325 Martina Lachner,
Karin Viehweger
18 x Do EUR 126,-
ab 21.09.23 09.00 - 10.00 Uhr
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34

ZPP



UNSER KURSPROGRAMM FÜR KINDER UND ELTERN

SPORT

Ein BASEBALL-SCHNUPPERTRAINING FÜR KINDER VON 8 - 15 JAHREN

Wer hat Spaß daran, ein interessantes neues Spiel kennenzulernen? Baseball ist eine Ball- und Mannschaftsportart aus Amerika. Es wird von zwei Teams zu je neun Spielern gespielt. Wir üben das „batten“ (schlagen) mit dem Baseballschläger, das „pitchen“ (werfen) und das „catchen“ (fangen) mit den speziellen Handschuhen und Bällen. Die Grundzüge des Spiels werden vermittelt und in einem Übungsspiel trainiert.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Baseballabteilung des TSV Indersdorf statt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

46505 Hubert Böck
1 x Do EUR 3,-
am 16.11.23 18.00 - 19.30 Uhr
Turnhalle Mittelschule Markt Indersdorf

MUTTER/VATER - KIND TURNEN (2 BIS 4 JAHRE)

Bei diesem Kurs können die Kleinen klettern, hopsen, laufen, werfen und fangen. Durch ein altersgerechtes, vielseitiges Bewegungsangebot sollen die Kinder und Mütter/Väter (Oma, Opa, Tante, Onkel) gemeinsam mit viel Spaß Bewegungserfahrungen sammeln. Es werden verschiedene Bewegungslandschaften mit Unterstützung der Eltern aufgebaut. Spielerisch wird die Motorik gefördert. Ein Elternteil mit zwei Kindern zahlt 54,- €. Bitte beachten Sie, dass der Aufbau und Abbau in den 60 Minuten enthalten ist und daher die Kursdauer nicht ganz eine Stunde beträgt.

Bitte mitbringen: für die Kinder bequeme Kleidung und Turnschuhe oder rutschfeste Socken, für Erwachsene Turnschuhe

45065 Anna Fischer
6 x Do EUR 36,-
ab 14.09.23 16.30 - 17.30 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

INLINESKATE FORTGESCHRITTENENKURS FÜR KINDER

Erlernen der Grundtechniken bzw. verbessern der Technik. Sicheres Vorwärtsfahren und übersetzen, Richtungsänderung, verschiedene Brems-techniken, Rückwärtsfahren und übersetzen. Tricks für den Alltag, Verhaltensweise bei Unebenheiten wie Schotter, Kopfsteinpflaster, Kanaldeckel usw. Verhalten und Anwenden in Ausnahmesituationen, Notsturz, Ausweichmanöver je nach Können des Fahrers. Betreut durch Profis des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V. Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist der 28.09.23.

Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen, Handgelenk, Knie-schützer) und Skates mit Stoppersystem sind unbedingt erforderlich. Keine Verleihmöglichkeit vor Ort.

46343 Peter Kößl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 21.09.23 15.30 - 17.30 Uhr
Verkehrsübungsplatz der Gemeinde Indersdorf

NEU

NEU

VISION
OPTIK

Ralph Otterbach
staatl. gepr. Augenoptiker
Augenoptikermeister
und Visualtrainer

Augustinerring 6
85229 Markt Indersdorf

Tel: 08136/229950
Fax: 08136/229952

e-mail: info@vision-optik.de
homepage: www.vision-optik.de

KINDERTURNEN (4 BIS 6 JAHRE)

Das Sammeln von Bewegungserfahrungen ist besonders für Kinder sehr wichtig. Auf diese Weise lernen sie ihren Körper besser kennen, gewinnen an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Kursinhalte: Geräteturnen, Gymnastik und Spiele

Zu dieser Stunde sollen die Kinder allein kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

VHS FÜR KINDER

■
45080 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 96,-
ab 22.09.23 16.00 - 17.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45081 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 96,-
ab 22.09.23 17.00 - 18.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

KINDERTURNEN (7 BIS 10 JAHRE)

Das Sammeln von Bewegungserfahrungen ist besonders für Kinder sehr wichtig. Auf diese Weise lernen sie ihren Körper besser kennen, gewinnen an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Kursinhalte: Geräteturnen, Gymnastik und Spiele
Zu dieser Stunde sollen die Kinder allein kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

■
45082 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 96,-
ab 22.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

RÜCKENSCHULKURS FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

Ich möchte den Kindern ein besseres Gesundheitsbewusstsein vermitteln, aktive Bewegung fördern, aber auch den Sinn für Ausgeglichenheit, Ruhephasen und Pausen im Alltag erläutern. Die Rückenschule ist ein festes Element in der Kindergesundheit, um Haltungsschäden vorzubeugen. Vorzeigedemonstrationen: Schultasche tragen, Kisten heben, richtiges Sitzen und Bewegungs- und Entspannungsübungen. Ich möchte die Begeisterung an Bewegung und Sport wecken und ein Bewusstsein für Körper und Geist geben. Gemeinsam sind wir stark. Motivieren Sie Ihre Kinder zu mehr Bewegung und Gesundheit!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk

■
45101 Anett Koch
1 x Fr EUR 10,-
am 29.09.23 15.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ENTSPANNUNG

METAPHYSISCHES AUTOGENES TRAINING ZUM KENNENLERNEN FÜR KINDER (6-12 JAHRE)

HEUTE KANNST DU ENTSPANNEN, TRÄUMEN UND NEUE KRAFT SCHÖPFEN.

Wir machen es uns heute so richtig gemütlich und kuschelig. Bei angenehmer Musik lauschen wir unserem Atem und führen uns mit einfachen Worten in eine beruhigende Entspannung hinein. Diese Übung wirkt ausgleichend, beruhigend und schenkt uns Kraft, Freude und ein klareres Denken. Sie kann ganz einfach im Alltag angewandt werden, nämlich immer dann, wenn wir gefordert sind, sei es in der Familie oder mit Freunden, in der Schule, beim Lernen oder vor einer Prüfung. Die Atemübung ist ein Teil von metaphysischem Autogenem Training und schenkt den Kindern Ruhe, in der sie ihren Körper viel besser wahrnehmen können und sich von Anspannungen des Tages lösen können. Nach der Atemübung tauchen wir in eine Fantasiegeschichte hinein: wir begeben uns auf eine Reise zu einem wunderschönen und geheimnisvollen Ort der Ruhe und verweilen dort eine Zeit lang, um die schönen und angenehmen Bilder tief in uns aufzunehmen. Langsam beenden wir unsere Reise und wer möchte, kann anschließend seine Eindrücke und Fantasie mit Malfarben zu Papier bringen und sich austauschen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und warme Socken, Kuscheltier (wer möchte), evtl. Getränk

