

vhs

Kaufering



Frühjahr/Sommer 2011



Geschäftsstelle

Albert-Schweitzer-Straße 8
86916 Kaufering

Tel. (08191) 96 61 62 oder 96 61 65
Fax (08191) 6 55 55

Öffnungszeiten

Montag 9.00 – 12.30 und 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr

www.vhs-kauferring.de

KAUFERING

Wir sind für Sie da



Leiterin:
Eva Licciardello



Geschäftsstelle:
Marianne Mann



Geschäftsstelle:
Doris Heinold

Vorsitzender des Beirats: 1. Bürgermeister Dr. Klaus Bühler

Geschäftsstelle:

Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 8
86916 Kaufering

Tel.: (08191) 96 61 62 oder 96 61 65

Fax: (08191) 6 55 55

Internet: www.vhs-kaufering.de

Öffnungszeiten:

Montag

9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag

9.00 – 12.30 Uhr

Die Volkshochschule Kaufering ist eine vom Markt Kaufering getragene überparteiliche und überkonfessionelle Weiterbildungseinrichtung. Der Besuch steht allen Erwachsenen und Jugendlichen offen, die ihr Allgemeinwissen mehren, ihre beruflichen Kenntnisse erweitern oder ihren kreativen Interessen nachgehen wollen.

Die Volkshochschule Kaufering ist Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband.

Hinweise für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Volkshochschule bemüht sich, das angebotene Programm wie ausgeschrieben durchzuführen. Bei unvorhergesehenen Ereignissen muss sich die vhs-Leitung allerdings das Recht zur Änderung vorbehalten. Dies gilt vor allem bei Verhinderung einer Dozentin oder eines Dozenten oder bei Nichterreichen der erforderlichen Mindestbeteiligung.

Anmeldung

Wählen Sie die Anmeldeform, die für Sie am bequemsten ist:

- im Internet unter www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191/966162 oder 966165
- per Post an Volkshochschule Kaufering, Albert-Schweitzer-Str.8, 86916 Kaufering
- mit Fax an 08191/ 65555
- per E-Mail an: anmeldung@vhs-kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle:

Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr
sowie Montag 14.00 bis 18.00 Uhr

Wichtig: Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Planung und Organisation.

Benachrichtigung

Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs oder die Veranstaltung **nicht** zustande kommt, bzw. bereits ausgebucht ist.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Kürzung der Kurstermine oder einer entsprechenden Erhöhung der Kursgebühr einverstanden sind. Die Kursgebühr wird am 2. Kurstermin verbindlich festgelegt.

Auskünfte zum Programm und Beratung

Wir sind jederzeit gerne für Sie da: telefonisch unter 08191/ 966162 oder persönlich in der Geschäftsstelle.

Rücktritt

Ist nur schriftlich möglich bis 7 Werktage vor Kursbeginn.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

Hinweise für Teilnehmende	80
Information, Beratung,	
Öffnungszeiten	80
Lagepläne der	
Veranstaltungsorte	82
Anmeldeformular	131
Rückmeldeformular	133
Semesterkalender	136



BERUF

Computer und Internet	93
Berufliche Orientierung	94
Berufliche Orientierung für Jugend-	
liche und junge Erwachsene	94
Persönliche Kompetenzen	95
Kursleiterfortbildungen	96



GESELLSCHAFT

Allgemeine Themen	85
Natur und Umwelt	85
Persönliche Entwicklung	86
Pädagogik	86
Recht und Finanzen	90
Wohnen und Gartengestaltung ..	90
Gesellschaftsspiele	90
Ess- und Trinkkultur	91
Kurse für Senioren	96



SPRACHEN

So finden Sie den richtigen	
Kurs für Sie	104
Englisch – Business Englisch	104
Spanisch	105
Italienisch	106
Französisch	106
Russisch	107
Deutsch als Fremdsprache	107



Junge vhs

Junge vhs	97
Eltern-Kind-Veranstaltungen	97
Bewegung und Körpererfahrung ..	98
Natur und Naturwissenschaften ..	100
Geschichte erleben	100
Kreativität und Gestaltung	100
Kochen	101
Fit für die Schule	102
Berufliche Orientierung	102
Persönliche Entwicklung	103
Veranstaltungen der Bücherei ..	103



GESUNDHEIT

Gesundheitsforum	107
Entspannung, Körpererfahrung	
und sanfte Bewegung	109
Gymnastik und Fitness	112
Sport und Bewegung im Freien ..	114
Wohlfühlen und genießen	114

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglicht die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage falls ein Kurs nicht stattfinden kann.



KULTUR

Städtefahrten und Führungen ...	115
Theatergemeinde	
der vhs Kaufering	116
Studienreisen	116
Theater und Schauspiel	117
Malen und Zeichnen	117
Kunsthandwerk und Gestaltung ..	118
Musik und Gesang	120
Tanz	121
Aussenstellen	122
Egling	122
Hurlach	122
Igling mit Ortsteil Holzhausen ...	122
Obermeitingen	123
Prittriching	123
Scheuring	123
Weil	124
Geltendorf	125



Wählen Sie die Anmeldeform, die für Sie am bequemsten ist:

- im Internet unter www.vhs-kauferring.de
- telefonisch unter 08191/966162
- per Post an Volkshochschule Kaufering, Albert-Schweitzer-Str.8, 86916 Kaufering
- mit Fax an 08191/65555
- per E-Mail an: anmeldung@vhs-kauferring.de
- persönlich in der Geschäftsstelle: Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr sowie Montag 14.00 bis 18.00 Uhr

Frühjahr/Sommer
2011

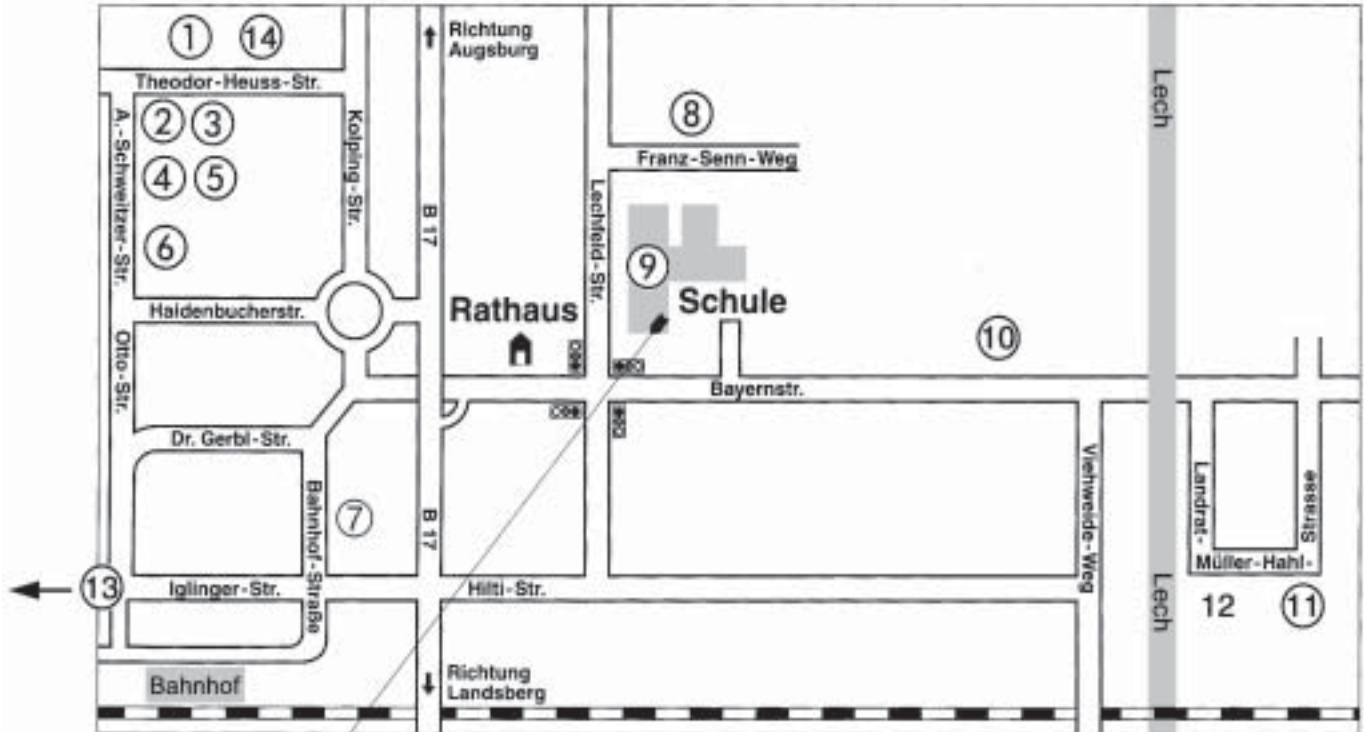


86916 Kaufering, Telefon 08191/966836

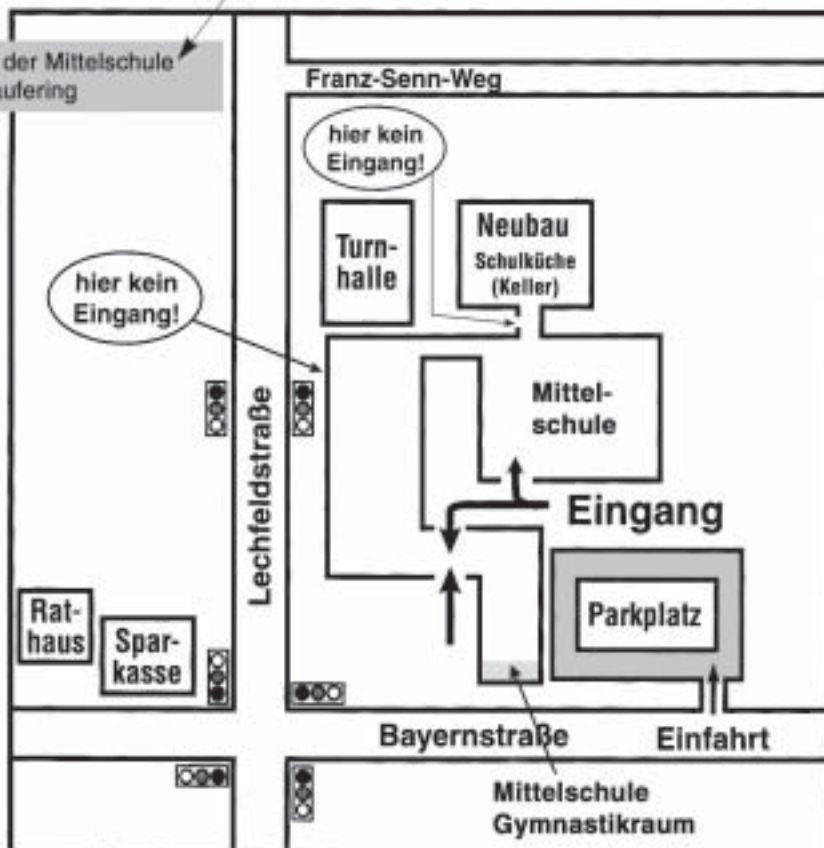
Ihr Fachgeschäft für

- Brillenmode
- Kontaktlinsen
- Optische Instrumente
- Polaroid-Paßbild-Service

Sie finden uns im Postgebäude, Ecke Albert-Schweitzer/Donnersbergstraße



⑨ Plan der Mittelschule
in Kaufering

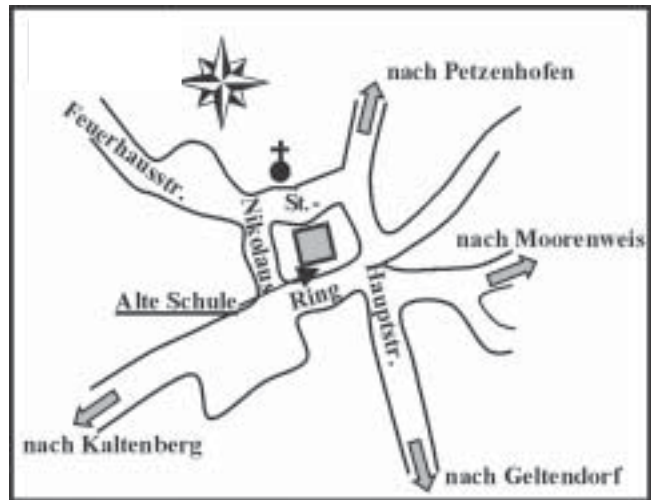


- ① Gemeindebücherei, Theodor-Heuss-Platz
- ② Seminarzentrum, Raum 6 und 7
- ③ Seniorenstift, Theodor-Heuss-Str. 11, Therapieraum
- ④ VHS-Geschäftsstelle, Albert-Schweitzer-Str. 8
- ⑤ Seminarzentrum, Raum 1 bis 4
- ⑥ Seniorenraum im Altenwohnheim, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4
- ⑦ Sitzungssaal im Feuerwehrhaus Florianstr. 1, Zugang von Bahnhofstr.
- ⑧ Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1
- ⑨ Mittelschule, Zugang vom Schulhof an der Bayernstraße
- ⑩ Sportzentrum + Lechauhalle, Bayernstraße
- ⑪ Sportarena Lechtal, Landrat-Müller-Hahl-Straße 15
- ⑫ Lechtalbad, Landrat-Müller-Hahl-Straße
- ⑬ Montessori-Schule, Viktor-Frankl-Straße 29
- ⑭ Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2

EGLING AN DER PAAR



HAUSEN



GELTENDORF



HURLACH



IGLING / HOLZHAUSEN



OBERMEITINGEN



PRITTRICHING



SCHEURING



WEIL



GESELLSCHAFT UND LEBEN

NEU

ALLGEMEINE THEMEN

0513k | Kerntechnik in Deutschland

Vortrag und Besichtigung des Kernkraftwerks Isar bei Landshut

Wie funktioniert ein Kernkraftwerk? Mit welcher Technik werden die in Deutschland in Betrieb befindlichen Typen betrieben? Unter welchen Randbedingungen erfolgen Genehmigung und Betrieb? Diese und viele anderen Aspekte werden zuerst in einem Vortrag erläutert und diskutiert und können später während einer Führung im Block 2 des Kernkraftwerks Isar bei Landshut hautnah erlebt werden. Besichtigt werden Einrichtungen, wie z.B. das Informationszentrum, die Warte des Blocks, von wo aus das Kraftwerk gesteuert wird, das Maschinenhaus und das Notstromdieselgebäude.

Busabfahrt am 16.04 um 12.30 Uhr bei der Geschäftsstelle der vhs - Rückkehr gegen 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr inkl. Busfahrt von und nach Kaufering.

Dienstag, 29.03.2011 19:30 - 21:00 Uhr, Vortrag

Samstag, 16.04.2011 12:30 - 20:00 Uhr, Führung

Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Lutz Krey, Sachverständiger im Bereich der Kerntechnik

0500k | Besuch der Welfenkaserne im Iglinger Forst

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden insgesamt 30.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. In der Truppenküche gibt es dann zum Abschluss ein Mittagessen. Treffpunkt: Welfenkaserne Landsberg, Iglinger Straße 72/101, Parkplatz P 1, bitte pünktlich.

Donnerstag, 17.03.2011, 09:00-12:30 Uhr, Gebühr: 5,00 EUR

0501k | Besuch der Welfenkaserne im Iglinger Forst

Text siehe Kurs 0500k

Treffpunkt: Welfenkaserne Landsberg, Iglinger Straße 72/101, Parkplatz P 1, bitte pünktlich.

Donnerstag, 04.08.2011, 09:00-12:30 Uhr, Gebühr: 5,00 EUR

1725k | Tipps rund um den Pflegealltag Zuhause

Hilfs- und Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen. Für den Betroffenen und seine Angehörigen eine neue und oftmals schwierige Lebenssituation. Wir beraten Sie an diesem Abend in pflegerischen Angelegenheiten, führen mit Ihnen praktische Übungen durch und vermitteln Ihnen hilfreiches Hintergrundwissen. Dazu stehen wir Ihnen mit unserer Fachkompetenz zur Verfügung, beantworten Ihre Fragen und geben Gelegenheit zum Austausch. Anmeldung erforderlich. Gebührenfrei.

Mittwoch, 23.03.2011, 19:30-21:00 Uhr,

Ort: Seniorenstift Kaufering, Therapieraum

Leitung: Gabi Schüder

Die **Anmeldung ist verbindlich** und wird von der vhs nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderungen, Kursabsagen oder bei Nichtberücksichtigung der Anmeldung wegen Überbelegung. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

1730k | Altersdemenz

Beschäftigungsmöglichkeiten

Dieser Workshop richtet sich an Angehörige, ehrenamtlich Tätige und Betreuer und bietet Anregungen für den Alltag zu Hause, aber auch für Gruppenarbeit. Menschen mit Demenz besser verstehen, ihre Bedürfnisse erkennen und zu erfüllen, Wohlbefinden und Zufriedenheit zu vermitteln, einen „sinnvollen“ Tagesablauf zu gestalten, sind die Inhalte in diesem Kurs. Dabei ist es wichtig aus den noch vorhandenen Ressourcen das Beste herauszuholen und zu nutzen und zu fördern. Skript kann bei der Kursleitung gegen Gebühr von 2,00 EUR erworben werden.

Mittwoch, 06.04.2011, 19:30-21:00 Uhr, 2x,

Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3

Leitung: Heidi Glatz

NATUR UND UMWELT

1501k | Bachblütenwanderung

Dr. Bach entwickelte sein System der 38 Blüten-Essenzen aus dem Bedürfnis heraus, eine Heilmethode zu finden, die einfach anzuwenden und somit möglichst vielen Menschen zugänglich ist. Die Bach-Blüten zielen nicht auf bestimmte körperliche Krankheitssymptome sondern auf spezielle Gefühls- und Gemütszustände, die für Dr. Bach die tieferen Ursachen für jede Erkrankung darstellen. Im Vortrag werde ich sie mit der Bach'schen Philosophie von Krankheit und Gesundheit bekannt machen. Bei der Wanderung stelle ich ihnen die einzelnen Blüten mit ihren Wirkprinzipien vor. Die Tour ist so gewählt, dass wir möglichst vielen Bach-blüten in Natura begegnen. Telefonnummer der Kursleiterin: 08194/999045.



