

Indersdorfer KULTUR Kalender

Frühjahr/Sommer
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



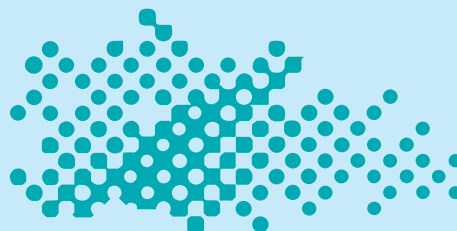
Gewerbestraße 22
85229 Markt Indersdorf
Telefon 0 81 36 · 89 32 03

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,

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, Sie im Jahr 2024 begrüßen zu dürfen.

In Ihrer Volkshochschule hat sich bei den letzten Neuwahlen im Oktober 2023 eine Veränderung ergeben: nach unglaublichen 14 Jahren engagierter, ehrenamtlicher Tätigkeit stellte sich unser 2. Vorstand Willi Mühlhölzl nicht mehr zur Wahl. Er verabschiedete sich in den wohlverdienten Ruhestand – auch wenn wir ihm diesen von ganzem Herzen gönnen, bedauert das komplette Team das sehr. Wir danken ihm für seinen unermüdlichen Einsatz und wünschen ihm alles Gute!

Erfreulicherweise konnten wir mit Angelika Mahler einen adäquaten Ersatz finden – sie hat sich bereits bestens in die vhs-Familie integriert und wird die Volkshochschule sicherlich sehr bereichern.

Neben unserem umfangreichen Kursprogramm bieten wir auch in diesem Semester natürlich wieder tolle Kulturveranstaltungen an:

Am 29. Februar begrüßen wir 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.“

Am 15. März treten **Tom & Flo** (Tom Prestele und Florian Laske) auf, die den Sound der 60er Jahre zu neuem Leben erwecken lassen und Sie mitreißen werden!

Am 12. April verzaubern uns **Leona & Stefan Kellerbauer** mit einem **Cinema-Konzert**.

Am 28. Juni gibt es die Musik auf Rädern – **Oper im Taschenbuchformat**. Diesmal werden wir den „**Freischütz**“ hören, sehen und wie gewohnt unterhaltsam erklärt bekommen.

Am 6. Juli besteht die Möglichkeit, an einer Fahrt ins **Passionstheater** nach Oberammergau teilzunehmen. Gespielt wird der „**Brandner Kaspar**“, inszeniert von Christian Stückl.

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
Golfpark Gut Häusern/ Marcus Hamberger
Daniela Gottstein
Alexander Hollinger
Matthias Kienast
Anett Koch
Claudia Koppold
Andrea Liebl
Robert Löffler
Daniela Mittermeier
Marlene Oberhofer
Andrea Pöllner
Thomas Proft
Lelia Maria Luzia Rieger
Ulrich Rüger
Angelika Wültsch
Fotolia
Pixabay
Unsplash

Layout:

Daniela Mittermeier

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
AGB & Datenschutzerklärung	11

VERANSTALTUNGEN

Stefan Waghubinger	7
Tom & Flo	7
Musik auf Rädern	8
Cinema-Konzert	9
Theaterfahrt Oberammergau	9
Stefan Murr & Heinz-Josef Braun	10
Lucy van Kuhl	10
Gospel Voices	10

VORTRAGSKALENDER

Vortragskalender	12
------------------------	----

KUNST & KULTUR

Lesungen	13
Führungen mit Georg Reichlmayr	14
Führungen in und um München	15

GESELLSCHAFT

Wanderungen	16
Rund ums das Fahrrad	17
Natur und Umwelt	18
Politik und Philosophie	19
Recht	19
Psychologie & Lebenshilfe	20
Feng Shui	22

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	24
Englisch	24
Französisch	25
Italienisch	26
Spanisch	27
Chinesisch	27
Portugiesisch	27
Förderunterricht	27

MEHR ERFOLG IM BERUF

Medienpraxis	28
EDV-Kurse	28

GESUNDHEIT

Vorträge & Exkursionen rund um die Gesundheit ..	29
Kosmetik	33
Kochen	34
Yoga & Klang	38
Gesundheitskurse im Überblick	42
Entspannung	44
Rückenkräftigung	48
Gesund und beweglich bleiben	50
Fitnessgymnastik	51
Wassergymnastik	52
Selbstfindung	52
Skaten / Golf	53
Bogenschießen	54
Selbstverteidigung / Boxen / Schwertkampf ..	54
Mexxfit	55
Aquakurse im blubb	57

KREATIVITÄT

Malen	60
Handarbeiten	61
Handwerk/Kunsthandwerk	62

TANZ & MUSIK

Tanzen	64
Instrumentalunterricht	66

VHS IN WEICHS VOR ORT

Yoga & Entspannung	67
Gymnastik	68

VHS FÜR KINDER

Sport	70
Bogenschießen	71
Entspannung	72
Erste Hilfe	72
Natur und Umwelt	72
Malen	73
Töpfern	74
Handwerken	75
Musik	75
Hof Rosenrot	76
Förderunterricht	77
Reiterhof Brand	78

TERMINE

Vereinstermine	80
----------------------	----

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.

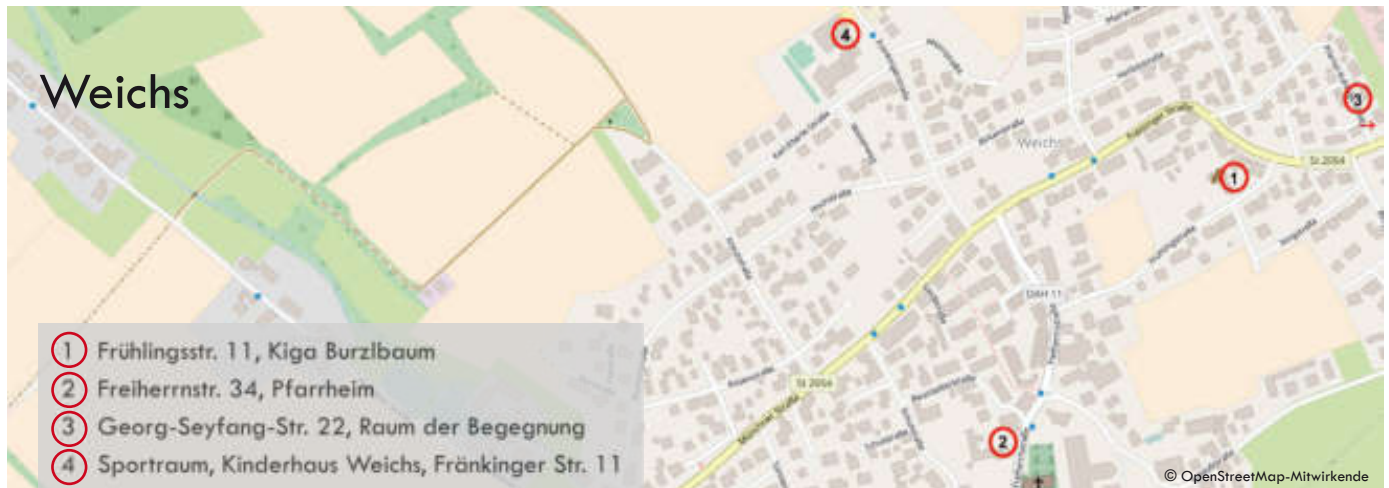
Faschingsferien:	10.02.- 18.02.2024
Osterferien:	23.03.- 07.04.2024
Pfingstferien:	18.05.- 02.06.2024
Sommerferien:	27.07.- 09.09.2024

VORSTAND:

1. Vorsitzender:	Stefan Fischer
2. Vorsitzende:	Angelika Mahler
Schriftführerin:	Ruth Meinl
Kassierin:	Claudia Cramer



LAGEPLÄNE DER KURSORTE



Stefan Waghubinger

„ICH SAG' S JETZT NUR ZU IHNEN“

DONNERSTAG, 29.02.2024, 20:00 UHR

EINLASS: 18.30 UHR

GASTHOF DOLL, RIED

Eintritt: 20,- €

Mitten aus dem Leben, manchmal böse, aber immer irrsinnig komisch, zynisch und zugleich warmherzig. Das sind Attribute, die man mit diesem österreichischen Kabarettisten verbindet.

Er selbst sagt von sich nur, er betreibt österreichisches Nörgeln mit deutscher Gründlichkeit. In seinem vierten Soloprogramm läuft er gegen Türen, begegnet Plüschelefanten, antiken Göttern und sich selbst beim Monopoly. Wieder einmal entstehen Geschichten mit verblüffenden Wendungen, tieftraurig und zum Brüllen komisch. Zynisch und warmherzig, banal und zugleich erstaunlich geistreich. Eine Erklärung zu den wirklich wichtigen Dingen, warum es so viele davon gibt und warum wir so wenige davon haben.

Die Allgemeine Zeitung Mainz schreibt zu ihm: „Federleicht und geschliffen. Es gibt nur wenige Kabarettisten, die es mit Waghubingers Formulierungskunst aufnehmen können – und es gibt nur ganz wenige Kollegen, bei denen geschliffene Texte so federleicht durch den Saal schweben“.



Vor Beginn der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, die hervorragende Küche zu genießen!

Tom & Flo

„SOUND DER 60ER JAHRE“

FREITAG, 15.03.2024,
20:00 UHR

EINLASS 18.30 UHR

GASTHOF DOLL, RIED

Eintritt: 19,- €

Tom & Flo lassen den Sound der 60er Jahre zu neuem Leben erwachen. Mit Gitarre, Kontrabass, zwei klasse Stimmen und der rechten Portion Charme gelingt es ihnen, ihr Publikum zu begeistern.

Die beiden Musiker liefern keine Oldie-Show ab, sie konzentrieren sich auf das Wesentliche und gerade deshalb klingen die Beatles, Simon & Garfunkel und die Everly Brothers selten frischer und authentischer. Mit ihren eigenen Songs geben sie ihrem Auftritt eine weitere persönliche Note und beweisen ihr Gespür für einprägsame Melodien. Tom & Flo präsentieren in Indersdorf ihr aktuelles Album „ANYWHERE IS LOVE“.



Vor Beginn der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, die hervorragende Küche zu genießen!

MUSIK AUF RÄDERN

Oper im Taschenbuchformat

DER FREISCHÜTZ

Von Carl Maria von Weber

Freitag, 28.06.2024 – 20:00 Uhr

Markt Indersdorf,

Marienplatz 1-3 vor dem Museum

Ausweichort bei schlechtem Wetter:

Barocksaal, Kloster Indersdorf



Die gemeinnützige **Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, München** lädt ein zu einer Opernaufführung im Freien am Freitag, den 28.06.2024 um 20:00 Uhr in Markt Indersdorf. Die Aufführung findet statt in Kooperation und mit Unterstützung der vhs Indersdorfer Kulturkreis, des Marktes Markt Indersdorf und der Sparkasse Dachau.

Musik auf Rädern/Oper im Taschenbuchformat:

Mit der **Oper im Taschenbuchformat** gelingt es, die „große Oper“ sehr authentisch und nah im Kleinen erleben zu können: Ein Streichquartett und ein Akkordeonist als „Orchester“ und vier Gesangssolisten bringen alle wesentlichen Arien und Ensembleszenen des Werks auf die Bühne; darüber hinaus erklärt die lebendige, publikumsnahe und informative Moderation von Musikdirektor Johannes Erkes (Viola), selbst renommierter Kammermusiker, die gesamte Handlung und bietet sowohl für „Opernneulinge“ als auch für „Operngeübte“ jeden Alters Interessantes zum Werk, den handelnden Figuren und dem Komponisten. Im besten Sinne: Oper für Jedermann! In den Jahren 2007 bis 2022 fanden rund 407 Aufführungen des beliebten Veranstaltungsformats mit elf bekannten Opern vor einigen Zehntausend begeisterten Zuhörern statt.

Die Aufführung dauert ca. 1,5 Stunden und ist für alle kostenlos; die dafür nötigen erheblichen finanziellen Mittel trägt die Stiftung sowie die vhs Indersdorfer Kulturkreis mit Unterstützung der Sparkasse Dachau und des Marktes Markt Indersdorf. Spenden sind willkommen.

Der Freischütz:

Die Wolfsschlucht wird zur Straßenschlucht, die Waldschenke zur Eisdiele, das Schlösschen zum Rathaus und die Wiese zum Stadtplatz:

Das aus musikalischer und atmosphärischer Sicht unnachahmliche Projekt „Musik auf Rädern“ lässt eines der bekanntesten deutschen Bühnenwerke zur Oper für Jedermann werden. Zeitaktuell und nahbar präsentiert die Internationale Stiftung unter der Leitung von Musikdirektor Johannes Erkes die Oper „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber im lebendigen und hintersinnigen Taschenbuchformat, das mittlerweile im Laufe der Jahre bei Zuhörerinnen und Zuhörern Kultstatus erlangte.

Das Bühnenwerk läutet nicht nur den Beginn der Epoche der romantischen Oper ein, sondern entfaltet dabei eine spektakuläre Szenerie inmitten der Natur. Die ZuhörerInnen werden in eine gleichermaßen märchenhafte wie mysteriöse Zauberwelt entführt, die einerseits von Idylle, Wohlstand und Magie und andererseits von Angst, Schrecken und Manie geprägt ist.

„Nein, länger trag ich nicht die Qualen“ – der verzweifelte Ausruf des jungen Jägers „Max“ steht symbolisch für die Suche nach dem vermeintlich vollkommenen Lebensglück. Dieses scheint unser menschliches Tun und Handeln bis hin zur Obsession zu bestimmen und uns damit auf triebhafte Irrwege, mit dem drohenden Verlust jeglicher Perspektive, führen zu können. Dies alles mündet in der bitteren Einsicht, dass jeder Mensch womöglich beides in sich trägt: das Gute und das Böse. Ein Appell an die Gerechtigkeit.

Zur Stiftung:

Die **Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, München** wurde im Jahr 1995 von dem Münchner Unternehmer Erich Fischer gegründet, der ihr 1/3 seines Vermögens als Grundstockvermögen geschenkt und die auf seine Initiative hin zahlreiche, wichtige Projekte ins Leben gerufen hat. Mittlerweile finden pro Jahr deutschlandweit rund 1500 Stiftungskonzerte mit klassischer Musik für ältere Menschen und Schüler statt.

Weitere Informationen unter www.internationalestiftung.de.

Leona & Stefan Kellerbauer

CINEMA-KONZERT

FREITAG, 12.04.2024, 19:30 UHR

EINLASS: 18.30 UHR

BAROCKSAAL, KLOSTER INDERSDORF

Eintritt: 17,- €

Casablanca, Dr. Schiwago, Cabaret, Love Story, Der Pate, uvm. Die berühmtesten Klassiker der Filmgeschichte spannend in Szene gesetzt, in passenden Kostümen und Kulissen präsentiert vom Sängerpaar Leona & Stefan Kellerbauer (Sopran/Tenor) aus München. Schwelgen auch Sie gerne mal in Nostalgie der großen Film-Klassiker? Dann sichern Sie sich einen guten Platz.

Sopran & Tenor – Stimmen der Liebe und Leidenschaft.

Mit ihren vielseitigen, klassischen und unterhaltsamen Programmen, begleitet von Pianisten, aber auch innerhalb von Opernfestspielen, Orchester- und Kirchen-Konzerten, tritt das Paar auf bekannten Bühnen vieler Orte, Städte und Länder, wie Deutschland, Italien, Österreich, Schweiz, Tschechien, Frankreich (Paris), USA, Dubai und gar in Algerien (Algier), auf. Mit ihren Stimmen und ihrer lebendigen Bühnenpräsenz singen sich die beiden stets in die Herzen des Publikums und erzeugen so Spannung, Freude und Begeisterung.

Begleitet werden sie von dem in München sehr bekannten Pianisten Florian Markel.



Theaterfahrt nach Oberammergau

„DER BRANDNER KASPAR“

inszeniert von Christian Stückl

SAMSTAG, 06.07.2024

Auch dieses Jahr ist die Erfolgsinszenierung des Münchner Volkstheaters in Oberammergau zu sehen. Der Brandner Kaspar überlistet den Tod. Als der Boandlkramer kommt, um ihn zu holen, macht er ihn mit Kerschgeist betrunken und schwindelt ihm beim Kartenspiel einige weitere Lebensjahre ab. Die Sache wird jedoch im Himmel beim Portner Petrus bekannt. Der duldet keine Abweichungen im göttlichen Schicksalsablauf. Da bleibt dem Boandlkramer nur eine Chance: den Brandner die Freuden der paradiesischen Ewigkeit auf Probe vorkosten zu lassen. Die Geschichte ist eine Erfolgsgeschichte des Münchner Volkstheaters.

Inkl. Busfahrt, Abfahrt um 15 Uhr, Rückkehr ca. 1 Uhr



10130

1 x Sa Preiskategorie 1: 85,- €, Preiskategorie 2: 75,- €

am 06.07.24 ab 15.00 Uhr

ab Gasthaus Funk, Markt Indersdorf

Anmeldeschluss ist der 22.03.2024

VORANKÜNDIGUNGEN

„RADIO PLAPPERZAHN“

Stefan Murr und Heinz-Josef Braun

SONNTAG, 13.10.2024, 15:00 UHR
AULA, MITTELSCHULE, MARKT INDERSDORF

Eintritt: 13,- € Erwachsene, 9,- € Kinder



Die wahrscheinlich lustigste Ratten-Radio-Show weltweit in Bayern von und mit Stefan Murr und Heinz-Josef Braun. Sie sind bekannt aus Märchen wie „Das Bayerische Schneewittchen“, „Das Bayerische Aschenputtel“ und dem Abenteuer „Der Bayerische Robin Hood“. Nun kehren die beiden Ratten als Hauptdarsteller zurück: Rainer und Rene, die Moderatoren der wahrscheinlich lustigsten Ratten-Radio-Show weltweit in Bayern. „Beliebt in jedem Hause, bei der Arbeit und in der Pause. Nicht nur smart und auch sehr clever, sie sind die schönsten Ratten ever.“

Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

„AUF DEN ZWEITEN BLICK“

Lucy van Kuhl

SAMSTAG, 23.11.2024, 20:00 UHR
GASTHOF DOLL, RIED

Eintritt: 18,- €



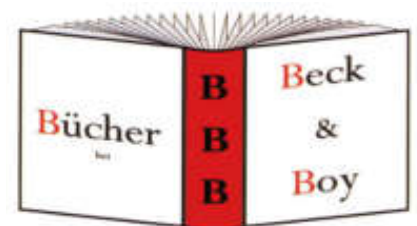
Verliebt auf den zweiten Blick. Begeistert auf den zweiten Blick. Mitfühlend auf den zweiten Blick. Enttäuscht auf den zweiten Blick. Viele Menschen, Momente und Emotionen nehmen wir beim ersten Mal nicht richtig wahr. Lucy van Kuhl besingt und kommentiert in ihrem neuen Programm „Auf den zweiten Blick“ empathisch die Liebe, das Alter, Menschen, die in unserer Gesellschaft kaum wahrgenommen werden, Menschen, die (leider) viel zu sehr wahrgenommen werden, Situationen, die man sich eingebrockt hat und aus denen man schlecht wieder rauskommt. Und sie stellt sich die Frage „Wann hab ich zum letzten Mal was zum ersten Mal gemacht?“, denn es lohnt sich auch ein zweiter, dritter, sechster Blick auf unsere Lebensroutine. Der erste Blick ist der intuitive, der zweite Blick kann der besondere sein.

„GOSPEL KONZERT“

Gospel Voices

SONNTAG, 01.12.2024, 17 UHR
PFARRKIRCHE, LANGENPETTENBACH

Eintritt: 14,- € Erwachsene, 10,- € Kinder



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

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 Datenschutz Aufsichtsbehörde 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.

VORTRAGS- UND WORKSHOPKALENDER

DATUM	TAG	UHRZEIT	NR.	KURSTITEL	DOZENT	RAUM	SEITE
20.02.24	Di	19:00 - 20:30	40000	Schulangst - wie man Prüfungsangst und Leistungsdruck homöopathisch entgegenwirkt	Ulrike Maier	Museum, Seminarraum	29
21.02.24	Mi	15:00 - 16:30	40003	Homöopathie für Babys und Kleinkinder	Ulrike Maier	Museum, Seminarraum	29
21.02.24	Mi	19:00 - 20:30	13110	Erben und Vererben - Vermögensnachfolge richtig gestalten	Veronika Hartmann	Museum, Seminarraum	19
28.02.24	Mi	18:30 - 21:30	40009	Erste Hilfe am Kind	M. Karlstetter	Museum, Seminarraum	30
04.03.24	Mo	19:00 - 20:30	16250	Mental stark dank Resilienz - online	Steve Windisch	online	21
05.03.24	Di	19:00 - 20:30	16217	Entspannt im Moment sein	Martina Reif	Museum, Seminarraum	20
07.03.24	Do	19:00 - 20:30	40007	Wickel und Auflagen	Heike Dann	Mittelschule; Raum 356	30
07.03.24	Do	19:00 - 20:30	16251	Gelassen und souverän im stressigen Alltag - online	Steve Windisch	online	21
11.03.24	Mo	19:00 - 20:30	16253	Glück beginnt im Kopf - online	Steve Windisch	online	22
12.03.24	Di	18:00 - 20:00	12110	Die Welt wandelt sich, und nicht zum Besseren?	Dr. Renate Syed	Museum, Seminarraum	19
13.03.24	Mi	19:00 - 20:00	40037	Haarausfall? Haargesundheit!	Tanja Hieronymus	Praxisgemeinschaft	33
14.03.24	Do	19:00 - 20:30	40004	Natürlich durch die Wechseljahre	Nicole Mayer	Naturheilpraxis Mayer	29
14.03.24	Do	19:00 - 21:30	14110	Autarke Energieversorgung für Hausstrom und Heizung	W. Kirchensteiner	Museum, Seminarraum	18
15.03.24	Fr	18:30 - 19:30	40016	Wutanfälle, Frust und Trauer – Hilfe bei herausfordernden Gefühlen unserer Kinder	Joy Helena Kreutz	Museum, Gewölbe	32
16.03.24	Sa	10:00 - 16:00	16230	Rebellion der Hormone? - Die Wechseljahre	Martina Stöhr	Museum, Seminarraum	22
18.03.24	Mo	19:00 - 20:30	16252	Stress-Löser Natur - online	Steve Windisch	online	22
19.03.24	Di	18:00 - 20:00	12111	Yoga im Alltag	Dr. Renate Syed	Museum, Seminarraum	19
20.03.24	Mi	19:00 - 20:30	40011	Die Kraft in mir - Einführung in die TCM	Nina Kammhuber	Museum, Seminarraum	31
21.03.24	Do	19:00 - 20:30	16219	Ich bin genug – Stärkende Gedanken für mehr Lebensglück	Martina Reif	Museum, Seminarraum	20
21.03.24	Do	19:30 - 21:00	40006	Bachblüten, die Begleiter durchs Leben	Petra Mählich	Museum, Gewölbe	30
26.03.24	Di	18:00 - 20:00	12112	Von Japan lernen	Dr. Renate Syed	Museum, Seminarraum	19
09.04.24	Di	19:00 - 20:30	40010	Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen	Heike Dann	Mittelschule; Raum 356	31
11.04.24	Do	18:00 - 19:30	40015	Recovery à la Carte, moderne Erholungsstrategien	Walter Kopetzky	Museum, Gewölbe	32
13.04.24	Sa	14:00 - 16:00	16218	Die Kraft der Worte – gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag	Andrea Neumann	Museum, Seminarraum	20
15.04.24	Mo	20:00 - 21:30	16232	Kinder und Tod	Bettina Knitter	Mittelschule; Raum 354	21
18.04.24	Do	19:30 - 21:00	40008	Leben auf halber Flamme	Petra Mählich	Museum, Gewölbe	30
19.04.24	Fr	18:30 - 19:30	40017	Ätherische Öle – die natürliche Hausapotheke	Joy Helena Kreutz	Museum, Gewölbe	33
20.04.24	Sa	10:00 - 16:00	16231	Detox your Home	Martina Stöhr	Museum, Seminarraum	22
23.04.24	Di	19:00 - 20:30	40012	Schnelle Hilfe am Defibrillator	Hubert Böck	Mittelschule; Raum 354	31
24.04.24	Mi	19:30 - 21:00	16220	Schlagfertigkeit in jeder Situation	Silvia Exner	Mittelschule; Raum 354	20
15.05.24	Mi	19:30 - 21:00	16221	Selbstbewusstsein stärken	Silvia Exner	Mittelschule; Raum 354	20
16.05.24	Do	19:00 - 20:30	40005	Demenz/Alzheimer – Aufklärung, Prävention und Unterstützung	Nicole Mayer	Naturheilpraxis Mayer	30
17.05.24	Fr	18:30 - 19:30	40018	Stress im Familienalltag für Mamas	Joy Helena Kreutz	Museum, Gewölbe	33
22.05.24	Mi	19:00 - 21:00	16222	Elternkurs: Was Kinder stark macht - starke Eltern	Silvia Exner	Mittelschule; Raum 354	20
12.06.24	Mi	19:30 - 21:00	16223	Nein sagen lernen - Sei einzig, nicht artig!	Silvia Exner	Mittelschule; Raum 354	21
20.06.24	Mi	19:00 - 20:00	40037	Haarausfall? Haargesundheit!	Tanja Hieronymus	Praxisgemeinschaft	33
22.06.24	Sa	17:00 - 20:00	40022	Erste Hilfe Kurs am Kind für Eltern und Angehörige	Anett Koch	Mittelschule; Raum 355	33
26.06.24	Mi	19:30 - 21:00	16224	Narzissmus hat viele Gesichter	Silvia Exner	Mittelschule; Raum 354	21
03.07.24	Mi	18:00 - 19:00	14101	Die Biber im Landkreis Dachau	Günter Schön	Mittelschule; Raum 355	18
03.07.24	Mi	19:00 - 20:00	14102	Die Dachauer Gewässer und ihre Muscheln	Günter Schön	Mittelschule; Raum 355	18
03.07.24	Mi	19:30 - 21:00	16225	Schalte die Welt auf Pause	Silvia Exner	Mittelschule; Raum 354	21