■
44485 Veronika Kürzinger
1 x Fr EUR 15,-
am 03.11.23 15.00 - 16.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

In diesem Kurs können die Kinder den Stress des Alltags in entspannter Atmosphäre hinter sich lassen. Mit altersgerechten Spielen und Entspannungstechniken lernen die Kinder verschiedene Möglichkeiten kennen, zur Ruhe zu kommen. Entspannungstraining fördert die Konzentration und Wahrnehmung

und hilft Kindern, sich selbst besser kennenzulernen und auch in angespannten Situationen auf sich zu achten. Verschiedene Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und Yoga, der progressiven Muskelentspannung sowie Fantasiereisen sind Teil dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kuscheltier

■
44486 Claudia Reiter
4 x Mi EUR 24,-
ab 29.11.23 18.00 - 18.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs, Fränkinger Straße 11

PFERDE MAL ANDERS ERLEBEN - FÜR KINDER VON 5 - 12 JAHREN

Kinder profitieren sehr von dem Zusammensein mit dem großen Tier Pferd. Sie gewinnen an Selbstvertrauen, werden achtsam und respektvoll mit ihrem Gegenüber, lernen Verantwortung und Führung zu übernehmen, lernen sich gegenseitig Hilfestellung zu geben und dürfen bei kraftvollen Tätigkeiten ihre Stärke zum Ausdruck bringen. Sie lernen hinzuhören und feinfühlig und einfühlsam für ein anderes Wesen zu sein. Dadurch lernen sie sich selbst besser wahrzunehmen, wie es ihnen geht und was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. Der Kurs hat nichts mit Reiten zu tun, sondern ausschließlich mit dem Umgang Partner Pferd.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46325 Almut Burmeister
2 x Sa EUR 99,-
ab 04.11.23 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

NEU



SCHWERTKUNST

EUROPÄISCHE SCHWERTKUNST (AB 10 JAHREN)

Der Schwertkampf mit dem Langschwert („Ritterschwert“) ist eine mittelalterliche Kampfkunst aus dem 14. Jahrhundert, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. In einem vielseitigen Training werden Schwerttechniken in Partnerübungen sicher geübt, so dass sie dann in freien Kämpfen kontrolliert angewendet werden können. Neben der körperlichen Fitness stehen beim Schwertkämpfen vor allem mentale Aspekte im Vordergrund. So ist wirklich gutes Fechten nur in einem Zustand innerer Ruhe und absoluter Präsenz möglich. Das überträgt sich automatisch auch in den Alltag und man bleibt auch in den täglichen Stresssituationen klar und handlungsfähig. Fechtlehrer Alexander Hollinger beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Schwertkampf und hat mit seinen Schwertschülern 2022 den Titel des deutschen Meisters im Kampf mit dem Langschwert errungen. Mindestalter 10 Jahre. Bei Kindern von 10 bis 15 Jahren muss pro Teilnehmer ein Elternteil als Begleitperson mitmachen.

■
48010 Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 30,-
am 07.10.23 14.00 - 17.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

NEU

KOCHEN

COOKIES UND BROWNIES - FÜR KINDER AB 10 JAHRE

Süßer Backspaß für Kids! Es werden verschiedene Cookies und Brownies gebacken. Süße Sachen zum Verschenken oder einfach nur zum Naschen! Das Materialgeld wird bei der Dozentin bezahlt. **Bitte mitbringen:** Materialgeld 5,- €, Schürze, Haargummi, Getränk, Dose für Backwaren

■
43210 Renate Gruber
1 x Sa EUR 12,-
am 21.10.23 10.00 - 12.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

NEU

FÖRDERUNTERRICHT

ENGLISCH FÖRDERUNTERRICHT

Wir bieten qualifizierten Nachhilfeunterricht in Englisch für alle Schularten. Die Termine werden jeweils individuell nach Ihren Wünschen vereinbart. Bitte fragen Sie uns!

■
16436 Anne Adams

NATUR UND UMWELT

ALPAKAWANDERUNG „SEELENBAUMELN“ - EINE GEMÜTLICHE RUNDE

Die Seele baumeln lassen, den Alltagsstress vergessen und Ruhe und Gelassenheit erfahren. All das können Sie bei einer Alpakawanderung durchs schöne Dachauer Hinterland erleben. Nach einer kurzen Einweisung und dem Kennenlernen der Tiere wandern wir in den nahe gelegenen Wald. Das ruhige Gemüt der Alpakas leitet uns. Kinder bis 4 Jahre sind frei. Kinder von 5 - 11 Jahren müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden und führen gemeinsam 1 Alpaka (Gebühr für 1 Erw. und 1 Ki. 5 - 11 J.: 40,- €). Kinder ab 12 Jahren dürfen ein Alpaka alleine führen und zahlen 25,- €.

■
14200 Daniela Fiedler
1 x Fr EUR 25,-
am 06.10.23 15.30 - 17.00 Uhr
Fam. Fiedler, Ziegelstadel 13, 85254 Sulzemoos

ALPAKAWANDERUNG IM ADVENT MIT PUNSCH, PLÄTZCHEN UND LAGERFEUER

Die Seele baumeln lassen, den Alltagsstress vergessen und Ruhe und Gelassenheit erfahren. All das können Sie bei einer Alpakawanderung durchs schöne Dachauer Hinterland. Nach einer kurzen Einweisung und dem Kennenlernen der Tiere, wandern wir in den nahe gelegenen Wald. Das ruhige Gemüt der Alpakas leitet uns. Kinder bis 4 Jahre sind frei. Kinder von 5 - 11 Jahren müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden und führen gemeinsam 1 Alpaka (Gebühr für 1 Erw. und 1 Ki. 5 - 10 J.: 55,- €). Kinder ab 11 Jahren dürfen ein Alpaka alleine führen und zahlen 35,- €. Es gibt Punsch, Plätzchen und ein Lagerfeuer zum gemütlichem Ausklang.