Vortrag am Freitag 8.7.11 19.00-20.00 (Seminarzentrum Kaufering, Raum 7), Wanderung am Samstag 9.7.11 14.00-17.00 Uhr, Treffpunkt: Kastanienbaum direkt vor der Kirche in Stadl (ca. 11 km südlich von Landsberg), Gebühr: 18,50 EUR, Leitung: Heidrun Ruff

4200f | Bergwandern für Einsteiger – Theorie

Auch Bergwandern will gelernt sein. Ein Kurs für alle Bergbegeisterten, die ihre Bergtouren selbstständig und verantwortungsvoll vorbereiten und durchführen wollen. Der Kurs vermittelt Ihnen elementare Kenntnisse, Techniken und Verhaltensweisen zu alpinen Risiken und Gefahren, notwendiger Ausrüstung, Wetterbeobachtung, Tourenplanung mit Literatur und Internet, Orientierung mit Karte, Kompass und GPS sowie Erste Hilfe im alpinen Gelände.



Donnerstag, 05.05., 12.5., 19.5.2011, jeweils von 18:30-21:00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim Kaufering, Franz Senn Weg 1 – Gemeinschaftsraum

Leitung: Ewald Kloft, DAV Wanderleiter, Tel. 08195-999020

4201f | Bergwandern für Einsteiger – Praxis

Aufbauend auf Kurs 4200f sollen an einem Praxiswochenende auf der Gufferthütte der Sektion Kaufering die erlernten Kenntnisse und Verhaltensweisen an praktischen Beispielen geübt und erprobt werden. Die einzigen Voraussetzungen sind gute Kondition und ein gewisses Maß an alpiner Begeisterung. Wir fahren am Samstag früh mit dem Kleinbus zur Gufferthütte und kehren am Sonntagabend zurück nach Kaufering.

Anmerkung: Witterungsbedingt kann das Praxiswochenende um eine Woche verschoben werden.

Samstag, 21.05.2011 bis Sonntag, 22.05.2011, Abfahrt 8:00 Uhr, Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. ca. 36,00 EUR für Übernachtung und Fahrtkosten

Leitung: Ewald Kloft DAV Wanderleiter / Tel. 08195 - 999020

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

2200kw | Erfolg und Lebensfreude mit NLP Wochenend-Workshop

NLP, das Neurolinguistische Programmieren, untersucht das Verhalten und Denken von erfolgreichen Menschen. NLP hat sich weltweit als eines der effektivsten Werkzeuge im Management, im Verkauf, in der Psychotherapie und im Spitzensport durchgesetzt. Dieser Einführungskurs gibt mit spielerischen Übungen einen ersten Eindruck von NLP und ist für alle gedacht, die gerne ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten erweitern wollen. Kursinhalt: Jederzeit in einen guten emotionalen Zustand kommen, effektiv Kommunizieren, Blockaden auflösen, Entscheidungsfindung, Ziele setzen. Bitte Schreibmaterial mitbringen. Ein Skript für 2,50 Euro pro Teilnehmer direkt an den Kursleiter zahlen..

Samstag, 26.03.2011, Sonntag, 27.03.2011,

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 69,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7

Leitung: Martin Mayer, NLP-Lehrtrainer (DVNLP)

NEU

5201k | Gehirngerechtes Lernen leicht gemacht

Ob im Beruf oder privat, Weiterbildung und Lernen hat sich zu einem der wichtigsten Themen unserer Gesellschaft entwickelt. Aus der Forschung ist bekannt, dass Spaß am und beim Lernen zu größerer Motivation beiträgt und Lerninhalte besser im Gehirn „abgespeichert“ werden. Beim gehirngerechten Lernen geht es um mehr als nur darum, Lern-techniken anzuwenden und zu optimieren. Es berücksichtigt den Menschen als Ganzes und setzt sich auch damit auseinander, wie Leistungsdruck und Prüfungsängste ins Positive umgewandelt werden. Ziel des Vortrags ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie gehirngerechtes Lernen funktioniert und was jeder tun kann, um Neues leichter zu lernen und umzusetzen.

Freitag, 08.04.2011, 19:00-21:00 Uhr,

Gebühr: 8,20 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6

Leitung: Ursula Smigalski

2128k | Argumentationsstrategien

Möchten Sie demnächst Ihre beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen schon im Vorfeld so planen, dass Sie Ihrem Anliegen Erfolg verschaffen? An diesem Intensiv-Abend erlernen Sie Schritt für Schritt eine wirksame Grundstrategie und Argumentationsarten mit deren psychologischen Hintergründen für völlig unterschiedliche Verhandlungspartner und Anlässe. So können Sie Ihre Ziele erreichen.

Samstag, 07.05.2011 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6

Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

2129k | Vorbereitung beruflicher Gespräche

Gespräche mit Vorgesetzten und Kollegen sind meist entscheidend für den sozialen Status im Betrieb, aber auch Gehälter werden in solchen Gesprächen festgelegt. Sie lernen: Vorbereitung auf das Mitarbeitergespräch, Feedback geben, Vorschläge erfolgreich einbringen, Arbeitsrechte erlangen, Minimalistenkollegen und 'humorvolle' Spötter zähmen

Samstag, 26.03.2011 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6

Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

2124k | Die Logotherapie nach Viktor E. Frankl

Die Logotherapie - nicht zu verwechseln mit Logopädie - wurde von Viktor E. Frankl begründet. Prof. Frankl, der weltbekannte Arzt und Psychiater behauptet: „Der Mensch sehnt sich im Grunde seines Herzens nach einer Aufgabe, die ihm sinnvoll erscheint und die auch für andere Menschen sinnvoll ist. Der Sinn kann allerdings nicht vorgegeben werden, sondern er muß von jedem Menschen selbst gefunden werden.“ In diesem Seminar erfahren Sie Näheres über Viktor E. Frankl und sein Lebensvermächtnis, die Logotherapie. Sie werden über die 3 Säulen der Logotherapie informiert sowie über die Leitidee der Logotherapie. Es werden Ihnen die 3 Hauptstraßen zur Sinnerfüllung vorgestellt und Beispiele gegeben, wie Sie Ihr Leben sinnvoll nutzen können. Zum Abschluß wird noch der Frage nachgegangen, wie der Mensch trotz Leid, Tod und Schuld sein Leben sinnvoll gestalten kann.

Freitag, 06.05.2011, 19:00-21:30 Uhr,

Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Ingeborg Bernhard

PÄDAGOGIK

2111k | Eltern als Berufseinstiegscoach

Bald ist Ihr Kind Azubi! So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Berufsfindung! Berufswahl findet nicht erst am Ende der Schulzeit statt. Im familiären Umfeld können Sie die Berufsorientierung Ihres Kindes schon früh unterstützen. Sie, als Eltern, können die Stärken und Talente Ihrer Kinder gut einschätzen und wertvolle Tipps geben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind begleiten, Erfahrungen aus dem Berufsleben teilen, aber auch neue Anregungen für die Laufbahn geben können. Themen sind zum Beispiel: „Praktika als Chance“ - wir geben dazu Tipps & Tricks; Selbstständigkeit fördern, um zur Berufsreife beizutragen. Außerdem erhalten Sie von uns konkrete Handlungsvorschläge.

Dienstag, 22.02.2011, 18:30-21:15 Uhr,

Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Michael Kühn

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglicht die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage falls ein Kurs nicht stattfinden kann.



Unser Angebot, so vielfältig wie Ihre Wünsche.

Anspruchsvolle Einrichtungen beschränken sich nicht auf einen Bereich. Daher bieten wir Ihnen Design-Lösungen und funktionale Einbauten für unterschiedliche Bedürfnisse. In bester Qualität, maßgeschneidert und ganz nach Ihrem Geschmack. Wir freuen uns auf Ihren Besuch – vor Ort oder im Internet:

www.schreinerei-zeit.de | Kaufering | Telefon 08191.6 57 20-0

zeit...
(Möbel, Fenster, Wohnen)

FACHHANDEL - REISEAUSRÜSTUNG für jedes KLIMA www.windandweather.de
Tel. 08191 941500
WIND & WEATHER Eigene Parkplätze im Hof
... we make outdoor better Landsberg am Lech

Zwei starke Partner

Baustoffhandel
Landsberg
Rieth

Münchener Straße 13
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91/33 55-0
www.rieth-baustoffe.de

**...mit einem
kompletten
Angebot!**

...direkt an der
Autobahnausfahrt
Landsberg-Ost
BAB 96

do it!
BAU & GARTENCENTER

Münchener Straße 21
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91/94 70-0
www.do-it-online.de

2112k | Legasthenie – So unterstützen Sie Ihr Kind

Im Kurs bekommen Sie konkrete Vorschläge, wie Sie als Eltern Ihrem Kind mit Legasthenie oder mit Lese-/Rechtschreibschwäche unterstützen können. Es werden verschiedene Methoden vorgestellt mit dem Ziel, die Individualität des legasthenen Kindes zu fördern. Ein schriftlicher Leitfaden kann für 2,50 EUR bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihres Kindes an.

Mittwoch, 16.03.2011, 10:00-11:30 Uhr, 4x,
Gebühr: 25,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Olga Schott, Magister Psychologie, Legasthenie- und Dyskalkulietherapeutin

2113k | Dyskalkulie – Rechenschwäche Hilfe für Eltern

Mit erprobten Übungen, speziellen Rechenspielen und einigen Anregungen für Mathematik im Alltag verhelfen Sie Ihrem Kind schneller zu ersten Erfolgserlebnissen und größerem Selbstvertrauen.

Mittwoch, 04.05.2011, 10:00-11:30 Uhr, 3x,
Gebühr: 18,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Olga Schott, Magister Psychologie, Legasthenie- und Dyskalkulietherapeutin

2114k | Lernerfolge schaffen

Im Vortrag geht es um Lernschwierigkeiten und deren Ursachen. Außerdem bekommen Sie zahlreiche Impulse, um Ihr Kind zum lernen zu motivieren und ihm zu helfen Lernblockaden zu lösen.

Erfolgt am 2.3.2011 in russischer Sprache und am 4.3.2011 in deutscher Sprache.

Mittwoch, 02.03.2011, Freitag, 04.03.2011,
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324
Leitung: Olga Schott, Magister Psychologie, Legasthenie- und Dyskalkulietherapeutin

2121k | Soziale Kompetenz – der Schlüssel zum Lebenserfolg

Sozial Kompetente sind geachtet und beliebt, mal begeisternd, mal unterstützend. Sie erhalten viele konkrete Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Alltag dahin leiten.

Dienstag, 01.03.2011, 19:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 327
Leitung: Marlen Emhofer, Diplom Psychologin

2122k | Konsquent erziehen – aber wie?

Natürlich wissen Sie um die Wichtigkeit konsequenter Erziehung - und in der Alltagshektik fallen Ihnen einfach keine Konsequenzen für unannehmables Verhalten Ihres Kindes ein? Weil das normal ist, hilft Ihnen dieser Abend mit einem großen Strauß von positiven und negativen Konsequenzen, Ihrem Kind sichere Leitplanken auf seiner jungen Lebensstraße zu gewähren.

Mittwoch, 16.03.2011, 19:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324
Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

2123k | Zwischen Durchsetzung und Anpassung

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren wollen wild und frei sein, streben aber auch nach einem festen Platz in der Gemeinschaft. Sie leben und verhandeln egoistisch und ausdauernd. Lernen Sie in diesem fröhlichem Crash-Kurs, welche Prioritäten Sie setzen wollen und wie Sie Regeln wirkungsvoll vereinbaren.

Dienstag, 10.05.2011 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

Bitte beachten! Die Seminarräume 6 und 7 finden Sie direkt neben der vhs-Geschäftsstelle!

Die **Anmeldung ist verbindlich** und wird von der vhs nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderungen, Kursabsagen oder bei Nichtberücksichtigung der Anmeldung wegen Überbelegung. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

2125k | So helfen Sie ihren Kindern, den sinnvollen und entspannten Umgang mit Geld zu lernen

Nach Schätzungen des Bielefelder Jugendforschers Elmar Lange haben bereits 850 Tsd. junge Deutsche zwischen 15 und 20 Jahren Schulden. Die Kölner Diakonie mit ihren Schuldnerberatungen schätzt etwa 6 Prozent der Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren bereits als kaufüchtig. Die Gründe dafür liegen neben einer Unerfahrenheit und Naivität gegenüber Geldfragen sowie Kredit- und Kaufangeboten auch oft im mangelnden Selbstbewusstsein der Jugendlichen. Geld macht nicht glücklich, aber ohne Geld ist es kaum möglich, dass Kinder und Jugendliche später ein selbst bestimmtes Leben führen. Neben den Informationen rund um das Thema Geld gibt es Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kind unterstützen, zu den kleinen Persönlichkeiten zu werden, die den sinnvollen Umgang mit Geld beherrschen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Bausteine einer gelingenden Gelderziehung. Praktische Tipps rund um die Themen Taschengeld, Konsum- und Medienerziehung inkl. Handy und wie Sie Ihren Kindern helfen können, zu einer (Finanz-)Persönlichkeit zu werden.

Dienstag, 15.03.2011, 19:30-21:30 Uhr,
Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Alexandra Willems, Erigo Training und Beratung

2127k | Hurra, die Pubertät ist da!

Vergessen Sie, was andere Ihnen über die Pubertät sagten - diese Phase ist phantastisch, wenn man sie zu nehmen weiß. Und es gibt brandneue und sehr alte Erkenntnisse, wie die Kids plötzlich hirnpfysiologisch herausfordernd anders denken und fühlen und behandelt werden wollen - und können. Seien Sie außerdem gefasst auf einen kleinen Crashkurs in 'Pubertätskommunikation', damit Sie nächstens schnell einteilen: wie herausfordern, was ernst nehmen, wann zurück zicken oder nicht beachten, wo wunderbar diskutieren oder genießen?

Freitag, 20.05.2011, 18:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

2180k | Kindliche Gewohnheiten liebevoll ändern

Wann und wie räumen Kinder wirklich auf? Wann und wie kann ich mal für mich sein und lesen, telefonieren, mit anderen reden... Wann und wie hören Kinder auf, „Trennköster“ zu sein? Wann und wie hören sie auf zu trödeln? Wie lange darf mein Kind zu mir ins Bett - und wann ist es wieder meins? Wann und wie essen Kinder mit Besteck? Wann und wie werden Kinder wirklich trocken? Ein Abend mit vielen altersgerechten Anregungen und Tipps.

Mittwoch, 06.04.2011, 19:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering Raum 327
Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

2160kk | Märchenzauber für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahre

Liebe Eltern, lassen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern von dem gespielten Märchen Noah und Sarah verzaubern. In einer durch Lichteffekte stimmungsvoll gestalteten Atmosphäre erleben Sie ...ein Kaiserreich, in dem der Schwarze Ritter den dortigen Bewohnern den „klaren Blick“ stiehlt. Das Durcheinander in dem Reich wird immer größer. Noah und Sarah begeben sich auf die Suche nach dem nächtlichen Glockenklang. Als von Osten her dichter Nebel heranzieht, gilt es für Noah, Sarah und ihre Freunde den Weg zum Glockenklang zu finden...Ich lade Sie herzlich ein und freue mich auf Ihr Kommen!

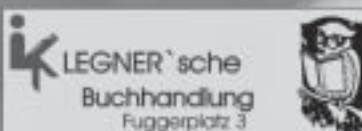
Samstag, 09.04.2011, 14:00-15:30 Uhr,
Gebühr: 6,00 EUR pro Person, Ort: Mittelschule Kaufering, Kleine Aula, Leitung: Petra Neuerburg

Einkaufszentrum rund um den Fuggerplatz Kaufering


die Brillenecke
08191/966836

**fischer
reisen**
www.fischerreisen.de
info@fischerreisen.de
Tel. 08191 6570-333

**Wochenmarkt
Kaufering**


**LEGNER'sche
Buchhandlung**
Fuggerplatz 3
Telefon: 08191 - 65 270

**Fugger
Apothke**
Tel. 08191/70377


**Kleintierpraxis
Dr. Langenbeck**
Tel. 08191/6020

TeGe-OASE
Teespezialitäten
Geschenke & Accessoires
Albert-Schweitzer-Str. 2 b
Tel. 08191 - 7288

**Sparkasse
Kaufering** 
08191/6571050

Allianz  Fischer
www.fischer-allianz.de
info@fischer-allianz.de
Tel. 08191 6570-555
Fax 08191 6570-560

vhs
Volkshochschule
08191/966162

AKFA
Partner für Haus- und Finanzverwaltung
Roland Kratzer · Tel. 08191-66666

textil+mode
kemeter
08191/70000

Jeden Freitag 8.00-14.00
Wochenmarkt

Über 60 kostenlose Parkplätze

RECHT UND FINANZEN

0511k | Elternunterhalt: Lebenslang zuständig für die Eltern?

Versorgung im Alter: Fragestellungen aus der Sicht der Eltern und aus der Sicht der Kinder. Vorsorgende Planungen im Spannungsfeld von Vertragsfreiheit und Sozialhilfrecht.

Freitag, 04.03.2011, 19:30-21:00 Uhr,
Gebühr: 11,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Christine Buhr, RA, Fachanwältin für Familienrecht,
Dr. Klaus Grisebach, RA, Fachanwalt für Erbrecht



Christine Buhr,
Dr. Klaus Grisebach

0512k | Vorsorgevollmachten

Private Vorsorge contra staatliche Betreuung.

Vorsorgevollmachten sind eine notwendige Ergänzung zum Testament, niemals aber ein Ersatz dafür. Privatleute und Betriebsinhaber sind angesprochen. Die Balance zwischen Vertrauen, Kontrolle und Verantwortung wird ebenso behandelt, wie das Vorsorgeregister, das staatliche Betreuungsrecht und das Verhältnis zu den künftigen Erben.