ZEITREISE MORD - LESUNG VON DR. ULRIKE HOFMANN & LUDWIG WALDINGER
TRUE CRIME STARNBERGER SEE. MORD IM HAUSE ADLON

Starnberg, 13. Dezember 1951: In der Villa von Ottilie Adlon wird die Mieterin Sonja Bletschacher bestialisch ermordet; die Polizei tappt im Dunkeln. Die Historikerin Dr. Ulrike Claudia Hofmann hat diesen Fall anhand der Originalquellen rekonstruiert. Moderne Polizeiarbeit heute: Wie unterscheidet sich die Polizeiarbeit heute zu der in den 1950er Jahren?

Kriminalhauptkommissar Ludwig Waldinger bewertet das recherchierte Verbrechen und vergleicht die Ermittlungsmethoden mit den neuesten Erkenntnissen der Kriminalistik und Wissenschaft. Eine spannende, informative und unterhaltsame Zeitreise durch Geschichte und Polizeiarbeit.

■
12100 Ludwig Waldinger,
Dr. Ulrike Claudia Hofmann
1 x Do EUR 15,-
am 18.04.24 19.00 - 21.00 Uhr
Café Seidl

LITERATUR/LESUNGEN

TRUE STORIES. ORIGINALE ERZÄHLEN.

Von wegen staubig und langweilig! Nichts ist spannender als die Realität und diese erzählen Originalakten aus den Archiven. Dr. Ulrike Claudia Hofmann, Zeithistorikerin und Archivarin, hat eine Auswahl interessanter Geschichten aus verschiedenen Zeiten im Gepäck. Anhand von Originalakten verschiedener Herkunft gibt sie Einblick, was wir in den Archiven aus dem Leben einzelner Menschen erfahren können. Dabei erläutert sie Fragen rund um die Unterlagen, beispielsweise: Wieso existieren diese Dokumente? Wie kommen sie in die Archive? Wer darf sie benutzen uvm.

■
12200 Dr. Ulrike Claudia Hofmann
1 x Mo EUR 14,-
am 10.06.24 17.30 - 19.30 Uhr
Museum, Seminarraum

LESUNG VON SUSANNE ACKSTALLER - DIE BESTE ZEIT FÜR GUTEN STIL. FASHION FOR WOMEN. NOT GIRLS.

Freuen Sie sich auf vergnügliche Stunden mit Mode, Musik und einer Brise Fernweh! Im Rahmen der Klima-Lesestaffel macht Autorin und Bloggerin Susanne Ackstaller in Markt Indersdorf Halt und entführt das Publikum mit launigen Texten und musikalischer Untermalung in ihren Kleiderschrank und verrät, was guten Stil in jedem Alter ausmacht (und was Mut damit zu tun hat).

Besonderes Highlight der Veranstaltung ist die Tauschparty mit gepflegten Accessoires!

■
12101 Susanne Ackstaller
1 x Mo EUR 15,-
am 29.04.24 19.00 - 21.00 Uhr
Café Seidl

DIE BAYERISCHEN BREMER STADTMUSIKANTEN

Eine lustige Märchenerzählung mit Musik von und mit Heinz-Josef Braun und Stefan Murr



**SONNTAG, 05.05.24,
15 UHR**

EINLASS: 14.30 UHR

IM SPORT- UND BÜRGERHAUS WEICHS

Eintritt: 13,- € Erwachsene

9,- € Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Das Märchen der Bremer Stadtmusikanten wird auf bayerisch neu erzählt. Die beiden Autoren, Komponisten und Schauspieler Heinz-Josef Braun und Stefan Murr schlüpfen dabei in alle Rollen: Vom alten Esel über zwei geschwätzige Wanderratten bis hin zur bösen Müllerin, vom zahnlosen Hund, der verwöhnten Katze und dem italienischen Hahn Eros Gockelotti bis hin zu den Räubern Knurrhax, Ibdumm und Schepperdeppi.

Die Tiere und Räuber singen Lieder, unterhalten und streiten sich, erleben Abenteuer miteinander und kommen schließlich zu einem harmonischen, freundschaftlichen Finale.

Dauer: ca. 60 Minuten

Eine Veranstaltung der Gemeinde Weichs, Arbeitskreis Kultur

Kartenvorverkauf über Vhs Indersdorf oder in Weichs bei My BüroShop und Getränke Peuker

KUNST & KULTUR

EXKURSIONEN MIT GEORG REICHLMAYR

MIX & MATCH: 20 JAHRE PINAKOTHEK DER MODERNE

Die enormen gesellschaftlichen Wandlungen seit der Eröffnung der Pinakothek der 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.

■
10120 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 19,-
am 08.02.24 10.30 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang zur "Pinakothek der Moderne", Barer Str. 40

MÜNCHNER PALAIS – ADELIGE WOHNWELTEN

Die Zeit König Ludwigs I. war geprägt von einer schier unglaublichen Bauwut. Doch entstanden nicht nur öffentliche Gebäude und Kunsttempel, sondern auch zahlreiche Adelspaläste. Obwohl die meisten davon durch die Bomben des Zweiten Weltkriegs zerstört wurden, möchte die Führung einige noch vorhandene Beispiele vorstellen, vor allem jedoch die Namen und die

spannenden Biografien ihrer Bewohner, die Münchens Gesellschaft und Politik prägten, wie Arco, Beauharnais und Moy.

■
10121 Georg Reichlmayr
1 x Do EUR 19,-
am 18.04.24 13.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Feldherrnhalle am Odeonsplatz

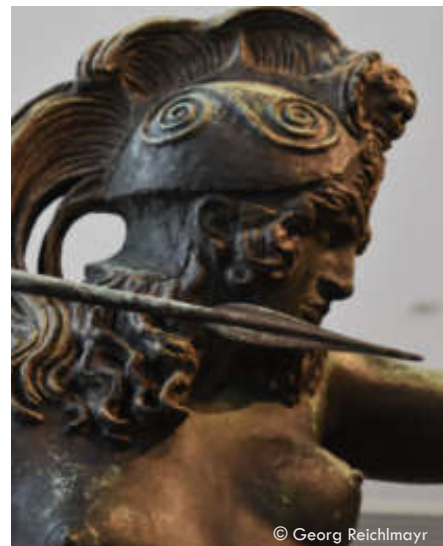


© Georg Reichlmayr

SUFFRAGETTES, AMAZONEN UND GÖTTINNEN – FRAUENBEWEGUNG, FRAUENBILDER UND FRAUENROLLEN VOR 100 JAHREN

Wortgewaltig, streitbar und oft unbeirrbar kämpften sie in München für Gleichberechtigung, Bildungschancen und gesellschaftliche Beteiligung der Frauen: Anita Augspurg und Sophia Goudstikker, Genoveva Schauer, Ika Freudenberg, Luise Kiesselbach, Katja Pringsheim oder Marianne von Werefkin – Bayerische Amazonen. Doch während die Schriftstellerin und Journalistin Carry Brachvogel im KZ Theresienstadt ermordet wurde, stiegen andere „starke“ Frauen zu „Göttinnen“ des Führers auf, wurden zu mächtigen weiblichen Stützen des Nationalsozialismus, wie Elsa Bruckmann, Leni

Riefenstahl, Gerdi Troost oder Cosima und Winifred Wagner. Die Führung beschreibt die Frauenbewegung, Frauenbilder und Frauenrollen vor 100 Jahren und ordnet sie in den kulturgeschichtlichen Münchner Zusammenhang ein.



© Georg Reichlmayr

■
10122 Georg Reichlmayr
1 x Fr EUR 19,-
am 21.06.24 12.30 - 14.30 Uhr
Treffpunkt: Königsplatz

TAGESFAHRT: BAYERISCHE LANDESAUSSTELLUNG 2024 IN FREISING

1300 JAHRE HEILIGER KORBINIAN

Führung Landesaussstellung, Fürstengang und Dombibliothek, Stadtführung Freising. Änderungen vorbehalten. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung standen noch keine genauen Zeiten und Gebühren fest. Kommen Sie bei Interesse bitte auf uns zu.

■
10123 Georg Reichlmayr
1 x Fr EUR 83,-
am 17.05.24 08.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Gasthaus Funk

AUF GEHT'S ZUR WIESN!

Auch in diesem Jahr bietet Georg Reichlmayr eine Wiesn-Führung an. Für das leibliche Wohl ist in der Augustiner Festhalle gesorgt. Informationen und Details sowie die endgültigen Preise stehen noch nicht fest. Kommen Sie bei Interesse bitte auf uns zu.

■
10119 Georg Reichlmayr
1 x Mo EUR 88,-
am 23.09.24 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang bei der Wirtshausbudenstraße (Mahnmal Oktoberfest-Attentat)

GLONNTAL-REISEN
Omnibusunternehmen Siegfried Schilcher



Robert Steiner

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

*Busreisen und
Vereinsfahrten
im In- und
Ausland*

KUNST & KULTUR

FÜHRUNGEN IN UND UM MÜNCHEN

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 10.06.24 18.00 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Institut für Pathologie, Haus 32, EG, Kölner Platz 1, 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: 17.05.2024, Mindestalter: 18 Jahre, Zur Sicherheitsüberprüfung müssen eine Kopie eines amtlichen Ausweisdokumentes und Angaben zur Zuverlässigkeitsüberprüfung (bekommen Sie von uns zugeschickt) zwingend bis 17.05.2024 bei uns vorliegen.

10156 Ludwig Waldinger
1 x Do EUR 3,-
am 06.06.24 13.00 - 15.30 Uhr
Bayerisches Landeskriminalamt,
Maillingerstraße 15, München

FÜHRUNG DURCH DAS AUGUSTINER CHORHERREN-MUSEUM

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 02.03.24 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 Augustiner-

chorherrenstifts Indersdorf wurde 1120 durch Pfalzgraf Otto V. von Wittelsbach gegründet. Sie zählt zu den frühesten wittelsbachischen Klostergründungen und mehrere Wittelsbacher sind dort begraben.

10213 Christel Böller
1 x Sa EUR 5,-
am 02.03.24 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.

10214 Christel Böller
1 x So EUR 6,-
am 03.03.24 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Marktplatz 1

FÜHRUNG DURCH DAS ABFALLHEIZKRAFTWERK GEISELBULLACH

Die Führung durch das Abfallheizkraftwerk (AHKW) Geiselbullach dauert gute 2 Stunden und ist nicht nur für technikbegeisterte Personen interessant. Sie erfolgt durch einen Mitarbeiter der GfA. Die Landkreise FFB und DAH entsorgen hier ihren Abfall, aus dem umweltverträglich Strom und Fernwärme erzeugt werden. Zunächst werden die Abfallverbrennung und die Rauchgasreinigung erläutert, bevor in einem Rundgang die Anlage besichtigt wird. Die Führung ist auch für Kinder ab dem Schulalter interessant. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an!

14120 Werner Krieg
1 x Di EUR 5,-
am 09.04.24 13.30 - 15.40 Uhr
Treffpunkt: Abfallheizkraftwerk Geiselbullach, Josef-Kistler-Weg 22, 82140 Olching

NEU

Optik Gück



Modische Brillen
Kontaktlinsen
Führerscheinsestest
Schießbrillen
Hörgerätebatterien

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

WANDERUNGEN

BIBERWANDERUNG IN MARKT INDERSDORF

Herr Schön (Biberberater Landratsamt Dachau) hat bei seinen Führungen in Markt Indersdorf immer das Glück, die Biber auch zu sehen. Um diese Jahreszeit könnten wir sogar das Glück haben, den Nachwuchs zu entdecken.

■
14100 Günter Schön
1 x Fr EUR 3,-
am 19.07.24 20.00 - 22.15 Uhr
Treffpunkt: Sparkasse Markt Indersdorf

ESELWANDERUNG FÜR ERWACHSENE

Bei einer kurzen Einführung erfahren Sie Wissenswertes über das Wesen der Esel. Neben allgemeinen Sicherheitshinweisen lernen Sie einiges über die Sprache der Esel - so werden Sie schnell mit Ihren langohrigen Wanderbegleitern vertraut. Dann geht's schon los in die Natur! Durch das gemütliche Tempo der Esel findet jeder Teilnehmer zu seiner eigenen Ruhe und Gelassenheit. An einem schönen Ort im Wald machen wir Picknick, zurück im Stall versorgen wir die Esel. Teilnahme auf eigene Verantwortung, Schlechtwetter-Telefon: 0177/8563541

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleine Brotzeit

■
14220 Uli Jonas
1 x So EUR 55,-
am 14.04.24 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Prack 2, 82216 Maisach

NEU

SCHLEMMEN UND SCHLENDERN!

Wie kann man regional genießen und dabei was für seine Gesundheit tun? Kennt Ihr die kurzweiligen Wege nördlich von Dachau mit wunderbaren Aussichten? Es gibt viel zu sehen: Das ehemalige Künstlerdorf Etzenhausen, die Gedenkstätte Leitenberg, das Erdölförderfeld bei Prittlbach, die mächtigen Windräder und ein Aussichtsbankerl mit Blick auf Dachau. Nicht der sportliche Ehrgeiz soll Antrieb sein, sondern das gesellige Beisammensein mit Gleichgesinnten an der frischen Luft. Lernt nette Menschen kennen, den feinen hausgemachten Kuchen und leckeren Kaffee vom Benteinrieder Hof (auf eigene Kosten). Die Runde ist insgesamt ca. 7,6 km lang, teilweise hügelig und wir wandern über Asphalt und gute Forstwege. Die reine Gehzeit wäre ca. 2 Std. 20 Minuten, aber wir ruhen uns zweimal aus.

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

■
14310 Manuel Lange
1 x Fr EUR 19,-
am 07.06.24 13.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Dachau

WANDERUNG VON NIEDERROTH ZUM HOF ROSENROT

Wer kennt schon den idyllischen Garten oder das Cafézimmer auf dem Hof

Rosenrot, in dem man hausgemachten Kuchen und Kaffee genießen kann? Habt Ihr Lust, euch etwas an der frischen Luft zu bewegen und in geselliger Runde das schöne Dachauer Land zu genießen? Dann kommt doch mit auf einen gemütlichen Entdecker-Spaziergang ab dem S-Bahnhof Niederroth. Natürlich kehren wir im Hofcafé ein und schlemmen ein wenig (auf eigene Kosten). Auf der ca. 6 km langen Runde wandern wir auch an Kienings Hofkäserei und der Marienkapelle vorbei.

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

■
14311 Manuel Lange
1 x Sa EUR 19,-
am 13.04.24 13.15 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Niederroth



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 aus-

gestalten wollen, sind auch künstlerisch Interessierte willkommen.

Wir haben schon einige Beispielsbücher 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



RUND UM DAS FAHRRAD

FÜR RADFREUNDE: SELBSTHILFE WORKSHOP - DAS RAD ZU BEGINN DER NEUEN SAISON ÜBERPRÜFEN UND EINFACHE ARBEITEN SELBST ERLEDIGEN

Es wird vorgestellt, auf was man bei seinem Fahrrad aus Sicherheitsgründen achten soll, und enthält auch Praktisches: den Schlauch selbst wechseln, Kette reinigen und ölen, wechseln der Bremsbacken (Felgenbremse), Beleuchtung reparieren. Es gibt Erfahrungstipps und man kann das eigene Rad mitbringen.

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

■
11030 Hubert Schulz
1 x Fr EUR 5,-
am 08.03.24 15.00 - 18.00 Uhr

■
11030Z Hubert Schulz
1 x Fr EUR 5,-
am 26.04.24 15.00 - 18.00 Uhr
Museum, Gewölbe

BRAUEREI-TOUR SCHEYERN

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Der Startpunkt dieser Tour ist der S-Bahnhof Markt Indersdorf. Von dort aus fahren wir über den Sportplatzweg und Cyclostraße Richtung Weichs und dann weiter über zum Teil unbefestigte Wege nach Petershausen. Die Strecke ist grundsätzlich mit einem üblichen Trekkingbike machbar. Vorbei an Obermarbach und Reichertshausen geht es dann zum Kloster Scheyern. Angedacht ist dort der Besuch des Biergartens. Dieses Jahr sind so viele Hochzeiten, dass leider kein Klosterrundgang stattfinden kann. Vorbei an Jetzendorf geht es dann wieder zurück zum Startpunkt. Die Tour hat eine ungefähre Länge von 58 km. Sie beinhaltet einige Steigungen und ist als mittelschwer, aber anstrengend anzusehen. Mit guter Grundkondition oder E-Bike ist sie auch für Genussradler geeignet.

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11033 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 5,-
am 11.05.24 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

NEU

DAS WÜRTTEMBERGISCHE ALLGÄU UND OBERSCHWABEN (MEHRTÄGIGE RADTOUR)

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Wer nicht nur eine Fahrradtour in eine besonders schöne Landschaft machen, sondern dabei auch vieles Interessante erfahren möchte: Der Kronschatz des heiligen Römischen Reiches, Details über den Bauernkrieg, Weltdokumentenerbe Amerikakarte, Insta Selfie Point. Woher kommt die Schwäbische Seele? Außerdem eine Glashütte, den Eistobel, eine Basilika und Kloster. Start- und Endpunkt der eigentlichen Radtour ist der Bahnhof in Memmingen. Bis dahin geht es mit dem Zug. Wer mitfahren möchte, sollte sich bitte verbindlich melden. Sofern genug Anmeldungen vorliegen, werden für die Übernachtungen Kontingente reserviert (die Übernachtungen müssen individuell gebucht und bezahlt werden).

Der Tourverlauf:

Memmingen, Isny, Wangen im Allgäu, Schloss Waldburg, Wolfegg, Weingarten, Bad Waldsee, Leutkirch, Memmingen
Die Tourlänge beträgt ca. 50 bis 60 km täglich.

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11034 Hubert Schulz
4 Tage EUR 30,-
ab 30.05.24
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

NEU

EINE KLEINE OXENTOUR

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Der Startpunkt dieser Tour ist der S-Bahnhof Markt Indersdorf. Von dort aus fahren wir über Langenpettenbach bis Adelzhausen den berühmten Oxenweg entlang. Dann verlassen wir den Weg und fahren zur Wallfahrtskirche Maria Birnbaum, wo wir Mittagspause machen. Zurück geht es über Wollomoos, Altomünster, Westerholzhäuser zum Startpunkt Bahnhof Indersdorf. Die Tourlänge beträgt ca. 55 km.

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11035 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 5,-
am 06.07.24 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

NEU

AMPERTAL RUNDE

Diese Tour findet gemeinsam mit dem ADFC statt.

Der Startpunkt dieser Tour ist der S-Bahnhof Markt Indersdorf. Über Pasenbach und Kammerberg geht es dann nach Hohenbercha, wo die Mittagspause in der Bio-Tafernwirtschaft Hörger stattfindet. Dann machen wir einen Abstecher zum Ampertal und über Biberbach geht es wieder zurück. Die Tourlänge beträgt ca. 45 km.

ADFC Mitglieder zahlen nur die üblichen ADFC Tourgebühren; für unter 16-jährige ist die Teilnahme kostenlos.

■
11036 Hubert Schulz
1 x Sa EUR 5,-
am 28.09.24 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Markt Indersdorf

NEU

due

MODE & SCHUHE FÜR SIE UND IHN

Augustiner ring 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

NATUR UND 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., 9.2.2024 von 18.00 - 19.00 Uhr

■
14500 Robert Löffler
5 Termine EUR 30,-
Do 22.02.24 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 23.02.24 18.00 - 20.00 Uhr
Do 29.02.24 18.00 - 20.00 Uhr
Fr 01.03.24 18.00 - 20.00 Uhr
Do 07.03.24 18.00 - 20.00 Uhr
online



DIE BIBER IM LANDKREIS DACHAU

Günter Schön ist Biberberater im Auftrag des Landratsamts Dachau und erzählt in diesem Vortrag über die Biber im Landkreis. Vorkommen, positive und negative Auswirkungen und wie der Landkreis versucht, die Probleme in den Griff zu bekommen.

■
14101 Günter Schön
1 x Mi EUR 3,-
am 03.07.24 18.00 - 19.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

NEU

DIE DACHAUER GEWÄSSER UND IHRE MUSCHELN

Günter Schön kämpft als engagierter Naturschützer um die Erhaltung der bedrohten Fische und fünf in Bayern vorkommenden Großmuschelarten. Anschaulich und mitreißend erzählt er über seine Bemühungen, das empfindliche Gleichgewicht in den Flüssen und Bächen im Landkreis Dachau zu erhalten.