■
14202 Daniela Fiedler
1 x Fr EUR 35,-
am 01.12.23 15.30 - 17.30 Uhr
Fam. Fiedler, Ziegelstadel 13, 85254 Sulzemoos

WUNDERWELT IM MIKROSKOP FÜR KINDER AB 8 JAHREN

In diesem Mikroskopierkurs wird der Umgang mit dem Mikroskop erlernt. Nach einfacheren Präparaten wie z. B. Pflanzen, Samen und Blattläusen werden auch Wasserproben aus dem Gartenteich oder Pfützen untersucht, in denen man Wasserflöhe, Mückenlarven uvm. finden kann. Die Objekte werden gezeichnet und besprochen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, das eigene Mikroskop, um den Umgang damit zu erlernen (Leihmikroskope stehen zur Verfügung); Zeichenpapier und Farbstifte

■
15010 Beate Maatsch
1 x Fr EUR 19,-
am 29.09.23 15.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

HERBSTLICHE KRÄUTERFÜHRUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Heute zeige ich Dir essbare Kräuter, Beeren, Samen und Wurzeln, die am Wald und auf der Wiese wachsen. Außerdem erfährst Du etwas über die heilende Wirkung von Pflanzen und Bäumen und wie Du sie für Deine persönliche Apotheke verwenden kannst. Wir verkosten anschließend eine selbstgemachte Kleinigkeit und werden gemeinsam etwas herstellen, was Du mit nach Hause nehmen darfst. An diesem Tag gehst Du mit Mama oder Papa auf diese wertvolle Entdeckungsreise. Ausweichtermin bei starkem Regen: 06.10.23

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit Kind, jedes weitere Familienmitglied bezahlt 12,- €.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, leerer Becher, Brett und Schneidmesser, kl. Handtuch zum Händewaschen, Schraubglas (klein), Mörser (falls vorhanden), wetterangepasste Kleidung, Trinken und kleine Brotzeit

■
40010 Veronika Kürzinger
1 x Fr EUR 25,-
am 29.09.23 14.30 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am Golfpark, Lichtholz 5

NEU

PONYWANDERUNG MIT DRACHEN STEIGEN FÜR KINDER VON 3 - 12 JAHREN

Kommt zu uns auf den Bauernhof! Nach einer kleinen Hofführung werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet und im Anschluss geht es schon los in unsere Altwälder im schönen Dachauer Hinterland. Nach der Rückkehr zum Hof dürfen die Kinder auf den Pferden reiten und werden von uns dabei betreut. Als Brotzeit gibt es leckere Bratwurstsemmeln vom Grill und als Nachtisch dürfen sich die Kinder am Lagerfeuer Stockbrot und Marshmallows grillen. Getränke nach Wahl. Im Anschluss dürfen die Kinder die weißen und „leeren“ Flugdrachen nach ihren Vorstellungen bemalen oder bekleben. Danach geht es raus aufs Feld und die Drachen können bei entsprechendem Wind ausprobiert und geflogen

VHS FÜR KINDER

werden. Die Flugdrachen dürfen selbstverständlich als Erinnerung an den tollen Tag mit nach Hause genommen werden.

Wichtig: 3- und 4-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 6,- €.

Bitte mitbringen: Gummistiefel, wetterfeste Kleidung und Fahrradhelm zum Reiten

■
46330 Stefan Gronegger **NEU**
1 x Sa EUR 33,-
am 07.10.23 11.00 - 15.30 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

PONYWANDERUNG MIT NIKOLAUSBESUCH FÜR KINDER VON 3 - 12 JAHREN

Kommt zu uns auf den Bauernhof! Nach einer kleinen Hofführung, werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet und im Anschluss geht es schon los in unsere Altowälder im schönen Dachauer Hinterland. Nach der Rückkehr zum Hof, dürfen die Kinder auf den Pferden reiten und werden von uns dabei betreut. Als Brotzeit gibt es leckere Bratwurstsemmeln vom Grill und als Nachtisch dürfen sich die Kinder am Lagerfeuer Stockbrot und Marshmallows grillen. Getränke und Kinderpunsch nach Wahl. Danach heißt es beim Basteln und Spielen: Warten auf den Nikolaus. Wichtig: 3- und 4-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 6,- €.

Bitte mitbringen: Kleidung der Witterung entsprechend, Fahrradhelm, Gummistiefel

■
46331 Stefan Gronegger **NEU**
1 x Sa EUR 33,-
am 09.12.23 13.00 - 16.30 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

ERSTE HILFE

ERSTE HILFE TRAINING FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

Die Kinder werden angeleitet und erlernen den Umgang in Notfallsituationen. Dieses Training enthält einen theoretischen und praktischen Teil und Mitmach-Aktionen. Das Training gestaltet sich nach vorgegebenem Hygienekonzept und angemessener Alters-einstufung im pädagogischen Teil.

Themen: Prävention, Sensibilisierung für Gefahrensituationen, mögliche Vorgehen im Notfall, Notruf absetzen, kleiner Wundverband, stabile Seitenlage, Wiederbelebensmaßnahmen, Einsatz Defibrillator, Abschlussgesprächsrunde. Jedes Kind erhält ein Zertifikat.

■
40021 Anett Koch
1 x Sa EUR 15,-
am 18.11.23 15.00 - 16.30 Uhr
Museum, Seminarraum

BOGENSCHIESSEN

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR VATER / MUTTER UND KIND (AB 8 JAHREN)

In diesem Schnupperkurs erlernen wir das traditionelle Bogenschießen und fühlen uns wie Robin Hood beim „Erlegen“ der Ziele. Zu Beginn dieses Kurses gibt es eine Einweisung in die theoretischen Grundlagen und die Sicherheitsrichtlinien des traditionellen Bogenschießens. Anschließend erhält jede/r Teilnehmer/in leihweise eine Bogausrüstung sowie entsprechende Schutzausrüstung, um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. Bei Anmeldung bitte Name und das Geburtsdatum des Kindes angeben! Die Kinder erhalten zum Abschluss eine Urkunde. Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit einem Kind. Je weiteres Geschwisterkind werden 15,- € berechnet. Bei Starkregen, Sturm oder Unwetter entfällt das Bogenschießen. Info bei Wetterunsicherheit: mobil 0151-280 66 210; Pfeilbruch/Verlust wird mit 5,- € berechnet.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

■
48002 Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 45,-
am 07.10.23 10.00 - 11.45 Uhr
Treffpunkt: Areal „Alte Liebe“, Im Lus 4, Dachau

FAMILIE GRONEGGER



Weiler Weide

Die Familie Gronegger führt einen Familienbetrieb mit einer Mutterkuhhaltung, Strohschweinen, Freilandhühnern und Pferden und vertreibt ihre Produkte mit dem Ziel der Regionalität, der Nachhaltigkeit und des Tierwohls, welcher bei ihnen die oberste Priorität hat. Außerdem versucht sie sich gerade am Anbau von verschiedenem Gemüse auf ihren Feldern. Mit ihren Kinderprogrammen möchte sie den Kindern aber auch den Erwachsenen ihre Arbeitsweise und das richtige Verhalten mit Tieren nahebringen. Das Ziel ist es, Kindern schöne Erfahrungen mit Tieren zu schenken und ihnen spielerisch den Umgang mit ihren Mini-Shetty-Ponys, die genau die richtige Größe haben, zu vermitteln.