Freitag, 20.05.2011, 19:30-21:00 Uhr,
Gebühr: 11,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Christine Buhr, RA, Fachanwältin für Familienrecht,
Dr. Klaus Grisebach, RA, Fachanwalt für Erbrecht

WOHNEN UND GARTENGESTALTUNG

1801k | Feng Shui – Gartenträume selbst gestalten

Möchten Sie Ihren Garten energetisch „in Schwung“ bringen, neu gestalten und mit allen Sinnen genießen? Hier erhalten Sie einen Einblick in die Strukturen und Regeln der asiatischen Gartenkultur mit vielen Beispielen und Tipps zur Planung, Gestaltung und Pflanzenauswahl nach eigenem Geschmack. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grundrisspläne Ein Skript für ca. 3,00 Euro erhalten Sie im Kurs.

Mittwoch, 06.04.2011, 18:00-21:00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Sabine Romanowski, Heilpraktikerin / Dipl. Feng Shui u. Geomantie

1802k | Heilpflanzen aus dem eigenen Garten

Möchten Sie Heilpflanzen aus Ihrem Garten für alte Hausmittel, erste Hilfe bei leichten Erkrankungen und eine gesunde Küche nutzen? In diesem Kurs werden wir verschiedene Stauden, Kräuter und Beeren besprechen und ihre Wirkung für Mensch und Garten betrachten. Mit vielen Tipps zur Umsetzung und Anwendung können Sie sich Ihren heilkräftigen Garten selbst planen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. Gartenpläne. Ein Skript für ca. 3,00 Euro erhalten Sie im Kurs.

Mittwoch, 11.05.2011, 18:00-21:00 Uhr,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Sabine Romanowski, Heilpraktikerin / Dipl. Feng Shui u. Geomantie

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglicht die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

QUALITÄT HAT EINEN NAMEN
 Bau- und
Heimwerker-
Markt **SAILER**

Industriegebiet Nord · Max-Planck Straße 1 · 86899 Landsberg
 Telefon (08191) 9 27 50 Telefax (08191) 92 75 55
ÖFFNUNGSZEITEN: Montag – Freitag 8.00 – 19.00 Uhr
 Samstag 8.00 – 17.00 Uhr

1800k | Feng Shui – Wohnen und Leben energetisch gestalten

Unser Lebensraum ist der Spiegel für das was in uns ist und wie wir leben. Den Raum wahrnehmen, erkennen und liebevoll nach eigenem Geschmack gestalten ist Thema dieses Kurses. Hilfreich ist hier die Betrachtung der asiatischen Philosophie und Lehre, z.B. von Yin u. Yang, denn eine fließende Energie im harmonischen Ausgleich ist der Weg zu einem gesunden und erfolgreichem Leben. Beispiele und Übungen erleichtern Ihnen die Umsetzung für sich, Ihre Familie oder Ihren Arbeitsplatz. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grundrisspläne. Ein Skript für ca. 4,00 Euro erhalten Sie im Kurs.

Mittwoch, 16.03.2011, 18:00-21:00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Sabine Romanowski, Heilpraktikerin / Dipl. Feng Shui u. Geomantie

8205kw | Wohn(t)räume gestalten

NEU

Sie haben das Gefühl durch Ihr Zuhause könnte mal ein frischer Wind wehen? Sie möchten gerne einzelne Räume oder Bereiche in Ihrem Zuhause zu Ihrem „neuen“ Lieblingsplatz werden lassen? Lassen Sie sich durch aktuelle Trends und Farbkonzepte zu neuen Ideen inspirieren. Gestalten Sie mit einfachen Druckverfahren für die Sie keine Vorkenntnisse brauchen Ihre Wohntextilien neu und lassen Sie in Ihre Wohnräume ein neues Lebensgefühl einziehen! Materialkosten von 4,- EUR sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Freitag, 25.03.2011, 18:30 - 20:00 Uhr,
Samstag, 26.03.2011, 14:30 - 17:30 Uhr,
Gebühr: 31,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2
Leitung: Nora Focke, Kunstpädagogin, Designerin

GESELLSCHAFTSPIELE

3670k | Spielenachmittag mit Canasta, Rommee, etc.

Spielen Sie ganz gerne Karten und haben keine Freunde, die diesem Hobby frönen? In geselliger Runde können Sie an jedem zweiten Dienstag Karten spielen. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und treffen uns an folgenden Terminen:

Dienstag, 15.02., 01.03., 15.03., 29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07., 19.07., 02.08.2011
jeweils von 14:30 - 17:00 Uhr,
Gebühr: 7,50 EUR, Ort: Seniorenraum Kaufering, 8. Stock
Albert-Schweitzer-Str. 4, Leitung: Anneliese Schneider

3671k | Schach für (Wieder-)Einsteiger

Haben Sie früher einmal Schach gespielt und haben Lust, wieder damit anzufangen? Hier haben Sie Gelegenheit Neues zu lernen und mit gleichstarken Partnern zu spielen. Ohne die Verpflichtungen eines Schachclubs. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Wir treffen uns jeweils am Mittwoch-Abend zu folgenden Terminen: 09.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06., 13.07., 27.07., 10.08., 24.08.2011,
jeweils von 19:00 - 22:00 Uhr,
Gebühr: 5,00 EUR, Ort: Seniorenraum Kaufering, 8. Stock
Albert-Schweitzer-Str. 4, Leitung: Peter Stern

ESS- UND TRINKKULTUR

9209k | Kochparty für Teenies und junge Erwachsene

Wenn Du Lust hast für Dich oder zusammen mit Deinen Freunden leckere, coole Gerichte zu zaubern, bist Du oder seid Ihr hier richtig. Wenig Küchenpraxis ist kein Problem. Wir verwenden nur frische oder tiefgefrorenen Zutaten, aber keine Fertiggerichte.

Freitag, 25.02.2011, 18:00-21:45 Uhr,
Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Christina Krämer

9205k | Genießen wie bei Mama: Bayerische Schmankerlküche

Leibspeisen endlich selbst zubereiten!

Hier lernen Sie, wie ein knuspriger Braten mit Biersauce, Serviettenknödeln und Krautsalat gelingen und wie Sie völlig stressfrei auch noch Gaumentratzer und Nachspeise auf-tischen können. Nach der Koch-session testen wir, ob es so gut schmeckt, wie bei Mama.... Bitte mit-bringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebox und gute Laune.



Samstag, 26.02.2011, 16:00-20:00 Uhr,
Gebühr: 38,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Kathleen Canady

9201k | Schnelle, gesunde Alltagsküche

Kochen nach den 5 Elementen der TCM (traditionelle, chinesische Medizin)

Wir kochen gemeinsam ein köstliches, vor allem gut bekömmliches 4 Gänge Menü. Natürlich alles aus Biozutaten und regionalen Anbau. Während des Kurses möchte ich Sie in die Wirkungsweise der 5 Elemente (in der Ernährung) einführen, Tipps und Ideen für eine gesunde Ernährung vermitteln und Ihnen auch professionelle Schneide- und Schleif-technik zeigen.

Donnerstag, 03.03.2011, 18:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 25,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Martina Gallese

9202k | Der Nudelkurs – für Erwachsene

An alle Nudelfans! In diesem Kurs können Sie Ihre Nudeln selbst herstellen. Ob helle, rote oder grüne Nudeln, alles ist möglich! Mit den Nudeln werden verschiedene Gerichte gekocht und natürlich dürfen Sie auch Nudeln mit nach Hause nehmen. Am Ende erfahren Sie auch noch, was in einem Getreidekorn so alles steckt. Mitzubringen: Schürze, Trinken, Vorratsdose.

Mittwoch, 23.03.2011, 19:00-21:30 Uhr, 2x,
Gebühr: 23,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Petra Neuerburg

9207k | Gefüllt, gerollt oder überbacken

Leckere Gerichte für Familie und Gäste

Haben Sie Lust auf Lachsrollchen, Käsekartoffeln, gefüllte Hähnchenbrust, Rinderleber mit Blätterteighaube, Rhabarberstrudel und mehr.

Dienstag, 03.05.2011, 18:30-22:15 Uhr,
Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Christina Krämer

9206k | Vegetarisch auf italienisch

Es muss nicht immer Fleisch sein...

Probieren Sie mal raffinierte, italienische Gerichte mit Gemüse á la Saison: ob warmer Krautsalat, selbst gemachte Gnocchi mit Salbeibutter an Spinat oder Pasta mit Gemüsesago á la Bolognese - alles ist so lecker wie gesund! Verwendet werden nur frische Zutaten aus der Region in hochwertiger Bioqualität. Freuen Sie sich auf ein 4-Gänge-Menü mit Wein und Kerzenschein. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout der exklusiven Rezepte. Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schneidebrett, Küchenhandtuch, Restebox und guten Appetit!



Samstag, 28.05.2011, 16:00-19:30 Uhr,
Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Kathleen Canady

9208k | Mediterrane Küche gut essen, besser leben

Gewürze, Kräuter und Olivenöl, sowie sonnengereifte Zutaten sind für die Mittelmeerküche unentbehrlich. Viel knackiges Gemüse in leckerer, variationsreicher Zubereitung, sowie Fisch, Fleisch und Obst bringen Genuss auf mediterrane Art. Auch ein Dolce (süßer Nachtisch) darf nicht fehlen.

Dienstag, 31.05.2011, 18:30-22:15 Uhr,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Christina Krämer

9281i | Osterbrunch

Genießen Sie entspannt mit Familie oder Freunden den Ostermorgen. Wir werden dafür verschiedene, herzhaft und süße, warme und kalten Köstlichkeiten zaubern.

Dienstag, 22.03.2011, 18:30-22:15 Uhr,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: Regens-Wagner-Schulen Holzhausen, Schulküche
Leitung: Christina Krämer

9285w | Schnell und lecker – ruck zuck fertig

Kochkurs für Singles und Paare, die Fertigpizza satt haben. Sie lernen wie man ohne viel Aufwand aus frischen oder tiefgefrorenen Zutaten leckere Gerichte auf den Tisch bringt. Dazu allgemeine Tipps rund ums Kochen.

Montag, 21.03.2011, 19:00-22:30 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 30,50 EUR, Ort: Schule Weil, Schulküche
Leitung: Christina Krämer

9191g | Kaffeeseminar im „Röstwerk“

Herkunftsland und Röstung – das ist wichtig für einen exzellenten Kaffeegeschmack. Nach einer Einführung in die Welt der „Bohne“ wird der Kaffee geröstet, probiert und kann auch gekauft werden.

Freitag, 18.03.2011, 18:30-20:30 Uhr,
Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Röstwerk Geltendorf, Bahnhofstr. 67,
Leitung: Herbert Schneider



Gezielt am Bauch abnehmen



SLIM BELLY®

**IN NUR 4 WOCHEN BIS ZU
13 CM AN BAUCH UND TAILLE**

Bauchkiller

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT

1. PLATZ

**Beste
Beratung
Fitness-Studios
TEST 01/2010**

im Vergleich: 5 große Fitnessstudios

DSG GbR & Co. KG

n-tv

Wenn auch Sie innerhalb 4 Wochen bis zu zwei Kilogramm schlanker werden möchten, dann rufen Sie gleich an.

3 Einheiten/Woche à 30-40 Minuten, für jeden Einsteiger geeignet. Männer und Frauen, im Alter von 16 - 66 Jahren

Für nur 19,90€/Woche. Teilnehmerplätze pro Kurs begrenzt

Gezielt abnehmen
an Po und Oberschenkel



Reduzierung von Po- und Oberschenkelumfang um bis zu 8 cm in nur 4 Wochen.

3 Einheiten/Woche à 30-40 Minuten, für jeden Einsteiger geeignet. Männer und Frauen, im Alter von 16 - 66 Jahren

Für nur 19,90€/Woche*

Teilnehmerplätze pro Kurs begrenzt

*Spezielle Hose für 39,90€ im Club erhältlich

**SLIM BACK®
& LEGS**
BEINE & PO-KILLER

"Das neue Lebensgefühl"

08191/96430

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

GF: Bernd Fuchs · Kolpingstraße 54 · 86916 Kaufering · info@injoy-kaufering.de · www.injoy-kaufering.de



3 x Slim Belly oder Slim Back&Legs gratis testen

Vorname _____ Name _____

Straße HsNr. _____ PLZ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Dieser Gutschein ist einlösbar für alle, die Slim Belly oder Slim Back&Legs noch nicht kennen. Bitte vorher Termin vereinbaren.

GUTSCHEIN

1715k | Essen ist Leben

Gesundes und bewusstes Essen in Achtsamkeit

Was und wie esse ich? Esse ich ausreichend vitalstoffreiche Lebensmittel? Lege ich genügend Wert auf Herkunft, Inhalte und Aussehen des Essens? Durch achtsames Essen kann der Sinn für Genuss, Dankbarkeit und Befriedigung durch die Nahrung neu entdeckt werden. Zu diesen und vielen weiteren Fragen gibt es Anregungen, Gedanken und hilfreiche Hinweise. Probiert werden können Kostproben aus der Vollwertküche. Es besteht die Möglichkeit zur Besprechung der Rezepte.

Freitag, 18.03.2011, 09:00-11:30 Uhr,

Gebühr: 13,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2

Leitung: Margarethe Schulz

ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin

1716k | Essen ist Leben

Gesundes und bewusstes Essen in Achtsamkeit

Was und wie esse ich? Esse ich ausreichend vitalstoffreiche Lebensmittel? Lege ich genügend Wert auf Herkunft, Inhalte und Aussehen des Essens? Durch einachtsames Essen kann der Sinn für Genuss, Dankbarkeit und Befriedigung durch die Nahrung neu entdeckt werden. Zu diesen und vielen weiteren Fragen gibt es Anregungen, Gedanken und hilfreiche Hinweise. Probiert werden können Kostproben aus der Vollwertküche. Es besteht die Möglichkeit zur Besprechung der Rezepte.

Freitag, 18.03.2011, 18:30-21:00 Uhr,

Gebühr: 13,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2

Leitung: Margarethe Schulz

ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin

Schenken Sie Gesundheit!

Geschenkgutscheine gibt es in beliebiger Höhe in der vhs-Geschäftsstelle. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an unter 08191/966162. Wir senden sie Ihnen auch gerne per Post zu.

UND WIE HOCH SIND IHRE RÜCKLAGEN?



Bevor Sie jeden Euro zweimal umdrehen, investieren Sie lieber in die Druck- und Kopiersysteme von Kyocera. Denn die sind durch ihre zuverlässige sowie langlebige Technologie in den Verbrauchs- und Administrationskosten konkurrenzlos wirtschaftlich.

Da kommt ganz schön was für ihr Controlling zusammen und auch ihre IT-Abteilung geht in puncto Sicherheit und Systemstabilität nicht leer aus.

KYOCERA
VERTRACS PARTNER
Agilent • Xerox • Ricoh • Fuji

schwarz-büro.de
Büro Technik Service

SCHWARZ BÜROTECHNISCHE VERTRIEBS-GMBH
Schulstraße 7 86859 Igling ☎ 08248 969575 0
www.schwarz-büro.de info@schwarz-buero.de

print • copy • scan • fax

COMPUTER UND INTERNET

5701k | Erste Schritte am Computer

Kompakter Grundlagenkurs für Einsteiger oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen den Computer kennen und erwerben Sicherheit und Struktur im Umgang mit dem PC. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Windows, dem Verwalten von Ordnern und Dateien, sowie dem Umgang mit CD-Rom und USB-Stick und riskieren einen kleinen Blick ins Internet. Dieser Kurs ist die Grundlage für die Arbeit mit dem Computer - egal, ob Sie später Texte verfassen, im Internet surfen oder E-Mails schreiben. Unterrichtsgrundlage wird gemeinsam besorgt.



Donnerstag, 17.03.2011, 18:30-20:00 Uhr, 3 Abende,

Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Doris Dittrich, Informatikerin

5703k | Erste Schritte im Internet

Sie lernen, wie man Internetseiten aufruft und wie Sie mithilfe von Suchmaschinen gezielt Informationen finden. Sie erfahren, wie man e-Mails öffnet und versendet und bekommen Tipps zum Thema Sicherheit im Internet. In unserem virtuellen Klassenzimmer können Sie zwischen den Terminen auch von zu Hause das Erlernte ausprobieren und mit den anderen Teilnehmern kommunizieren. Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder die Teilnahme am Kurs: „Erste Schritte am Computer“, sowie einen PC mit Internet-Anschluss

Donnerstag, 07.04.2011, 18:30-20:00 Uhr, 3 Abende,

Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Doris Dittrich, Informatikerin

5704k | Erste Schritte mit Word

Kompakter Grundlagenkurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen, wie man mit dem Programm Word Texte verfasst, korrigiert, formatiert und speichert. Sie erstellen und drucken einfache Briefe und andere Textsorten und legen diese in Ordnern und Dateien ab oder speichern sie auf CD-Rom und USB-Stick. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC oder Teilnahme am Kurs „Erste Schritte am Computer“. Unterrichtsmaterial wird gemeinsam besorgt. Falls vorhanden, bitte USB-Stick mitbringen.

Samstag, 07.05., 21.05., 04.06.2011,

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Doris Dittrich, Informatikerin

5705k | Erste Schritte mit Excel

Kompakter Grundlagenkurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Windows-Grundlagenkenntnissen.

Sie lernen das Erstellen von Tabellen und das Anwenden von leichten Formeln. Sie wenden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten an und erfahren, wie man Tabellen optisch als Diagramm darstellt und ausdruckt. Unterrichtsmaterial wird gemeinsam besorgt. Falls vorhanden, bitte USB-Stick mitbringen.