■
14102 Günter Schön
1 x Mi EUR 3,-
am 03.07.24 19.00 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

NEU

AUTARKE ENERGIEVERSORGUNG FÜR HAUSSTROM UND HEIZUNG

Strom selbst erzeugen und speichern macht unabhängig von Stromkonzernen und ist ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Der Vortrag besteht aus zwei Teilen und informiert über aktuelle Photovoltaikanlagentechnik von der Balkonanlage bis zur Haus-

anlage mit Netzeinspeisung und Batteriespeicher, sowie über Wärmepumpen und Klimaanlage mit eigener Solarstromversorgung. Es gibt Raum für Fragen und praktische Tipps zur Umsetzung.

■
14110 Wilhelm Kirchensteiner
1 x Do EUR 10,-
am 14.03.24 19.00 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

DOZENTENPORTRAIT



Wilhelm Kirchensteiner

Wilhelm Kirchensteiner ist Studiendirektor a.D., Berufsschullehrer in München, Mitbegründer der Solarteurschulen in Europa und Träger des 1. Bayerischen Klimaschutzpreises des Umweltministeriums.



Dr. Hubert Gerle
prakt. Tierarzt

Dr. Anja Kaspar-Gerle
Fachtierärztin für Kleintiere

Ahornstraße 8 · 85229 Markt Indersdorf · ☎ 0 81 36 / 74 00

– www.tierarztpraxis-indersdorf.de –

SPRECHZEITEN:

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

Samstag und außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung

NOTDIENST

POLITIK UND PHILOSOPHIE

DIE WELT WANDELT SICH, UND NICHT ZUM BESSEREN?

IDENTITÄT, HYPERCULTURE, KULTURESSENZIALISMUS UND DIE NEUE RECHTE

Die viel beschworene „Zeitenwende“ zeigt sich nicht nur in politischen Gegensätzen, sondern auch in kulturellen und sozialen Spannungen: Auf der einen Seite steht die Identitätspolitik, die Minderheiten eine Stimme verleiht, auf der anderen Seite entstehen rechte Konzepte, die für eine traditionelles Familien- und Kulturverständnis kämpfen.

■ 12110 Dr. Renate Syed
1 x Di EUR 14,-
am 12.03.24 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

YOGA IM ALLTAG

Der mehr als 3000 Jahre alte indische Yoga beinhaltet mehr als asanas und Meditation: Er war eine umfassende Lebensphilosophie, gegründet auf der Ethik der ahimsa, der Gewaltfreiheit in Gedanken, Worten und Taten. Diese achtsame Lebensart verzichtete auf jegliche Schädigungen eines Lebewesens, selbst eines Insekts. Das Ideal der Nichtschädigung führte zum Vegetarismus und zu dem Konzept einer einfachen, gewalt- und verschwundungs-freien Nahrung, die Körper Geist und Erkenntnis fördert.

■ 12111 Dr. Renate Syed
1 x Di EUR 14,-
am 19.03.24 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

VON JAPAN LERNEN

Japan hat eine alte, eigenständige faszinierende Kultur entwickelt; obwohl technologisch modern und wirtschaftlich hochentwickelt, gelten die alten Traditionen für einen großen Teil der Japaner und Japanerinnen bis heute. Japan hat bemerkenswerte kulturelle Konzepte geschaffen, die auch für den westlichen Menschen interessant und bereichernd sein können.

■ 12112 Dr. Renate Syed
1 x Di EUR 14,-
am 26.03.24 18.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

RECHT



ERBEN UND VERERBEN - VERMÖGENS-NACHFOLGE 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 Mi EUR 10,-
am 21.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

HÖRPFAD

INDERSDORFER HÖRPFAD

Wer kennt sie, die unbekannten, aber interessanten Ecken, sowie Natur- und Kulturdenkmäler unseres Orts? Im Kurs lernen Sie, ihre Geschichte medial zu erzählen und ganz persönliche, individuelle Audioguides 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

PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

ENTSPANNT IM MOMENT SEIN

Ruhe und Gelassenheit wünschen wir uns alle. Einfach mal abschalten und den Alltag für einen Moment hinter uns lassen. Entspannt im Moment sein. Aber dafür Meditieren? Nichts für mich. Hast du dir das auch schon mal gedacht? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich. Ich zeige dir, was Meditation eigentlich ist, wie du damit ganz leicht anfangen und deine ganz eigene Meditation für dich finden kannst.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk

16217 Martina Reif
1 x Di EUR 12,-

am 05.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

DIE KRAFT DER WORTE – GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM FAMILIENALLTAG

Kennen Sie das auch: Ein Wort gibt das andere und plötzlich befindet man sich mitten in einem großen Streit und fragt sich später, warum es denn überhaupt so weit kommen musste? Eigentlich war es doch nur eine Lappalie. Wenn Sie den Wunsch hegen, diese Situationen zu vermeiden und Meinungsverschiedenheiten in der Familie oder in der Partnerschaft, auf konstruktive Weise auszutragen, dann sind Sie hier richtig. Ich zeige Ihnen auf, welche Signalwörter oft einen Streit auslösen und wie Sie in Ihrem Alltag neue Wege finden können – Wege der gewaltfreien und

wertschätzenden Kommunikation, auch bei Meinungsverschiedenheiten.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk

16218 Andrea Neumann
1 x Sa EUR 15,-

am 13.04.24 14.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

„ICH BIN GENUG“ – STÄRKENDE GEDANKEN FÜR MEHR LEBENSGLÜCK

Wir denken eigentlich den ganzen Tag. Ein Gedanke jagt den nächsten. Dabei fällt uns gar nicht auf, wie „lieblos“ wir oft mit uns selbst sprechen. Wir erzählen uns, was wir alles noch besser machen und wo wir noch mehr leisten müssten. In diesem Workshop schauen wir uns an, wie wir unsere Gedanken bewusst wahrnehmen und ihnen eine positive Richtung geben können. So gelangen wir Stück für Stück zu einer liebevollen Sprache mit uns selbst und damit auch zu mehr Lebensglück.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk

16219 Martina Reif
1 x Do EUR 12,-

am 21.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

SCHLAGFERTIGKEIT IN JEDER SITUATION – WIE SIE WORTGEWANDT UND MAJESTÄTISCH REAGIEREN!

Wer kennt sie nicht, die Situationen, in

denen unsere Schlagfertigkeit gefragt ist, uns die passende Antwort aber wieder mal erst viel später einfällt? Viele leiden oft unter der ungewollten Sprachlosigkeit. In diesem Vortrag lernen Sie, in alltäglichen Situationen schlagfertig zu reagieren und Stolperfallen in unserem Verhalten zu vermeiden. Tipps und Tricks für ein schlagfertiges und selbstbewusstes Auftreten lernen Sie ganz nebenbei. Damit verschlügt es Ihnen in Zukunft so schnell nicht mehr die Sprache!

16220 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-

am 24.04.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN – DAS FUNDAMENT FÜR GLÜCK UND ERFOLG IM LEBEN

Selbstbewusstsein: immer wieder begegnet uns dieser Begriff im Alltag, doch die wenigsten können konkret definieren, was eigentlich dahintersteckt. Ein starkes Selbstbewusstsein sorgt für ein Plus an Lebensqualität und lässt Sie zufriedener, gelassener, dankbarer und auch erfolgreicher durch Alltag und Beruf gehen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Ursachen hinter einem mangelnden Selbstbewusstsein stecken und wie Sie zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstliebe gelangen können.

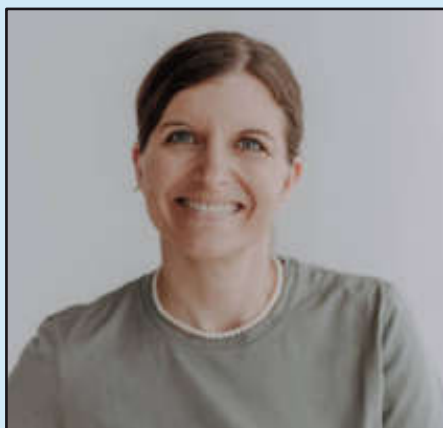
16221 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-

am 15.05.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ELTERNKURS: WAS KINDER STARK MACHT – STARKE ELTERN

Oft 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 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

DOZENTENPORTRAIT



ANDREA NEUMANN

Meine Ausbildung zum Systemisch-Integrativen Coach habe ich 2020 begonnen und damit einem lange in mir schlummernden Wunsch eine Bahn gegeben. Jetzt liegt es mir am Herzen, mein Wissen und meine Erfahrungen aus der Coaching-Ausbildung mit anderen zu teilen. Faszinierend finde ich dabei, dass oft schon kleine Änderungen in der Perspektive oder der Wahrnehmung von sich selbst oder von anderen sehr viel bewirken können.

PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

es, wenn ich mich in einer "Sackgasse" befinde? Wie kann ich mein Kind langfristig unterstützen? Dieser Kurs ist an interessierte Eltern gerichtet, anhand von Gesprächen und Situationsbeschreibungen, über die damit einhergehenden Probleme zu reden. Wir reden über die alltäglichen Situationen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen und die damit verbundenen Schwierigkeiten.

■
16222 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 22.05.24 19.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

NEIN SAGEN LERNEN - 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 diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihr Leben wieder selbstbestimmt und in Eigenregie führen und so auch berufliche Erfüllung und privates Glück finden können. Anhand von praktischen Tipps und Beispielen wird Ihnen ein Weg gezeigt, an sich selbst zu denken und wie Sie nie mehr „JA“ sagen, wenn Sie „NEIN“ meinen.

■
16223 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 12.06.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

NARZISSMUS HAT VIELE GESICHTER

WIE SIE TOXISCHE MENSCHEN ERKENNEN, SICH VON DIESEN BEFREIEN UND WIEDER SELBST-BESTIMMT LEBEN
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. Sie bekommen alle wichtigen Informationen zum Narzissmus sowie interessante Strategien zur Befreiung von toxischen Menschen. Sie erhalten wertvolles Wissen über Narzissten und ihre Vorgehensweise, das Sie in Ihrem Alltag anwenden können, um sich besser zu schützen und wieder selbstbestimmt leben können.

■
16224 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 26.06.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

SCHALTE DIE WELT AUF PAUSE:

IN 7 SCHRITTEN ZU WENIGER STRESS UND MEHR GELASSENHEIT

Täglich sind wir einem noch nie dagewesenen Strom unterschiedlicher Sinnesreize, Daten, Informationen und Kontakte ausgesetzt. Wir sind gefordert, rasch zu reagieren und ständig Entscheidungen zu treffen. Häufig fühlen wir uns davon überfordert - aber gleichzeitig auch getrieben, überall dabei sein zu müssen, um nichts zu verpassen und allen Anforderungen zu genügen. In diesem Vortrag werden Ihnen Wege aus der Stressfalle gezeigt. Sie lernen Strategien, um zu entschleunigen, Prioritäten zu setzen, eigene Stärken auszubauen, sich Zeit, Raum und Momente der Stille zurückzuerobieren und in den Alltag zu integrieren. So schaffen Sie immer wieder den Ausstieg aus dem Hamsterrad - für mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Fokussierung.

■
16225 Silvia Exner
1 x Mi EUR 14,-
am 03.07.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

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 Mo EUR 10,-
am 15.04.24 20.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354



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 Mo EUR 9,-
am 04.03.24 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



BITTE RECHTZEITIG ANMELDEN!

Zur Planung unserer Vorträge ist eine rechtzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich. Leider müssen wir die Termine absagen, wenn sich nicht ausreichend Teilnehmer angemeldet haben. Spontane Teilnehmer sind dann oft enttäuscht.



PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

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 Do EUR 9,-
am 07.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
online



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 Mo EUR 9,-
am 18.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
online



GLÜCK BEGINNT IM KOPF - ONLINE DIE FORMEL FÜR INNERE ZUFRIEDENHEIT UND WOHLBEFINDEN

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere

Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes

Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.



16253 Steve Windisch
1 x Mo EUR 9,-
am 11.03.24 19.00 - 20.30 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 einzunehmen? Der Workshop 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



16230 Martina Stöhr
1 x Sa EUR 69,-
am 16.03.24 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



16231 Martina Stöhr
1 x Sa EUR 69,-
am 20.04.24 10.00 - 16.00 Uhr
Museum, Seminarraum

Ob ein Sprach- oder EDV-Kurs für Beruf, Urlaub oder Hobby, ob ein Gesundheits- oder Sportkurs für das eigene Wohlbefinden, ob ein Kochkurs, um sich oder andere zu verwöhnen, ob ein Musik- oder Kreativkurs, um „verborgene“ Talente zu entdecken, ausgewählt wird – Bildung bereichert das Leben.

Und so einfach geht's! Buchen Sie den gewünschten Gutschein einfach wie einen Kurs.



Wir buchen den Gutscheinbetrag von Ihrem Bankkonto ab und schicken Ihnen den Gutschein per Post, an die von Ihnen angegebene Adresse.

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

Für "Neueinsteiger/innen" in bereits bestehende Sprachkurse bieten wir eine kostenlose Schnupperstunde an - eine Anmeldung ist trotzdem unbedingt erforderlich. Auch ein Einstieg während des Semesters ist möglich.

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

NEW BASIC ENGLISH-A2/A3 HEADWAY 5TH EDITION

Kurs für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die das Lehrwerk gründlich durcharbeiten möchten und dabei Englischkenntnisse anstreben, mit denen sie sich im Alltag gut verständigen können. Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

■
22001 Anne Adams
10 x Mo EUR 80,-
ab 05.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

■
22001Z Anne Adams
10 x Mo EUR 80,-
ab 06.05.24 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

ENGLISH B1.2 (PRE-INTERMEDIATE AND INTERMEDIATE)

On the way to level B1, over the course of three semesters, you learn to communicate in a simple and connected way in everyday situations, when travelling and when talking about topics of personal interest. You learn to describe experiences, hopes and ambitions and give reasons for opinions. On the whole, you will be able to use the most important grammatical structures correctly. Requirements: four to five years of English. Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

■
22002 Anne Adams
10 x Do EUR 80,-
ab 08.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

■
22002Z Anne Adams
9 x Do EUR 72,-
ab 16.05.24 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 Termine EUR 20,-
Mi 14.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Do 15.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Seminarraum

ENGLISH FOR BUSINESS A2/B1

Improve your English for the workplace. In this course you'll learn the skills you need to communicate with colleagues and clients in an international environment - meetings, presentations, emails, telephoning, and any other requests you may have.

■
On Demand
22004 Anne Adams

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 Termine EUR 80,-
Mo 19.02.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 04.03.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 18.03.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 08.04.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 22.04.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 06.05.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 03.06.24 19.30 - 21.00 Uhr

Mo 17.06.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 01.07.24 19.30 - 21.00 Uhr
Mo 15.07.24 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 23.02.24 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Gewölbe

INTENSIVKURS; ENGLISH BUSINESS SKILLS (B2/C1)

Perform with more confidence in English-speaking business contexts through activating and extending your professional vocabulary and strategies. Topics include giving effective and professional presentations, discussing products, projects and ideas, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations. Suitable for learners with upper-intermediate to advanced English language skills. Taught by a TEFL-qualified instructor with extensive teaching experience.

■
On Demand
22007 Anne Adams



GENERATION HALBZEIT

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 19.02.24 10.00 - 11.30 Uhr
Museum, Seminarraum

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.

■
22012 Ursula Henderson-Doe
15 x Mi EUR 120,-
ab 21.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

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 21.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; OG; Raum 554

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE NIVEAU B1/ B2

Gruppe Aberdeen

Sie haben gute Basiskenntnisse in Englisch

SPRACHEN



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 23.02.24 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 22.02.24 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
15 x Mi EUR 120,-
ab 21.02.24 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

GRAMMAR WORKOUT B2/C1

English might be one of the easiest languages to speak badly. You start talking in no time, but then it gets more and more complicated. We will focus on the most challenging or confusing tenses, modal verbs and prepositions. You can also bring along any individual questions you may have. We will spend a lot of time doing exercises - this is a workout after all - but there will also be room for small talk and general conversation.

■
22100 Anne Adams
10 x Mi EUR 80,-
ab 07.02.24 18.00 - 19.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

■
22100Z Anne Adams
9 x Mi EUR 72,-
ab 15.05.24 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
15 x Di EUR 120,-
ab 20.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Museum, Gewölbe

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN ODER "EINGEROSTETEN" SCHULKENNTNISSEN 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.

Der Kurs A1 ist für Anfänger und für Teilnehmer mit geringen oder "eingerosteten" Vorkenntnissen geeignet. Neueinsteiger sind

immer willkommen.

Als Unterrichtsbuch verwenden wir "Voyages neu A1" vom Klett-Verlag (ISBN-Nummer 978-3-12-529412-7). Weitere Unterrichtsmaterialien werden bei Bedarf vom Dozenten bereitgestellt.

■
23009 Wolfgang Wiesner
15 x Do EUR 120,-
ab 22.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN: CRASHKURS GRUNDLAGEN GRAMMATIK + VOKABELN

Les verbes irréguliers, le passé composé / l'imparfait, le subjonctif, le vocabulaire.... Du hast den Überblick verloren. Du brauchst eine gründliche Wiederholung. Französisch Lehrerin, nativ Speaker und Lerncoach gibt euch/dir Raum für Fragen, Übungen und Lerntipps. In einer kleinen Gruppe gehen wir gezielt auf deine Bedürfnisse ein.

■
23010 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 14.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Do 15.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 16.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN: INTENSIV - MÜNDLICHE UND SCHRIFTLICHE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Bald ist die mündliche Abschlussprüfung in Französisch? Steht die nächste mündliche Schulaufgabe an? Du möchtest üben, deine Hemmschwelle überwinden. Aber allein zu Hause ist es schwierig. In der Schule reicht die Zeit nicht aus. Dann lass uns zusammen üben. In kleinen Gruppen sprechen wir Französisch, üben die Aussprache, arbeiten an deiner Ausdrucksfähigkeit und ganz nebenbei trainieren wir auch noch das Schriftliche. Allez, viens! On va même s'amuser, promis! Wir üben zwar für die Schule aber nicht nur schulisch. Es wird Spaß machen, versprochen! Für Schüler*innen ab der 9. Klasse.

■
23011 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 03.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Do 04.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 05.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe



ITALIENISCH

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER MIT VORKE- NNISSEN 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 4

■
24003 Monika Gruber
15 x Mi EUR 120,-
ab 21.02.24 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 6

■
24004 Monika Gruber
15 x Mo EUR 120,-
ab 19.02.24 17.30 - 19.00 Uhr
online

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT GE- RINGEREN VORKEWISSEN 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)
11 x Mi EUR 88,-
ab 07.02.24 10.30 - 12.00 Uhr
Museum, Gewölbe

WIR UNTERSTÜTZEN ASYL- BEWERBER 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 Mexxfit 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.

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

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

■
24110 Angela Vece (Bernd)
11 x Mi EUR 88,-
ab 07.02.24 09.00 - 10.30 Uhr

Museum, Gewölbe

SPANISCH

SPANISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN

Spanisch ist eine Weltsprache, die nicht nur auf dem spanischen Festland, auf den Balearen und den Kanarischen Inseln gesprochen wird, sondern auch in weiten Teilen Süd- und Mittelamerikas. Die Hochsprache, 'la lengua castellana', wird überall verstanden und ihre Aussprache ist leicht zu erlernen.

Der Kurs A1 ist für Anfänger geeignet und macht Sie mit den wichtigsten Grammatikregeln und einem Basisvokabular für den Touristen-Alltag bekannt.

Als Unterrichtsbuch verwenden wir "Con gusto nuevo A1" vom Klett-Verlag (ISBN-

Nummer 978-3-12-514671-6). Weitere Unterrichtsmaterialien werden bei Bedarf vom Dozenten bereitgestellt.

■
25020 Wolfgang Wiesner
10 x Di EUR 80,-
ab 20.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

NEU

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 06.03.24 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 04.03.24 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

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

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN: CRASHKURS GRUNDLAGEN GRAMMATIK + VOKABELN

Les verbes irréguliers, le passé composé / l'imparfait, le subjonctif, le vocabulaire.... Du hast den Überblick verloren. Du brauchst eine gründliche Wiederholung. Französisch Lehrerin, nativ Speaker und Lerncoach gibt euch/dir Raum für Fragen, Übungen und Lerntipps. In einer kleinen Gruppe gehen wir gezielt auf deine Bedürfnisse ein.

■
23010 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 14.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Do 15.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 16.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN: INTENSIV - MÜNDLICHE UND SCHRIFTLICHE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Bald ist die mündliche Abschlussprüfung in Französisch? Steht die nächste mündliche Schulaufgabe an? Du möchtest üben, deine Hemmschwelle überwinden. Aber allein zu Hause ist es schwierig. In der Schule reicht die Zeit nicht aus. Dann lass uns zusammen üben. In kleinen Gruppen sprechen wir Französisch, üben die Aussprache, arbeiten an deiner Ausdrucksfähigkeit und ganz nebenbei trainieren wir auch noch das Schriftliche. Allez, viens! On va même s'amuser, promis! Wir üben zwar für die Schule aber nicht nur schulisch. Es wird Spaß machen, versprochen! Für Schüler*innen ab der 9. Klasse.

■
23011 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 03.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Do 04.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 05.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe

MEHR ERFOLG IM LEBEN & 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 16.03.24 13.00 - 16.00 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3,
85247 Schwabhausen

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 in 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 27.04.24 13.00 - 16.00 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3,
85247 Schwabhausen

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/Bekannten, 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 Termine EUR 55,-

EDV-KURSE

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 13.04.24 13.00 - 15.00 Uhr
Museum, Gewölbe

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 Do EUR 60,-
ab 07.03.24 13.00 - 15.00 Uhr
vhs Schwabhausen, Kirchenstraße 3, 85247 Schwabhausen

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

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 Termine EUR 95,-

erstellen eine eigene Signatur.

Bitte mitbringen: falls vorhanden: Laptop

■
32151 Hubert Schulz
1 x Di EUR 38,-
am 23.04.24 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Gewölbe

EINFÜHRUNGSKURS MS OFFICE 365

Nach diesem Kurs sollten Sie in der Lage sein, die alltäglichen beruflichen Anforderungen im Umgang mit den Office Programmen von Microsoft zu beherrschen. Nach einer Einführung über den Aufbau und die Bedienung der Programme werden die Kenntnisse durch praktische Aufgaben vermittelt. Sie erstellen Briefe mit MS Word, eine Kalkulation mit MS Excel und Präsentieren mit MS PowerPoint. Am Schluss lernen Sie, wie diese Programme zusammenarbeiten können.

Der Kurs setzt Grundkenntnisse im Umgang mit Computern und dem Betriebssystem voraus.