HOF ROSENROT

PLÄTZCHEN BACKEN FÜR KINDER AB 6 JAHREN AUF HOF ROSENROT

Auf unserem gemütlichen Hof backen wir gemeinsam Plätzchen für die Adventszeit. Wir werden mit Ausstecherle arbeiten, Teig formen und die Plätzchen auch verzieren. Gemeinsam macht es viel Spaß, besonders wenn wir dann unsere Schätze mit nach Hause nehmen können. Backzutaten und Getränke sind in der Gebühr inbegriffen. Der Kurs findet am Buß- und Betttag statt.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für die Plätzchen

■
43200 Doris Gibson
1 x Mi EUR 22,-
am 22.11.23 10.00 - 13.00 Uhr

Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

KLEINER NÄHKURS FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN AB 8 JAHREN

Die Dozentin lädt Kinder in ihre Nähwerkstatt ein, die gerne mit Nadel und Faden, mit Nähmaschine und Stoff vertraut werden wollen. Zuerst werden wir langsam mit Papier und ohne Faden auf der Nähmaschine nähen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Später werden wir in einfacher Weise Stoff zusammennähen und es auch mit Nadel und Faden probieren. Für schon Geübte werden wir gleich mit Stoff ein Mustertuch nähen. Du kannst dir auch ein Kissen, eine einfache Tasche oder einen Rock mit Gummizug nähen. Wer schon etwas Näherfahrung hat, kann auch andere, leichte Näharbeiten verwirklichen. Stoff, Nähmaschine und Nähmaterial bitte mit der Kursleiterin vorher unbedingt absprechen (Tel. 089-14346024).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, 1 Sicherheitsnadel, evtl. 1,5 cm breiter Gummi, Fäden, gewebter Baumwollstoff (kann auch bei mir erworben werden) Brotzeit & Getränke

■
53049 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 07.10.23 10.00 - 16.00 Uhr

Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53050 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 28.10.23 10.00 - 16.00 Uhr

Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer



■
53051 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 13.01.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

EIN NÄHTAG FÜR FORTGESCHRITTENE AB 8 JAHREN

Kinder, die schon gute Nähkenntnisse auf der Nähmaschine haben, lade ich heute ein. Nach vorheriger Absprache kannst du dir, unter meiner Anleitung, z.B. eine einfache Patchwork Tasche, bzw. ein -kissen aus mehreren Stoffen nähen. Auch ein Rock mit Teilungs nähten, Taschen, Volants, eine Hose und vieles mehr ist möglich. Gerne könnt ihr auch eure eigenen Vorstellungen mit mir besprechen. Bitte vor dem Kurstag mit mir Stoff, Schnitt, Nähmaschine und Nähmaterial absprechen (Tel. 089-14346024).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, 1 Sicherheitsnadel, evtl. 1,5 cm breiter Gummi, Fäden, gewebter Baumwollstoff (kann auch bei mir erworben werden) Brotzeit & Getränke

■
53055 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 07.10.23 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53056 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 25.11.23 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53057 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 10.02.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

MALEN & HANDWERK

AQUARELL MALEREI FÜR KINDER AB 6 JAHREN

In diesem Kurs zeige ich den Kindern verschiedene Aquarelltechniken (Mit Aqua-

rellfarben kann man tolle Effekte erzielen, zum Beispiel mit Salz oder Farbverläufe mit der Nass-in-Nass Technik.). Wir malen verschiedene Motive passend zur Jahreszeit und basteln mit den Ergebnissen Grußkarten und Lesezeichen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier und Pinsel (natürlich muss das nicht die teuerste Ausführung sein); Wassergefäß und Teller zum Mischen der Farben

■
52211 Daniela Widmann
3 x Do EUR 35,-
ab 23.11.23 15.45 - 17.15 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

KLAPPMALPUPPENBAU UND -SPIEL FÜR ANFÄNGER FÜR KINDER VON 9 - 12 JAHREN

Im ersten Teil des Kurses baust du eine Klappmaulpuppe. Hierbei lernst du, einen Gaumen zu fertigen, der bei einer Klappmaulpuppe besonders wichtig ist. Außerdem zeige ich dir, wie du den Aufbau aus Schaumstoff zuschneidest und klebst. Und natürlich kommen dann noch Augen, Ohren und Haare hinzu.

Danach widmest du dich dem Spiel mit deiner Klappmaulpuppe. Du wirst lernen, wie du sie am besten hältst, damit das Publikum das Gefühl hat, sie sieht es an. Auch das Klappen will gelernt sein, so dass dein Spiel natürlich wirkt. Neben der Technik spielst und improvisierst du gemeinsam mit den anderen Kindern im Kurs. Das macht viel Spaß und bringt eine Menge gute Laune!

Bitte mitbringen: einen Erwachsenen, falls möglich (Mutter/Vater/Oma/Opa), Bastelschere, Cutter mit einer 1 cm breiten Klinge, Schneidunterlage (Pappe oder Schneidmatte), Heißklebepistole (falls vorhanden), Arbeitskleidung. Das Materialgeld von 5,- € für die Puppe wird direkt im Kurs bei der Dozentin beglichen (Plüschsocke, Schaumstoff, Augen, Haare, Klebstoffe).