Samstag, 07.05., Samstag, 21.05., Samstag, 04.06.2011,

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Doris Dittrich, Informatikerin

5706k | Einführung in das Internet**Chancen und Risiken des World Wide Web**

Viele verwenden es, die wenigsten kennen sich aus. Dieser Vortrag soll Eltern, Lehrern, Schülern und Interessierten aller Altersstufen einen Einblick in die Welt des www. vermitteln und zeigen, wie man damit richtig umgeht.

Nach einer Einführung wird anhand von Beispielen aufgezeigt, welche Chancen das Internet für viele Lebensbereiche bietet und wie man sich vor Risiken wie Viren, Datenmissbrauch und Betrug schützen kann.

Donnerstag, 19.05.2011, 26.05.2011, jeweils 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 21,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Johannes Drexler

5702ks | Erste Schritte am Computer für Senioren

Kompakter Grundlagenkurs für Einsteiger oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen den Computer kennen und erwerben Sicherheit und Struktur im Umgang mit dem PC. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Windows, dem Verwalten von Ordnern und Dateien, sowie dem Umgang mit CD-Rom und USB-Stick und riskieren einen kleinen Blick ins Internet. Dieser Kurs ist die Grundlage für die Arbeit mit dem Computer – egal, ob Sie später Texte verfassen, im Internet surfen oder E-Mails schreiben. Unterrichtsgrundlage wird gemeinsam besorgt.

Dienstag, 15.03.2011, 16:00-18:00 Uhr, 3 Nachmittage,

Gebühr: 47,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Doris Dittrich, Informatikerin

BERUF UND ARBEITSWELT**BERUFLICHE ORIENTIERUNG****FRAUEN****5307k | Rückenwind für den Wiedereinstieg**

Sie waren in den letzten Jahren für Ihre Familie da und haben Ihre Kinder betreut oder Angehörige gepflegt. Nach dieser Berufspause sind Sie hochmotiviert und würden gerne wieder arbeiten, fragen sich aber „Welche beruflichen Perspektiven gibt es für mich? Wie kann ich mich auf den Wiedereinstieg in einer veränderten Berufswelt vorbereiten? Wie kann ich Beruf und Familie vereinbaren?“

Haben Sie Lust, sich mit Frauen in der gleichen Lebenslage auszutauschen und Ihr kaufmännisches Wissen aufzufrischen? Dann sind Sie in diesem Seminar zum beruflichen Wiedereinstieg genau richtig!

An einem Einführungstag (Samstag), lernen wir uns und die anderen Teilnehmerinnen kennen und suchen individuelle Antworten auf die folgenden Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Was kann ich? Wo stehe ich? Wohin will ich? Was benötige ich dazu?

In den darauf folgenden Wochen frischen wir unsere Grundkompetenzen wie (Internet und Online Kommunikation, Word, Buchhaltung) auf. Die Module beginnen jeweils mit einem Präsenztage (Samstag) und werden mit einer Online-Phase fortgesetzt. Dabei stehen Ihnen teilweise Selbstlernprogramme zur Verfügung, die tutoriell begleitet werden. Über die Online-Plattform können Sie im Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen und der Dozentin Anregungen und Feedback einholen, oder einfach über Fragestellungen, die Sie bewegen, diskutieren. So können Sie flexibel von zu Hause aus Ihren beruflichen Wiedereinstieg in Angriff nehmen.

Den Abschluss bildet ein letzter Präsenztage, um das vergangene Revue passieren zu lassen und um die erzielten Erfolge zu feiern.

Dieses Seminar richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die bereits am Computer gearbeitet haben und einen Internet-Anschluß zur Verfügung haben.

Präsenztermine:

Samstag, 30.04.2011 10:00 - 13:00 Uhr, Einführung und Orientierung

Samstag, 14.05.2011 10:00 - 13:00 Uhr, Internet und Online Kommunikation

Samstag, 28.05.2011 10:00 - 13:00 Uhr, Grundwissen Word 10

Samstag, 04.06.2011 10:00 - 13:00 Uhr, Grundwissen BWR

Samstag, 02.07.2011 10:00 - 13:00 Uhr, Evaluation

Zwischen den Präsenzterminen sind betreute Online-Phasen und Aufgaben zum Selbststudium vorgesehen.

Gebühr: 150,00 EUR, Ort: Kaufering, Seminarzentrum Raum 6

Kursleitung: Barbara Gruber-Stahl, Regina Bals

**JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE****5301kj | Praktikum – mit Erfolg!**

So ziehst du den größten Nutzen aus deinen Praktika! Um einen Beruf oder ein Unternehmen live kennenzulernen, ist ein Praktikum der beste Weg. Wer hier weiß, worauf er achten soll, kann viele wichtige Erkenntnisse gewinnen, die bei der Berufswahl helfen.

Für viele Unternehmen sind Praktika ein wesentlicher Bestandteil bei der Suche nach Azubis, oft sogar zwingende Voraussetzung für eine Ausbildungsstelle. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie du den geeigneten Praktikumsbetrieb auswählst und Praktika zur Berufsorientierung nutzt. Im zweiten Schritt gehen wir gezielt darauf ein, wie du dich in einem Praktikum richtig verhältst, einen positiven Eindruck hinterlässt und deinen zukünftigen Chef überzeugt.

Freitag, 18.03.2011, Freitag, 08.04.2011,

jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Michael Kühn

5302kj | Die Schriftliche Bewerbung – so geht es richtig!

Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Bewerbung zu gestalten. Aber welche ist die beste, um mich bei meinem Wunschunternehmen vorzustellen? In diesem Kurs erfährst du, wie du eine professionelle Bewerbung anfertigst. Worauf ist zu achten? Wie baue ich die Bewerbungsmappe auf? Wie soll ein ansprechendes Anschreiben aussehen? Ziel ist es nicht nur, eine saubere und inhaltlich korrekte Bewerbung zu schreiben, sondern dem Personalverantwortlichen sofort positiv aufzufallen. Ideenreichtum und Individualität sind dabei die Zauberworte. Bewerbung kommt von werben - Werben für sich. 2 EUR Kopiergeld sind im Preis enthalten.

Freitag, 06.05.2011, 14:00-16:15 Uhr,

Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Michael Kühn

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in verschiedenen Programmbereichen.

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen und/oder Können? Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an die Volkshochschule Kaufering, Frau Eva Licciardello, Albert-Schweitzer-Str.8, 86916 Kaufering.

Wir beraten und unterstützen Sie bei der Konzeption von ansprechenden Kursangeboten und bieten Ihnen sogar ein attraktives Qualifizierungsangebot.

Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung



Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.

Die Prämiegutscheine bezuschussen Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500,00 EUR pro Jahr.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiegutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 25.600,00 EUR für Alleinstehende und 51.200,00 EUR für gemeinsam Veranlagte nicht übersteigen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiegutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.



5303kj | Sicher ins Vorstellungsgespräch

NEU

Der erste Eindruck zählt!

Erfolg im Vorstellungsgespräch braucht Vorbereitung und Übung. Das Handy klingelt während dem Gespräch, bauchfrei in der Besprechung, ohne Gruß das Zimmer betreten, zehn Minuten zu spät zum Vorstellungsgespräch kommen: So etwas darf nicht passieren! Wir zeigen dir, wie es richtig geht. In Rollenspielen mit dem Trainer und weiteren Kursmitgliedern übst du live den Ablauf deines Vorstellungsgesprächs. Du trainierst sicheres Auftreten, erhältst Tipps zur Vorbereitung und dem richtigen Erscheinungsbild. Daraus entwickelst du die nötige Selbstsicherheit, um beim Vorstellungsgespräch zu überzeugen.

Freitag, 20.05.2011, 14:00-16:15 Uhr,

Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1

Leitung: Michael Kühn

5304kj | ProfilPASS für junge Menschen: Stärken kennen

NEU

Was kann ich? Worin bin ich gut? Wo liegen meine Interessen? Antworten auf diese Fragen sind Voraussetzung, um sich ein klares Bild über sich selbst machen und beruflich orientieren zu können. Mit Hilfe des ProfilPASS® für junge Menschen, unterstützt durch begleitende Berater, entdeckst du deine persönlichen Stärken und Interessen. Der Kurs ermöglicht dir, über Schule, Freizeit und Familie nachzudenken. Was machst du dort gerne und besonders gut? Dadurch arbeitest du deine Stärken und Fähigkeiten heraus. Dein Nutzen: Mit diesem Wissen ist es für dich leichter, Berufe zu finden, für die du geeignet bist. Der ProfilPASS-Ordner für junge Menschen ist im Preis enthalten.

Mittwoch, 09.03.2011, 08:00 - 12:00 Uhr, Donnerstag,

10.03.2011, 14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2

Leitung: Michael Kühn

5305kj | Berufseinstiegscoaching

NEU

Bei diesem persönlichen Coaching kommen die SchülerInnen ca. alle 3 Wochen für 90 min mit dem Coach, Michael Kühn, zusammen. Gemeinsam werden Möglichkeiten der Berufsorientierung und der darauf folgenden Berufsfindung erörtert, eine individuelle Zeitplanung erarbeitet und die nächsten Schritte definiert (Besuch von Ausbildungsmessen, Möglichkeiten zur Berufsfindung durch die Arbeitsagentur, Internet Information, Praktikumsplätze Vergangene Aktionen werden reflektiert, Situationen praktisch eingeübt und Erfahrungen ausgetauscht. Zwischen den Kurstagen findet ein telefonisches Abstimmungsgespräch statt, bei welchem auf Wunsch und Bedarf auch die Erziehungsberechtigten einbezogen werden können. Die SchülerInnen gehen zielgerichtet und begleitet ihren eigenen Weg auf der Suche nach dem richtigen Beruf in einem Unternehmen mit Perspektive. Das Coaching baut idealerweise auf die VHS-Kurse zur Berufsorientierung und -findung.

Freitag, 18.03., Freitag, 08.04., Mittwoch, 27.04., Freitag, 20.05.,

Freitag, 10.06., Freitag, 15.07.2011, jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2

Leitung: Michael Kühn

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

2128k | Argumentationsstrategien

Möchten Sie demnächst Ihre beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen schon im Vorfeld so planen, dass Sie Ihrem Anliegen Erfolg verschaffen? An diesem Intensiv-Abend erlernen Sie Schritt für Schritt eine wirksame Grundstrategie und Argumentationsarten mit deren psychologischen Hintergründen für völlig unterschiedliche Verhandlungspartner und Anlässe. So können Sie Ihre Ziele erreichen.

Samstag, 07.05.2011 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6

Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

Telefonische Anmeldung: (08191) 96 61 62

**2129k | Vorbereitung beruflicher Gespräche**

Gespräche mit Vorgesetzten und Kollegen sind meist entscheidend für den sozialen Status im Betrieb, aber auch Gehälter werden in solchen Gesprächen festgelegt. Sie lernen: Vorbereitung auf das Mitarbeitergespräch, Feedback geben, Vorschläge erfolgreich einbringen, Arbeitsrechte erlangen, Minimalistenkollegen und 'humorvolle' Spötter zähmen

Samstag, 26.03.2011, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6

Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin

6301k | Tastschreiben

Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In diesem Kurs werden die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung umgesetzt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen und das Lernen wird zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis. Das regelmäßige Üben bringt rasche Erfolge in der Schreibrichtigkeit und macht durch die abwechslungsreichen Aufgaben Spaß. Im Arbeitsbuch ist eine Übungssoftware enthalten, mit der Sie auch zu Hause üben können. Diese Software motiviert dazu, das erlernte Blindschreiben zu trainieren und so systematisch das Schreibtempo zu erhöhen.

Montag, 21.03.2011, Mittwoch, 23.03.2011, Montag, 28.03.2011, Mittwoch, 30.03.2011, Montag, 04.04.2011, jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 56,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Sabine Heiland

KURSLEITERFORTBILDUNGEN**5401 | BVV-FL1: Grundlagen Internet und online Kommunikation**

In diesem Kurs lernen Sie, sich im Internet zu orientieren und dieses als Instrument für ihre Lehrtätigkeit zu nutzen. Vermittelt werden erste Erfahrungen mit synchronen und asynchronen Online-Kommunikationsformen sowie Einblicke in einen vhs-freelearning-Kurs aus der Sicht des Teilnehmers. Die Kompetenzen, die Sie in diesem Kurs erwerben, sind eine Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Seminar FL2 „Qualifikation zum Online-Lernbegleiter“

Inhalte: • Recherche im www: Suchen und finden • Kommunikationsformen (Blog, Foren, Chat) und -stile (Kommunikationsmodelle, Netiquette) • Das Internet als Bildungsinstrument • vhs-freelearning
Kursdauer: • 2 Präsenztermine à 4UE • Eine Online-Phase: ca. 1 UE pro Tag (je nach Vorwissen insgesamt 10 UE, aufgeteilt in 8-10 Einheiten).

Präsenztermine

Samstag, 05.03.2011, 10:30 - 14:30 Uhr

Samstag, 19.03.2011, 10:30 - 14:30 Uhr

Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Sabine Kensy, BVV

5402 | BVV-FL2: Qualifikation zum Online-Lernbegleiter

Sie kennen sich schon im Internet aus und sind mit Online-Kommunikationsformen vertraut? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre klassischen Präsenzkurse durch den sinnvollen Einsatz von kursbegleitenden Online-Elementen auf der Online-Plattform des Bayerischen Volkshochschulverbandes aufwerten können. Sie erfahren, wie kursbegleitendes Material verschiedener Verlage mit der Lernsoftware Moodle verwaltet wird. Sie lernen, wie Sie Ihre Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer durch den Einsatz einfacher Aktivitäten nachhaltig binden und motivieren können. Teilnahmevoraussetzung: durchschnittliche Medienkompetenz, wie sie im Seminar FL1 „Grundlagen Internet und online Kommunikation“ vermittelt wird.

Inhalte: • Moodle-Grundlagen: Umgang mit dem Editor, Arbeitsmaterialien, Kommunikationstools, Teilnehmer- und Hausaufgabenverwaltung. • Mediendidaktische Ansätze: Kursteilnehmer binden und motivieren. • Möglichkeit der Zertifizierung durch eine Lehrprobe; auf Wunsch beglei-

tet eine Online-Tutorin oder ein Online-Tutor die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bei der Gestaltung der ersten Begleitplattform (zusätzliche Gebühr: 50 Euro). Nach erfolgreichen Abschluss von FL2 Aufnahme auf die Informations- und Kommunikationsplattform für Online-Kursleiter des BVV.

Kursdauer: • 2 Präsenztermine à 4UE • Eine Online-Phase: ca. 1 UE pro Tag (je nach Vorwissen insgesamt 10 UE, aufgeteilt in 8-10 Einheiten)

Präsenztermine

Samstag, 09.04.2011, 10:30 - 14:30 Uhr

Samstag, 30.04.2011, 10:30 - 14:30 Uhr

Gebühr: 80,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum

Leitung: Sabine Kensy, BVV

KURSE FÜR SENIOREN**1270ks | Qigong für Senioren****Die 8 Brokat im Sitzen**

Dieses uralte Wissen der chinesischen Heilkunst bietet uns ein Übungssystem, um unseren Körper beweglich und unseren Geist frisch zu erhalten. Qi Gong wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen, bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Durch eine Verbindung von gefühlter Aufmerksamkeit, natürlicher Atmung und langsam, gleichmäßig fließenden Bewegungen wird ein harmonisches Wechselspiel von Yin und Yang eingeleitet, von Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung, von Stabilität und lebendigem Fluss. Dies führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit und zu zunehmender Bewusstwerdung der eigenen Haltung. Muskeln und Bänder werden elastischer, tief sitzende Verspannungen lösen sich, die Funktion der inneren Organe wird angeregt, Blutzirkulation und Nervensystem werden gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Aus dem vielfältigen Übungssystem des Qigong üben wir Baduanjin d. h. „Die 8 Brokat“ im Sitzen. Brokat galt in China als erlebte Kostbarkeit und wird mit Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. So wertvoll sind diese Übungen für unsere Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4

Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA

1271ks | Qigong für Senioren**Die 8 Brokat im Sitzen**

Text siehe Kurs 1270ks

Mittwoch, 25.05.2011, 09:00-10:00 Uhr, 8x,

Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4

Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA

1371ks | Wirbelsäulengymnastik

Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz - unsere Wirbelsäule! Dies ist eine Gymnastikstunde zu Musik, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren, damit die Funktionalität der Wirbelsäule erhalten bleibt.

Montag, 21.02.2011, 09:30-10:30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 33,60 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Nina Richardson

1372ks | Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Text siehe Kurs 1371ks.