Bitte mitbringen: falls vorhanden: Laptop (mit MS Office)

■
32152 Hubert Schulz
3 Termine EUR 50,-
Di 16.04.24 18.00 - 20.00 Uhr
Mi 17.04.24 18.00 - 20.00 Uhr
Do 18.04.24 18.00 - 20.00 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 Überträgen, 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 Termine EUR 75,- bei 3-4 TN
EUR 60,- ab 5 TN
Mo 15.04.24 18.00 - 21.00 Uhr
Di 16.04.24 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

■
32210A Roland Schneewind
2 Termine EUR 75,- bei 3-4 TN
EUR 60,- ab 5 TN
Mo 22.04.24 18.00 - 21.00 Uhr
Di 23.04.24 18.00 - 21.00 Uhr
Museum, Seminarraum

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

SCHULANGST - WIE MAN PRÜFUNGSANGST UND LEISTUNGSDRUCK HOMÖOPATHISCH ENTGEGENWIRKT

Jeder kennt es, dieses ungute 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 Di EUR 15,-
am 20.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum

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 Arzneimittel 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 Mi EUR 15,-
am 21.02.24 15.00 - 16.30 Uhr
Museum, Seminarraum

NATÜRLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE

Eine wichtige Zeit im Leben einer Frau sind die Wechseljahre und der Übergang in eine neue Lebensphase. Es sind Jahre der Veränderung und auch neuer Chancen. Was passiert in dieser Zeit hormonell im weiblichen Körper? Was verändert sich und wie kann man mit diesen Veränderungen umgehen? Generell sind Wechseljahre keine Erkrankung. Dennoch gibt es einschränkende Symptome, auf die in diesem Vortrag eingegangen wird. Dieser

GESUNDHEIT

VORTRÄGE & EXKURSIONEN RUND UM DIE GESUNDHEIT

bietet weiterhin praktische Tipps, wie Frauen konkret und einfach mit zum Beispiel Rhythmisierung, Selbstfürsorge, Kräuter, Bewegung und Ernährung täglich positiv und leichter durch diese besondere Zeit gehen. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und einen netten Austausch.

■
40004 **Nicole Mayer**
1 x Do **EUR 15,-**
am 14.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Naturheilpraxis Nicole Mayer,
Gewerbestr. 26A

NEU

DOZENTENPORTRAIT



NICOLE MAYER

Nicole Mayer ist eine erfahrene Heilpraktikerin, Ernährungs-, Mental- und Bewegungstrainerin mit einer eigenen Praxis in Markt Indersdorf. Die Grundlage für ihren Beruf legte sie in einer 3-jährigen Ausbildung an der Joseph-Angerer-Schule in München, der einzigen staatlichen Berufsfachschule für Naturheilweisen in Deutschland. Zusätzlich hat sie in langjähriger Mitarbeit in zwei angesehenen Naturheilpraxen in München und in vielen zusätzlichen Weiterbildungen ihre therapeutischen und naturheilkundlichen Fähigkeiten gezielt weiterentwickelt. Ihr ganzheitlicher Blick auf den Menschen ermöglicht es, individuelle Lösungsansätze zu entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse und Beschwerdebilder ihrer Patienten zugeschnitten sind. Besonders in den aktuellen Zeiten ist es ihr ein Bedürfnis, Zeit, Wertschätzung, Empathie und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

DEMENZ/ALZHEIMER – AUFKLÄRUNG, PRÄVENTION UND UNTERSTÜTZUNG

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfung von Denkinhalten einhergehen. Dies kann dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Die bekanntesten Formen der Demenz sind Alzheimer und die vaskuläre Demenz. Der Vortrag erklärt diese Formen der Erkrankung, deren Symptome, die möglichen Ursachen und Risikofaktoren: Ein sensibilisierender Vortrag, der ein tieferes Verständnis für die Krankheit fördert sowie Wege zur Prävention und Unterstützung aufzeigt. Im Anschluss bleibt genügend Zeit für Fragen und Gespräche.

■
40005 **Nicole Mayer**
1 x Do **EUR 15,-**
am 16.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Naturheilpraxis Nicole Mayer,
Gewerbestr. 26A

NEU

BACHBLÜTEN, DIE BEGLEITER DURCHS LEBEN

Kleine Blüten, große Wirkung...von ganz jung bis ganz alt können sie uns begleiten. Sie stützen und helfen uns durch die Herausforderungen unseres Alltags und sind freundliche Helfer für unser Innenleben, unsere Seele. Was sind das für Blüten und wie wirken sie? Haben sie Nebenwirkungen? Auf was muss man achten?

■
40006 **Petra Mählich**
1 x Do **EUR 10,-**
am 21.03.24 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

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.

■
40007 **Heike Dann**
1 x Do **EUR 12,-**
am 07.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 356

LEBEN AUF HALBER FLAMME

Wenn man nach einer Erkrankung scheinbar nicht mehr auf die Beine kommt, muss man sich nicht damit abfinden. "Früher war ich auch krank, aber anschließend war alles wie zuvor: ich konnte mein Leben leben und genießen. Jetzt bin ich immer nur müde und kraftlos, fange mir einen Infekt nach dem nächsten ein. Was kann ich tun? Wo fange ich an?"

■
40008 **Petra Mählich**
1 x Do **EUR 10,-**
am 18.04.24 19.30 - 21.00 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

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



Therapeutische Praxisgemeinschaft Markt Indersdorf Ludwig-Thoma-Str. 31

Nina Kammhuber

Dr. rer. nat. Heilpraktikerin Chinesische Medizin

TCM
Akupunktur
Kräutertherapie
Gua Sha & Schröpfen

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

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 Di EUR 3,-
am 23.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

KRÄUTERFÜHRUNG FÜR ERWACHSENE

Während dieser Kräuterführung entlang einer naturbelassenen Wiese entdecken und bestimmen wir die wichtigsten Wildkräuter in unserer Umgebung. Sie erfahren, wie man Wildkräuter, aber auch Sträucher und Bäume, für Heilzwecke verwenden kann, welche uns helfen können, noch mehr körperliche und seelische Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. An diesem Vormittag erhalten Sie wertvolles Wissen zur Herstellung und Verwendung von Pflanzenauszügen und wie man Wildkräuter in der feinen Wildküche

Notfällen. In 3 Stunden werden wir auch gerne auf Ihre Fragen rund um die Erste Hilfe eingehen.

40009 Michael Karlstetter
1 x Mi EUR 18,-
am 28.02.24 18.30 - 21.30 Uhr
Museum, Seminarraum

GEGEN (FAST) JEDES LEIDEN IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Vor über 150 Jahren lieferten unsere heimischen Heilpflanzen den größten Teil unserer täglichen Arznei und ihre Kenntnis war in vielen Familien verbreitet. Dann aber wurden sie verdrängt durch das enorme Aufkommen von chemischen Medikamenten. Trotz alledem bleiben gerade im ländlichen Raum viel Wissen und Kenntnis der Heilpflanzen bewahrt. Das Wissen um diese Kräfte wurde mündlich von einer Generation an die nächste weiter gegeben und erweitert. Gerade heute ist die Kräuterapotheke topaktuell. Denn nicht jedes Zipperlein muss gleich mit einer chemischen Keule behandelt werden. Auch bei schweren Erkrankungen können die Pflanzen die Therapie der Ärzte und Heilpraktiker unterstützen. (Es ersetzt nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker). Ob als Wickel, Auflagen, Pflanzensaft, Salben, Tees oder Tinkturen - die Verwendung der Kräuter ist ebenso einfach wie hilfreich.

40010 Heike Dann
1 x Di EUR 15,-
am 09.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 356

"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 so viel 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
1 x Mi EUR 9,-
am 20.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Museum, Seminarraum



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

zubereiten kann. Zum Abschluss verkosten wir die Kräuter auf einem Butterbrot und erfrischen uns bei einem saisonalen Getränk.

Bitte mitbringen: kleines Körbchen, Schneidebrett und Messer, Becher, Schreibmaterial, Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung (Kopfbedeckung, Sonnenschutz), eigenes Getränk

■
40013 Veronika Kürzinger
1 x Sa EUR 27,-
am 11.05.24 10.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am Golfpark, Lichtholz 5

RECOVERY À LA CARTE, MODERNE ERHOLUNGSSTRATEGIEN FÜR DEN AKTIVEN LEBENSSTIL

In meiner Tätigkeit als Fitnesstrainer höre ich oft den Satz „wie lange soll ich denn Pause machen zwischen den Einheiten“. Dieser Kurs gibt Ihnen einen Leitfaden, was bei einer ausreichenden Erholung zu beachten ist, welche Maßnahmen zur Unterstützung angewendet werden können, und vor allem möchte ich Ihnen aufzeigen, wie wichtig ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung ist. Dies gilt nicht nur für eine trainingsbezogene Belastung, sondern beinhaltet auch die tatsächliche Gesamtbelastung inklusive Arbeitsalltag. Gerade diesen Punkt übersehen wir oft und

DOZENTENPORTRAIT



JOY KREUTZ

Joy Kreutz ist Erzieherin, Einrichtungsleitung von einem Kinderhaus in München und Aromaberaterin. Ihr ist ein umfassender und ganzheitlicher Blick auf Familiensysteme und Kinder wichtig. Um Ihnen hier mit noch mehr Kompetenz zur Verfügung stehen zu können, befindet sie sich in der Ausbildung zur systemischen Familien- und Erziehungsberaterin. Sie möchte Sie als Eltern stärken, Ihnen Impulse und Ideen mitgeben und Sie darin unterstützen, sich und Ihren Kindern einen gelungenen Familienalltag zu erschaffen. Ätherische Öle können uns situativ unterstützen. Jedes Familienmitglied kann sich selbst helfen und so das allgemeine Wohlbefinden sowie die eigene Gesundheit verbessern.

ich werde Ihnen auch anhand von Praxisbeispielen, auch aus meiner früheren Wettkampftätigkeit, die aktuellen Erkenntnisse des modernen Recoverymanagements aufzeigen. Gemäß der allgemein gültigen Regel: Der Erfolg des Trainings liegt in der Erholung!

■
40015 Walter Kopetzky
1 x Do EUR 15,-
am 11.04.24 18.00 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

WUTANFÄLLE, FRUST UND TRAUER – HILFE BEI HERAUSFORDERNDEN GEFÜHLEN UNSERER KINDER

Da ist er, der Wutanfall. Und jetzt? Irgendwie hilft nichts so richtig, das Kind hört einem nicht wirklich zu und Kooperationsbereitschaft ist gerade auch nicht wirklich vorhanden. Und schon haben wir häufig ziemlich ratlose Eltern – was soll man denn auch tun? Wir betrachten aus psychoanalytischer Sicht, was in solchen Situationen auf beiden Seiten passiert und wo sich Ihr Handlungsspielraum als Eltern befindet. Denn klar ist auch, es ist wichtig, dass wir Kindern beibringen, wie man mit starken Emotionen umgeht. Alles andere führt sonst in der Regel zu sehr ungesunden Verhaltensweisen. Des Weiteren flechten wir im Anschluss die Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweisen von ätherischen Ölen auf Nervensystem und Unterbewusstsein ein, um gezielt die Situation zu regulieren. Mit den Strategien und den passenden ätherischen Ölen haben Sie für solche Situationen die passenden Lösungsansätze parat.

■
40016 Joy Helena Kreutz
1 x Fr EUR 18,-
am 15.03.24 18.30 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

NEU

DOZENTENPORTRAIT



WALTER KOPETZKY

Walter Kopetzky möchte als langjähriger Wettkampfsportler und Trainer Tipps, Hinweise und Einblicke an Teilnehmer geben, die aus unterschiedlichen Gründen mit einem sportlichen Training begonnen haben und nun vor der Herausforderung stehen, die Belastungen aus beruflichem sowie privatem Alltag mit denen des Trainings in Einklang zu bringen. Oft sind es nur kleine Stellschrauben, die alle Seiten des täglichen Lebens positiv beeinflussen können. Seine nebenberufliche Tätigkeit im Bereich Prävention und Rehabilitation an der TU München halten ihn durch regelmäßige Weiterbildung auf dem neuesten Stand.

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

ÄTHERISCHE ÖLE –

DIE NATÜRLICHE HAUSAPOTHEKE

Gesundheitsprävention und Erste Hilfe mit ätherischen Ölen. Seit jeher wurden Kräuter und Heilpflanzen bei verschiedensten Beschwerden verwendet. Leider ist vieles davon in Vergessenheit geraten (und es ist zugegebenermaßen auch etwas aufwändig, dass wir uns im Wald mal eben alles gegen unsere Erkältung zusammensuchen). Hier kommen ätherische Öle ins Spiel. Durch ihre reine Pflanzenessenz und die hohe Konzentration können ätherische Öle uns umfassend und wirkungsvoll in unserer Gesundheitsfürsorge unterstützen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit ätherischen Ölen Ihr Immunsystem unterstützen können, allergische Reaktionen behandeln, sich, Ihren Kindern und Haustieren bei akuten Beschwerden Abhilfe verschaffen, Ihre Wohnung reinigen, Ungeziefer vertreiben und sogar ihre Pflanzen pflegen können.

■ 40017 Joy Helena Kreutz **NEU**
1 x Fr EUR 18,-
am 19.04.24 18.30 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

STRESS IM FAMILIENALLTAG FÜR MAMAS – WAS KANN ICH WIRKLICH DAGEGEN TUN?

Dass Pausen wichtig sind, wissen wir alle. Aber wir wissen auch, wie voll der Alltag ist und wie oft etwas dazwischenkommt. In diesem Kurs stelle ich Ihnen ein paar Tipps und Tricks für den Alltag vor, wie es möglich ist, sich seine Pausen zu realisieren und wie man aus 30 Sekunden das Maximale rausholen kann. Manchmal hat man als Mama einfach nicht viel mehr Zeit. Sie erfahren außerdem, wie ätherische Öle auf unser Nervensystem und unsere emotionale

Stabilität wirken können und wie wir uns das zu Nutze machen können, um so in stressigen Situationen innerhalb von 30 Sekunden entgegenzusteuern. Mit diesem Kurs möchte ich Ihnen etwas an die Hand geben, was Sie ab morgen in Ihrem Alltag anwenden können und womit Sie ihn verändern können.

■ 40018 Joy Helena Kreutz **NEU**
1 x Fr EUR 18,-
am 17.05.24 18.30 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe

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-/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 22.06.24 17.00 - 20.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

HAARAUSFALL? HAARGESUNDHEIT!

Durch zunehmendes Alter oder Stress verändert sich die Haarstruktur. Das Haar verliert die Pigmentierung, der Haarwuchs wird schwächer, die Haare werden immer dünner, sie brechen ab, verlieren ihren Glanz und können ausfallen. Ich möchte Ihnen einen ganzheitlichen Einblick zum Thema Haargesundheit geben. Dieser beinhaltet mögliche Ursachen (und -analysen), Unterstützungsmöglichkeiten, Tipps und Ideen rund um schönes Haar.

■ 40037 Tanja Hieronymus **NEU**
1 x Mi EUR 3,-
am 13.03.24 19.00 - 20.00 Uhr
Praxisgemeinschaft, Thomas-Schwarz-Straße 22, 85221 Dachau

■ 40037A Tanja Hieronymus **NEU**
1 x Do EUR 3,-
am 20.06.24 19.00 - 20.00 Uhr
Praxisgemeinschaft, Thomas-Schwarz-Straße 22, 85221 Dachau

KOSMETIK

FARBTYP-BERATUNG

Welche Farben stehen mir wirklich? Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen erlangen Sie in einer sehr kleinen Gruppe von maximal vier Teilnehmern das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen nicht nur ein natürliches "Lifting", sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über Farb-

experimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl werden geklärt. Gefüllt mit einem energetischen Farbausgleichstest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung. Die Kursgebühr beinhaltet einen hochwertigen Stoff-Farbpas im Wert von 50,- €.

■ 40040 Stephanie Anna Wiehler **NEU**
1 x Fr EUR 178,-
am 31.05.24 15.00 - 19.00 Uhr
Museum, Gewölbe

KOCHEN

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 wohlschmeckende 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: 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



CHINA III - SUPERSCHNELLE RAFFINIERT REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Oft muss es abends schnell gehen, das Essen soll aber schmackhaft, leicht und gesund sein. Woknudeln mit Pilzen, Babyspinat und scharf-würzigem Chili Crisp und Szechuan Pfeffer sind ein superschneller Sattmacher. Die Kung Pao Hühnerbrust macht mit getrockneten Chilischoten und erfrischendem Essig Appetit, sie wird mit knackigen Frühlingszwiebeln und gerösteten Erdnüssen serviert. Kurz gebratenes Rind mit knackigem Broccoli, Austernsauce, Ingwer und einem Hauch Reiswein schmeckt nicht nur köstlich, sondern ist auch eine Augenweide. Der China-Brat-Reis ist ebenso schnell zubereitet und schmeckt fantastisch, da Tofu sehr würzig mariniert wird - kein Vergleich zur Take-away-Alternative! Schnelle sauer-scharfe Kartoffelstreifen gebraten und gewürzt mit Essig und Chilis mit knackigem Rettichsalat sind ein kleines Festessen am Feierabend!

Anmeldeschluss: 01.03.24

Bitte mitbringen: ein gutes Küchenmesser, Aufbewahrungsdosen und ein Geschirrtuch

■
43024 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 06.03.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

SO ISST JAPAN I

Die Küche der Japaner ist ganz anders als die der anderen Völker Asiens und hat noch viel mehr als köstliches Sushi zu bieten. Sie legt größten Wert auf Qualität und Frische der Hauptzutaten und erzieht den Gaumen, diese in möglichst natürlicher Form zu schätzen. Die geschmackvolle Darbietung und die Sorgfalt, mit der kleine Mengen kunstvoll arrangiert werden, gehören

ebenso dazu wie die Einstellung, die der Japaner dazu hat. Er sieht Essen nicht nur als Energielieferanten für den Körper, sondern auch für die Seele. Dazu legt der Japaner größten Wert auf die Umgebung, die ihm eine friedvolle Atmosphäre beim Essen gewährt. Freuen Sie sich auf diesen Abend! Wir bereiten das Nationalgericht Yakitori-Spieße (Hühnerfleisch- Süßkartoffel-Spießchen mit selbstgemachter Teriyaki Sauce) und Dakana no gingami yaki (in Folie geb. Meerestiere und Pilze mit Sake und Gingko-Nüssen). Dazu gibt es Tendon (Sauce mit shoyu, dashi und mit mirin flamiert). Weiter probieren Sie oma Yaki (gebratenes Huhn mit gerösteten Sesamkernen, shoyu und Kirschtomaten), Miso shiru (Suppe mit roter Bohnenpaste, dashi-Brühe und Tofu), Chirashi-zushi (gefülltes zartes Omelett mit Sesamöl) und Zaru soba (kalte Buchweizennudeln mit Seetang, mirin und Frühlingszwiebeln).

Anmeldeschluss: 05.04.24

Bitte mitbringen: gutes Messer, Geschirrtuch und Aufbewahrungsdosen

■
43025 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 50,-
am 10.04.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

INDISCHE KÜCHE III FÜR FREAKS

Für begeisterte Anhänger der echten indischen Küche. Mit absolut raffinierten Rezepten aus Südindien, wie Dhal (Linsenpüree mit sogenanntem heißen Gewürz), hausgemachtem Garam Masala und dazu frisch gebackene Chapatis (Brotfladen). Danach Masala Murgh (gegrilltes Huhn) mit selbst gemachter Currypaste Madras und der Gewürzmischung Tandoori-Mix dazu Kurkuma-Basmatireis, Shikan Vindaloo (süßsaures Filet mit Würzjoghurt). Übrigens: Die





Luna Naturkost
Inh. S. 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

KOCHEN

Zutaten sind möglichst bio und regional.

Anmeldeschluss: 19.04.24

Bitte mitbringen: ein kleines Schraubgläschen, Aufbewahrungsdosen und Geschirrtuch

■
43026 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 24.04.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

NEU

GRILLEN IST EINE LUST, DIE UNS ANGEBOREN IST

Jedes Jahr aufs Neue - beim ersten Sonnenstrahl ziehen wir nach draußen und garen Fleisch über dem offenen Feuer. Es macht viel Spaß, kaum Arbeit und in diesem Kurs wird dieser Brauch auch noch verfeinert! Statt "ewiger" Wurst oder eingelegtem Halsgrat gibt's Frisches, Leichtes und Knuspriges: scharfe Hühnerspießchen mit Chili und Zitronengras, Gemüsepackchen im knusprigen Speckmantel, Kartoffel-Spieße mit Honig, Salbei und mit einem sahnigem Dip, duftendes Rosmarinfilet, Tofu-Sesam-Spießchen mit geröstetem Sesamöl, Knoblauch und Limette und marinierte Hühnerteilchen mit grüner



Currypaste und gebackenem Thai-Basilikum. Alles ist wunderbar vorzubereiten, dazu eine hinreißende Basilikum-Salsa mit Butter und Palmzucker, grillierte Mangos mit Papayasauce, die nicht nur am Grill passen. Zusätzlich gibt es Infos über Fisch, Fleisch und Geflügel. Die Zutaten sind aus artgerechter Haltung und möglichst regional.

Anmeldeschluss: 03.05.24.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Geschirrtuch

■
43027 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-
am 08.05.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

KULINARISCHE URLAUBSERINNERUNGEN AUS MAROKKO UND TUNESIEN

Schwelgen Sie an diesem Abend in Urlaubserinnerungen und vergnügen Sie sich mit folgenden berühmten Gerichten aus dieser geheimnisvollen Küche: Sambusas (Thunfisch im Filoteig) oder Fel fel el`jela (Witwen-Paprika gefüllt), dazu selbstgemachte Harissa-Paste oder Karbar bes bes (kleine gedämpfte Fenchel-Pflanzerl) mit Sesamsauce und Tabouleh (Couscous-Salat mit Kräutern und Gemüse) und mit süßen, lauwarm-zarten Murzabani (Marzipanhörnchen). Die Zutaten sind möglichst bio, regional oder aus dem eigenen Garten.

Anmeldeschluss: 14.06.24

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und ein Geschirrtuch

■
43028 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-



am 19.06.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

MALAYSIA UND SEINE CURRYS

Malaiische Currys sind sehr verschieden, da sie von den einzelnen ethnischen Gruppen stark beeinflusst werden. Wie in Thailand wird auch hier in manchen Regionen das Massaman Curry angeboten. Hier gibt es einen Vorgeschmack auf diese würzige superschnelle Küche: Höllisch scharf, süß, mild oder frisch-säuerlich. Gebratenes Tintenfisch-Curry mit Curryblättern, Zimt, Bockshornkleesamen und Kokosnussessig, Kartoffel Curry mit Kardamom, Minze und Garam Masala, Geflügelleber-Curry mit Knoblauch, dunkler Sojasauce und Pfeffer, süß-scharfer Blumenkohl-Curry mit Chilis und Knoblauch, das berühmte Redang Beef mit Chili-Scharlotten-Paste, Zitrone und



Sandmair
Michelsberg 5
85229 Markt Indersdorf
OT Langenpettenbach
Tel. 08136/80 80 46

Öffnungszeiten Hofladen:
siehe Website

Unser Selbstbedienungsbereich ist
von Mo – So durchgehend geöffnet.

www.sandmair-hof.de



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

gerösteten Kokosnußflocken und ein Nudelcurry mit Hühnerbrust, Currypaste, Kokosmilch getoppt mit gebackenen Nudeln.