■
52301 Sabine Scherz
3 x Do EUR 35,-
ab 12.10.23 17.00 - 18.30 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

ADVENTSSPIRALE - DER ACHTSAME ADVENTSKALENDER FÜR KINDER VON 4 - 10 JAHREN

Ein alternativer Adventskalender aus (farbigem) Ton, der selbst gestaltet werden kann und zudem ein kleines Ritual für mehr Entschleunigung in der aufregenden und

VHS FÜR KINDER

manchmal hektischen Adventszeit ist. Es kann an jedem Tag im Advent etwas Neues in die Mulde gelegt werden, wie Murmeln, Glasedelsteine, Steine, Nüsse, etc. Glasedelsteine können sich die Kinder dazu im Kurs auswählen und bei der Abholung mitnehmen. In der verbleibenden Zeit basteln wir Weihnachtskarten oder kleine Weihnachtsanhänger aus Ton. Beim zweiten Termin am 24.11.2023 werden die Kunstwerke von den Kindern glasiert und können nach dem Glasurbrand nach Vereinbarung abgeholt werden. Pro Kind zzgl. 20,- € Material- und Brennkosten (bitte zu Kursbeginn mitbringen)

Bitte mitbringen: alte Kleidung und/oder Schürze

■
53113 Claudia Koppold
2 x Fr EUR 27,-
ab 03.11.23 14.30 - 16.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold. Schulplatz
1c, Hilgertshausen-Tandern

■
53113Z Claudia Koppold
2 x Sa EUR 27,-
ab 04.11.23 14.30 - 16.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold. Schulplatz
1c, Hilgertshausen-Tandern

WEIHNACHTSTÖPFERKURS FÜR UNSERE KLEINSTEN VON 3 - 7 JAHREN

Wir töpfeln in entspannter Atmosphäre wunderschöne Weihnachtsdekoration und Anhänger und gestalten gemeinsam ein Bild oder eine Karte. Beim zweiten Termin am 02.12.23 könnt Ihr eure getöpften Kunstwerke glasieren und nach dem erfolgten Glasurbrand mit Euren weiteren Schätzen nach Vereinbarung abholen.

Die Brenn- und Materialkosten von 22,- € sind bei Kursbeginn vor Ort zu bezahlen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung und/oder Schürze

■
53114 Claudia Koppold
2 x EUR 25,-
Sa 18.11.23 14.00 - 16.00 Uhr
Sa 02.12.23 14.00 - 16.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold. Schulplatz 1c,
Hilgertshausen-Tandern

TÖPFERN UND BASTELN ZU WEIHNACHTEN FÜR KINDER VON 5 - 12 JAHREN

Wir töpfeln einen hängenden Weihnachtsbaum oder ein Herz als weihnachtlichen Anhänger nach Euren Ideen, basteln und vertreiben uns die restliche Zeit mit eigenen kreativen Ideen. Beim zweiten Termin am 1.12.2023 glasieren wir unsere Kunstwerke und stellen die restlichen Arbeiten fertig. Nach dem Glasurbrand können Eure Werke nach Vereinbarung abgeholt werden.

Pro Kind zzgl. 22,- € Materialkosten (bitte zu Kursbeginn mitbringen)

Bitte mitbringen: alte Kleidung und/oder Schürze

■
53115 Claudia Koppold
2 x EUR 27,-
Fr 17.11.23 14.30 - 16.30 Uhr
Fr 01.12.23 14.30 - 16.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold. Schulplatz
1c, Hilgertshausen-Tandern

■
53115Z Claudia Koppold
2 x EUR 27,-
So 12.11.23 13.00 - 15.00 Uhr
So 03.12.23 13.00 - 15.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold. Schulplatz
1c, Hilgertshausen-Tandern

TÖPFERN FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Kinder sammeln viele ihrer ersten Lebenserfahrungen durch Begreifen von Gegenständen. Der Werkstoff Ton kommt diesem Drang entgegen wie kaum ein anderer. Er ist ungiftig, ungefährlich, er kann in jede gewünschte Form gebracht werden. Das ungezwungene Gestalten sollte bei Kindern, gleich welchen Alters, immer Vorrang haben, das Ziel soll die Aufdeckung und Förderung der schöpferischen Phantasie des Kindes sein. Die Materialkosten werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

■
53120 Sonja Fiebrand
2 x EUR 28,-
Sa 09.09.23 14.00 - 16.00 Uhr
Sa 23.09.23 14.00 - 16.00 Uhr
Töpferwerkstatt, Maroldstr. 35

■
53121 Sonja Fiebrand
2 x EUR 28,-
Sa 21.10.23 14.00 - 16.00 Uhr
Sa 04.11.23 14.00 - 16.00 Uhr
Töpferwerkstatt, Maroldstr. 35

TÖPFERN FÜR MUTTER/ VATER & KIND(ER)

Wir laden euch zum Eltern - Kind(er) Töpfeln ein.

Verbringt Zeit zusammen und kreiert Erinnerungen fürs Leben. Das gelingt sowohl durch die investierte Zeit als auch durch die dabei entstehenden Kunstwerke.

Elternteil + Kind = 32,- €, jedes weitere Kind 8,- €
Materialkosten werden vor Ort in der Töpferwerkstatt abgerechnet (je nach Verbrauch).

Bitte mitbringen: alte Kleidung/ Schürze

■
53124 Sonja Fiebrand
2 x EUR 32,-
Sa 30.09.23 14.00 - 16.00 Uhr
Sa 14.10.23 14.00 - 16.00 Uhr
Töpferwerkstatt, Maroldstr. 35

■
53125 Sonja Fiebrand
2 x EUR 32,-
Sa 18.11.23 14.00 - 16.00 Uhr
Sa 02.12.23 14.00 - 16.00 Uhr
Töpferwerkstatt, Maroldstr. 35

KNUSPER, KNUSPER KNÄUSCHEN, WER KNUSPERT AN MEINEM HÄUSCHEN?

Bevor ihr knuspern könnt, müsst ihr sie erst einmal herstellen, die kleinen Knusperhäuschen, die kleinen Schneemänner aus Lebkuchen, die hübschen Kerzen aus Waffeln und.....lasst euch überraschen! Gemeinsam werden wir in diesem Kurs viele kleine leckere weihnachtliche Motive herstellen. Bitte bringt eine flache Schüssel mit, damit ihr eure Köstlichkeiten auch „heil“ nach Hause bringt.

Bitte mitbringen: eine flache Schüssel, Unterlage und ein Holzbrett

53610 Daniela Gottstein
1 x Fr EUR 18,-
am 08.12.23 15.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

NEU

53609 Daniela Gottstein
1 x Fr EUR 18,-
am 24.11.23 15.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule Schulküche



SCHNEEMÄNNER FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN MIT EINEM ERWACHSENEN

Diese lustigen Schneemänner sind eine wunderschöne Dekoration für drinnen und draußen. Maße ca. 40-50 cm

Bitte mitbringen: Materialgeld 7,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschrauber

53281 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 8,-
am 18.11.23 09.00 - 11.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU

PFIL UND BOGEN BAUEN FÜR KINDER AB 8 JAHREN MIT EINEM ERWACHSENEN

Wir fertigen Pfeil und Bogen.