Montag, 21.02.2011, 10:30-11:30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 33,60 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Nina Richardson

Praxis Christian Büttner
Heilpraktiker

Behandlung von akuten u. chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates

Osteopathie
Schmerz- und Triggerpunkt-Osteopraktik
METRIUS® Schmerztherapie
Dorn - Therapie

Singoldweg 13
86859 Holzhausen
08241/9976132

praxis@hp-buettner.de
http://www.hp-buettner.de

JUNGE VHS

ELTERN-KIND-VERANSTALTUNGEN

1310k | Fit Dank Baby Fitness für Dich und Dein Baby

NEU

Die Rückbildungsgymnastik ist beendet. Und nun? Das fitdankbaby®-Konzept vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Das Besondere: Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische: das Trainingsgewicht wächst mit. fitdankbaby® arbeitet mit einem speziell entwickelten Trainingsgurt, mit dem die Babys am Körper der Mutter getragen werden. So ist das Baby dort, wo es sich in den ersten Monaten am liebsten befindet- ganz nah bei der Mama- während die Mütter ihr Übungsprogramm absolvieren. Zusätzlich werden kleine Übungen, Bewegungsspiele und Lieder für die Babys gemacht. Am Ende der Stunde gibt es einen Entspannungsteil für beide. So können Mütter erste Kontakte knüpfen und nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. Für weitere Informationen zum Kurs steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch unter (08202-961018) oder per Mail unter sabine.siebeneicher@fitdankbaby.de zur Verfügung. Zielgruppe: Mamas mit Baby von ca. 3 - 7 Monaten



Freitag, 25.02.2011, 10:45-12:00 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Sabine Siebeneicher

2115k | Künstlerische Früherziehung NEU 1 ½ - 4 Jahre

Die Kinder experimentieren - unterstützt von den (Groß-)Eltern - mit unterschiedlichen Farben, Malgründen und Maltechniken. Mit Pinsel, Korken, Schwämmen, Murmeln, Fäden und den Händen wird großflächig auf den Malgründen gearbeitet. Unterschiedliche Techniken wie z.B. Falttechnik, Drucktechnik, Arbeiten mit flüssiger Farbe, Arbeiten auf Sperrholz oder die Kugeltechnik wollen wir zusammen ausprobieren. Mit unterschiedlichen Farben (z.B. Wasserfarben, Fingerfarben und Kreiden) und auf verschiedenen Malgründen (z.B. Papier, Keilrahmen, Sperrholz) wollen wir Erfahrungen sammeln. Die Gebühr gilt für ein (Groß-)Elternteil mit einem Kind. Bitte mitbringen: Malkleidung und Hausschuhe für sich und das Kind, Mallappen. Hausschuhe, Materialkosten: 8 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Mittwoch, 16.03.2011, 09:30-10:30 Uhr, 10x,
Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Sportzentrum Kaufering, Jugendraum
Leitung: Monika Rudolf

8501ks | Tanz ab 70

Tanzen fördert die Beweglichkeit, regt das Gehirn an und macht vor allem Spaß. Tanzen ist in jedem Alter und mit jeden körperlichen Voraussetzungen möglich. Tempo und Schwierigkeitsgrad richtet sich nach Ihnen. Tanzen Sie zu Schlagen und klassischer Musik bis zu Rock'n Roll. Nach kurzem tänzerischem Aufwärmen üben wir Tanzsequenzen, entwickeln miteinander anhand konkreter Anleitung weitere Tanzbewegungen, vertanzen Geschichten und Gedichte, machen Tanzspiele. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe sowie Getränk mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011, 10:00-11:00 Uhr, 10x,
Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Julia Nimführ

5702ks | Erste Schritte am Computer für Senioren

Kompakter Grundlagenkurs für Einsteiger oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen den Computer kennen und erwerben Sicherheit und Struktur im Umgang mit dem PC. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Windows, dem Verwalten von Ordnern und Dateien, sowie dem Umgang mit CD-Rom und USB-Stick und riskieren einen kleinen Blick ins Internet.

Dieser Kurs ist die Grundlage für die Arbeit mit dem Computer - egal, ob Sie später Texte verfassen, im Internet surfen oder E-Mails schreiben. Unterrichtsgrundlage wird gemeinsam besorgt.

Dienstag, 15.03.2011, 16:00-18:00 Uhr, 3 Nachmittage,
Gebühr: 47,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, EDV-Raum
Leitung: Doris Dittrich

7100k | Englisch mit Muße A1

Grundstufe 1

Wenn Sie der Gedanke, dass Jüngere besser und schneller lernen als Sie, bisher davon abgehalten hat, einen Englischkurs zu besuchen, versuchen Sie es mit diesem Kurs. Sie erlernen wieder die vergessene Sprache, können neue Menschen kennen lernen und neue Kontakte knüpfen. Wir üben Alltagssituationen die Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Ab etwa 55 Jahre. Lehrbuch: English for tourists ab Lektion 4, Cornelsen-Verlag.

Donnerstag, 24.02.2011, 08:30-10:00 Uhr, 14x,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Theresia Lanz

7101k | Englisch mit Muße A2

Wir üben weiter

Mit Hilfe unseres Kursbuches entdecken wir weitere Aspekte der irischen Kultur und der englischen Sprache. Auch Texte zu aktuellen Ereignissen werden gemeinsam gelesen. Lehrbuch: English Network 2 New Edition ab Lektion 6.

Donnerstag, 24.02.2011, 10:15-11:45 Uhr, 14x,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Theresia Lanz

Naturliches
NATURTEXTILIEN für Groß & Klein

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr

Vorderer Anger 262
86899 Landsberg
Tel/Fax 08191- 47368

www.natuerliches-landsberg.de



2116k | Musikgarten – Ganzh. Förderung und musikalische Früherziehung für Kinder

(2 - 9 Monate) mit Eltern

Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Schon im Mutterleib lernen Babys die Stimmen und auch Lieblingslieder ihrer Eltern kennen, bevor sie ihre Gesichter gesehen haben. Der Herzschlag der Mutter, den sie bereits über Monate hinweg erlebt und verfolgt haben, vermittelt ein sicheres Rhythmusgefühl. Bei dieser natürlichen Veranlagung setzt der Musikgarten an. Durch Lieder, Sprechverse, Bewegungsspiele und Tänze können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene musikalische Sprache und Bewegungslust entdecken und Freude daran finden. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Trommeln, die je nach Alter um Orff-Instrumente erweitert werden, führen das Kind in die Welt der Klänge. In jeder Kursstunde gibt es auch eine kleine Entspannung/Massage und eine stille Phase zum Hinhören auf unserer Zauberdecke. Forschungen bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Erziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes: auf das Sozialverhalten, den körperlichen und sprachlichen Ausdruck, Grob- und Feinmotorik, Phantasie und Kreativität, das Lernen und die musikalische Begabung. Das ansprechende Liederheft mit CD (kann im Kurs für 15 bzw. 17,95 Euro erworben werden) regt zur Weiterführung zu Hause an. Zu den Babykursen (2 - 18 Monate) gehört ein Instrumentenpaket; dafür sind 13 Euro direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Kursgebühr ist ausgelegt für ein Kind mit Begleitperson.

Mittwoch, 16.03.2011, 11:30-12:15 Uhr, 14x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Shoshana Hein-Axenkopf

2117k | Musikgarten – Ganzh. Förderung und musikalische Früherziehung für Kinder

(9 - 15 Monate) mit Eltern

Text siehe Kurs 2116k.

Mittwoch, 16.03.2011, 10:35-11:20 Uhr, 14x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Shoshana Hein-Axenkopf

2118k | Musikgarten – Ganzh. Förderung und musikalische Früherziehung für Kinder

(1½ - 2 Jahre) mit Eltern

Text siehe Kurs 2116k.

Mittwoch, 16.03.2011, 09:40-10:25 Uhr, 14x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Shoshana Hein-Axenkopf

2119k | Musikgarten – Ganzh. Förderung und musikalische Früherziehung für Kinder

(2 - 3 Jahre) mit Eltern

Text siehe Kurs 2116k.

Mittwoch, 16.03.2011, 08:45-09:30 Uhr, 14x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Shoshana Hein-Axenkopf

9252kk | Was ein Korn so alles kann! **NEU**

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahre

Liebe Eltern, gemeinsam mit Ihrem Kind erleben Sie, was in einem Getreidekorn so alles steckt. Aus selbstgemahlenem Mehl backen Sie Waffeln, aus selbstgequetschten Haferflocken stellen Sie Müsli und Kekse her. Aus Grieß werden mit einer Nudelmaschine Nudeln hergestellt, die Sie dann auch mit nach Hause nehmen dürfen. Zu einem erlebnis- und lehrreichen Nachmittag lade ich Sie und Ihr Kind herzlich ein. Bitte mitbringen: Trinken, Schürze, großen Behälter für 250g Nudeln. Die Kursgebühr ist pro Person zu zahlen.

Freitag, 20.05.2011, 16:00-19:00 Uhr,

Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche
Leitung: Petra Neuerburg

2160kk | Märchenzauber für Erwachsene und Kinder

ab 5 Jahre

Liebe Eltern, lassen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern von dem gespielten Märchen Noah und Sarah verzaubern. In einer durch Lichteffekte stimmungsvoll gestalteten Atmosphäre erleben Sie ...ein Kaiserreich, in dem der Schwarze Ritter den dortigen Bewohnern den „klaren Blick“ stiehlt. Das Durcheinander in dem Reich wird immer größer. Noah und Sarah begeben sich auf die Suche nach dem nächtlichen Glockenklang. Als von Osten her dichter Nebel heranzieht, gilt es für Noah, Sarah und ihre Freunde den Weg zum Glockenklang zu finden...Ich lade Sie herzlich ein und freue mich auf Ihr Kommen!

Samstag, 09.04.2011, 14:00-15:30 Uhr,

Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Kleine Aula
Leitung: Petra Neuerburg

BEWEGUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

1355kk | Einradfahren für Anfänger

8 - 15 Jahre

Einradfahren ist eine interessante und abwechslungsreiche Zirkustechnik, die trotz vielleicht anfänglicher Zweifel von jedem erlernbar ist. Es ist eine ausgezeichnete Schule des Gleichgewichtsinns und der Koordination. Gebühr 9,00 EUR für ein Leihrad bitte direkt an die Kursleiterin zahlen und die Körpergröße bei der Anmeldung angeben. Komm in Sportkleidung und festen Turnschuhen und bringe ein Getränk mit.

Montag, 14.03.2011, 15:30-17:00 Uhr, 5 Nachmittage,

Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Neue Turnhalle
Leitung: Doris Antonitsch und Silvia Sperber-Seiderer

1356kk | Einradfahren für Fortgeschrittene

8 - 15 Jahre

Du solltest kurze Distanzen mit dem Einrad bewältigen können. Jetzt üben wir freies Aufsteigen, pendeln u.v.m. Höhepunkt ist die Fahrt auf dem Hocheinrad! Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe und etwas zu trinken.

Montag, 02.05.2011, 15:30-17:00 Uhr, 5 Nachmittage,

Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Neue Turnhalle
Leitung: Doris Antonitsch und Silvia Sperber-Seiderer

1358kk | Akrobatik für Kinder

5 - 11 Jahre

Akrobatik! Ein Begriff, bei dem uns sofort Bilder aus dem Zirkus in den Sinn kommen: schöne, durchtrainierte Körper vollführen halsbrecherische Kunststücke, die beim Zuschauer Bewunderung hervorrufen. Akrobatik ist Zirkuskunst, unerreichbar und gefährlich oder? Gegen diesen Mythos gilt es anzugehen; grundsätzlich kann jedes Kind bei der Akrobatik mitmachen. Auf spielerische und kindgemäße Weise wollen wir das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel setzen, die Schwerkraft herausfordern und menschliche Figuren bauen. Dabei werden Beweglichkeit, Körpergefühl, Haltung und Vertrauen gefördert. Vielleicht versetzen auch wir die Zuschauer in Staunen. Bitte Turnkleidung tragen dazu Turnschläppchen oder Stoppersocken und Getränk mitbringen.

Freitag, 04.03.2011, 15:00-16:30 Uhr, 6 Nachmittage,

Gebühr: 44,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Michaela Backes und Nicole Hummert



Bitte beachten! Die Seminarräume 6 und 7 finden Sie direkt neben der vhs-Geschäftsstelle!

1363kj | Move your body

Akrobatikshow für Mädchen ab 11 Jahren

Du magst Akrobatik, Tanz und Musik und bist KEIN Profi? Du hast Lust, in der Gruppe eine kleine Shownummer zu erarbeiten und zu präsentieren? Dann meld Dich an! An diesem Tag wollen wir mittels Elementen aus Akrobatik und Tanz eine kleine Nummer erarbeiten - und vielleicht sogar vorführen. Bitte Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Brotzeit und Getränk mitbringen.

Dienstag, 19.04.2011 09:00 -17:00 Uhr

Gebühr: 44,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Michaela Backes und Nicole Hummert

8551kk | Ballett

5 - 7 Jahre

Aufbauend auf den wesentlichsten Grundlagen des Klassischen Balletts wird die Freude an der Bewegung zur Musik vermittelt. Es werden Persönlichkeitsentwicklung, Körpergefühl, Konzentration und Ausdauer spielerisch gefördert.



Montag, 21.02.2011, 14:30-15:30 Uhr, 17x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Marianne Kopetschek, Staatl. gepr. Ballettpädagogin

8552kk | Ballett

8 - 9 Jahre

Aufbauend auf den wesentlichsten Grundlagen des Klassischen Balletts wird die Freude an der Bewegung zur Musik vermittelt. Es werden Persönlichkeitsentwicklung, Körpergefühl, Konzentration und Ausdauer spielerisch gefördert.

Montag, 21.02.2011, 15:30-16:30 Uhr, 17x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Marianne Kopetschek, Staatl. gepr. Ballettpädagogin

8553kk | Ballett

ab 10 Jahre

Es werden die Grundlagen des Klassischen Tanzes und dessen Vielseitigkeit vermittelt. Die Schüler sollen sich mit Musik und Bewegung frei entwickeln können. Das Erlernte kann dann in kleinen Choreografien zusammengefasst werden. Dabei werden die Beweglichkeit, Koordination, Konzentration, Körperhaltung und Ausdruck geschult. Im Vordergrund soll die Freude am Tanzen stehen.

Montag, 21.02.2011, 16:45-17:45 Uhr, 17x,

Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Marianne Kopetschek, Staatl. gepr. Ballettpädagogin

8554kk | Kreativer Kindertanz

ab 4 Jahre

Fantasie in tänzerischer Form zu erleben und auszudrücken steht im Mittelpunkt der Kurse in kreativen Kindertanz nach der Dance-Alive-Methode. Mit spielerischen Übungen entdecken die Kinder neue Bewegungsmöglichkeiten und entwickeln dabei ihre körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Raumgefühl, Musikalität, Selbstvertrauen und Rücksichtnahme. Sie lernen wie aus ihren Ideen kleine Choreographien entstehen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe mit rutschfester Sohle oder Stoppersocken, Getränk

Mittwoch, 23.02.2011, 15:15-16:00 Uhr, 14 Nachmittage,

Gebühr: 32,20 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Julia Nimführ, Tanzpädagogin

8555kk | Kreativer Kindertanz

5 - 7 Jahre

Text siehe Kurs 8554kk

Mittwoch, 23.02.2011, 16:00-17:00 Uhr, 14 Nachmittage,

Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Julia Nimführ, Tanzpädagogin

8556kk | Streetdance

ab 10 Jahre

Du lernst, wie man zu aktuellen Hits coole Bewegungen tanzt. Nach einem Aufwärmtraining und Kennenlernen von Basisschritten entwickeln wir einen Tanz. Du lernst dabei auch, wie man selbst Bewegungsabläufe erfindet. Bitte mitbringen: Sportkleidung; Tanzsneakers, Gymnastikschuhe oder Jazzschuhe; Getränk.

Mittwoch, 23.02.2011, 17:00-18:00 Uhr, 14 Nachmittage,

Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Julia Nimführ, Tanzpädagogin

8557kj | Nicht nur Tutu und Spitzenschuh

Ballett zum Kennenlernen ab 12 Jahre

Erfahren der Vielseitigkeit des Klassischen Tanzes und kennen lernen der Basisgrundlage, um dann mit dem Erlernten kleine Choreografien zu tanzen. Durch Einfließen auch moderner Elementen kann jeder, der Freude an Bewegung und Musik hat „tanzen“ und dabei den Stress des Alltags vergessen. Bitte Socken mitbringen!

Donnerstag, 10.03.2011, 10:30-15:30 Uhr,

Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Marianne Kopetschek, Staatl. gepr. Ballettpädagogin

1350kk | Rhythmik

6 - 8 Jahre

... für alle Kinder, die sich gerne bewegen, gerne Musik machen und improvisieren, gerne Musik in Bewegung und Bewegung in Musik umsetzen... Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Stoppersocken und ein Kissen.

Dienstag, 22.02.2011, 15:00-16:00 Uhr, 10x,

Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Gabriele Wentzlik

1352kk | Taekwon-Do für Anfänger

ab 7 Jahre

Taekwondo ist die traditionelle Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den ganzen Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Freikämpfe werden ohne Körperkontakt durchgeführt. Sofern vorhanden Anzug und Gürtel mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011, 17:30-18:30 Uhr, 14 Nachmittage,

Gebühr: 38,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Neue Turnhalle

Leitung: Ute Droysen

1353kk | Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Fortsetzung von Kurs 1352kk.

Mittwoch, 23.02.2011, 18:30-19:30 Uhr, 14 Abende,

Gebühr: 38,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Neue Turnhalle

Leitung: Ute Droysen

1354kk | Trainiere dein Selbst-Bewußtsein mit chinesischer Kampfkunst und Philosophie

6-12 Jahre

Fast jede/r kennt eine unangenehme oder sogar bedrohliche Situation – da stellt sich die Frage: wie komme ich da friedlich und kampfflos wieder raus? Dazu bekommt ihr einen Einblick in die chinesischen Kampfkünste wie Kung Fu, Taiji und Escrima. Außerdem üben wir Meditation und pflegen die innere Kraft. Das macht euch zu magischen Kämpfern, deren Ausstrahlung viele Kämpfe schon im Voraus verhindert. Das D.A.O.-Training fördert Durchsetzungsvermögen, Aufmerksamkeit, Anteilnahme und Offenheit. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, moderne, friedliche und vielleicht sogar magische Kämpfer/innen zu werden. Mitzubringen sind: Hallenturnschuhe, Sportkleidung und Verpflegung.

Sonntag, 20.02.2011, 10:00-16:00 Uhr,

Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Marco Gagelmann



NATUR UND NATURWISSENSCHAFTEN

4101kk | Wie kommt der Honig in's Glas? NEU
Erlebnisswanderung für Kinder von 7 - 10 Jahre

Honig wird von Bienen hergestellt und schmeckt lecker auf dem Butterbrot, das weiß jeder. Aber wie kommt der Honig eigentlich ins Glas? Wie genau erzeugen die Bienen den Honig und was muss der Imker alles tun, bis der Honig abgefüllt werden kann? Wir wollen gemeinsam die Bienen in der Natur erleben, in ein Bienenvolk hineinschauen und Arbeiterinnen, Drohnen und die Königin sehen. Wir werden die Arbeiten des Imkers im Lauf eines Bienenjahres kennenlernen und erfahren, wie Bienen den Honig erzeugen und welche unterschiedlichen Aufgaben sie im Volk übernehmen. Außerdem wird es viele Aktionen rund um Bienen und Honig geben, wie z.B. Wabenhonig ernten, den unterschiedlichen Geschmack von Honig kennenlernen, bienenfreundliche Blumen ansäen und vieles mehr. Bitte mitbringen: kl. Brotzeit und Getränk, angemessene Kleidung, schriftliche Erklärung der Eltern, dass keine Allergie gegen Bienenstiche besteht. Der Kurs findet nur bei warmer trockener Witterung statt. Materialkosten 2,00 EUR.