Anmeldeschluss: 28.06.24.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und ein Geschirrtuch

■
43029 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 49,-

am 03.07.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

SRI LANKA - STRAHLEND LEUCHTENDES LAND

Die Vielfalt dieser Insel ist riesig. Es befindet sich ein Traumstrand neben dem anderen und im Inselinneren sind hohe Berge mit tropischen Wäldern und duftenden Gewürz- und Teeplantagen. Somit ist die Basis der kulinarischen Vielseitigkeit Sri Lankas gegeben. Diese spezielle Küche ist äußerst bekömmlich, schmackhaft, würzig und manchmal feurig. In diesem Schnupperkurs werden Sie Rotis/ Teigfladen kosten, die mit Zwiebeln und Kokosnuss gebacken werden und gefüllt mit unterschiedlichsten Zutaten gegessen werden, oder kiri bath (Reis mit Kokosmilch und Zimt gekocht). Dazu probieren Sie Currys mit Huhn, Linsen und sauer-scharfes Fisch Curry, alle aufregend gewürzt mit Sri Lanka Currypulver, Pandan, Rampè-Blättern, Zitronengras, Senf, Bockshornkleesamen, Tamarinde, Pfeffer, Koriander, Kurkuma, Zimt, Ingwer, Muskat, Chili usw. Zu den Currys gehören auch "Sambols" vergleichbar mit Dipsaucen, z.B. Gurken-Sambol, Zusätzlich gibt es den köstlichen Buttermilch-Kokosnuss-Kuchen mit Mandeln, Sahne und Palmzucker, der in 30 Minuten fertig ist. Freuen Sie sich auf diesen kulinarischen Ausflug nach Sri Lanka und kosten Sie raffinierte originale Rezepte von

der "Perle im indischen Ozean".

Anmeldeschluss: 19.07.24

Bitte mitbringen: ein Messer, ein kleines Schraubgläschen, Geschirrtuch und Aufbewahrungsdosen

■
43030 Marlene Oberhofer
1 x Mi EUR 50,-
am 24.07.24 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 16.03.24 10.00 - 14.00 Uhr
Mittelschule Schulküche

BRASILIANISCHE REZEPTE FÜR OSTERN

In diesem Kurs kochen wir folgende Gerichte: für Karfreitag "Bolo frio de atum" (Thunfischtorte) und "Empadinhas de camarao" (Garnelen-Törtchen) und für Ostersonntag "Torta de frango" (Hähnchen-Tarte) und als Nachtisch: "Manjar de côco" (Kokosnusspudding mit Pflaumensoße)

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

■
43052 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 22.03.24 18.00 - 22.00 Uhr **NEU**
Mittelschule Schulküche



BRASILIANISCHE REZEPTE FÜR DEN SOMMER

In diesem Kurs kochen wir folgende Gerichte: "Salpicão de frango" (Hähnchen-Salat), "Maionese de atum" (Thunfisch-, Kartoffel-, Gemüsesalat), "Torta de legumes" (Gemüsekuchen) und "Mousse creme de maracujá" (Maracuja Tarte)

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

■
43053 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 19.04.24 18.00 - 22.00 Uhr **NEU**
Mittelschule Schulküche

DIE BELIEBTESTEN BRASILIANISCHEN NACHSPEISEN

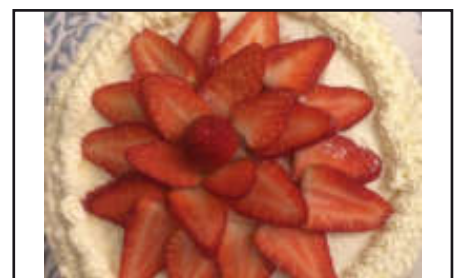
In diesem Kurs bereiten wir folgende Nachspeisen zu: Pudim de leite condensado" (Karamellpudding), "Brigadeiro" (Schokopudding), "Quindim" (Kokosnusseiörtchen) und "Bomocado" (Kokosnusskäsemuffin)

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

■
43054 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 07.06.24 18.00 - 22.00 Uhr **NEU**
Mittelschule Schulküche

ERDBEER FESTIVAL

In diesem Kurs bereiten wir folgende Köstlichkeiten zu: "Merengue de morango" (Erdbeer-Sahne-Baiser), "Pavê de morango" (Drei-Schichten-Erdbeer-Creme), "Mousse de morango" (Erdbeer-Mousse) und "Tortinhas de morango" (Erdbeer-Törtchen)



KOCHEN

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

■
43055 Lelia Maria Luzia Rieger
1 x Fr EUR 48,-
am 28.06.24 18.00 - 22.00 Uhr **NEU**
Mittelschule Schulküche

COCKTAILS

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 herauschmeckt. Mit diesem Wissen kannst Du Menschen auf jedem Event begeistern. Für jeden Teilnehmer sind drei verschiedene Caipirinha-Cocktails, Wasser, die Rezepte, Verkostung verschiedener Zuckerrohrschnäpse, kleine Snacks sowie alle Zutaten inklusive. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Hinweis: Bitte daran denken, die Heimreise zu organisieren...

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 54,-
am 08.03.24 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

■
43060Z Tobias Steurer
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Fr EUR 54,-
am 12.04.24 18.00 - 20.30 Uhr
Museum, Gewölbe

CACHAÇA ALS FEINES DESTILLAT – VERKOSTUNG INKLUSIVE KULINARISCHER BEGLEITUNG

Der Zuckerrohrschnaps namens Cachaça gibt dem Caipirinha nicht nur die Seele, sondern wird auch sehr oft pur genossen. Es gibt eine Vielzahl von Cachaça-Kategorien, die je nach Herkunft ganz unterschiedliche Charakteristiken aufweisen. Fiorella als ausgebildete Sommelier für Cachaça nimmt Dich mit auf eine Reise durch die bekanntesten Cachaça-Regionen Brasiliens und Du genießt neben den Destillaten auch eine kleine passende kulinarische Begleitung. In entspannter Atmosphäre verkosten wir 4 Cachaças.

Inklusive sind: Wasser, 4 Destillate, 1 Aperitif und eine kleine kulinarische Begleitung.

Zielgruppe: Weltoffene Feinschmecker, die sich für andere Kulturen interessieren.

Mindestalter > 18 Jahre

Bitte mitbringen: gute Laune

■
43061 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 49,-
am 09.03.24 19.00 - 21.00 Uhr **NEU**
Museum, Gewölbe

BRASILIANISCHE BATIDA, ZUBEREITUNG VON ORIGINAL BRASILIANISCHEN BATIDA-COCKTAILS!

Neben dem klassischen Caipirinha, ist die Batida in Brasilien sehr gefragt. In diesem Workshop lernst Du, wie Batida-Cocktails in Brasilien zubereitet werden. In entspannter Atmosphäre bereiten wir gemeinsam zwei Varianten mit unterschiedlichen Früchten und Spirituosen zu. Während Du die Cocktails genießt, bekommst Du von uns interessante Einblicke über Brasilien und seine Bevölkerung. Das Arbeitsmaterial, Wasser, die Rezepte sowie alle Zutaten sind im Preis inbegriffen. Hinweis: Bitte daran denken, die Heimreise zu organisieren...

Zielgruppe: Weltoffene Feinschmecker, die sich für andere Kulturen interessieren.

Mindestalter > 18 Jahre

Bitte mitbringen: gute Laune

■
43062 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Sa EUR 39,-
am 13.04.24 19.00 - 21.00 Uhr **NEU**
Museum, Gewölbe

■
43063 Tobias Steurer,
Fiorella Collyer-Steurer
1 x Fr EUR 39,-
am 14.06.24 19.00 - 21.00 Uhr **NEU**
Museum, Gewölbe



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

„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 & KLANG

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

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

■
44100 Andrea Petermann
13 x Di EUR 130,-
ab 20.02.24 18.30 - 19.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

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

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

■
44101 Andrea Petermann
13 x Di EUR 130,-
ab 20.02.24 20.00 - 21.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

YOGAFLOW

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, bequeme Kleidung

■
44103 Andrea Pöllner
11 x Di EUR 88,-
ab 12.03.24 19.00 - 20.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YOGAFLOW – ADVANCED

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
11 x Di EUR 88,-
ab 12.03.24 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-Übun-

„VHS MACHT GESÜNDER!“

gen 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, zwei Yogablöcke, warme Kleidung und Socken

■
44106 Nadine Domjan-Hauser
8 x Do EUR 88,-
ab 22.02.24 09.00 - 10.15 Uhr
Museum, Seminarraum

■
44106Z Nadine Domjan-Hauser
8 x Do EUR 88,-
ab 02.05.24 09.00 - 10.15 Uhr
Museum, Seminarraum

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 Sonnengrüßen, Asanas die den gesamten Körper dehnen und kräftigen sowie Meditation.

Level: Mittelstufe und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yogablöcke, warme Kleidung und Socken

■
44107 Nadine Domjan-Hauser
10 x Fr EUR 110,-
ab 23.02.24 09.00 - 10.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44107Z Nadine Domjan-Hauser
9 x Fr EUR 99,-
ab 17.05.24 09.00 - 10.30 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

Unsere Leistungen

Hilfsmittel für
Rehabilitation und Mobilität

Orthopädietechnik

Sanitätshaus
Einlagen und Schuherichtung
aus eigener Schusterwerkstatt

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

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.

Level: Anfänger und Mittelstufe

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yogablöcke, warme Kleidung und Socken

■
44110 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.02.24 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44110Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 16.04.24 18.30 - 19.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.02.24 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 16.04.24 20.00 - 21.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

YOGA FLOW

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
12 x Mo EUR 96,-
ab 11.03.24 18.00 - 19.00 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

FASZIENYOGA MEETS YINYOGA

Beim Faszienyoga werden klassische Yoga-haltungen dynamisch und spielerisch in andere Winkel geschickt. Das Dehnen in verschiedene Richtungen, vor allem entlang der Faszienbahnen, stimuliert das Faszien-gewebe und sorgt für mehr Beweglichkeit. Yin Yoga ist ein ruhiger Übungsstil, bei dem man sich in verschiedene Yogapositionen hinein-spannt. Hier wird vor allem das tiefe Faszien-gewebe angesprochen. An diesem Abend tauchen wir zunächst in eine fließende Faszienyogapraxis ein. Anschließend entschleunigen wir beim passiven Üben mit YINYOGA.

Ein guter, ausbalancierter Start ins Wochen-ende!

Bitte mitbringen: dünne Yogamatte

„VHS MACHT GESÜNDER!“

■
44113 **Andrea Pöllner** **NEU**
1 x Fr EUR 13,-
am 19.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

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 Mantras gesungen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Matte

■
44116 **Alexandra Möller**
5 x Di EUR 50,-
ab 20.02.24 19.30 - 21.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44116A **Alexandra Möller**
5 x Di EUR 50,-
ab 09.04.24 19.30 - 21.00 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44116B **Alexandra Möller**
5 x Di EUR 50,-
ab 04.06.24 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 wohlthuend. 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 19.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44117A **Alexandra Möller**
5 x Mo EUR 60,-
ab 08.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

■
44117B **Alexandra Möller**
5 x Mo EUR 60,-
ab 03.06.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sun-Mobil-Cars Gebäude,
Lorenz-Braren-Str. 12

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 08.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118A **Jasmin Binder**
5 x Do EUR 45,-
ab 21.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118B **Jasmin Binder**
5 x Do EUR 45,-
ab 16.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118C **Jasmin Binder**
4 x Do EUR 36,-
ab 04.07.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119 **Jasmin Binder**
5 x Mi EUR 45,-
ab 07.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119A **Jasmin Binder**
5 x Mi EUR 45,-
ab 20.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119B **Jasmin Binder**
5 x Mi EUR 45,-
ab 15.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119C **Jasmin Binder**
4 x Mi EUR 36,-
ab 03.07.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

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

„VHS MACHT GESÜNDER!“

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
10 x Mo EUR 110,-
ab 19.02.24 18.45 - 20.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44130Z Erika Niedersteiner
8 x Mo EUR 88,-
ab 03.06.24 18.45 - 20.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44133 Erika Niedersteiner
10 x Mi EUR 110,-
ab 21.02.24 10.30 - 11.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44133Z Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 05.06.24 10.30 - 11.45 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44134 Erika Niedersteiner
10 x Mi EUR 110,-
ab 21.02.24 09.00 - 10.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44134Z Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 05.06.24 09.00 - 10.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44135 Erika Niedersteiner
10 x Mi EUR 110,-
ab 21.02.24 18.45 - 20.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44135Z Erika Niedersteiner
8 x Mi EUR 88,-
ab 05.06.24 18.45 - 20.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44139 Erika Niedersteiner
10 x Do EUR 110,-
ab 22.02.24 19.00 - 20.15 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44139Z Erika Niedersteiner
8 x Do EUR 88,-
ab 06.06.24 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 19.02.24 18.00 - 19.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

■
44143Z Henriette Schreiber
8 x Mo EUR 88,-
ab 03.06.24 18.00 - 19.15 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

ZPP:

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

HINWEIS ZUR KRANKENKASSEN-FÖRDERUNG VON PRÄVENTIONSKURSEN

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. 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!

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
AKTIVE MITTAGSPAUSE LEICHTER RÜCKEN - ONLINE 45227 – 12:00-12:15 Uhr	RÜCKENFIT – RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45154/Z – 11:00-12:00 Uhr	GYMNASTIK 65+ 45153/Z – 10:30-11:30 Uhr
	GYMNASTIK 65+ 45152/Z – 12:00-13:00 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45155/Z - 11:30-12:30 Uhr
NACHMITTAG		
RÜCKENFIT 45100 – 16:30-17:30 Uhr	BALANCE SWING 45330/Z – 17:15-18:15 Uhr	GOLF SCHNUPPERKURS 47033A – 16:00-18:00 Uhr
BODYWORK 45250/Z – 18:00-19:00 Uhr	YOGA-FLOW - ADVANCED 44104 – 17:45-18:45 Uhr	TRX 45257/Z – 18:30-19:30 Uhr
YOGA-FLOW 44112 – 18:00-19:00 Uhr	YOGA 44102/Z – 18:15-19:15 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44135/Z - 18:45-20:00 Uhr
HATHA YOGA 44143/Z – 18:00-19:15 Uhr	AQUA FITNESS 46014/Z - 18:15-19:00 Uhr	KUNDALINI YOGA 44119/A/B/C – 19:00-20:30 Uhr
YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG 44453 – 18:00-19:30 Uhr	YOGA FORTGES. / FÜR ALLE 44100, 44101 18:30-19:45 / 20:00-21:15 Uhr	INDOOR CYCLING 45405/Z – 19:30-20:30 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44130/Z – 18:45-20:00 Uhr	AQUA FITNESS 46013/Z - 19:00-19:45 Uhr	STEPSAEROBIC & BODYSTYLING 45350 – 19:30-20:45 Uhr
YOGA FÜR SCHWANGERE 44117/A/B – 19:00-20:30 Uhr	VINYASA YOGA 44110/Z - 18:30-19:45 Uhr	
INDOOR CYCLING 45400/Z – 19:00-20:00 Uhr	YOGA-FLOW 44103 – 19:00-20:00 Uhr	
MEDITATION ONLINE 44461 – 19:00-20:30 Uhr	RÜCKENFIT - ONLINE 45229 – 19:00-19:45 Uhr	
CANTIENICA – ONLINE-TRAINING 45108 – 19:30-20:30 Uhr	VING TSUN 46506 – 19:00-20:30 Uhr	
	KUNDALINI YOGA 44116/A/B - 19:30-21:00 Uhr	

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
TAG / MITTAG		
FIT FÜR DEN ALLTAG 45325 – 09:00-10:00 Uhr	AQUA FITNESS 46054/Z – 8:15-9:00 Uhr	TAICHI- TAIJIQUAN 5er-FORM 44454 – 09:00-16:00 Uhr
YOGA FÜR DEN RÜCKEN 44106/Z – 09:00-10:15 Uhr	VINYASA YOGA 44107/Z – 9:00-10:30 Uhr	BODYBALANCE / PILATES 45306/Z – 9:00-10:00 Uhr
	PILATES - ONLINE 45225 – 10:00-11:00 Uhr	STRETCHSTUDIO 45308/Z – 10:00-10:45 Uhr
	AQUA FITNESS IM FREIBAD AINHOFEN 46030 – 10:00-10:45 Uhr	COACHING MIT PFERDEN 46324/A; 46326/A – 10:00-13:30 Uhr
	FASZIENTRAINING - ONLINE 45226 – 11:15-12:00 Uhr	CANTIENICA – FACEFORMING 45106 – 10:00-13:00 Uhr
		ZUMBA 45337/Z – 10:00-10:50 Uhr
		MOBILITY FLOW 45339/Z – 11:00-11:50 Uhr
TAG / ABEND		
TAICHI- TAIJIQUAN 5er-FORM ONLINE 44452 – 17:00-18:30 Uhr	BALANCIERTE SEELE, ELASTISCHE FASZIEN, BEWEGTER RÜCKEN 45156 – 14:00-18:00 Uhr	TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN 48000 – 12:15-14:00 Uhr
INLINESKATEKURS FÜR ERWACHSENE 46342 – 17:30-19:30 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45151/Z – 16:45-18:15 Uhr	GOLF SCHNUPPERKURS 47033 – 14:00-16:00 Uhr
JUMPING FITNESS 45334/Z, 45335/Z 18:10–18:55 / 19:00-19:45 Uhr	SUNSET GOLFSCHNUPPERKURS 47033B – 17:00-19:00 Uhr	EUROPÄISCHE SCHWERTKUNST 48010/A – 14:00-17:00 Uhr
BALANCE SWING 45251/Z – 18:15-19:15 Uhr	KLANGENTSPANNUNG IN DER GRUPPE 44145, 44146, 44147, 44148, 44149 18:00-19:00 Uhr	NORDIC CROSS SKATING 46345 – 15:00-18:00 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44139/Z – 19:00-20:15 Uhr	BODYSTYLING / PILATES 45254/Z – 18:15-19:15 Uhr	HULA-HOOP 45510 – 17:30-19:00 Uhr
KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE 44118/A/B/C – 19:00-20:30 Uhr	KNIE-HÜFTE RÜCKEN-FASZIEN 45236/Z – 18:30-20:00 Uhr	
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG 44451 – 19:00-20:00 Uhr	KICKBOXEN 46507 – 19:00-20:30 Uhr	
ENTSPANNEN – WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST 44456 – 19:00-20:30 Uhr	FASZIENYOGA MEETS YINYOGA 44113 – 19.00-20.30	
HANDREFLEXZONENMASSAGE 44455 – 19:00-21:00 Uhr		ONLINE
FUSSREFLEXZONENMASSAGE 44457 – 19:00-21:00 Uhr		AQUA
CANTIENICA®-RÜCKEN- UND BECKENBODENTRAINING 45105 – 20:00-21:00 Uhr		MEXXFIT

„VHS MACHT GESÜNDER!“

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
1 x Fr EUR 15,-
am 16.02.24 18.00 - 19.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

44146 Erika Niedersteiner
1 x Fr EUR 15,-
am 01.03.24 18.00 - 19.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44147 Erika Niedersteiner
1 x Fr EUR 15,-
am 12.04.24 18.00 - 19.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44148 Erika Niedersteiner
1 x Fr EUR 15,-
am 03.05.24 18.00 - 19.00 Uhr
blubb Sport, Freisinger Str. 1

■
44149 Erika Niedersteiner
1 x Fr EUR 15,-
am 14.06.24 18.00 - 19.00 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 Belastungen 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 eingeplant. Bitte beachten: Übernachtung im EZ und Vollpension inkl. Nachmittagskaffee und Kuchen (insgesamt ca. 137,- €) und anteilige Gebühr für den Seminarraum (ca. 6,- €) sind vom Teilnehmer vor Ort selbst zu zahlen.

Die Anreise erfolgt in Eigeninitiative.

ACHTUNG: Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum 17.05.2024 möglich.

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

44150 Erika Niedersteiner
3 Tage EUR 120,-
Fr 07.06.24 16.00 bis
So 09.06.24 14.00 Uhr
Bildungshaus Kloster Armstorf,
Dorfener Str. 12, 84427 St. Wolfgang

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 08.02.24 19.00 - 20.00 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

TAICHI - TAIJIQUAN 5ER-FORM ONLINE PRÄVENTIONSSEMINAR - KRANKENKASSEN GEFÖRDERT

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 Einstieg 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 180,-
ab 11.04.24 17.00 - 18.30 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

„VHS MACHT GESÜNDER!“

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
7 x Mo EUR 77,-
ab 04.03.24 18.00 - 19.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

TAICHI - TAIJIQUAN 5er-FORM PRÄSENZ PRÄVENTIONSSEMINAR - KRANKENKASSEN GEFÖRDERT

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 Einstieg 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. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) zertifiziert und wird von diesen gefördert.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe und leichte Sportkleidung

■
44454 Omkara R. Große-Brauckmann
2 Termine EUR 160,-
Sa 22.06.24 09.00 - 16.00 Uhr **NEU**
So 23.06.24 09.00 - 16.00 Uhr **ZPP**
Altomünster, Buchenstr. 8




UNSERE LEISTUNGEN	UNSER MILON-ZIRKEL
Krankengymnastik (am Gerät)	Effektives Training in nur 2x35 Minuten pro Woche.
Massage (Fußreflexzonen)	Für einen starken und schmerzfreien Rücken.
Physikalische Therapie (Wärme / Kälte oder Ultraschall / Elektrotherapie)	Für einen aktiven Stoffwechsel.
Fango	Für ein junges Herz und die allgemeine Gesundheit.
Manuelle Therapie	Für mehr Vitalität und Wohlbefinden.
Lymphdrainage	
Schlingentisch	
Kinesio-Tape	





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



„VHS MACHT GESÜNDER!“

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! Die Gebühr bezieht sich auf eine Person.

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

■
44455 Heike Dann
1 x Do EUR 19,-
am 11.04.24 19.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 356

ENTSPANNEN – WELLNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

Nur noch „funktionieren“ und eigentlich gar nicht mehr wahrnehmen, wie es MIR gerade geht. Kennen Sie das? Die Tage sind oft so voll mit Terminen, Verpflichtungen, Hektik - keine Zeit, um auszuruhen. Und wenn dann auch noch der erholsame Schlaf fehlt, kann dies auf Dauer der Gesundheit ernsthaft schaden. Soweit muss es nicht kommen! Ich lade Sie ein, über verschiedene Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Körperreisen, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu finden und sich besser spüren zu lernen. Denn „Vorbeugung ist besser als Nachsorge!“ Anschlusstermine sind nach Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, dicke Socken, Getränk

■
44456 Tanja Glötzl
3 x Do EUR 45,-
ab 22.02.24 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! Die Gebühr bezieht sich auf eine Person.

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

■
44457 Heike Dann
1 x Do EUR 19,-
am 18.04.24 19.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 356

MEDITATION EINFACH ERKLÄRT!

Ich möchte Ihnen das Thema Meditation näherbringen. Warum überhaupt meditieren? Welche Vorteile bringt es und wie funktioniert es überhaupt? Ich erläutere Ihnen zunächst die Hintergründe dazu und möchte Ihnen den Zugang dazu ermöglichen. Des Weiteren gebe ich gerne ein paar Einblicke, was ich mit Meditation und Bewusstseinsarbeit erreichen konnte und wie Sie es für sich nutzen können.

■
44460 Marina Wokurka
1 x Mo EUR 3,-
am 04.03.24 19.00 - 20.00 Uhr
Museum, Seminarraum

NEU

MEDITATION – UND DAS SOGAR ALLTAGSTAUGLICH!