Bitte mitbringen: Materialgeld 7,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille

53280 Matthias Kienast
1 x Fr EUR 8,-
am 06.10.23 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU

SEIFEN - VEREDELN FÜR KINDER VON 6 - 12 JAHREN

Duftende Seifen selbst gemacht. Ihr braucht noch ein Weihnachtsgeschenk? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir stellen aus einfacher Grund- oder Kernseife duftende Wunderwerke her. Zum Reinbeißen süß! Kleine bunte Muffins, Seifen ausgestochen mit Plätzchenformen, beduftet mit reinen äth. Ölen, verziert mit Blüten und Liebesperlen. Die Beschenkten werden begeistert sein!

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen: Materialgeld 4,50 €, Käseibe, Plastikunterlage, eine runde Dose ca. 20-30 cm Durchmesser und ein Küchentuch



MUSIK

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER VON 4 BIS 6 JAHREN

In der musikalischen Früherziehung werden die Kinder ganzheitlich musikalisch gefördert. Das bedeutet nicht nur die Förderung der Musikalität, sondern auch der Bewegung und nicht zu vergessen der eigenen Persönlichkeit. „Musik verbindet“, damit ist nicht nur das soziale Miteinander in der Gruppe gemeint, auch die Einheit von Körper und Geist spielen dabei eine tragende Rolle. Durch vielfältige methodisch-didaktische Aufbereitung eines Liedmaterials können die Kinder lernen, sich und ihre Umwelt wahrzunehmen. Darunter zählt u. a. den eigenen Körper und die eigene Stimme wahrnehmen, sich in Rhythmus einfühlen, richtiger Umgang mit Instrumenten und vieles mehr. Natürlich darf der Spaß am Spielen, die eigene Kreativität und die Freude am gemeinsamen Musizieren nicht fehlen. Jedes Kind bekommt die Möglichkeit in die eigene Welt der Musik hineinzutreten.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe zum Laufen und Tanzen

56311 Edigna Wallner
9 x Do EUR 45,-
ab 21.09.23 16.00 - 16.45 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

56312 Edigna Wallner
9 x Do EUR 45,-
ab 30.11.23 16.00 - 16.45 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

DOZENTENPORTRAIT



Edigna Wallner

Edigna Wallner ist verheiratet und hat 2 Kinder. Sie ist seit über 20 Jahren mit Leidenschaft Erzieherin im Kindergarten und hat eine Weiterbildung zur elementaren Musikpädagogin absolviert. Für den Alltagsgebrauch spielt sie Gitarre/UKulele und hatte über 10 Jahre Klavierunterricht.

REITERHOF BRAND & PFERDESPORTVEREIN ALTOMÜNSTER-INDERSDORF E.V.



Pferdesportverein
Altomünster - Indersdorf e.V.



■ AUSBILDUNG:

Schulbetrieb mit Pferdewirtschaftsmeister, Pferdewirtin Schwerpunkt Reiten auf top ausgebildeten Schulpferden und Ponys, 2 x jährlich Reitabzeichen, Dressur und Springen bis Klasse M, Vielseitigkeit, Reitkurse mit renommierten Gasttrainern mehrmals jährlich, Anreiten, Beritt und Turniervorstellung von Ponys und Großpferden, Voltigieren, Turniervorbereitung für Reiter und Pferd, Trainingsturniere am Hof.

■ PFERDEHALTUNG:

Außenboxen mit Paddock, Offenstallhaltung
ganzjährig täglicher Koppelgang
bestes Stallklima durch Windnetztechnologie

■ ANLAGE:

Reithalle (20m x 45m), Reitfläche (20m x 60m), beleuchtete Allwetterplätze (20m x 40m und 50m x 70m), Longierplatz, Galoppbahn (Wiese 5 ha), Freilaufführanlage, Waschplatz, Solarium, Reiterstüberl
bestes Ausreitgelände, idyllische Alleinlage

■ EXTRAS:

Reitschule und Reitverein, therapeutisches Reiten mit zertifizierter Reittherapeutin
Fütterung aus kontrolliert biologischem Anbau, Bioland-Betrieb seit 1987
über 40 Jahre Erfahrung in Pferdehaltung
Sportpferdezucht



■ SPASS MIT PFERDEN FÜR KINDER AB 4 JAHREN:

- Zwergerlkurse
- Kindergeburtstage
- Kutschfahrten
- Integrative Reitgruppen
- Pferdegestützte Heilpädagogik

Aktuelle Termine und weitere Infos unter:
www.reiterhof-brand.de
www.reitverein-altomuenster.de
www.spass-mit-pferden.de
email: info@reiterhof-brand.de
info@reitverein-altomuenster.de



Reiterhof Brand

FN geprüfte Reit- und Voltigierschule
Pensionsstall und Zuchtbetrieb



- Voltigier- und Reitunterricht für Kinder und Erwachsene
- Top ausgebildete Schulpferde
- Ferien- und Intensivkurse
- Paddockboxen/Laufställe
- Erlebnisreiterhof
- Therapeutisches Reiten
- Zwergerlkurse ab 4 Jahren

Familie Frey • Brand 2 • 85229 Markt Indersdorf OT: Arnzell
Telefon 08254/9666 • E-Mail info@reiterhof-brand.de • www.reiterhof-brand.de



SNUPPER-REITEN OHNE ELTERN FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Für kleine Pferdefans das Größte! Vom Striegeln bis zum Aufsitzen - ein Vormittag rund ums Pferd. Bei diesem Kurs ist die Begleitung durch einen Erwachsenen nicht unbedingt erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung, gut sitzender Fahrradhelm oder Reitkappe (kann ggf. ausgeliehen werden)

■
46305 Claudius Frey
1 x So EUR 20,-
am 08.10.23 11.00 - 13.00 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt Indersdorf

■
46305Z Claudius Frey
1 x So EUR 20,-
am 21.01.24 11.00 - 13.00 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt Indersdorf



SPIEL UND SPASS MIT PFERDEN FÜR KINDER VON 4 BIS 9 JAHREN

Wir putzen gemeinsam die Pferde und spielen auf und mit dem Pferd: Eierlauf; Wer hat Angst vorm weißen Pferd; Balancierspiele und, und, und...

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Fahrrad- oder Reithelm

■
46310 Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 22.10.23 11.00 - 13.00 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt Indersdorf

■
46310Z Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 04.02.24 11.00 - 13.00 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt Indersdorf

AUSFLUG MIT DER PONYKUTSCHE FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Ein Nachmittag mit Shetlandponys: Nach dem gemeinsamen Putzen und Streicheln werden die Ponys angeschirrt und es geht mit der Ponykutsche raus in die Natur - über Stock und Stein. Bei schlechtem Wetter kann ein Ersatztermin vereinbart werden.