Samstag, 02.07.2011, 13:00-16:00 Uhr, Gebühr: 18,00 EUR,
Ort: Bienenstand des Imkervereins Kaufering-Igling,
Treffpunkt: Lechstaustufe 18, am Kreisel,
Leitung: Rasso Schorer, 1. Vorsitzender Biolandimker

4150kk | Wir forschen – Teil 1
6 - 9 Jahre

Erforschen, Experimentieren, Erfinden - die Neugierde der Kinder kennt keine Grenzen. Mit Materialien aus dem Supermarkt führen wir einfache Experimente aus dem Bereich der Chemie und Physik durch und erweitern unser Hintergrundwissen. Themen werden sein: optische Täuschungen, Gesetze der Optik, Schwerkraft und Wasser. Anschließend gestalten wir zwei Anschauungsobjekte für Zuhause: „der schwappende Schmetterling“ und die „Blume“. Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte sowie Brotzeit. 3,00 EUR Materialkosten für Versuche.



Samstag, 28.05.2011, 14:00-18:00 Uhr,
Gebühr: 14,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Sonja Rathgeb

4151kk | Wir forschen – Teil 2
6 - 9 Jahre

Diesmal experimentieren wir mit dem Feuer und zaubern mit Hilfe der Naturgesetze. Wir gestalten auch ein Objekt für zu Hause: „Die magische Schachtel“. In der letzten ½ Stunde ist eine Zaubervorführung geplant. Bitte mitbringen: Kleber Schere, Buntstifte, Brotzeit. Materialgeld für Versuche und Zauberkits: 3,00 EUR.

Samstag, 09.07.2011, 14:30-18:00 Uhr,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Sonja Rathgeb

4152kk | Wir forschen – Teil 3
7 - 10 Jahre

Heute wollen wir uns auf die Spurensuche von Energie und Energiearten machen und führen dazu verschiedene Versuche und Experimente durch. Es geht um Wasser-, Wind-, Sonnenenergie, und Energie aus Lebensmitteln. Wir werden zum Thema Energie ein Anschauungsobjekt für zuhause anfertigen. Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Versuche, Brotzeit, Getränk, Schere, Kleber, Stifte

Samstag, 23.07.2011, 14:30-18:00 Uhr,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Sonja Rathgeb

GESCHICHTE ERLEBEN

S4250kk | Kostümführung in Landsberg
6 - 9 Jahre

Marie Theresia Zimmermann (Ehefrau des bekannten Stuckateurs Dominikus Zimmermann) führt Euch durch die Altstadt von Landsberg. Warum war in Landsberg das Salz so wichtig, und warum wurde es das weiße Gold genannt? Welche Rolle hat der Lech als Transportweg gespielt? Was hat es mit dem historischen Rathaus auf sich? Wer war Dominikus Zimmermann und warum war er so wichtig für Landsberg? Das Bayertor, der Hexenturm, der Jungfernsprungturm und das Hexenviertel, Ihr habt Euch sicher schon gefragt, woher kommen diese Namen? Um all diese Fragen zu klären, machen wir uns auf einen Spaziergang durch Landsberg.

Donnerstag, 26.05.2011, 15:00-16:30 Uhr,
Gebühr: 7,00 EUR, Treffpunkt: Bayertor: 15. 00 Uhr
Leitung: Britta Peterhansel

S4251kk | Einmal Prinzessin –
In Schloss Nymphenburg

NEU

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahre

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein.

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Foyer im Kassenraum
Sonntag, 17.04.2011, 15:30-17:00 Uhr,
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Eintritt für Eltern bzw.
Großeltern. Kinder bis 18 Jahre frei!
Leitung: Petra Rhinow

0501k | Besuch der Welfenkaserne im Iglinger Forst

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden insgesamt 30.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. In der Truppenküche gibt es dann zum Abschluss ein Mittagessen. Treffpunkt: Welfenkaserne Landsberg, Iglinger Straße 72/101, Parkplatz P 1, bitte pünktlich.

Treffpunkt: Welfenkaserne Landsberg, Iglinger Straße 72/101, Parkplatz P 1, bitte pünktlich.
Donnerstag, 04.08.2011, 09:00-12:30 Uhr,
Gebühr: 5,00 EUR

KREATIVITÄT UND GESTALTUNG

8155kk | Märchen malen

In einer stimmungsvollen Atmosphäre hören und sehen wird das gespielte Märchen „Rosemarie“. Anschließend wollen wir unsere Empfindungen zu diesem Märchen in einem Bild festhalten. Dafür erhältst du Leinwände und Acrylfarben, um mit dieser Technik deine Eindrücke zum Ausdruck zu bringen. Bitte mitbringen: 6,— EUR, für Leinwand, Acrylfarben, Strukturpaste.

Samstag, 02.04.2011, 14:00-16:00 Uhr,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2
Leitung: Friederike Biedermann und Petra Neuerburg

8152kk | Malen - Buntstifte und Acryl von 8 - 13 Jahre

Buntstiftmalen am 19.3.2011. Thema: Tiere (verschiedene Vorlagen sind vorhanden). Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistifte, Zeichenblock, Spitzer und Radiergummi.

Acrylmalen am 2.4.+9.4.2011. Thema: wird von den Kindern mitbestimmt, wir arbeiten auch zusätzlich mit Effektmasse. Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Zeitung, Küchenrolle, Wasserglas, eventuell altes T-Shirt (als Schutz) Fön, Filzstift (schwarz) Buntstifte, Skizzenpapier, Bleistift, Radiergummi, Alleskleber, eventuell Effektmasse, selbstgesammeltes wie Steinchen, Perlen oder Federn. Leinwand 30x30 cm oder 30x40 cm (oder andere Formate) Materialkosten von 2,50 EUR sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Nähere Info: Tel. 08191-39481

Samstag, 19.03.2011, Samstag, 02.04.2011, Samstag, 09.04.2011, jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 305

Leitung: Elisabeth Sielaff

8255kj | Finde deinen Stil ab 12 Jahre

„Du bist von den Stars und von deren kreativen und coolen Outfits beeindruckt? Du möchtest gerne auch Klamotten tragen, die interessanter sind und andere toll finden? Du weißt aber manchmal gar nicht so genau welcher Style zu Dir passt und kannst Dir neue Anziehsachen nicht leisten? Dann finde hier Deinen Typ heraus und style Deine „alte“ Kleidungsstücke mit Hilfe unterschiedlicher leicht erlernbarer Textildruckverfahren zu einem neuen coolen Outfit um!“ Materialkosten von 4,— EUR sind bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu bezahlen.

Dienstag, 19.04.2011, 15:00-18:00 Uhr,

Gebühr: 17,20 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2

Leitung: Nora Focke, Kunstpädagogin, Designerin

8250kk | Gestalte dein Lieblings T-Shirt 6-11 Jahre

Du findest Farben toll und malst gerne? Du möchtest mal etwas Besonderes mit Farben machen, etwas ganz Neues? Dann entwerfe Dein eigenes cooles T-Shirt mit Hilfe von speziellen Textilfarben mit denen man coole neue Sachen malen kann und Du Deine Ideen direkt auf Deinem T-Shirt umsetzen kannst. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und am Ende kannst Du Dein neues T-Shirt gleich mit nach Hause nehmen. Entdecke die Designerin oder den Designer in Dir!“ Materialkosten von 4,— EUR sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Mittwoch, 27.04.2011, 09:30-12:30 Uhr,

Gebühr: 17,20 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2

Leitung: Nora Focke, Kunstpädagogin, Designerin

8251kk | Modellieren und Töpfern 6 - 10 Jahre

Es kann wieder Neues getöpft werden. Wir probieren verschiedene Aufbautechniken und fertigen Kunstwerke, die dann bemalt und glasiert werden können. Materialkosten von 10,00 EUR sind bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu bezahlen.

Dienstag, 01.03.2011, 15:30-17:00 Uhr, 5 Nachmittag,

Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Werkraum

Leitung: Angelika Waskönig

8253kk | Experimentelles und Kreatives Malen

ab 6 Jahre

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken (Zufallstechniken, Hinterglasmalerei, Frottage, Wachs-Wassermalerei usw.). Ihr werdet staunen, aus welchen natürlichen Materialien man richtig gute Farben herstellen kann. Anhand eurer Experimente lernt ihr die unterschiedlichen Wirkungsweisen der Farben kennen. Lasst euch überraschen! Material: ca. 5,- EUR bitte direkt an die Kursleiterin zahlen. Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und Malkittel, Wachsmalstifte

Samstag, 19.03.2011, 14:00-18:00 Uhr,

Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 303

Leitung: Sonja Rathgeb

8254kk | Kreatives Gestalten mit Speckstein ab 8 Jahre

Aus Speckstein lassen sich kleine Kunstwerke zaubern. Zu Anfang scheint es unvorstellbar mit Feilen und Co aus einem groben Stein kleine Schmuckstücke, einfache Tiere oder andere interessante Objekte zu verwirklichen. Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, Malerkittel (es staubt!), Taschenmesser. Materialkosten ca. 6,- EUR (je nach Steingröße)

Samstag, 07.05.2011, 14:00-17:00 Uhr,

Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 303

Leitung: Sonja Rathgeb

KOCHEN

9251kk | Der Nudelkurs

Für Kinder ab 7 Jahre

An alle Nudelfans! Hier könnt Ihr Eure Nudeln selbst herstellen. Ob helle, rote oder grüne Nudeln, alles ist möglich! Mit den Nudeln kochen wir gemeinsam kleine Gerichte und natürlich dürft Ihr auch Nudeln mit nach Hause nehmen. Zum Schluss gibt's noch eine kleine Geschichte rund ums Korn. Ich freue mich auf Euch!

Mitzubringen: Schürze, Trinken, Vorratsdose.

Freitag, 18.03.2011, 16:30-18:30 Uhr, 2x,

Gebühr: 17,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche

Leitung: Petra Neuerburg

9252kk | Was ein Korn so alles kann!

**Für Eltern mit Kindern
ab 5 Jahre**

Liebe Eltern, gemeinsam mit Ihrem Kind erleben Sie, was in einem Getreidekorn so alles steckt. Aus selbstgemahlenem Mehl backen Sie Waffeln, aus selbstgequetschten Haferflocken stellen Sie Müsli und Kekse her. Aus Grieß werden mit einer Nudelmaschine Nudeln hergestellt, die Sie dann auch mit nach Hause nehmen dürfen. Zu einem erlebnis- und lehrreichen Nachmittag lade ich Sie und Ihr Kind herzlich ein. Bitte mitbringen: Trinken, Schürze, großen Behälter für 250g Nudeln. Die Kursgebühr ist pro Person zu zahlen.

Freitag, 20.05.2011, 16:00-19:00 Uhr,

Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche

Leitung: Petra Neuerburg

9209k | Kochparty

Für Teenies und junge Erwachsene

Wenn Du Lust hast für Dich oder zusammen mit Deinen Freunden leckere, coole Gerichte zu zaubern, bist Du oder seid Ihr hier richtig. Wenig Küchenpraxis ist kein Problem. Wir verwenden nur frische oder tiefgefrorenen Zutaten, aber keine Fertiggerichte.

Freitag, 25.02.2011, 18:00-21:45 Uhr,

Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Schulküche

Leitung: Christina Krämer

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in verschiedenen Programmbereichen.

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen und/oder Können? Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an die Volkshochschule Kaufering, Frau Eva Licciardello, Albert-Schweitzer-Str.8, 86916 Kaufering.

Wir beraten und unterstützen Sie bei der Konzeption von ansprechenden Kursangeboten und bieten Ihnen sogar ein attraktives Qualifizierungsangebot.



FIT FÜR DIE SCHULE

5306kk | Fit für den Übertritt für Grundschüler der 3. und 4. Klasse

Kindgerecht Lerntechniken zu vermitteln, ist für den Lernerfolg das A und O. Zu verstehen wie Lernen funktioniert und den eigenen Lerntyp zu kennen macht Nachhilfe oft überflüssig und vermittelt den Kindern ein gesundes Selbstbewusstsein. So werden sie in ihrem Wunsch nach Eigenständigkeit unterstützt. Es werden Techniken vermittelt, die Schulstress entgegenwirken. Arbeitsplatzgestaltung, Konzentrationskiller, lernen mit allen Sinnen sind nur einige Themen, die im Workshop vermittelt werden. Wir arbeiten mit Übungen aus dem Mitmach-Heft für Schüler „Lernen lernen“.

Freitag, 06.05.2011, 16:00-17:00 Uhr, 5x,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Ursula Smigalski

5300kj | BWR Examenstraining Realschule

Dieser Kurs ist für Realschüler, die im Rahmen eines Intensivtrainings den Prüfungsstoff im Fach BWR vertiefen und wiederholen wollen geeignet. Kursinhalt: Im Kurs werden die in den letzten Jahren zentral gestellten Prüfungsaufgaben an bayerischen Realschulen intensiv besprochen. Zusätzlich erfolgt eine stichpunktartige Wiederholung des gesamten Prüfungsstoffs (9. und 10. Klasse) anhand von systematisch aufgebauten Aufgaben mit ausführlichen Lösungen, die sicheres Arbeiten im Hinblick auf die Prüfung trainieren. Literatur: Abschlussprüfung Realschule Bayern BwR 2011, Stark Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; Auflage: Auflage 2010 (1. September 2010)

Termine: Dienstag, 14.06., Mittwoch, 15.06., Donnerstag, 16.06.,
Dienstag, 21.06., Mittwoch, 22.06. jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Regina Bals

7150kk | English is Fun 1 für Anfänger

Mit Musik, Spiel und Spaß lernen wir die Grundbegriffe der Sprache und orientieren uns dabei an der Alltagswelt der Kinder. Kommunikatives Sprechen von Anfang an. Materialgeld 2,00 EUR.

Montag, 21.02.2011, 14:00-14:45 Uhr, 10x,
Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 113
Leitung: Elke Puskeppleit

7151kk | English is Fun 2 Fortsetzungskurs

Für Kinder, die den Anfängerkurs besucht haben. Wir knüpfen an vertraute Lebensbereiche der Kinder an und vertiefen, was wir bereits gelernt haben. Musik, Spiel und handlungsorientiertes Lernen fördern einen guten Umgang mit der Fremdsprache. Materialgeld 2,00 EUR.

Montag, 21.02.2011, 14:45-15:30 Uhr, 10x,
Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 113
Leitung: Elke Puskeppleit

7152kk | Englisch – ohne Pauken Ferienworkshop für alle ab 6. Klasse

In diesem Kurs werden das Sprechen und der Umgang mit der Sprache auf unterhaltsame Weise und mit motivierenden Aktivitäten geübt. Wir werden Filmausschnitte anschauen, gemeinsam essen und spielen. Wörter und Strukturen werden durch abwechslungsreiche und lebensnahe Situationen vertieft und gefestigt. Dieser Kultursnupperkurs soll den Lernenden Sicherheit im Umgang mit der Sprache vermitteln und Hemmschwellen überwinden helfen. Come on! Join us!! Materialgeld 4,00 Euro.

Montag, 18.04., Dienstag, 19.04.2011,
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Elke Puskeppleit

BERUFLICHE ORIENTIERUNG

5301kj | Praktikum – mit Erfolg!

NEU

So ziehst du den größten Nutzen aus deinen Praktika! Um einen Beruf oder ein Unternehmen live kennenzulernen, ist ein Praktikum der beste Weg. Wer hier weiß, worauf er achten soll, kann viele wichtige Erkenntnisse gewinnen, die bei der Berufswahl helfen.

Für viele Unternehmen sind Praktika ein wesentlicher Bestandteil bei der Suche nach Azubis, oft sogar zwingende Voraussetzung für eine Ausbildungsstelle. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie du den geeigneten Praktikumsbetrieb auswählst und Praktika zur Berufsorientierung nutzt. Im zweiten Schritt gehen wir gezielt darauf ein, wie du dich in einem Praktikum richtig verhältst, einen positiven Eindruck hinterlässt und deinen zukünftigen Chef überzeugst.

Freitag, 18.03.2011, Freitag, 08.04.2011, jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Michael Kühn

5302kj | Die Schriftliche Bewerbung – so geht es richtig!

NEU

Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Bewerbung zu gestalten. Aber welche ist die beste, um mich bei meinem Wunschunternehmen vorzustellen? In diesem Kurs erfährst du, wie du eine professionelle Bewerbung anfertigst. Worauf ist zu achten? Wie baue ich die Bewerbungsmappe auf? Wie soll ein ansprechendes Anschreiben aussehen? Ziel ist es nicht nur, eine saubere und inhaltlich korrekte Bewerbung zu schreiben, sondern dem

Personalverantwortlichen sofort positiv aufzufallen. Ideenreichtum und Individualität sind dabei die Zauberworte. Bewerbung kommt von werben - Werben für sich. 2 EUR Kopiergeld sind im Preis enthalten.

Freitag, 06.05.2011, 14:00-16:15 Uhr,
Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Michael Kühn

5303kj | Sicher ins Vorstellungsgespräch Der erste Eindruck zählt!

NEU

Erfolg im Vorstellungsgespräch braucht Vorbereitung und Übung. Das Handy klingelt während dem Gespräch, bauchfrei in der Besprechung, ohne Gruß das Zimmer betreten, zehn Minuten zu spät zum Vorstellungsgespräch kommen: So etwas darf nicht passieren! Wir zeigen dir, wie es richtig geht. In Rollenspielen mit dem Trainer und weiteren Kursteilnehmern übst du live den Ablauf deines Vorstellungsgesprächs. Du trainierst sicheres Auftreten, erhältst Tipps zur Vorbereitung und dem richtigen Erscheinungsbild. Daraus entwickelst du die nötige Selbstsicherheit, um beim Vorstellungsgespräch zu überzeugen.