Im Kurs meditieren wir gemeinsam. Ich leite Sie in die Meditation und zeige Ihnen, wie Sie Meditation im Alltag praktizieren können. Dazu gebe ich Ihnen verschiedene Übungen mit an die Hand, damit Sie die Bewusstseinsarbeit kennenlernen und herausfinden können, was für Sie am besten funktioniert. Außerdem gehen wir auf die

DOZENTENPORTRAIT



Marina Wokurka

Marina Wokurka arbeitet als Bewusstseins- und Meditationstrainerin und begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Sie möchte Ihnen das Thema Meditation näherbringen. Warum überhaupt meditieren? Welche Vorteile bringt es und wie funktioniert es überhaupt? Sie freut sich, Ihnen ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben, damit Sie auch für sich etwas Neues entdecken oder gar in Ihrem Leben etwas verändern können.

Atmung und Atemtechniken ein und machen auch hier verschiedene Übungen dazu. Ich freue mich, Ihnen mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben, damit Sie auch für sich etwas Neues entdecken oder gar in Ihrem Leben etwas verändern können. Die Teilnahme am Vortrag "Meditation einfach erklärt" am 04.03.23 wird empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung für diesen Kurs. **Bitte bereitstellen:** Laptop oder Handy mit Internetverbindung

44461 Marina Wokurka
6 x Mo EUR 125,-
ab 11.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
online

NEU



FRAUENVERWÖHNTAG IM ZEICHEN DER ROSE

Die "Königin der Blumen", die Rose, berührt unsere Herzen schon seit vielen Zeiten mit ihrer Schönheit und ihrem Duft. So möchte ich heute Frauen zu einem besonderen "Rosentag" auf Hof Rosenrot einladen. Wir wollen uns eine Auszeit vom Alltag nehmen, ruhig werden, in unser Herz spüren, uns austauschen und verwöhnen. Dabei begleiten uns Texte, Spürübungen, einfache Kreistänze, Düfte u.v.m. rund um die Rose. Für ein einfaches Mittagsessen, Kuchen & Kaffee/Tee wird gesorgt. Die Kursgebühr beinhaltet die Verpflegung.

Bitte mitbringen:

eine Decke & warme Socken

44462 Doris Gibson
1 x So EUR 60,-
am 21.07.24 10.00 - 17.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

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



Ihre Physiotherapiepraxis in Markt Indersdorf

Unseren 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

Kontaktadressen:

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.

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 1981
ACTIVE

„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
17 x Di EUR 187,-
ab 06.02.24 09.35 - 10.50 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

CANTIENICA®- ONLINE-TRAINING – BEQUEM VON ZU HAUSE

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das alle Körperbereiche von der Fußsohle bis hin zu den Schultern und dem Kopf einbezieht. Du trainierst online, bequem von zu Hause. Wir arbeiten tief im Körper an der Ausrichtung und Aufspannung der Knochen und der Vernetzung der Tiefenmuskulatur. Die kleinen Mikrobewegungen sind von außen kaum sichtbar, haben es aber in sich. Das Training verbessert die eigene Körperwahrnehmung, stärkt die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und hilft, Verspannungen im Bereich Schulter und Nacken zu lösen. Es unterstützt Dich dabei, in Deine natürliche Haltung zurückzufinden. Durch das Training der Tiefenmuskulatur erhält der Körper Kraft, Halt und Beweglichkeit. Die Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Eine kostenfreie Informationsveranstaltung findet am 02.02.24 statt. Die Teilnahme an der Info-Veranstaltung ist keine Vor-aussetzung für diesen Kurs, wird jedoch empfohlen.

Bitte bereitlegen: Laptop / PC mit Kamera, bequeme Sportbekleidung, Trainingsmatte, rutschfeste Socken, einen Hocker

■
45108 Michaela Hall
10 x Mo EUR 140,-
ab 05.02.24 19.30 - 20.30 Uhr
online

NEU



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 rückenschonende 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

■
45100 Ferdinand Schubert
17 x Mo EUR 102,-
ab 26.02.24 16.30 - 17.30 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

CANTIENICA®-RÜCKEN- UND BECKENBODENTRAINING – VON DER FUSSSOHLE BIS ZUM SCHEITEL

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das alle Körperbereiche von der Fußsohle bis hin zu Schultern und Kopf einbezieht. Wir arbeiten tief im Körper an der Ausrichtung und Aufspannung der Knochen und der Vernetzung der Tiefenmuskulatur. Die kleinen Mikrobewegungen sind von außen kaum sichtbar, haben es aber in sich. Das Training verbessert die eigene Körperwahrnehmung, stärkt die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und hilft, Verspannungen im Bereich Schulter und Nacken zu lösen. Es unterstützt Dich dabei, in Deine natürliche Haltung zurückzufinden. Durch das Training der Tiefenmuskulatur erhält der Körper Kraft, Halt und Beweglichkeit. Die Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen:

bequeme Sportbekleidung, Trainingsmatte, rutschfeste Socken

■
45105 Michaela Hall
10 x Do EUR 140,-
ab 01.02.24 20.00 - 21.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

NEU

INFO-VERANSTALTUNG CANTIENICA®- ONLINE-TRAINING – BEQUEM VON ZU HAUSE

Wie arbeitet die CANTIENICA®-Methode und ist das Training für mich geeignet? Was wird für das Online-Training benötigt? Wir machen ein kurzes Workout und im Anschluss ist noch Zeit für Fragen.

Bitte bereitlegen: Laptop / PC mit Kamera, bequeme Sportbekleidung, Trainingsmatte, rutschfeste Socken, einen Hocker

■
45107 Michaela Hall
1 x Fr kostenlos
am 02.02.24 19.30 - 20.30 Uhr
online

NEU



VHS MACHT GESÜNDER!

Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rücken-gerechter 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

■
45151 Evelyn Ladicha
12 x Fr EUR 198,-
ab 09.02.24 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

ZPP

■
45154 Evelyn Ladicha
12 x Di EUR 174,-
ab 20.02.24 11.00 - 12.00 Uhr
Museum, Seminarraum

ZPP

■
45155 Evelyn Ladicha
12 x Mi EUR 174,-
ab 07.02.24 11.30 - 12.30 Uhr
Museum, Seminarraum

ZPP

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 rückenschonende 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 rücken-gerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

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

■
45151Z Evelyn Ladicha
5 x Fr EUR 82,50
ab 28.06.24 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
45154Z Evelyn Ladicha
5 x Di EUR 72,50
ab 25.06.24 11.00 - 12.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45155Z Evelyn Ladicha
5 x Mi EUR 72,50
ab 26.06.24 11.30 - 12.30 Uhr
Museum, Seminarraum

RÜCKENFIT - ONLINE

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernst Du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- bzw. Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Bitte bereitlegen: Matte, Tennisball, Handtuch, Faszienrolle (Diese kannst Du auch nach der ersten Stunde kaufen. Ich zeige Dir verschiedene Rollen, damit Du eine richtige für Dich kaufst.)

■
45229 Natalja Seel
10 x Di EUR 70,-
ab 20.02.24 19.00 - 19.45 Uhr
online

NEU



PILATES - ONLINE

In diesem Kurs kannst Du sanft Deine innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. Möchtest Du Deine Beckenbodenmuskeln kräftigen? Ist der Bauch Deine Schwach-

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, Sportschuhe, Matte, Getränk

■
45228 Dagmar Labitzke-Karousis
17 x Di EUR 187,-
ab 06.02.24 08.30 - 09.30 Uhr
Sportraum Schuster, Industriestr. 11

zone? Hast Du öfters Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Wir werden uns mit Cardio Übungen aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach Pilates die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernst Du einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Bitte bereitlegen: Matte, Handtuch, Tennisball

■
45225 Natalja Seel
10 x Fr EUR 70,-
ab 23.02.24 10.00 - 11.00 Uhr
online

NEU



„VHS MACHT GESÜNDER!“

AKTIVE MITTAGSPAUSE, LEICHTER RÜCKEN - ONLINE

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15-minütiges Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

■
45227 Natalja Seel
8 x Mo EUR 20,-
ab 19.02.24 12.00 - 12.15 Uhr
online



GESUND UND BEWEGLICH BLEIBEN

CANTHENICA®-FACEFORMING – TRAINING FÜR DIE KOPF- UND GESICHTSMUSKULATUR

Du wirst neue Muskeln spüren und Dein Gesicht wird strahlen! Zuerst wird die Körperhaltung optimiert, damit sich der Kopf perfekt über dem obersten Halswirbel ausrichten kann. Durch raffinierte Atem-, Zungen- und Augenübungen werden die Knochen des Schädels ausgedehnt und mobilisiert. Diese Ausdehnung der Knochen strafft die Muskulatur. Die neue Weite im Schädel und seine perfekte Ausrichtung auf der Halswirbelsäule tragen dazu bei, Verspannungen im Kopf-, Kiefer- und Nackenbereich zu lösen. Migräne, Zähneknirschen, Tinnitus und Schnarchen können gelindert werden – regelmäßiges Training vorausgesetzt. Das Training hat einen hohen Entspannungseffekt, was sich meist sofort in den Gesichtszügen widerspiegelt. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen, da wir viel mit den Händen im Gesicht arbeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Trainingsmatte, rutschfeste Socken,

falls vorhanden ein Yogakissen

■
45106 Michaela Hall
1 x Sa EUR 85,-
am 16.03.24 10.00 - 13.00 Uhr
meet & dance Tanzschule, Lorenz-
Braren-Str. 31 (2. Stock), 85229 Markt
Indersdorf



GYMNASTIK 65+

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 wohltuenden 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
12 x Di EUR 120,-
ab 20.02.24 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45152Z Evelyn Ladicha
5 x Di EUR 50,-
ab 25.06.24 12.00 - 13.00 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45153 Evelyn Ladicha
12 x Mi EUR 120,-
ab 07.02.24 10.30 - 11.30 Uhr
Museum, Seminarraum

■
45153Z Evelyn Ladicha
5 x Mi EUR 50,-
ab 26.06.24 10.30 - 11.30 Uhr
Museum, Seminarraum

BALANCIERTE SEELE, ELASTISCHE FASZIEN, BEWEGTER RÜCKEN

Einführende, angeleitete Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen bringen Körper und Seele in Ausgleich und erleichtern unsere Faszienarbeit bei Rücken- und Gelenkproblemen oder einfach nur prophylaktisch. Anschließend führen wir entsprechende Bewegungsübungen dazu aus. Übungs-

material wird im Kurs gestellt. Vorhandenes Faszienübungsmaterial kann auch mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: ein größeres Kissen oder Knierolle zum Lagern, ein Handtuch, warme Socken, evtl. Decke, Getränk, Obstbrotzeit und eine Matte

■
45156 Evelyn Ladicha
1 x Fr EUR 40,-
am 02.08.24 14.00 - 18.00 Uhr
Museum, Seminarraum



FASZIENTRAINING - ONLINE

Die Faszien durchdringen unseren ganzen Körper. Verspannte und verklebte Faszien können unter anderem Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden verursachen. Du erlernst in diesem Kurs, wie Du Deine Verspannungen lösen kannst. Ziel des Kurses ist, die körperliche Leichtigkeit zu erlangen. Die Kursbausteine sind Mobilisation, Stretching, Massagetechniken mit Faszien-Geräten und Entspannung.

Bitte bereitlegen: Matte, Handtuch, Tennisball und Faszienrolle (Diese kannst Du auch nach der ersten Stunde kaufen. Ich zeige Dir verschiedene Rollen, damit Du eine richtige für Dich kaufst.)

■
45226 Natalja Seel
10 x Fr EUR 70,-
ab 23.02.24 11.15 - 12.00 Uhr
online



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

„VHS MACHT GESÜNDER!“

Socken, Turnschuhe, Matte, 1 kleines und 1 großes Handtuch und Getränk

■
45236 Evelyn Ladicha
12 x Fr EUR 180,-
ab 09.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
45236Z Evelyn Ladicha
5 x Fr EUR 75,-
ab 28.06.24 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

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 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
17 x Do EUR 119,-
ab 22.02.24 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
6 x Di EUR 48,-
ab 20.02.24 17.15 - 18.15 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45330Z Stephanie Jann
8 x Di EUR 64,-
ab 04.06.24 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.

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

■
45334 Alex Heinzel
10 x Do EUR 70,-
ab 22.02.24 18.10 - 18.55 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45334Z Alex Heinzel
5 x Do EUR 35,-
ab 06.06.24 18.10 - 18.55 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45335 Alex Heinzel
10 x Do EUR 70,-
ab 22.02.24 19.00 - 19.45 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45335Z Alex Heinzel
5 x Do EUR 35,-
ab 06.06.24 19.00 - 19.45 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

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

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe mit heller Sohle, Sportkleidung

■
45337 Angéla Szabó
7 x Sa EUR 70,-
ab 24.02.24 10.00 - 10.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

■
45337Z Angéla Szabó
7 x Sa EUR 70,-
ab 08.06.24 10.00 - 10.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

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.

„VHS MACHT GESÜNDER!“

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch und Getränk

■
45339 Angéla Szabó
7 x Sa EUR 70,-
ab 24.02.24 11.00 - 11.50 Uhr
TANZ ART, Studio 2, Marktplatz 2

■
45339Z Angéla Szabó
7 x Sa EUR 70,-
ab 08.06.24 11.00 - 11.50 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
17 x Mi EUR 119,-
ab 21.02.24 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-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 04.05.24 17.30 - 19.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

WASSERGYMNASTIK

AQUA FITNESS - IM FREIBAD AINHOFEN

Aqua Fitness ist für jeden geeignet, der Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser hat! Mit bunt gemischten Übungen nutzt diese Sportart den Wasserwiderstand aus, der zwölf Mal höher ist als der Luftwiderstand. Muskelaufbau, Ausdauersteigerung und eine hohe Kalorienverbrennung sind das Ziel und natürlich auch jede Menge Spaß. Der Kurs findet nur bei schönem Badewetter statt. Der Eintrittspreis ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Badeschuhe

■
46030 Evelyn Ladicha
5 x Fr EUR 40,-
ab 28.06.24 10.00 - 10.45 Uhr
Freibad Ainhofen, Am Wasserschlager 1



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 Wollen, geht das Pferd mit Dir überall hin.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

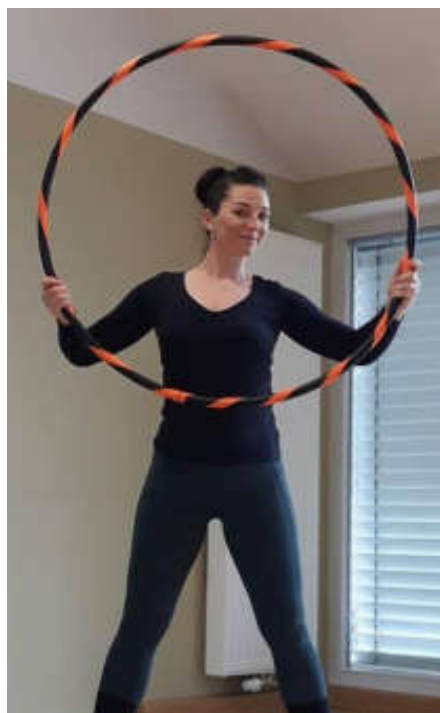
■
46324 Almut Burmeister
1 x Sa EUR 60,-
am 27.04.24 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

■
46324A Almut Burmeister
1 x Sa EUR 60,-
am 11.05.24 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

SELBSTFINDUNG

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



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.

„VHS MACHT GESÜNDER!“



Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46326 Almut Burmeister
2 Termine EUR 120,-
Sa 22.06.24 10.00 - 13.30 Uhr
So 23.06.24 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

■
46326A Almut Burmeister
2 Termine EUR 120,-
Sa 13.07.24 10.00 - 13.30 Uhr
So 14.07.24 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

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 25.04.24 statt.

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

■
46342 Peter Kößl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 18.04.24 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: 10.04.24

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 80,-
am 14.04.24 15.00 - 18.00 Uhr
Volksfestplatz Markt Indersdorf



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 Rangefinder während der Kurszeiten.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus Haupteingang

■
47033 N.N.
1 x Sa EUR 49,-
am 27.04.24 14.00 - 16.00 Uhr
Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

■
47033A N.N.
1 x Mi EUR 49,-
am 15.05.24 16.00 - 18.00 Uhr
Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

SUNSET GOLFSCHNUPPERKURS

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 Rangefinder während der Kurszeiten.

Treffpunkt: Sekretariat Clubhaus Haupteingang

■
47033B N.N.
1 x Fr EUR 49,-
am 12.07.24 17.00 - 19.00 Uhr
Golfpark Gut Häusern, PGA Golfakademie

NEU

„VHS MACHT GESÜNDER!“

BOGENSCHIESSEN

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR ERWACHSENE (AB 15 JAHREN)

Erlernen Sie in diesem Grundkurs die Faszination 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 Bogenrüstung 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 20.04.24 12.15 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: Areal "Alte Liebe",

Im Lus 4, Dachau

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 09.04.24 19.00 - 20.30 Uhr

Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR, Freisingerstr. 38

BOXEN

KICKBOXEN

Kickboxen ist eine sehr dynamische Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen 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, Selbstvertrauen, 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 12.04.24 19.00 - 20.30 Uhr

Kampfsportschule Robert Stockbauer GbR, Freisingerstr. 38

SCHWERTKUNST

EUROPÄISCHE SCHWERTKUNST

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.

Schwerter werden gestellt. Mindestalter 16 Jahre. Von 12 - 15 Jahren muss pro Teilnehmer ein Elternteil im Kurs angemeldet sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallen-turnschuhe und Getränk

■
48010 Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 30,-

am 20.04.24 14.00 - 17.00 Uhr

Alte Turnhalle Realschule

■
48010A Alexander Hollinger
1 x Sa EUR 30,-

am 15.06.24 14.00 - 17.00 Uhr

Alte Turnhalle Realschule



UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT



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

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 20.02.24 18.15 - 19.15 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
44102Z Szilvi Németh-Nagy
8 x Di EUR 64,-
ab 04.06.24 18.15 - 19.15 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 19.02.24 18.00 - 19.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45250Z Anna Lies
8 x Mo EUR 64,-
ab 03.06.24 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 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 Minuten 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

UNSERE KURSE IM FITNESS-CLUB MEXXFIT

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

10 x Do EUR 80,-
ab 22.02.24 18.15 - 19.15 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45251Z Dani Knoller
8 x Do EUR 64,-
ab 06.06.24 18.15 - 19.15 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45303 Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 19.02.24 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45303Z Uli Stanscheck
8 x Mo EUR 64,-
ab 03.06.24 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 Kevin Rieger
10 x Mi EUR 80,-
ab 21.02.24 18.30 - 19.30 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45257Z Kevin Rieger
8 x Mi EUR 64,-
ab 05.06.24 18.30 - 19.30 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

VITALMOBILITY

Vitalmobility ist ein Regenerationstraining, das aus Dehnungen, Faszientraining und Meditation besteht. Hier erhältst Du wertvolle Tipps und Übungen, um gestresstes Gewebe wieder leistungsfähig zu machen und mental Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbe-

kleidung, Sportschuhe, Handtuch

■
45300 Uli Stanscheck
10 x Mo EUR 80,-
ab 19.02.24 10.10 - 10.55 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45300Z Uli Stanscheck
8 x Mo EUR 64,-
ab 03.06.24 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 24.02.24 10.00 - 10.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45308Z Danilo Weber
8 x Sa EUR 64,-
ab 08.06.24 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 21.02.24 08.45 - 09.45 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45305Z Jürgen Bisch
8 x Mi EUR 64,-
ab 05.06.24 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 23.02.24 18.15 - 19.15 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45254Z Josephine Beck
8 x Fr EUR 64,-
ab 07.06.24 18.15 - 19.15 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 24.02.24 09.00 - 10.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45306Z Danilo Weber
8 x Sa EUR 64,-
ab 08.06.24 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 19.02.24 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45400Z Ernst Hironimus
8 x Mo EUR 64,-
ab 03.06.24 19.00 - 20.00 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45405 Ernst Hironimus
10 x Mi EUR 80,-
ab 21.02.24 19.30 - 20.30 Uhr
Mexxfit Fitnessclub

■
45405Z Ernst Hironimus
8 x Mi EUR 64,-
ab 05.06.24 19.30 - 20.30 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 20.02.24 19.00 - 19.45 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

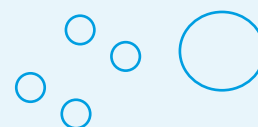
■
46013Z Andrea Schermaul
7 x Di EUR 91,-
ab 04.06.24 19.00 - 19.45 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46014 Karin Müller
10 x Di EUR 130,-
ab 20.02.24 18.15 - 19.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

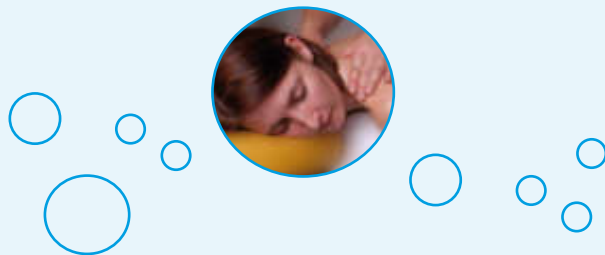
■
46014Z Karin Müller
8 x Di EUR 104,-
ab 04.06.24 18.15 - 19.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46054 Martina Hübner
10 x Fr EUR 130,-
ab 23.02.24 08.15 - 09.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5

■
46054Z Martina Hübner
8 x Fr EUR 104,-
ab 07.06.24 08.15 - 09.00 Uhr
blubb pool + spa, Marktplatz 5



BLUBB POOL & SPA

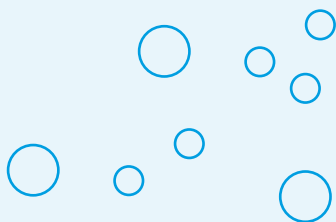


Das „Blubb Pool & Spa“ bietet Ihnen drei großzügige Saunen und ein Dampfbad. In unserer Aufguss Sauna verwöhnen wir Sie einmal in der Stunde mit wechselnden Aufgüssen. Vielleicht möchten Sie Kreislauf schonend saunieren? Dann ist unsere Bio Sauna genau das Richtige für Sie. Hier schwitzen Sie bei etwa 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 Eiskwürfel. 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 Gegenstromanlage aktiv werden.

Sie kennen es bestimmt – der Rücken zwick, 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



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 1,30 m 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-AL-
BERT



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

Facebook icon and QR code

„VHS MACHT KREATIVER!“

MALEN

AQUARELL MALEREI IM LOOSE FLORAL STYLE

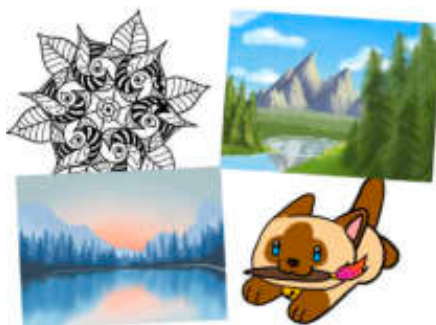
In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit Aquarellfarben im "Loose Floral Style" tolle Bilder malen können. Ich gebe eine kurze grundsätzliche Einführung in die Aquarellmalerei und zeige unterschiedliche Techniken. Dann lernen wir verschiedene Blumen zu malen und sehen, wie wir diese kombinieren können.

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; Wasergefäß 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 07.03.24 17.30 - 19.30 Uhr
Museum, Gewölbe



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 gerne vorab an die Kursleiterin.

■
52220 Daniela Mittermeier
2 Termine EUR 38,-
Sa 09.03.24 10.00 - 13.00 Uhr
So 10.03.24 10.00 - 13.00 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.