Bitte mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung

■
46321 Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 08.10.23 15.00 - 16.30 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt Indersdorf

■
46321Z Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 22.10.23 15.00 - 16.30 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell, Markt Indersdorf



TERMINE

MARKT INDERSDORF

Advent am Kloster

Christkindlmarkt

traditionell zum 2. Advent



www.advent-am-kloster.de

Programm Advent am Kloster

Samstag ca. 16.00 Uhr	Nikolaus kommt mit großer Engelschar
Sonntag ca. 14.30 Uhr	Begrüßung durch den 1. Bürgermeister Franz Obesser
ca. 15.00 Uhr	Nikolaus kommt mit großer Engelschar

An beiden Tagen „Lange Nächte im Augustiner Chorherrenmuseum“ geöffnet.



Nikolaus mit Engeln, Samstag 16 Uhr – Sonntag 15 Uhr



Lebende Krippe – die Attraktion



© privat

Samstag, 9. Dezember ab 15 Uhr • Sonntag, 10. Dezember ab 13 Uhr

34. Altbairisches Adventsingen 2023

Sonntag, 10. Dezember 2023
15.30 Uhr und 17.30 Uhr
in der Klosterkirche Markt Indersdorf

- Mitwirkende: Starnberger Fischerbuam (Männerviergesang)
 Tölzer Geig'n Musi
 Elisabeth Grandl, Harfe
 Schönbrunner Bläser
 Albersbacher Dreig'sang
 mit Robert Gasteiger, Zither
- Sprecher: Altprimas Notker Wolf
- Veranstalter: Albersbacher Dreig'sang
- Eintritt: 10,00 Euro
- Vor der Kirche: Altbairischer Christkindlmarkt „Advent am Kloster“
- Kartenvorverkauf: Bäckerei Kornprobst, Kloster Indersdorf
 Reginas Blumenladen, Markt Indersdorf
 Trachten Schiela, Dachau



EVANG.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE KEMMODEN-PETERSHAUSEN

04.09.23	19.30 Uhr	Ökumenische Friedensgebet
Marktkirche – Indersdorf		
12.09.23	19.30 Uhr	Taizé-Andacht
Evang.-Luth. Jochen-Klepper-Haus – Markt Indersdorf		
02.10.23	19.30 Uhr	Ökumenisches Friedensgebet
Marktkirche – Markt Indersdorf		
06.11.13	19.30 Uhr	Ökumenisches Friedensgebet
Evang.-Luth. Jochen-Klepper-Haus – Markt Indersdorf		
04.12.23	19.30 Uhr	Ökumenisches Abendgebet
Evang.-Luth. Jochen-Klepper Haus – Markt Indersdorf		

KATH. PFARRAMT INDERSDORF

Tag des offenen Denkmals am Sonntag, den 10. September 2023

Klosterkirche:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Marktkirche:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Albersbach:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Glonn:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Ottmarshart:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Straßbach:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Langenpettenbach:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Ainhofen:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Arnzell:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Niederroth:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet
Westerholzhausen:	12 Uhr bis 18 Uhr	Kirche geöffnet

Rorate: an den Dienstagen in der Adventszeit, Beginn: 6 Uhr

Tag der offenen Kirche: Samstag, 09.12.23, Beginn: 15 Uhr
jeweils in der Klosterkirche Indersdorf

MOTOR-SPORT- CLUB INDERSDORF

06.09.23	Clubabend
04.10.23	Clubabend
08.11.23	Clubabend
23.11.23	Funktionärsessen
02.12.23	Jahresabschlussfeier
06.12.23	Clubabend
10.01.24	1. Clubabend 2024

Clubabend jeden 1. Mittwoch im Monat im Gasthof Doll, Ried 1, Markt Indersdorf; fällt der 1. Mittwoch auf einen Feiertag, verschiebt sich der Clubabend auf den darauffolgenden Mittwoch
eMail: msc-indersdorf@arcor.de
Internet: www.msc-indersdorf.de

JUGENDZENTRUM RIEDER STRASSE

Treffen immer

Montag	von 15.30 bis 18.30 Uhr
Mittwoch	von 16.00 bis 21.00 Uhr
Freitag	von 16.00 bis 22.00 Uhr

GEMEINDE WEICHS, AK KULTUR

25.11.2023 „Jennerwein“
20 Uhr, Bürgerhaus Weichs
Einlass 18:30 Uhr

Für weitere Infos siehe Seite 16.

Oldtimertreffen am 10. September 2023

in 85229 Indersdorf, Ried 1, am Gelände der Gaststätte Doll

Der Beginn ist um 9.00 Uhr.

Oldtimertreffen für Traktoren, PKW, LKW, Motorräder und Standmotoren.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Die Bulldogfreunde Indersdorf e.V. freuen sich, Sie als Aussteller oder Besucher begrüßen zu dürfen.

Kontakt: Paul Hofmann, 0176/60030022

E-Mail: info@bulldogfreunde-indersdorf.de
www.bulldogfreunde-indersdorf.de



Die nächste Ausgabe des Indersdorfer Kulturkalenders erscheint am 30.01.24. Vereine, die ihre Termine veröffentlichen wollen, können diese bis **spätestens 01.12.23** in der Geschäftsstelle der vhs Indersdorfer Kulturkreis unter Tel. 08136 /93 88 35 oder E-Mail: kontakt@vhs-indersdorf.de melden.

THEATER INDERSDORF

„STINKWUT“

Fr 17.11.23 19:30 Uhr
Sa 18.11.23 19:30 Uhr
So 19.11.23 19:30 Uhr
Di 21.11.23 19:30 Uhr
Fr 24.11.23 19:30 Uhr
Sa 25.11.23 19:30 Uhr
So 26.11.23 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: Barocksaal Indersdorf
(siehe auch Anzeige S. 12)

THEATER GLONN

Fr 10.11.23 20.00 Uhr
Sa 11.11.23 20.00 Uhr zusätzlich
um 14 Uhr Kinder- und Seniorenvorstellung
So 12.11.23 19.00 Uhr
Fr 17.11.23 20.00 Uhr
Sa 18.11.23 20.00 Uhr
So 19.11.23 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Gasthaus Hohenester, Glonn

THEATER WEICHS

„MÄNNERGRIPPE – LEBST DU NOCH ODER STIRBST DU SCHON?“

Sa 11.11.23 Premiere 19:30 Uhr
So 12.11.23 18.00 Uhr
Fr 17.11.23 19.30 Uhr
Sa 18.11.23 19.30 Uhr
So 19.11.23 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Bürgersaal Weichs
Kartenvorverkauf ab ca. 4 Wochen vor der
Premiere unter www.weichser-theaterstadl.de

ADVENT AM KLOSTER

Sa 09.12.23 und So 10.12.23

CANDLE-LIGHT- SHOPPING

Fr 01.12.23

MÄRKTE

Herbstmarkt 10.09.23

GEMEINDEBÜCHEREI

Dienstag und Mittwoch

09.45 bis 13.15 Uhr nicht in den Ferient!