Freitag, 20.05.2011, 14:00-16:15 Uhr,
Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Michael Kühn

5304kj | ProfilPASS für junge Menschen: Stärken kennen

NEU

Was kann ich? Worin bin ich gut? Wo liegen meine Interessen?

Antworten auf diese Fragen sind Voraussetzung, um sich ein klares Bild über sich selbst machen und beruflich orientieren zu können.

Mit Hilfe des ProfilPASS® für junge Menschen, unterstützt durch begleitende Berater, entdeckst du deine persönlichen Stärken und Interessen. Der Kurs ermöglicht dir, über Schule, Freizeit und Familie nachzudenken. Was machst du dort gerne und besonders gut? Dadurch arbeitest du deine Stärken und Fähigkeiten heraus. Dein Nutzen: Mit diesem Wissen ist es für dich leichter, Berufe zu finden, für die du geeignet bist. Der ProfilPASS-Ordner für junge Menschen ist im Preis enthalten.

Mittwoch, 09.03.2011, 08:00 - 12:00 Uhr, Donnerstag,
10.03.2011, 14:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Michael Kühn

5305kj | Berufseinstiegscoaching**NEU**

Bei diesem persönlichen Coaching kommen die SchülerInnen ca. alle 3 Wochen für 90 min mit dem Coach, Michael Kühn, zusammen. Gemeinsam werden Möglichkeiten der Berufsorientierung und der darauf folgenden Berufsfindung erörtert, eine individuelle Zeitplanung erarbeitet und die nächsten Schritte definiert (Besuch von Ausbildungsmessen, Möglichkeiten zur Berufsfindung durch die Arbeitsagentur, Internet Information, Praktikumsplätze Vergangene Aktionen werden reflektiert, Situationen praktisch eingeübt und Erfahrungen ausgetauscht. Zwischen den Kurstagen findet ein telefonisches Abstimmungsgespräch statt, bei welchem auf Wunsch und Bedarf auch die Erziehungsberechtigten einbezogen werden können. Die SchülerInnen gehen zielgerichtet und begleitet ihren eigenen Weg auf der Suche nach dem richtigen Beruf in einem Unternehmen mit Perspektive. Das Coaching baut idealerweise auf die VHS-Kurse zur Berufsorientierung und -findung.

Freitag, 18.03., Freitag, 08.04., Mittwoch, 27.04., Freitag, 20.05., Freitag, 10.06., Freitag, 15.07.2011, jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Michael Kühn

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**2250kj | Rhetorik für Jugendliche
13-16 Jahre**

Für Referate und für Diskussionen mit Freunden, Lehrern, Eltern, in (politischen) Foren ...: Es gibt wirksame Regeln und einfache, zu dir passende Tipps, um mit Leichtigkeit genau das zu erreichen, was du willst und zusätzlich noch mehr Respekt und Sympathie zu gewinnen. Und zu verstehen, wie es geht, das macht Spaß. Es gibt eine einstündige Mittagspause, in der wir uns Pizza bestellen - denk ans Pizzageld.

Mittwoch, 09.03.2011, 10:00-17:00 Uhr, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Marlen Emhofer, Diplom-Psychologin



Marlen Emhofer

2126kj | Endlich lässt es sich auskommen**Geld macht nicht glücklich – aber vieles möglich – ab 13**

Das ELSA©-Kurztraining gibt Dir einen Überblick wie Du dich persönlich in der Welt des Geldes zu recht finden kannst. Wir decken das Geheimnis vom traurigen sowie lachenden Geldsack auf und wie es dazu kommt. Außerdem bekommst Du wertvolle ELSA©-Tipps für den schlauen Umgang mit Geld. Neben den Informationen rund um das Thema Geld stärken wir unser Selbstbewusstsein. Ganz nach dem Motto: Pleite war gestern, ELSA ist heute. Für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 13 und 20 Jahren.

Freitag, 25.03.2011, 16:00-19:00 Uhr, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Alexandra Willems, Erigo Training & Beratung

Gemeindebücherei Markt Kaufering
 Theodor-Heuss-Platz

Tel.: (08191) 96 61 63 · Fax: (08191) 42 91 81

E-Mail: buecherei@kaufering.de**Öffnungszeiten:**

Mo. + Di.	15.00-18.00 Uhr
Mi.	10.00-13.00 Uhr
Do.	15.00-19.00 Uhr
Fr.	15.00-18.00 Uhr

Infos und Handzettel sind vor den Veranstaltungen erhältlich in der Bücherei des Marktes Kaufering, Theodor-Heuss- Str. 2 b, 86916 Kaufering.

Telefonische Anmeldung: (08191) 96 61 62

**KULTUR FÜR KINDER IM FRÜHJAHR 2011
IN DER BÜCHEREI MARKT KAUFERING**

Kostenlose Eintrittskarten sind nur für unsere Leser in der Bücherei Markt Kaufering erhältlich und werden 2 Wochen vor Spieltermin persönlich an Interessenten ausgegeben.

Für auswärtige Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag von 2,00 EUR pro Karte erhoben.

Die Altersbegrenzung ist verpflichtend, für Babys und Kleinkinder sind die Theateraufführungen grundsätzlich nicht geeignet. Wir bitten, Speisen und Getränke zu Hause zu lassen!

Am Mittwoch, 16. Februar um 15 Uhr
Herr Peter Markhoff vom Theater Mär präsentiert
den beliebten „Maulwurf Grabowski“

Theater Mär präsentiert mit dem lieben „Maulwurf Grabowski“ ein Stück, das große und kleine Besucher gleichermaßen in seinen Bann zieht. Zunächst lebt der kleine Wühler glücklich und zufrieden unter seiner bunten Wiese und buddelt jede Menge Hügel. Sehr zum Leidwesen des Bauern. Dann zerstören Bagger die Wohnung von Grabowski, denn auf der Wiese soll ein 19stöckiges Hochhaus gebaut werden. Also, was bleibt dem Maulwurf anderes übrig als auszuwandern und sich eine neue Bleibe zu suchen? Auf der Suche besteht Grabowski so manches Abenteuer. Aber das Stück nach dem Buch von Luis Murschetz findet ein glückliches Ende.
Für Kinder ab 4 Jahren, Spieldauer: 45 Minuten



Am Mittwoch, 16. März um 15 Uhr
 ist das Klecks-theater zu Gast und spielt

„Die neugierige kleine Hexe“ von Lieve Baeten

Die neugierige kleine Hexe Lisbet macht mit ihrer Katze, natürlich beide auf dem Hexenbesen, einen ersten Ausflug zum Nachbarhaus. Dort begegnet sie einer herrlich verrückten Musikhexe, die ihre ganze Notenpracht zum Leben erweckt. Oder bei der bestkochenden Hexe weit und breit darf Lisbet auch mal kochen, bzw. zaubern. Wie wär's mit Heuschrecken im Spinat? Sogar eine Schlafhexe verkündet wunderbar zu träumen in gänzlich faszinierenden Räumen. Lisbet kann es nicht fassen, in diesem unglaublichen Haus gibt es noch so, soo viel zu entdecken!

Ein Theaterstück für alle Menschen ab 3 Jahren
Spieldauer: ca. 55 Minuten



Am Mittwoch, 13. April um 15 Uhr

stellt das Figurentheater Kladderadatsch sein neuestes Stück vor:
Die Birnenprinzessin – „Ich werd' Prinzessin, ich werd' Prinzessin!“

Dieser feste Vorsatz bringt Sophie auf die Idee, in den Korb mit Birnen zu schlüpfen, der für den König bestimmt ist. Wie es der Zufall so will, trifft sie den Prinzen und sie verlieben sich ineinander. Leider ist der König gegen diese nicht ganz standesgemäße Verbindung. Er stellt dem „Birnenmädchen“ Sophie eine anscheinend unlösbare und gefährliche Aufgabe. Mutig macht sich Sophie auf den Weg ...
 ... denn wer eine Prinzessin werden will, scheut keine Gefahren!
 Nach einem italienischen Märchen, gespielt mit Hand- und Stabfiguren für „freche Fröchtchen“
Für Kinder ab 3 Jahren, Spieldauer ca. 45 Minuten



SPRACHEN

„Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet und die Lebensauf-fassung weitert.“ Frank Harris (1856-1931).

Mit Qualität zum Erfolg

Die Sprachkurse der Bayerischen Volkshochschulen stehen für hoch-wertige Kursinhalte, kompetente Dozenten, individuelle Teilnehmer-beratung und –Einstufung und begrenzte teilnehmerzahl. Dafür steht auch die Volkshochschule Kaufering. Unsere Sprachkurse orien-tieren sich den Richtlinien des Europäischen Referenzrahmens, ei-nem Einstufungssystem, das die Niveaus in den Bereichen Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen beschreibt und somit einschätzbar und vergleichbar macht. Auch Lehrbücher und Sprachenprüfungen orientieren sich an diesem System.

Die Vorteile für Sie: Sie können Ihre Fertigkeiten einfacher einschät-zen und Ihre Lernziele genauer planen. Durch einen Selbstein-schätzungstest oder ein persönliches Beratungsgespräch erfahren Sie, auf welcher Stufe Sie sich befinden und können den für Sie optimalen (Wieder)Einstiegskurs wählen. Auf jedem Niveau haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fortschritte durch ein Sprachzertifikat zu belegen. Ihre Sprachkenntnisse und/oder Ihre Sprachzertifikate sind europaweit vergleichbar und anerkannt.

Gehen Sie an den Start

An der Volkshochschule Kaufering können Sie zur Zeit 5 Fremd-sprachen lernen: Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Russisch. Für alle Sprachen bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das bei genügender Teilnehmerzahl bis zum Zertifikat führt.

So finden Sie Ihren Kurs:

- Auf den Seiten XXX dieses Programmheftes steht eine ausführ-liche Beschreibung der einzelnen Sprachenniveaus mit Selbst-einschätzungstest.
- Unter www.sprachtest.de können Sie einen Online-Test durch-führen, der auch Ihr Hörverständnis einschätzt.
- Sie sind noch unsicher oder haben ein spezielles Anliegen? Wir beraten Sie auch gerne persönlich. Rufen Sie uns an oder ver-einbaren Sie einen Beratungstermin (08191/966161).
- Sollte ein von Ihnen besuchter Kurs nicht Ihren Vorstellungen oder Erwartungen entsprechen, so ist ein Kurswechsel möglich.

Alle Sprachprüfungen auf einen Blick

Auf der frei zugänglichen Website www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an den bayerischen Volkshoch-schulen angeboten werden. Sie können **Prüfungen und Prüfungs-terme in Bayern gezielt anzeigen** lassen, auch eine Suche nach dem Ort ist möglich. Eine Auflistung aller infrage kommenden Prü-fungen ist mit wenigen Klicks erstellbar. Außerdem finden Sie **alle Informationen zu Voraussetzungen, Anmeldefristen und Prüfungsgebühren** sowie Links zu den Websites der Prüfungs-institutionen mit Modelltests und vielem mehr.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!

ENGLISCH

AM VORMITTAG

7100k | Englisch mit Muße A1

Wenn Sie der Gedanke, dass Jüngere besser und schneller lernen als Sie, bisher davon abgehalten hat, einen Englischkurs zu besuchen, versu-chen Sie es mit diesem Kurs. Sie erlernen wieder die vergessene Sprache, können neue Menschen kennen lernen und neue Kontakte knüpfen. Wir üben Alltagssituationen die Sie auch für eine Reise gebrauchen kö-nnen. Ab etwa 55 Jahre. Lehrbuch: Englisch for tourists ab Lektion 4, Cornelsen-Verlag.

Donnerstag, 24.02.2011, 08:30-10:00 Uhr, 14x, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6, Leitung: Theresia Lanz

7101k | Englisch mit Muße A2

Wir üben weiter

Mit Hilfe unseres Kursbuches entdecken wir weitere Aspekte der irischen Kultur und der englischen Sprache. Auch Texte zu aktuellen Ereignissen werden gemeinsam gelesen. Lehrbuch: English Network 2 New Edition ab Lektion 6.

Donnerstag, 24.02.2011, 10:15-11:45 Uhr, 14x, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6 Leitung: Theresia Lanz

AM ABEND

7106k | Englisch A1

Fortsetzung

Sie haben keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse?.

In lockerer Atmosphäre erarbeiten wir in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Lehrbuch Living English ab Lektion 3.

Donnerstag, 24.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 14x, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6 Leitung: Sonja Luther-Schreiber

7109k | Business Englisch für (fast) Anfänger

Fortsetzung

Wenn Sie sehr geringe Vorkenntnisse haben und den Schwerpunkt auf Geschäftsenglisch setzen möchten, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs hilft Ihnen, mit relativ einfachen sprachlichen Mitteln einige Routineheraus-forderungen zu meistern: Gespräche mit Besucherinnen und Kundin-nen, telefonieren (Standardformeln), das Lesen und verfassen von einfa-chen Mails und Briefen. Lehrbuch: Business Start up 1 - Klett Verlag, ab Lektion 6.

Dienstag, 22.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 14x, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7 Leitung: Christine Schuppener

7110k | Englisch A2

Lehrbuch: Network 2 New Edition ab Lektion 4.

Donnerstag, 24.02.2011, 19:30-21:00 Uhr, 14x, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6 Leitung: Sonja Luther-Schreiber

7113k | Englisch B1

Lehrbuch Network 3, New Edition, ab Lektion 6

Montag, 21.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 14x, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6 Leitung: Sonja Luther-Schreiber

7115k | Easy Conversation

This course is for those who have some knowledge of the English language but are unsure of speaking it. We will be concentrating on expressions, vocabulary, pronunciation and some grammar. We will also read and discuss short, topical texts (given in advance) but fun and games are also very much part of the course.

Mittwoch, 23.02.2011, 18:15-19:45 Uhr, 11x, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1 Leitung: Gwen Spengler

7116k | Advanced Conversation

For those who are able to speak English well. Discussions on general and recent topics led by a native British speaker.

Mittwoch, 23.02.2011, 19:45-21:15 Uhr, 11x, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1 Leitung: Gwen Spengler

NEU

7117k | Kompaktkurs Englisch für die Reise

Sie planen eine Reise, benötigen dazu Englisch, möchten aber nicht so viel Zeit investieren, Ihre Kenntnisse von früher wieder aufzufrischen. An zwei Wochenenden lernen wir die erforderliche Sprachgestaltung für Ihren Urlaub. Wir werden besonders viele Sprech- und Hörübungen machen, damit Sie das Erlernte in die Praxis umsetzen können. Trauen Sie sich! Lehrbücher werden gemeinsam besorgt.

Freitag, 25.03.2011, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 26.03.2011, 10:00 - 13:00 Uhr, Freitag, 08.04.2011, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 09.04.2011, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 58,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Sonja Luther-Schreiber

FRANZÖSISCH

AM ABEND

7202k | Französisch A1

Lehrbuch: Perspectives 1 Neu, ab Lektion 4

Mittwoch, 23.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 13 Abende,
Gebühr: 58,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Anne Fonteyne

7205k | Französisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Couleurs de France 2 neu, ab Lektion 9.

Mittwoch, 23.02.2011, 19:30-20:45 Uhr, 13 Abende,
Gebühr: 76,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Anne Fonteyne



**ES HEISST JA NICHT
OHNE GRUND
SCHÖNHEITSSCHLAF.**

**LEGNER'sche
Buchhandlung**
Fingerringplatz 3, 86916 Kaufering
Tel.: 08191-65270
legner.buchvermittlung.de
Man kennt sich ...und wird gut bedient

Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung



Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.

Die Prämiegutscheine bezuschussen Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500,00 EUR pro Jahr.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiegutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 25.600,00 EUR für Alleinstehende und 51.200,00 EUR für gemeinsam Veranlagte nicht übersteigen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiegutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.



UND WIE HOCH SIND IHRE RÜCKLAGEN?

Bevor Sie jeden Euro zweimal umdrehen, investieren Sie lieber in die Druck- und Kopiersysteme von Kyocera. Denn die sind durch ihre zuverlässige sowie langlebige Technologie in den Verbrauchs- und Administrationskosten konkurrenzlos wirtschaftlich.

KYOCERA – wirtschaftlich drucken und kopieren.

Da kommt ganz schön was für Ihr Controlling zusammen und auch Ihre IT-Abteilung geht in puncto Sicherheit und Systemstabilität nicht leer aus.

KYOCERA
VERTRAGSPARTNER
print • copy • scan • fax

schwarz-büro.de
Büro Technik Service

SCHWARZ BÜROTECHNISCHE VERTRIEBS-GMBH
Schulstraße 7 86859 Igling ☎ 08248 969575 0
www.schwarz-büro.de info@schwarz-buero.de

ITALIENISCH

AM VORMITTAG

7300k | Italienisch A1

Lehrbuch: Allegro 1, ab Lektion 5.

Montag, 21.02.2011, 08:45-10:15 Uhr, 12 Vormittage,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7
Leitung: Grazia Röhl

7305k | Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 1

Montag, 21.02.2011, 09:00-10:30 Uhr, 14x,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Corinna Billes, Fremdsprachdozentin mit EUROLTA-Zertifizierung,

7307k | Italienisch B2

Konversation

Un corso per chi vuole approfondire la propria conoscenza della lingua. In un'atmosfera accogliente ci esercitiamo nel leggere e nel parlare, ripetendo anche temi grammaticali.

2 Euro Materialkosten bitte direkt an die Dozentin zahlen.
Dienstag, 22.02.2011, 09:30-11:00 Uhr, 12 Vormittage,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7
Leitung: Grazia Röhl

Bitte beachten! Die Seminarräume 6 und 7 finden Sie direkt neben der vhs-Geschäftsstelle!

AM ABEND

7301k | Italienisch A1

Anfänger

Lehrbuch: Allegro 1 wird gemeinsam besorgt.