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 20.04.24 13.00 - 16.00 Uhr
Museum, Gewölbe

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
7 x
Mo 05.02.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 04.03.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 08.04.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 06.05.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 03.06.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 01.07.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mo 05.08.24 18.00 - 21.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355



DOZENTENPORTRAIT

Daniela Mittermeier

Daniela Mittermeier hat während ihrer Ausbildung zur Grafikdesignerin alle Grundlagen der Gestaltung gelernt, die sie seitdem aber lieber freiberuflich als Illustratorin und Künstlerin nutzt, um ihrer Kreativität genug Freiraum geben zu können.

Mit traditionellen Medien wie Kohle, Tusche und Pastell oder dreidimensional mit Wolle und Filz erschafft sie detailreiche Tierportraits. Mit den Mitteln digitaler Medien entstehen phantastische Fantasywelten oder lustige Comicfiguren.

„VHS MACHT KREATIVER!“

HANDARBEIT

NADELFILZEN - NIEDLICHE OSTERHASEN

Das Trockenfilzen von loser Wolle mit der Nadel ist leicht zu erlernen und eröffnet unendlich viele Möglichkeiten für kreative Gestaltung. Passend zum Frühling und zu Ostern werden niedliche Hasen gefilzt. Das Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs ist für Kinder nicht geeignet.

■
53031 Daniela Mittermeier **NEU**
1 x Sa EUR 28,-
am 16.03.24 10.00 - 13.00 Uhr
Museum, Gewölbe

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 eines niedlichen Tieres lernen die Teilnehmenden alle Grundlagen im Umgang mit der speziellen Filznadel und naturbelassener oder gefärb-



ter 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 und ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs ist für Kinder nicht geeignet.

■
53032 Daniela Mittermeier
1 x Sa EUR 28,-
am 13.04.24 10.00 - 13.00 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 erar-

beiten 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. 0160/6754939).

Bitte mitbringen: Gut funktionierende Nähmaschine, kleine Schere, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, 1 Sicherheitsnadel

■
53054 Doris Gibson
1 x Sa EUR 82,-
am 09.03.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53055 Doris Gibson
1 x Sa EUR 82,-
am 11.05.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer



Mandy K. Fotografie
Portrait | Schwangerschaft | Wochenbett | Familie | Feiern & Events

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

Darf ich für dich Erinnerungen schaffen, deine emotionalen und glücklichen Momente festhalten? Dann werde dich doch bei mir. Ich liebe mich auf dich!

Danke Mandy

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



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
Termin nach Absprache
Tines Handarbeitsstüberl, Freisingerstr. 25

„VHS MACHT KREATIVER!“

HANDWERK & KUNSTHANDWERK

Achtung: Die Kunstwerkstatt übernimmt keine Haftung für Schäden und Verletzungen, die Kursteilnehmer während der Kurse sich selbst oder Dritten zufügen



RANKHILFEN FÜR PFLANZEN

Wir fertigen eine Rankhilfe für Pflanzen, die ein Blickfang in jedem Garten ist.

Bitte mitbringen: Materialgeld 19,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschrauber

53285 Matthias Kienast

1 x Sa EUR 19,-

am 09.03.24 15.00 - 17.00 Uhr

Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU

INSEKTENTRÄNKEN

Aus alten Tellern und Tassen und ein bisschen Farbe entstehen 3 nützliche und dekorative Wasserstellen für Insekten.

Bitte mitbringen: Materialgeld 19,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschrauber/ Bohrmaschine, falls vorhanden: alte Unterteller und Tassen

53287 Matthias Kienast

1 x Sa EUR 19,-

am 13.04.24 15.00 - 17.00 Uhr

Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



ALTE FENSTER WERDEN ZUR DEKO

Wir bereiten alte Fenster zu wunderschönen Dekoobjekten auf.

Bitte mitbringen: verschiedenes Schleifpapier, Ceraanfellschaber, Materialgeld 15,- € pro Fenster

53288 Matthias Kienast

1 x Sa EUR 19,-

am 04.05.24 15.00 - 17.00 Uhr

Altomünster, Bahnhofstr. 6

HASEN AUS BAUMSTÄMMEN

Die Figuren werden mit einem Fräser herausgearbeitet und bemalt.

Bitte mitbringen: Materialgeld 19,- € pro Stück, Arbeitskleidung, Schutzbrille, Schleifpapier, Arbeitshandschuhe

53286 Matthias Kienast

1 x Sa EUR 19,-

am 23.03.24 15.00 - 17.00 Uhr

Altomünster, Bahnhofstr. 6



KLEINE SCHÜSSELN AUS HOLZ

Wir dreheln und fräsen Schüsseln aus Holz (Durchmesser ca. 15 cm).

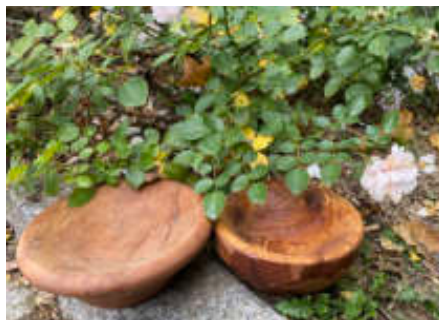
Bitte mitbringen: Materialgeld 15,- €, Schleifpapier, Handschuhe, Schutzbrille

53289 Matthias Kienast

1 x Sa EUR 19,-

am 08.06.24 15.00 - 17.00 Uhr

Altomünster, Bahnhofstr. 6



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 24.04.24 17.00 - 20.00 Uhr

Mittelschule Schulküche

„VHS MACHT KREATIVER!“

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 Glasperlendrehs 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 06.04.24 14.00 - 18.00 Uhr
Glasperlenwerkstatt, Römerstr. 12,
Schwabhausen

■
53414 Birgit Lehl
1 x Sa EUR 120,-
am 08.06.24 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 19.04.24 14.00 - 18.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I

ETAGEREN AUS GESCHIRR SELBST HERSTELLEN
Was benötigen Sie für diesen Kurs?

Eigentlich nur altes Geschirr - und das gibt es in fast allen Haushalten oder bei Oma oder bei der Nachbarin. Ob Tasse, Untertasse, kleiner Teller, großer Teller, Suppentasse, Zuckerdose, Milchkännchen, kleine Vase, Schälchen, Servierteller oder kleine Schüsseln - bitte bringen Sie mit, was Sie finden. Aber auch, wenn Sie kein altes Geschirr zu Hause haben, können Sie gerne bei diesem Kurs mitmachen, denn die Dozentin bringt immer "Ausrangiertes" mit. Dafür müssten Sie bei Bedarf einen kleinen Obulus an Materialgeld zahlen.

Bitte mitbringen: Holzbrett, Akkuschrauber mit Keramikbohrer Gr.6 und altes Geschirr

■
53601 Daniela Gottstein **NEU**
1 x Do EUR 18,-
am 14.03.24 18.30 - 20.00 Uhr
Mittelschule; UG; Raum 266 Werkraum I



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

KELTEREI VINOTHEK
GÖTSCHL
Fruchtsäfte aus eigener Herstellung
Indersdorfer Kräuterlikör
Wein - offene Spirituosen - Essig und Öl - Feinkost
Schokolade - Tee - Deko für ein schönes Zuhause
Geschenke für jeden Anlass, liebevoll verpackt
Markt Indersdorf, Aichacherstr. 15 www.kelterei-goetschl.de

TANZEN

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 20.02.24 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 Termine EUR 59,-
Di 09.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 16.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 23.04.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 07.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Di 14.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

CRASHKURS: HOCHZEITSWALZER

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.

■
55012 Stephan Pokorny
3 x Di EUR 36,-
ab 20.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

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 Grundschriffvarianten, 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 20.02.24 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 Termine EUR 43,-
Di 09.04.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 16.04.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 23.04.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 07.05.24 20.30 - 21.30 Uhr
Di 14.05.24 20.30 - 21.30 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

CRASHKURS: HOCHZEITSWALZER

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit lang-samer Walzer Grundschrift und Rechtsdre-

hung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco-Fox mit Fox-Trott-Grundschrift sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.

■
55015 **Stephan Pokorny**
5 Termine EUR 36,-
Di 09.04.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 16.04.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 23.04.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 07.05.24 18.00 - 19.00 Uhr
Di 14.05.24 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 Grundschrift (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 Di EUR 40,-
ab 20.02.24 18.00 - 19.00 Uhr
Grundschule Markt Indersdorf; Aula, UG;
Eingang über Pausenhof Waldstraße

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 Mexxfit 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.

BESINNLICHER TANZ

TANZ ZUR FRÜHLINGSTAGUNDNACHTGLEICHE

Die Samen, die wir an Maria Lichtmess für uns herausgesucht haben, werden wir heute in die Erde geben. Eingebettet in heitere Tänze, freuen wir uns auf den Frühling, die wärmeren und helleren Tage und runden unseren Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen ab.

Bitte mitbringen: ein Tongefäß zum Einpflanzen

■
54110 **Doris Gibson**
1 x Sa EUR 30,-
am 23.03.24 14.00 - 18.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

TANZ IN DEN MAI - WALPURGISNACHT

Heute Abend wollen wir uns treffen, um unsere Lebenskraft neu zu spüren und uns durch das gemeinsame Tanzen mit anderen Frauen zu stärken. Der Marienmonat Mai lädt uns mit seinem satten Grün und überall blühenden Farben, zum Erden und das Einlassen auf sich selbst, ein. So mancher Frauentanz wird uns dabei unterstützen. Zur Stärkung gibt es Tee und Gebäck.

■
54111 **Doris Gibson**
1 x Sa EUR 30,-
am 04.05.24 17.00 - 21.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

TANZ ZUR SOMMERSONNENWENDE

Genießen wir es, in unserem idyllischen Garten den Sommer zu begrüßen. Mit beschwingten, leichten Sommertänzen aus südlichen Ländern, wollen wir barfuß das Gras unter unseren Füßen spüren, die Sonnenwärme in uns einlassen und uns frei wie im Urlaub fühlen. Dazu lade ich auch zu sommerlichem Kuchen und Getränken ein.

■
54112 **Doris Gibson**
1 x Sa EUR 30,-
am 22.06.24 14.00 - 18.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

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

MUSIK - 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 MIT FRAU ROHSE AM DIENSTAG

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. Klavier-technik, 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
Mittelschule; EG; Raum 371





VHS IN WEICHS VOR ORT

YOGA UND ENTSPANNUNG

YOGA FLOW

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, bequeme Kleidung

■
44103 Andrea Pöllner
11 x Di EUR 88,-
ab 12.03.24 19.00 - 20.00 Uhr

Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

YOGA FLOW – ADVANCED

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
11 x Di EUR 88,-
ab 12.03.24 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 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.

Level: Anfänger und Mittelstufe

Bitte mitbringen: Matte, Decke, zwei Yoga-
blöcke, warme Kleidung und Socken

■
44110 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.02.24 18.30 - 19.45 Uhr

Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44110Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 16.04.24 18.30 - 19.45 Uhr

Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111 Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 06.02.24 20.00 - 21.15 Uhr

Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44111Z Nadine Domjan-Hauser
7 x Di EUR 77,-
ab 16.04.24 20.00 - 21.15 Uhr

Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

YOGA FLOW

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
12 x Mo EUR 96,-
ab 11.03.24 18.00 - 19.00 Uhr

Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

FASZIENYOGA MEETS YINYOGA

Beim Faszienyoga werden klassische Yoga-haltungen dynamisch und spielerisch in andere Winkel geschickt. Das Dehnen in verschiedene Richtungen, vor allem entlang der Faszienbahnen, stimuliert das Faszien-gewebe und sorgt für mehr Beweglichkeit. Yin Yoga ist ein ruhiger Übungsstil, bei dem man sich in verschiedene Yogapositionen hinein-entspannt. Hier wird vor allem das tiefe Faszien-gewebe angesprochen. An diesem Abend tauchen wir zunächst in eine fließende Faszienyogapraxis ein. Anschließend entschleunigen wir beim passiven Üben mit YINYOGA.

Ein guter, ausbalancierter Start ins Wochen-ende!

Bitte mitbringen: dünne Yogamatte

■
44113 Andrea Pöllner
1 x Fr EUR 13,-
am 19.04.24 19.00 - 20.30 Uhr

Kindergarten Burzlbam, Weichs, Frühlingsstr. 11

NEU

VHS IN WEICHS VOR ORT

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 08.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118A Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 21.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118B Jasmin Binder
5 x Do EUR 45,-
ab 16.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44118C Jasmin Binder
4 x Do EUR 36,-
ab 04.07.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119 Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 07.02.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119A Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 20.03.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119B Jasmin Binder
5 x Mi EUR 45,-
ab 15.05.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
44119C Jasmin Binder
4 x Mi EUR 36,-
ab 03.07.24 19.00 - 20.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

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
7 x Mo EUR 77,-
ab 04.03.24 18.00 - 19.30 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

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 Di EUR 24,-
ab 18.06.24 18.00 - 18.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 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 rückerhaltende 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

■
45151 Evelyn Ladicha
12 x Fr EUR 198,-
ab 09.02.24 16.45 - 18.15 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

ZPP

RÜCKENGYMNASTIK

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im

VHS IN WEICHS VOR ORT

Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen und üben rügensgerechte 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 rügensgerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

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

■
45151Z Evelyn Ladicha
5 x Fr EUR 82,50
ab 28.06.24 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
12 x Fr EUR 180,-
ab 09.02.24 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

■
45236Z Evelyn Ladicha
5 x Fr EUR 75,-
ab 28.06.24 18.30 - 20.00 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 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
17 x Do EUR 119,-
ab 22.02.24 09.00 - 10.00 Uhr
Pfarrheim Weichs, Saal, Freiherrnstr. 34



VHS FÜR KINDER



UNSER KURSPROGRAMM FÜR KINDER UND ELTERN

SPORT

MUTTER/VATER - KIND TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Bei diesem Kurs können die Kleinen klettern, hupsen, 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 01.02.24 16.30 - 17.30 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45065Z Anna Fischer
6 x Do EUR 36,-
ab 18.04.24 16.30 - 17.30 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

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

■
45080 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 96,-
ab 23.02.24 16.00 - 17.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

■
45081 Stefanie Lamm
16 x Fr EUR 96,-
ab 23.02.24 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 23.02.24 18.00 - 19.00 Uhr
Alte Turnhalle Realschule

INLINESKATE EINSTEIGERKURS FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Dieser Kurs ist für alle Kinder, die das erste Mal auf Inlineskates stehen. Speziell auf Kinder abgestimmtes Kursprogramm. Erler-

DOZENTENPORTRAIT



Anna Fischer

Anna Fischer ist 1989 geboren, verheiratet und hat eine Tochter. Sie wohnt seit 2012 in Markt Indersdorf und arbeitet im Helmholtz Zentrum in München als technische Assistentin. Sie hat als Kind sehr viel geturnt und findet es wichtig, dass sich Kinder auch schon in ganz jungen Jahren bewegen und auspowern können. Eine schöne Kombination ist es dann natürlich, wenn die Eltern auch dabei sind.

VHS FÜR KINDER

nen der Grundtechniken. Anwendung von kleinen Tricks, die Sicherheit geben. Spielerische Elemente, die Spaß garantieren. Betreut durch einen Lehrer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V. Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist der 25.04.24.

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

■
46339 Peter Kößl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 18.04.24 15.30 - 17.30 Uhr
Verkehrsübungsplatz der Gemeinde Indersdorf

INLINESKATE ANFÄNGERKURS FÜR KINDER

Dieser Kurs ist für alle Kinder, die bereits sicher auf Inlineskates stehen und schon ein paar Schritte laufen können. Speziell auf Kinder abgestimmtes Kursprogramm. Erlernen der Grundtechniken. Anwendung von kleinen Tricks, die Sicherheit geben. Spielerische Elemente, die Spaß garantieren. Betreut durch einen Lehrer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs am 13.06.24 statt.

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



■
46340 Peter Kößl-Völk
1 x Do EUR 32,-
am 06.06.24 15.30 - 17.30 Uhr
Verkehrsübungsplatz der Gemeinde Indersdorf

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 11.04.24 18.00 - 19.30 Uhr
Turnhalle Mittelschule Markt Indersdorf

BOGENSCHIESSEN

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN IN DER NATUR FÜR VATER / MUTTER UND KIND (9-14 JAHRE)

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 Bogen-ausrüstung sowie entsprechende Schutzausrüstung, um das Schießen mit Pfeil und Bogen erlernen zu können. 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 20.04.24 10.00 - 11.45 Uhr
Treffpunkt: Areal "Alte Liebe",
Im Lus 4, Dachau

■
48002A Sabine Landenberger
1 x Sa EUR 45,-
am 25.05.24 13.15 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: Areal "Alte Liebe",
Im Lus 4, Dachau

DOZENTENPORTRAIT

Steffi Lamm



Stefanie Lamm ist 1999 geboren und wohnt in der Nähe von Ingolstadt. Aufgewachsen ist sie in Markt Indersdorf und engagiert sich mit viel Freude seit 2017 als Helferin beim Kinderturnen der vhs. Seit 2019 hat sie die Kinderturn-Kurse selbst als Dozentin übernommen und das Kursprogramm erweitert sowie neue Kurse gestaltet. Es macht ihr große Freude, den Kindern das Geräteturnen näherzubringen und die sportlichen Fortschritte der Kinder beobachten zu dürfen. Sie freut sich darauf, auch Ihre Kinder zukünftig im Kinderturnen begrüßen zu dürfen!

VHS FÜR KINDER

ENTSPANNUNG

PFERDE MAL ANDERS ERLEBEN FÜR KINDER VON 5 - 12 JAHREN

Kinder profitieren sehr von dem Zusammen-
sein mit dem großen Tier Pferd. Sie gewin-
nen an Selbstvertrauen, werden achtsam
und respektvoll mit ihrem Gegenüber, lernen
Verantwortung und Führung zu übernehmen,
lernen sich gegenseitig Hilfestellung zu ge-
ben 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 mit dem
Partner Pferd.

Bitte mitbringen:

wetterfeste und strapazierfähige Kleidung

■
46325 Almut Burmeister
2 Termine EUR 99,-
Sa 06.04.24 10.00 - 13.30 Uhr
So 07.04.24 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1



■
46325A Almut Burmeister
2 Termine EUR 99,-
Sa 25.05.24 10.00 - 13.30 Uhr
So 26.05.24 10.00 - 13.30 Uhr
Sigmertshausen, Am Bergfeld 1

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. Entspan-
nungstraining fördert die Konzentration und
Wahrnehmung und hilft Kindern, sich selbst
besser kennenzulernen und auch in ange-
spannten 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 Di EUR 24,-
ab 18.06.24 18.00 - 18.45 Uhr
Sportraum, Kinderhaus Weichs,
Fränkinger Straße 11

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 Wund-
verband, stabile Seitenlage, Wiederbe-
lebungsmaßnahmen, Einsatz Defibrillator,
Abschlussgesprächsrunde.

Jedes Kind erhält ein Zertifikat.

■
40021 Anett Koch
1 x Sa EUR 15,-
am 22.06.24 15.00 - 16.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

NATUR UND UMWELT

WUNDERWELT IM MIKROSKOP FÜR KINDER AB 8 JAHREN

In diesem Mikroskopiekurs wird der Um-
gang mit dem Mikroskop erlernt. Nach ein-
fachen Präparaten wie z. B. Pflanzen, Sa-
men und Blattläusen werden auch Wasser-
proben aus dem Gartenteich oder Pfützen
untersucht, in denen man Wasserflöhe, Mü-
ckenlarven uvm. finden kann. Die Objekte
werden gezeichnet und besprochen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, das eige-
ne Mikroskop, um den Umgang damit zu
erlernen (Leihmikroskope stehen zur Verfü-
gung); Zeichenpapier und Farbstifte

■
15010 Beate Maatsch
1 x Fr EUR 19,-
am 26.04.24 15.00 - 17.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

KRÄUTERFÜHRUNG FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Bei diesem Spaziergang entlang einer nat-
urbelassenen Wiese entdecken und sam-
meln wir essbare Kräuter und lernen dabei,
wofür sie gut sind. Nach unserem Streifzug
in der Natur stellen wir je nach Gegeben-
heiten etwas her, sei es ein wohltuendes Öl
für die Haut, ein Hustensirup oder eine an-
dere Kostbarkeit, welche jedes Kind mit
nach Hause nehmen darf. In der Pause ver-
kosten wir Butterbrot mit Kräutern und deko-
rieren es mit schönen Blüten. Außerdem
könnt ihr euch bei einem Becher Wiesenli-
monade erfrischen.

Bitte mitbringen: 2 Schraubgläser (klein und
mittel), Schneidebrett und Schneidemesser,
Trinkbecher, angepasste Kleidung am besten
lange Hose, Socken, Kopfbedeckung und
Sonnen- bzw. Mückenschutz, Sitzkissen oder
kleine Decke, eigenes Getränk

■
40014 Veronika Kürzinger
1 x Fr EUR 27,-
am 10.05.24 14.30 - 17.15 Uhr
Treffpunkt: Eingang Waldkindergarten am
Golfpark, Lichtholz 5

VHS FÜR KINDER

OSTER-PONYWANDERUNG FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Habt ihr schon mal Ostereier mit Ponys gesucht? Bei uns auf dem Bauernhof ist das möglich. Wenn ihr Lust habt, es auszuprobieren, kommt vorbei. Bei uns auf dem Hof gibt es vieles zu entdecken. Nach der Ponywanderung könnt ihr euch noch bei Stockbrot und Marshmallows am Lagerfeuer stärken. Im Anschluss gibt es noch geführtes Ponyreiten im Paddock. Bitte achtet auf feste Schuhe, Fahrradhelm zum Reiten und der Witterung angepasste Kleidung. Wichtig: 4-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Die Gebühr für die Begleitperson beträgt 9,- €.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung und Fahrradhelm zum Reiten

46330 Stefan Gronegger
1 x Di EUR 38,-
am 02.04.24 14.00 - 17.00 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

PONYWANDERUNG MIT SCHNUPPERKURS PFLEGE+FÜTTERUNG FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Wart ihr schon mal auf einem Bauernhof? Nein? Dann kommt zu uns nach Weil. Zuerst werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet. Im Anschluss geht es mit den Ponys im schönen Dachauer Hinterland ins Gelände. Nach der Rückkehr auf den Hof, gibt es ein geführtes Ponyreiten im Paddock. Anschließend wird es ein spielerisches Programm geben, um den Kindern den Umgang mit Pferden zu vermitteln, damit sie lernen, was ein Tier für ein gesundes Leben benötigt. Danach wird das Lagerfeuer angezündet. Es gibt Bratwurstsemmeln und Getränke für die Kinder und Erwachsenen. Wenn ihr noch wollt, könnt ihr am Lagerfeuer Stockbrot und Marshmallows grillen. Bei uns auf dem Hof gibt es vieles zu entdecken, wie z.B. Hasen, Wachteln, usw. Bitte achtet auf feste Schuhe, Fahrradhelm zum Reiten und der Witterung angepasste Kleidung. Wichtig: 4-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 9,- €.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung und Fahrradhelm zum Reiten

46331 Stefan Gronegger
1 x Sa EUR 31,-
am 08.06.24 15.00 - 18.30 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

PONYWANDERUNG ERLEBNISNACHMITTAG FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Wart ihr schon mal auf einem Bauernhof? Nein? Dann kommt zu uns nach Weil. Zuerst werden die Ponys für die Wanderung vorbereitet. Im Anschluss geht es mit den Ponys im schönen Dachauer Hinterland ins Gelände. Nach der Rückkehr auf den Hof, gibt es ein geführtes Ponyreiten im Paddock. Anschließend gibt es ein tolles Erlebnisprogramm mit Basteln, Malen und Spielen. Zum Abschluss gibt es Bratwurstsemmeln und Getränke für die Kinder und Erwachsenen. Wenn ihr noch wollt, könnt ihr am Lagerfeuer Stockbrot und Marshmallows grillen. Bei uns auf dem Hof gibt es vieles zu entdecken, wie z.B. Hasen, Wachteln, usw. Bitte achtet auf feste Schuhe, Fahrradhelm zum Reiten und der Witterung angepasste Kleidung. Wichtig: 4-jährige Kinder müssen von einem Elternteil begleitet werden. Gebühr pro Elternteil 9,- €.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung und Fahrradhelm zum Reiten

46332 Stefan Gronegger
1 x Sa EUR 35,-
am 03.08.24 13.00 - 17.00 Uhr
Weiler Weide, Weil 24, Markt Indersdorf

NEU

MALEN

AQUARELL MALEREI FÜR KINDER AB 6 JAHREN

In diesem Kurs zeige ich den Kindern verschiedene Aquarelltechniken (Mit Aquarellfarben 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 07.03.24 15.45 - 17.15 Uhr
Museum, Gewölbe

WIE SETZE ICH EINEN COMIC UM? (10 BIS 16 JAHRE)

Du hast eine tolle Geschichte und möchtest sie gerne als Comic umsetzen, weißt aber nicht wie? Oder wolltest du schon immer mal einen eigenen Comic zeichnen, und willst wissen, wo du anfangen sollst? Und auf welche Stolpersteine musst du dabei achten? In diesem Kurs lernst du, wie eine Geschichte über mehrere Panels aufgebaut wird und wie und wo man Sprechblasen einsetzt. Im Kurs wirst du mit Unterstützung

DOZENTENPORTRAIT

Berrin Jost

Die gelernte Kommunikationsgestalterin und Illustratorin Berrin Jost lebt zusammen mit ihrem Mann und Hündin Goji in München-Aubing, von wo aus sie seit 2018 als Freiberufler arbeitet. Früh war sie von den Medien Comic und Manga fasziniert und begann bald selbst, diese zu zeichnen. Dabei arbeitet Berrin gerne mit unterschiedlichen Materialien, wie Copic Stiften, Aquarell und Tusche. Zusätzlich entstehen ihre Illustrationen digital auf dem Grafiktablett oder iPad. Neben zwei selbst veröffentlichten Comics hat Berrin Jost ihr neuestes Werk „Somnium“ Ende 2023 herausgebracht.