Dienstag

18.30 bis 20.00 Uhr auch in den Ferient!

Freitag und Samstag

15.00 bis 17.00 Uhr auch in den Ferient!

Die aktuellen Öffnungszeiten finden sie unter:
www.markt-indersdorf.de/freizeit-kultur/buecherei

Samstag 25.11.2023

„Bücherei-Fete“ 15-17 Uhr

- neue Bücher, Hörbücher und Filme
- gemütliches Bücherei-Café
- Flohmarkt-Bücher ab 1 Euro
- Vorlesen für Kinder

VERSCHÖNERUNGSVEREIN FÜR GARTENBAU UND LANDSCHAFTSPFLEGE



09.09.2023

Jahresausflug nach Augsburg, nähere Informationen unter Telefon: 08136-7986

27.10.2023, 14:00 Uhr

Herbstversammlung in Seidls Cafe, 14 Uhr, mit Diavortrag „Letzte Naturschätze an der Amper“ von Naturfotograf Anton Laut

HALLENBAD

Wittelsbacherring 15

Mo u. Di 17.15 – 21.00 Uhr
Mi 18.15 – 21.00 Uhr
Do 17.15 – 20.00 Uhr

Fr 14.30 – 16.00 Uhr
(Senienschwimmen)
und 16.00 – 21.00 Uhr
Sa 14.00 – 18.00 Uhr
So 08.00 – 17.00 Uhr



Wer uns kennt, kennt den Unterschied.

Wir sind Ihre Ansprechpartner bei
Verkauf, Vermietung und Beratung
rund ums Thema Immobilie.

Wir freuen uns auf Sie!
Verena Weißenböck &
Gabriele Frank-Krix

Gutschein
für eine
Marktwert-
ermittlung
Ihrer Immobilie



Gabena Immobilien GmbH & Co. KG
Verena Weißenböck & Gabriele Frank-Krix
Freisinger Str. 23 | 85229 Markt Indersdorf
www.gabena-immobilien.de



Einfach QR-Code scannen oder online
sichern unter www.gabena-immobilien.de/marktwertermittlung

Wir bedanken uns bei allen Anzeigenkunden und Sponsoren für ihre Unterstützung!

Karger KFZ



Service & Reparaturen für alle Fahrzeuge

Matthias Karger

KFZ-Mechanikermeister

Telefon: 08136 / 92 668
Fax: 08136 / 80 8765
Mobil: 0173 / 945 7723
email: Karger.KFZ@gmx.de

Cyclostraße 45
85229 Markt Indersdorf



STEUERKANZLEI
Weimer-Breitsameter

Lanzenried 2a · 85229 Markt Indersdorf
info@steuer-weimer.de · www.steuer-weimer.de
Tel. 08250 216360-0 · Termine nach Vereinbarung

Kfz-Technik-Mayr Alexander Mayr



- Kfz-Meisterbetrieb
- Unfallinstandsetzung
- BMW-Spezialist
- Reparaturen aller Fabrikate

Alexander Mayr

Meisterbetrieb
der Kfz-Innung

Ried 9
85229 Markt Indersdorf
Telefon: 08136-8073997
Telefax: 08136-8934133
E-Mail: info@kfz-technik-mayr.de
Internet: www.kfz-technik-mayr.de

SEIDL'S CAFE

BÄCKEREI KONDITOREI BISTRO

- Über 20 versch. hausgem. Brotsorten
- Hochzeits- und Spezialtorten aller Art
 - Tägl. Mittagstisch ab 11.30 Uhr
 - Eventlocation für Feierlichkeiten
- Freitag Steak-und Spareribs ab 17.30 Uhr
- Neu: versch. Frühstücksvariationen

Gewerbestraße 16
85229 Markt Indersdorf
Tel.: 08136/ 80 98 258
www.seidls-cafe.com

KÜCHENNECKER

Individuelle Küchen • Essplätze • eigene Schreinerei

Heinrich-Lanz-Strasse 1 • 85229 Markt Indersdorf • www.kuechen-necker.de

Friseur am Markt

Barbara Zanker

Marktgasse 5 • 85229 Markt Indersdorf
Tel.: 08136 / 361 · www.friseur-barbarazanker.de
Mo geschl. Di, Mi, Fr 8.00-18.00, Do 8.00-19.00, Sa 7.30-12.00

Regina's Blumenladen

Ihr Blumenfachgeschäft
für jeden Anlass
Hochzeit, Trauerfloristik, Fleurop

Inh. Regina Ramoser

Cyclostr. 15
85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136/347
Fax 08136/229906
reginas@blumenladen-indersdorf.de
www.blumenladen-indersdorf.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8-12 Uhr und 14-18 Uhr
Samstag 8-12 Uhr

Dachfenster, Gauben, Isolierungen,
Carports, Gerüstbau, Überdachungen...

HOHENESTER

Zimmerei • Holzbau • Altbausanierungen

Glontalstr. 18 r • 85229 Markt Indersdorf
Tel.: 08136/92750 • Fax: 08136/92752

Ihr Partner
für naturgemäßes
Gärtnern!

GARTENFACHMARKT GOTTSCHALK

D-85229 Markt Indersdorf Telefon 08136/9321-0
Industriestraße 41 Telefax 08136/9321-50
www.agrarhandel-gottschalk.de info@agrarhandel-gottschalk.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag-Freitag
8.00-18.00 Uhr
Samstag
8.00-13.00 Uhr





Weil Kultur uns alle inspiriert.

Kultur fördern lässt Menschen daran teilhaben.

Diesem gesellschaftlichen Engagement fühlt sich die Sparkassen-Finanzgruppe seit jeher verpflichtet. Das stärkt jeden Einzelnen – regional und bürgernah. Wir bringen mehr Neugier in unsere Gesellschaft.

Telefon: 08131 730
www.sparkasse-dachau.de

Weil's ummehr als Geld geht.



Sparkasse
Dachau