VHS FÜR KINDER

der Dozentin einen Minicomic zeichnen und anhand von Beispielen die einzelnen Schritte erklärt bekommen. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, daher sind Zeichenvorkenntnisse nicht nötig.

Bitte mitbringen: Bleistift / Stift, Radiergummi, falls vorhanden, gerne bereits selbst gezeichnete Comics

■
52230 Berrin Jost
1 x Sa EUR 25,-
am 24.02.24 14.00 - 16.00 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 355

NEU

TÖPFERN

KREATIVES TÖPFERN ZU OSTERN UND FÜR DEN FRÜHLING FÜR UNSERE „KLEINSTEN“ (VON CA. 3-6 JAHREN)

Wir werden kreativ und töpfeln fürs Osterfest und für den Frühling. Wir lassen unserer Phantasie freien Lauf: Dekorationen aus Ton, Mobile, Schälchen oder Anhänger aus Ton etc. Ganz wie es Euch gefällt! Beim zweiten Treffen werden die getöpften Gegenstände von Euch glasiert und anschließend von mir noch einmal gebrannt. Die Abholung Eurer Schätze erfolgt nach Vereinbarung.

Pro Kind zzgl. 24,- € Material- und Brennkosten (bitte zu Kursbeginn mitbringen).

Bitte mitbringen: alte Kleidung und/oder Schürze

■
53110 Claudia Koppold
2 Termine EUR 29,-
So 25.02.24 11.00 - 13.15 Uhr
So 10.03.24 11.00 - 13.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold.
Schulplatz 1c, Hilgertshausen-Tandern



KREATIVES TÖPFERN ZU OSTERN UND FÜR DEN FRÜHLING

FÜR KINDER VON CA. 5-12 JAHREN

Wir werden kreativ und töpfeln fürs Osterfest und für den Frühling. Wir lassen unserer Phantasie freien Lauf: Dekorationen aus Ton, Mobile, Schälchen oder Anhänger aus Ton etc. Ganz wie es Euch gefällt! Beim zweiten Treffen werden die getöpften Gegenstände von Euch glasiert und anschließend von mir noch einmal gebrannt. Die Abholung Eurer Schätze erfolgt nach Vereinbarung.

Pro Kind zzgl. 24,- € Material- und Brennkosten (bitte zu Kursbeginn mitbringen).

Bitte mitbringen:

alte Kleidung und/oder Schürze

■
53111 Claudia Koppold
2 Termine EUR 29,-
So 25.02.24 14.00 - 16.30 Uhr
So 10.03.24 14.00 - 16.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold.
Schulplatz 1c, Hilgertshausen-Tandern

MOBILE/ WINDSPIEL/ KLANGROHR/ GIRLANDEN - GANZ NATÜRLICH

FÜR KINDER VON CA. 5 - 12 JAHREN

In diesem Kurs lassen wir unserer Phantasie freien Lauf. Mobile, Windspiel, Klangrohr, Wimpelgirlanden, hübsche Dinge für Euer Kinderzimmer töpfeln wir aus farbigem Ton, dekorieren die gebrannten Werkstücke und stellen diese fertig. Ganz natürlich - und wie es Euch gefällt! Beim zweiten Treffen wer-



den die getöpften Gegenstände von Euch glasiert und anschließend von mir noch einmal gebrannt. Die Abholung Eurer Schätze erfolgt kurzfristig nach Vereinbarung. Pro Kind zzgl. 24,- € Material- und Brennkosten (bitte zu Kursbeginn mitbringen).

Bitte mitbringen:

alte Kleidung und/oder Schürze

■
53114 Claudia Koppold
2 Termine EUR 29,-
So 16.06.24 11.00 - 13.30 Uhr
So 30.06.24 11.00 - 13.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold.
Schulplatz 1c, Hilgertshausen-Tandern

TIERISCHE DEKO

FÜR KINDER VON CA. 4-12 JAHREN

In diesem Kurs lassen wir unserer Phantasie freien Lauf. Wir werden kreativ und töpfeln „tierische“ Deko, wie Glocken, Windspiel, Schalen, Anhänger etc. Oder einfach hübsche Dinge für Euer Kinderzimmer. Beim zweiten Termin werden die getöpften Kunstwerke von Euch glasiert und können nach erfolgtem Glasurbrand von Euch nach Vereinbarung abgeholt werden!

Pro Kind zzgl. 24,- € Material- und Brennkosten (bitte zu Kursbeginn mitbringen).

Bitte mitbringen:

alte Kleidung und/oder Schürze

■
53115 Claudia Koppold
2 Termine EUR 29,-
Do 27.06.24 11.00 - 13.30 Uhr
Do 11.07.24 11.00 - 13.00 Uhr
TONSTUDIO. claudia koppold.
Schulplatz 1c, Hilgertshausen-Tandern

NEU



VHS FÜR KINDER

HANDWERKEN

OSTERHASEN AUS HOLZSCHEIBEN FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN MIT EINEM ELTERSTEIL

Wir schrauben aus Holzscheiben süße Hasen zusammen. Mit dem Akkuschrauber umzugehen und ein eigenes Unikat zu erschaffen, ist vor allem für Kinder ein tolles Erlebnis (Größe ca. 20 - 30 cm).

Bitte mitbringen:

Materialgeld 7,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn möglich Akkuschrauber

53281 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 8,-
am 16.03.24 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6



DRECHSELN FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN MIT EINEM ELTERSTEIL

Wir drechseln kleine Figuren oder Kreisel, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen:

Materialgeld 7,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille

53282 Matthias Kienast
1 x Di EUR 8,-
am 28.05.24 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



VOGELHAUS FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN MIT EINEM ELTERSTEIL

Wir bauen ein Vogelhaus. Maße ca. 36 cm lang, 25 cm hoch, 26 cm breit.

Bitte mitbringen: Materialgeld 12,- €, Arbeitskleidung, Schutzbrille, wenn vorhanden Akkuschrauber

53283 Matthias Kienast
1 x Sa EUR 8,-
am 15.06.24 15.00 - 17.00 Uhr
Altomünster, Bahnhofstr. 6

NEU



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

56312 Edigna Wallner
11 x Do EUR 55,-
ab 14.03.24 16.00 - 16.45 Uhr
Museum, Seminarraum

56313 Edigna Wallner
11 x Do EUR 55,-
ab 14.03.24 17.00 - 17.45 Uhr
Museum, Seminarraum

SINGEN MACHT SPASS! FÜR KINDER VON 5 BIS 9 JAHRE

Du hast Freude am gemeinsamen Singen? Dann bist Du hier genau richtig! Wir singen lustige und mitreißende, bekannte und neue Lieder und werden viel Spaß miteinander haben!

56320 Bettina Knitter
5 x Sa EUR 35,-
ab 24.02.24 09.30 - 10.30 Uhr
Mittelschule; EG; Raum 354

NEU

VHS FÜR KINDER



HOF ROSENROT

EIN FERIENMALKURS FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Wer hat Lust, sich seine eigene Leinwand aufzuspannen und mit Acrylfarben darauf zu malen? Bei schönem Wetter werden wir im Garten sein und uns auch von den Materialien der Natur inspirieren lassen. Diese können wir im Bild mitverwenden und dadurch das Bild noch plastisch gestalten. Einzigartige Werke werden dabei entstehen.

Bitte mitbringen: 12,- € Materialgeld, Malerkittel, bzw. entsprechende Kleidung und Brotzeit

■
52051 Doris Gibson
2 Termine EUR 90,-
Di 30.07.24 10.00 - 16.00 Uhr
Mi 31.07.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

NEU

"FARBE - PFLANZE - PAPIER" EIN KREATIVER MALKURS MIT DER NATUR FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Ein kreativer Malkurs mit der Natur für Kinder ab 8 Jahren. Heute lade ich euch ein, mit mir in unserem Garten nach den verschiedenen Formen von Blättern und Blüten zu suchen. Diese werden dann später mit Acrylfarben bemalt und auf Papier oder kleiner Leinwand gedruckt. Die Natur regt dadurch unsere Phantasie zu ganz eigenen kreativen Bildern an. Anschließend werden sie gerahmt und ihr könnt euer einzigartiges Werk mit nach Hause nehmen. Farben und Rahmen oder Leinwand ist im Preis inbegriffen.

■
52050 Doris Gibson
1 x Fr EUR 28,-
am 17.05.24 15.00 - 17.30 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Markt Indersdorf

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. -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. 0160/6754939).

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 10.02.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53052 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 16.03.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53053 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 15.06.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

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

VHS FÜR KINDER

nähen. Wer schon etwas Näherfahrung hat, kann auch andere, leichte Näharbeiten verwirklichen. Stoff, Nähmaschine und Nähmaterial bitte mit der Kursleiterin vorher unbedingt absprechen (Tel. 0160/6754939).

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

■
53050 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 24.02.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

■
53051 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 13.04.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer

EIN FERIENNÄHKURS FÜR KINDER AB 8 JAHREN (ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

Wer hat mal wieder Lust zu nähen? Egal, ob Ihr noch am Anfang eurer Nähkünste seid, oder schon große Nähkünstler/-innen, lade ich euch heute zu mir auf Hof Rosenrot ein. Gerne helfe ich euch dabei, eure Ideen zu verwirklichen. Bitte nehmt mit mir vorher

Kontakt auf. (Tel. 0160/6754939)

Ich freue mich auf einen bunten Nähtag mit euch!

Bitte mitbringen: Nähmaschine

■
53056 Doris Gibson
1 x Sa EUR 57,-
am 03.08.24 10.00 - 16.00 Uhr
Hof Rosenrot, Weyhern 4, Nähzimmer



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

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN: CRASHKURS GRUNDLAGEN GRAMMATIK + VOKABELN

Les verbes irréguliers, le passé composé / l'imparfait, le subjonctif, le vocabulaire.... Du hast den Überblick verloren. Du brauchst eine gründliche Wiederholung. Französisch Lehrerin, nativ Speaker und Lerncoach gibt euch/dir Raum für Fragen, Übungen und Lerntipps. In einer kleinen Gruppe gehen wir gezielt auf deine Bedürfnisse ein.

■
23010 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 14.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Do 15.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 16.02.24 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe

FRANZÖSISCH FÜR SCHÜLER/INNEN: INTENSIV - MÜNDLICHE UND SCHRIFTLICHE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Bald ist die mündliche Abschlussprüfung in Französisch? Steht die nächste mündliche Schulaufgabe an? Du möchtest üben, deine Hemmschwelle überwinden. Aber allein zu Hause ist es schwierig. In der Schule reicht die Zeit nicht aus. Dann lass uns zusammen üben. In kleinen Gruppen sprechen wir Französisch, üben die Aussprache, arbeiten an deiner Ausdrucksfähigkeit und ganz nebenbei trainieren wir auch noch das Schriftliche. Allez, viens! On va même s'amuser, promis! Wir üben zwar für die Schule aber nicht nur schulisch. Es wird Spaß machen, versprochen! Für Schüler*innen ab der 9. Klasse.

■
23011 Agnès Terra
3 Termine EUR 48,-
Mi 03.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Do 04.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Fr 05.04.24 09.30 - 12.45 Uhr
Museum, Gewölbe

REITERHOF BRAND & PFERDESORTVEREIN ALTMÜNSTER-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 | • Paddockboxen/Laufställe |
| • Top ausgebildete Schulpferde | • Erlebnisreiterhof |
| • Ferien- und Intensivkurse | • Therapeutisches Reiten |
| | • Zwergerlkurse ab 4 Jahren |

Familie Frey • Brand 2 • 85229 Markt Indersdorf OT: Arzell
 Telefon 08254/9666 • E-Mail info@reiterhof-brand.de • www.reiterhof-brand.de

VHS FÜR KINDER



SNUPPER-REITEN OHNE ELTERN FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Für kleine Pferdefans das Größte! Vom Striegeln bis zum Aufsitzen - ein Vormittag rund ums Pferd.

Bitte mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung, gut sitzender Fahrradhelm oder Reitkappe (kann ggf. ausgeliehen werden)

■
46305 Claudius Frey,
Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 07.07.24 10.30 - 12.30 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; Balancier-spiele und, und, und...

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Fahrrad- oder Reithelm

■
46310 Astrid Rötzer
1 x So EUR 20,-
am 05.05.24 10.30 - 12.30 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.

Bitte mitbringen: bequeme und wetterfeste Kleidung

■
46321 Astrid Rötzer
1 x Sa EUR 20,-
am 04.05.24 14.30 - 16.00 Uhr
Reiterhof Brand, Brand 2 /Arnzell,
Markt Indersdorf



Herzliche Einladung an JUNG und ALT, DICK und DÜNN
ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

2024 mal wieder a bisserl mehr Gas geben, denn
Bewegung ist die beste Medizin!

Deshalb bieten wir auch 2024 wieder jede Woche
3 kosten- und rezeptfreie Bewegungs - Kurse
für Deine Gesundheit an:

Montag: ab 19:00 Uhr
Mittwoch: ab 19:00 Uhr
Sonntag: ab 09:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Gymnasium (Arnbacher Straße)

Und jetzt schon vormerken:
im April starten wir

LAUF10

LAUF10 Infoabend: 11.Apr. um 19:00 im Gasthaus Doll, Ried

www.sg-indersdorf.de



Und, wann laufen wir uns über den Weg?



**Wir bedanken uns bei allen
Anzeigekunden
und Sponsoren
für ihre Unterstützung**

**SPORTGEMEINSCHAFT
INDERSDORF E.V.**

03.08.2024 Indersdorfer Straßenlauf

**INDERSDORFER
HEIMATVEREIN**

Öffnungszeiten:
So 13-17 Uhr
und nach Vereinbarung



Klosterführung
3. Sonntag im Monat
(11 Uhr an der alten Pforte)
außer August

**Führung Augustiner Chorherren
Museum**
nach Vereinbarung, Mail an
augustiner.museum@gmail.com

Sonderausstellung:
**110 Jahre Eisenbahnlinie
Dachau - Altomünster**
Ab 17.12.2023 bis Frühjahr 2024
Im Augustiner Chorherren Museum
zu den üblichen Öffnungszeiten

Büchermarkt
23.03.2024, 10 bis 17 Uhr
24.03.2024, 10 bis 16 Uhr
Mittelschule Markt Indersdorf

Repair Café
Jeden letzten Samstag im Monat
14 Uhr

**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

**VERSCHÖNERUNGSVEREIN
FÜR GARTENBAU UND
LANDSCHAFTSPFLEGE**



15.03.2024, 19:30 Uhr
Jahreshauptversammlung im Gasthaus Hohenester in Glonn
Mit Vortrag „10 Tipps zur Biodiversität“ von Prof. Dr. Gerhard Haszprunar.

17.04.2024, 19:30 Uhr
Infoveranstaltung im Gasthaus Doll, Ried
Mit Vortrag „Fruchtalarm auf kleinstem Raum - Gemüse und Kräuter auf Balkon und Terrasse“ von Thomas Jaksch.

13.06.2024, 18:30 Uhr
Stammtischtreffen im Restaurant Memories

20.07.2024, 18:00 Uhr
Sommerfest bei Fam. Dallmayr in Glonn

14.09.2024, Busabfahrt 08:30 Uhr (Parkplatz Wittelsbacherring)
Jahresausflug nach Schliersee zum Markus Wasmeier Freilichtmuseum
nähere Informationen bei Frau Pierzyna, Tel 08136-7968

MÄRKTE

Fastenmarkt 10.03.2024
Dreifaltigkeitsmarkt 26.05.2024

FASCHINGSUMZUG
So 11.02.24

VOLKSFEST
Fr 03.05.24 bis So 12.05.24

MARKTFEST
Sa/So 03./04.08.24

GEMEINDEBÜCHEREI

Dienstag und Mittwoch
09.45 bis 13.15 Uhr
nicht in den Ferien!

Dienstag
18.30 bis 20.00 Uhr
auch in den Ferien!

Freitag und Samstag
15.00 bis 17.00 Uhr
auch in den Ferien!

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
(Seniorenswimmen)
und 16.00 – 21.00 Uhr
Sa 14.00 – 18.00 Uhr
So 08.00 – 17.00 Uhr



Volkshochschule
Indersdorfer Kulturkreis

Marienplatz 1-3
85229 Markt Indersdorf

Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr
Do: 15:00 - 18:30 Uhr

Tel.: 08136 938835
Fax: 08136 938836

kontakt@vhs-indersdorf.de
www.vhs-indersdorf.de

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

Ob ein Sprach- oder EDV-Kurs für Beruf, Urlaub oder Hobby, ob ein Gesundheits- oder Sportkurs für das eigene Wohlbefinden, ob ein Kochkurs, um sich oder andere zu verwöhnen, ob ein Musik- oder Kreativkurs, um „verborgene“ Talente zu entdecken, ausgewählt wird – Bildung bereichert das Leben.

Und so einfach geht's! Buchen Sie den gewünschten Gutschein einfach wie einen Kurs. Wir buchen den Gutscheinbetrag von Ihrem Bankkonto ab und schicken Ihnen den Gutschein per Post, an die von Ihnen angegebene Adresse.

VOLKSHOCHSCHULE INDERSDORFER KULTURKREIS

siehe Seite 7 bis 9

Stefan Waghubinger - „Ich sag's jetzt nur zu Ihnen“

29.02.2024, 20:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr, Gasthof Doll, Ried

Tom & Flo - „Sound der 60er Jahre“

15.03.2024, 20:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr, Gasthof Doll, Ried

Leona & Stefan Kellerbauer - „Cinema-Konzert“

12.04.2024, 19:30 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr, Barocksaal, Kloster Indersdorf

Musik auf Rädern - „Der Freischütz“

28.06.2024, 20:00 Uhr, Marienplatz 1-3 vor dem Museum

Theaterfahrt Oberammergau - „Der Brandner Kaspar“

06.07.2024, Abfahrt 15 Uhr, Anmeldung erforderlich (siehe Seite 9)



GEMEINDE WEICHS, KULTUR

05.05.2024

„Die Bayerischen Bremer Stadtmusikanten“
(siehe Seite 13)

Vorverkaufsstellen in Indersdorf und Weichs

Vhs Indersdorf, Marienplatz 1-3, in Weichs
bei My BüroShop und Getränke Peuker

Weitere Infos auf
www.weichs.de unter der Rubrik Politik,
Vereine und Kultur

Die nächste Ausgabe des Indersdorfer Kulturkalenders erscheint am 31.08.24. Vereine, die ihre Termine veröffentlichen wollen, können diese bis **spätestens 27.06.24** in der Geschäftsstelle der vhs Indersdorfer Kulturkreis unter Tel. 08136 / 93 88 35 oder E-Mail: kontakt@vhs-indersdorf.de melden.



Gabena
IMMOBILIEN
WEIßENBÖCK & FRANK

**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

Gabena
IMMOBILIEN
WEIßENBÖCK & FRANK

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](http://www.gabena-immobilien.de/marktwertermittlung)

Gutschein
für eine
**Marktwert-
ermittlung**
Ihrer Immobilie

*Ihr Partner
für naturgemäßes
Gärtnern!*



**GARTENFACHMARKT
GOTTSCHALK**

D-85229 Markt Indersdorf Telefon 081 36/9321-0
Industriestraße 41 Telefax 081 36/9321-50
www.agrarhandel-gottschalk.de info@agrارhandel-gottschalk.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag – Freitag
8.00 – 18.00 Uhr
Samstag
8.00 – 13.00 Uhr



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

Cyclostr. 15
85229 Markt Indersdorf
Tel. 08136/347
Fax 08136/229906
reginas@blumenladen-indersdorf.de
www.blumenladen-indersdorf.de

Sch. Regina Ramoser

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8-12 Uhr und 14-18 Uhr
Samstag 8-12 Uhr

KÜCHENNECKER GmbH

individuelle Küchen • Essplätze • eigene Schreinerei



Heinrich-Lanz-Strasse 1 • 85229 Markt Indersdorf • www.kuechen-necker.de

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





STUEKANKZLEI
Weimer-Breitsameter

Langenried 2a • 85229 Markt Indersdorf
info@steuer-weimer.de • www.steuer-weimer.de
Tel. 08250 21360-0 • Termine nach Vereinbarung

Dachfenster, Gauben, Isolierungen,
Carports, Gerüstbau, Überdachungen...

HOHENESTER
Zimmerei • Holzbau • Altbausanierungen

Glontalstr. 18 r • 85229 Markt Indersdorf
Tel.: 08136/92750 • Fax: 08136/92752



Applaus ist einfach.

**Wenn man ein buntes
Programm zur Auswahl hat.**

**Wir fördern Kunst & Kultur viel-
fältig in der Region.**

Telefon: 08131 730

www.sparkasse-dachau.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Dachau**