Montag, 21.02.2011, 18:30-20:00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Corinna Billes, EUROLTA-Fremdsprachdozentin, Übersetzerin

7308k | Italienisch A1

Lehrbuch Allegro 1, ab Lektion 5.

Montag, 21.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7
Leitung: Grazia Röhl

7310k | Italienisch A2

Das Lehrbuch Allegro 1 haben wir geschafft. Jetzt vertiefen wir das Erlernete und üben leichte Konversation.

2 Euro Materialkosten bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Donnerstag, 24.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7
Leitung: Grazia Röhl

SPANISCH

AM VORMITTAG

7406k | Spanisch A1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos 1 Neu.

Montag, 21.02.2011, 09:00-10:30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Maria Vilella-Beckmann, EUROLTA-Fremdsprachdozentin

7407k | Spanisch kompakt für die Reise A1

Kleingruppe

Sie planen eine Reise, benötigen dazu Spanisch - in diesem Kurs werden wir die grundlegenden Redewendungen für den Urlaub lernen. Wir werden besonders viele Sprech- und Hörübungen machen, damit Sie das Erlernete in die Praxis umsetzen können. Trauen Sie sich! Kleingruppe.

Lehrbuch: ??

Samstag, 26.02.2011, 09:00-12:00 Uhr, 6 Vormittage,
Gebühr: 73,70 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Maria Vilella-Beckmann, EUROLTA-Fremdsprachdozentin

AM ABEND

7404k | Spanisch A1

Anfänger

Lehrbuch „Caminos 1 Neu“ wird gemeinsam besorgt.

Donnerstag, 24.02.2011, 19:30-21:00 Uhr, 14x,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7
Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Übersetzerin

7403k | Spanisch A1

Lehrbuch Con gusto 1 ab Lektion 4

Montag, 21.02.2011, 18:15-19:45 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324
Leitung: Susana Vizcarra de Ehard

7405k | Spanisch A1

Lehrbuch Caminos 1, ab Lektion 12.

Montag, 21.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Dolores Galindo

7408k | Spanisch B2

Lehrbuch Caminos 2, ab Lektion 10.

Montag, 21.02.2011, 19:45-21:15 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Dolores Galindo

RUSSISCH

AM ABEND

7600k | Russisch A1

Anfänger

Sie wollen mehr vom russischen Leben erfahren und lernen, sich möglichst frei und selbständig zu äußern. Lehrbuch: „Praktisches Russisch 1“ ab Lektion 1. Kopiergebühren von EUR 2,00 bitte direkt an Kursleiterin zahlen.

Dienstag, 01.03.2011,
20:30-22:00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR,
Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324, Leitung: Olga Schott



Olga Schott

7601k | Russisch A1

Wir üben weiter Grundsituationen sprachlich zu meistern und alltägliche Gespräche auf Russisch zu führen. Lehrbuch: Praktisches Russisch 1, ab Lektion 20. Kopiergeld von EUR 2,00 bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.

Donnerstag, 24.02.2011, 19:00-20:30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324
Leitung: Olga Schott

7602k | Russisch B1

Wir üben weiterhin Konversation und Grammatik. Das Lehrbuch wird im Unterricht besprochen. Kopiergeld von EUR 2,00 bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.

Dienstag, 01.03.2011, 19:00-20:30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324
Leitung: Olga Schott

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

7801k | Deutsch als Fremdsprache

Für Teilnehmer/innen aller Nationalitäten mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, sich in alltäglichen Situationen angemessen zu verständigen. Wir üben Hörverständnis, sprachlichen Ausdruck und leichte Grammatik. Lehrbuch wird im Unterricht besprochen. Kopiergeld von 2,00 EUR bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.

Donnerstag, 24.02.2011, 20:30-22:00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 324
Leitung: Olga Schott

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Die vhs-Kaufering lädt Sie herzlich ein zum

vhs-Gesundheits- und Fitnesstag am Samstag, dem 19. Februar von 10.00 bis 13.00 Uhr im Seminarzentrum der Volkshochschule, Albert-Schweitzer-Str 8, Kaufering.

Kursleiterinnen und Kursleiter aus dem Programmbereich Gesundheit bieten Ihnen Informationen und Beratung zum Semesterstart. In verschiedenen Fitness-Workshops können Sie die unterschiedlichen Methoden ausprobieren.

Die Teilnahme am Gesundheitstag und an den Workshops ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

1700 | Fitness Flexi Card

NEU

Sie können aus beruflichen oder familiären Gründen nicht regelmäßig an Ihrem Wunschkurs teilnehmen? Sie lieben Abwechslung und möchten gerne mal in anderen Kursen schnuppern? Durch die Flexi-Card können Sie verschiedene Vormittags- bzw. Abendkurse insgesamt 6x im laufenden Semester besuchen. Sie können dann frei entscheiden, an welchem Wochentag oder zu welcher Uhrzeit Sie sich sportlich betätigen möchten! Die Fitness Flexi-Card ist als Zusatz zu jedem Kurs aus dem Programmbereich Gesundheit buchbar. Sie ist nicht übertragbar und nur im aktuellen Semester gültig. Bei der Anmeldung erhalten Sie mit Ihrer persönlichen Flexi Card den Wochenplan mit allen Kursen die Sie frei besuchen können, sowie eine Liste ausgewählter Vorträge aus dem Gesundheitsforum an denen Sie teilnehmen können.

Laufzeit: 22.02.2011 - 30.07.2011, Gebühr: 36,00 EUR

GESUNDHEITSFORUM

1702k | Schmerzen naturheilkundlich behandeln

Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach Ausgleich eines Mangelzustandes. Dies kann ein Mangel an Vitaminen oder Spurenelementen oder ein energetisches Defizit sein. Im Kurs werden die verschiedenen Therapien zur Schmerzlinderung, von Akupunktur (nach Dr. Tann), über Homöopathie, Biochemie nach Dr. Schüßler bis zur Orthomolekulartherapie (Vitamine, Spurenelemente etc.), besprochen.

Donnerstag, 03.03.2011, 19:30-21:30 Uhr,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Armin Klingensteiner, Heilpraktiker

1703k | Hautprobleme – Ausdruck des inneren Ichs

Wie Außen – so Innen. Die Haut ist der Spiegel des inneren Wohlbefindens, aber auch Ausdruck unserer Emotionen. Im Vortrag werden die häufigsten Hautproblematiken angesprochen und naturheilkundliche Lösungsvorschläge vorgestellt.

Montag, 28.03.2011, 19:30-21:30 Uhr,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Armin Klingensteiner, Heilpraktiker

1704k | Kinesiologie

Im Zustand der Muskelfunktion spiegelt sich der Zustand des Gesamtorganismus wieder. Die Kinesiologie bedient sich verschiedener Muskeln um anhand deren Funktion heraus zu finden, welche Störungen im Körper vorliegen. Wir werden die einzelnen Muskeln besprechen und verschiedene Testverfahren erarbeiten, die im Alltag angewendet werden können, um festzustellen was Ihnen schadet oder hilft.

Dienstag, 03.05.2011,
19:30-21:30 Uhr, 3x,
Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Armin Klingensteiner, Heilpraktiker



Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglicht die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

1705k | Besser sehen

Mit Körperübungen aus der Angewandten Kinesiologie können die Sehnerven trainiert und eventuell ähnlich wie bei einem Bypass benachbarte Nerven zum Sehen angeregt werden. Wenn Sie schon länger etwas an Ihrer Sehkraft verbessern wollten und neue Wege gehen möchten, dann ist dieser Kurs besonders für Sie geeignet. Mitzubringen: 1 Flasche Wasser. Materialkosten 4,- EUR

Mittwoch, 23.02.2011, 19:00-20:30 Uhr, 2x,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Claudia Pöllath-Schlenz

1706k | Den Kiefer entspannen

Sie knirschen nachts mit den Zähnen haben Beschwerden im Kiefer oder sonst hart an etwas zu beißen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst mittels gezielter Handgriffe Abhilfe schaffen können, um diese sensible Gesichtspartie zu entspannen. Selbst Ihre Gesichtszüge wirken entspannter. Mitzubringen: 1 Flasche Wasser, dazu Becher oder Glas.

Donnerstag, 21.03.2011, 19:00-20:30 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Claudia Pöllath-Schlenz

1707k | Atem-Übungskurs

Energie und Wandlungskraft des Atems

Wir lernen dem Atem unsere Achtsamkeit zu schenken. Sich mit dem Atem verbinden heisst, einen Weg des Lauschens nach innen zu gehen, in der Frage nach sich selbst. Der Atem führt an die Quelle unseres Seins. Diese Quelle spendet Lebendigkeit, Gesundheit, Freude und Kraft für das Leben. Eine Quelle, die uns überall und immer zur Verfügung steht. Wir lernen, aus dieser Lebensquelle zu schöpfen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ISO-Matte und eine Decke mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011, 17:30-19:00 Uhr, 7x, Gebühr: 40,20 EUR,
Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4
Leitung: Dagmar Dvorak, Atempädagogin

1708k | Atem-Übungskurs

Energie und Wandlungskraft des Atems

Siehe Kursbeschreibung Kurs 1707k

Mittwoch, 18.05.2011, 17:30-19:00 Uhr, 7x, Gebühr: 40,20 EUR,
Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4
Leitung: Dagmar Dvorak, Atempädagogin

1709kw | Die Methode DORN – eine sanfte Wirbelsäulenbehandlung

Praxisworkshop

Fehl stehende Wirbel können neben Rückenschmerzen auch viele andere Erkrankungen verursachen. Die sanfte Wirbelsäulenbehandlung nach DORN ermöglicht, diese Wirbel leicht zu erkennen und auf ausgesprochen schonende Weise wieder einzurichten. Die DORN-Methode kann für die therapeutische Praxis als zusätzliche Heilmethode und auch als Hilfe zur Selbsthilfe von jedem für den Hausgebrauch erlernt werden (leichter wird es, wenn ein Angehöriger ebenfalls den Kurs besucht). Kursinhalt: Erkennen und Beseitigen einer Beinlängendifferenz und von Becken- und Wirbelfehlstellungen; Einführung in die energetische Wirbelsäulenmassage nach Breuß; gegenseitiges Üben; nach dem Kurs wird jeder einfache Behandlungen durchführen können. Jeder Teilnehmer erhält ein Skriptum. Eine ausführliche Arbeitsanleitung kann im Kurs für 6,00 EUR erworben werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (kein Body), Decke, (Halb-)Schuhe, altes Buch o. ä. (ca. 3 cm hoch).

Samstag, 07.05.2011, 09:00-14:30 Uhr,
Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Björn Seebacher, Heilpraktiker

1710k | Atmen – Stimme – Sprechen

Mit einer vertieften und rhythmisierten Atmung und einer deutlichen Artikulation können wir viel für eine gute Stimmspannung beim Sprechen tun. Sie haben mehr Atem zum Sprechen zur Verfügung, die Stimme ist vielleicht weniger belegt, Sie müssen sich weniger räuspern oder sind nicht so heiser. Wir erreichen dies durch einfache Körper-, Stimm- und Bewegungsübungen und ganz nebenbei erholen wir uns, weil wir unseren Körper bewusster wahrnehmen und durch die Übungen entspannter sind. Bitte dicke Socken mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011, 19:30-21:00 Uhr, 5x,
Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 7
Leitung: Isabella Renner

1713k | Japanisches Heilströmen

Einführung und Praxis

Japanisches Heilströmen ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper und ist praktisch immer und überall anwendbar. Es bringt Ausgeglichenheit und Wohlbefinden und stärkt die Selbstheilungskräfte. Sie lernen durch einfache Kurzgriffe Stress und Nervosität abzubauen, lösen seelische und körperliche Probleme und kommen so selbst in die Lage, ohne großen Aufwand Ihre Lebensqualität zu steigern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Kissen, Schreibzeug und Papier.

Mittwoch, 23.02.2011, 19:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Kornelia List, Diplompsychologin

1714k | Japanisches Heilströmen

Übung

Theorie und Praxis in Form von regelmäßigen Strömabenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Kissen, Schreibzeug und Papier.

Donnerstag, 24.02.2011, 20:15-21:45 Uhr, 5x,
Gebühr: 31,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Kornelia List, Diplompsychologin

1720k | Homöopathie für Kinder

Schnupfen – Ohrenschmerzen

Kann man bei banalen Erkältungen helfen? Wie verhindert man chronischen Schnupfen? Gibt es eine Alternative zu Nasensprays? Sie erfahren vieles über die Anatomie des Ohres, sowie über die Entstehung und die möglichen Komplikationen einer Mittelohrentzündung und bekommen Tipps zur schnellen Hilfe. Es werden einzelne Arzneimittel der klassischen Homöopathie vorgestellt, die zur Anwendung kommen können.

Donnerstag, 24.02.2011, 19:30-21:30 Uhr,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 1
Leitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin

1725k | Tipps rund um den Pflegealltag Zuhause

Hilfs- und Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen. Für den Betroffenen und seine Angehörigen eine neue und oftmals schwierige Lebenssituation. Wir beraten Sie an diesem Abend in pflegerischen Angelegenheiten, führen mit Ihnen praktische Übungen durch und vermitteln Ihnen hilfreiches Hintergrundwissen. Dazu stehen wir Ihnen mit unserer Fachkompetenz zur Verfügung, beantworten Ihre Fragen und geben Gelegenheit zum Austausch.

Mittwoch, 23.03.2011, 19:30-21:00 Uhr,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seniorenstift Kaufering, Therapieraum,
Leitung: Gabi Schüder

NEU

Figurprobleme ? Rückenschmerzen ?
1 Monat alles TESTEN!

- ✓ 400 Gymnastik u. Fitnesskurse p. Monat !
- ✓ Gezielte Figur-, Übergewichtsprogramme
- ✓ 6-wöchige Rücken- Abnehmkurse (Dr. Wolff)
- ✓ Sauna, Dampfbad, Sonnenstudio, u. v. m.

TÜV zertifizierter Gesundheitsschutz
INJOY
Tel. 08191/ 9643-0
Kaufering, Kreisger. 04
www.injoy-kaufering.de



> Optik
> Hörgeräte
> vergrößernde
Sehhilfen
> Uhren
> Schmuck
> Passfotos
> Batterien

Olaf Mayr
Optik · Akustik
Uhren · Schmuck · Foto

Bahnhofstr. 107 - 82269 Geltendorf - Tel.: (08193) 4588
Fuggerplatz 2c - 86916 Kaufering - Tel.: (08191) 4284374

1730k | Altersdemenz Beschäftigungsmöglichkeiten

NEU

Dieser Workshop richtet sich an Angehörige, ehrenamtlich Tätige und Betreuer und bietet Anregungen für den Alltag zu Hause, aber auch für Gruppenarbeit. Menschen mit Demenz besser verstehen, ihre Bedürfnisse erkennen und zu erfüllen, Wohlbefinden und Zufriedenheit zu vermitteln, einen „sinnvollen“ Tagesablauf zu gestalten, sind die Inhalte in diesem Kurs. Dabei ist es wichtig aus den noch vorhandenen Ressourcen das Beste herauszuholen und zu nutzen und zu fördern. Skript kann bei der Kursleitung gegen Gebühr von 2,00 EUR erworben werden.

Mittwoch, 06.04.2011, 19:30-21:00 Uhr, 2x,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Heidi Glatz

1717k | Gesund und schön durch Fasten!

Fasten ist Nahrung für die Seele, ein Aufbruch und ein Neubeginn, eine Schönheitskur von innen und bietet die Chance zur Erlernung einer neuen gesunden Lebensweise. Fasten ist kein hungern, sondern der bewusste, freiwillige Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

Dieser Vortrag zeigt auf, worauf es ankommt, wenn ein gesunder Mensch selbstverantwortlich zuhause einige Tage fasten möchte. Dabei werden auch Tipps und Wissen für erfolgreiche Aufbau-tage übermittelt. Des Weiteren gibt es Kostproben mit Rezepten aus der Vollwertküche für das Essen nach dem Fasten.



Margarethe Schulz

Freitag, 25.02.2011, 09:00-11:30 Uhr,
Gebühr: 13,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Margarethe Schulz, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin u. Fastenbegl. GGB

1718k | Gesund und schön durch Fasten!

Text siehe Kurs 1717k.

Freitag, 25.02.2011, 18:30- 21:00 Uhr,
Gebühr: 13,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2
Leitung: Margarethe Schulz, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin u. Fastenbegl. GGB

1214k | Bewegungsmeditation mit sanfter Musik

Berührt sein von sanften Musikklingen, getragen von der Bewegung, zur inneren Ruhe kommen. Die einfachen, weichen und fließenden Bewegungen können mühelos von jedermann / jederfrau ausgeführt werden. Ihre Selbstwahrnehmung wird gesteigert, Ihr Selbstvertrauen gestärkt und Sie empfinden mehr Lebensfreude. Sie gehen mit einem warmen getragenen Gefühl für sich und Ihren Körper nach Hause.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Meditationskissen (falls vorhanden).

Montag, 14.03.2011, 18:45-19:45 Uhr, 10x,
Gebühr: 43,00 EUR, Ort: Schulungsraum, Karlstrasse 5

ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG, SANFTE BEWEGUNG

1666k | Geburtsvorbereitung

Ein Kurs für werdende Eltern

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne (H.Hesse)

Damit Eltern diese zauberhafte erste Zeit mit Ihrem Baby genießen können, müssen sie gut vorbereitet sein und eine gewisse Selbstsicherheit und Gelassenheit üben.

Kursinhalt: Entspannungsübungen, Atemübungen, leichte, gezielte Gymnastik, Kennenlernen des eigenen Körpers um sich möglichst zweckmäßig in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu verhalten, Medikamente in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett. Information über Geburtstermin, Erklärung zur Geburt, Narkoseformen, Veränderung im Wochenbett, Stillen und Pflege des Neugeborenen. Der Kurs kann im Rahmen der Schwangerenvorsorge in Anspruch genommen werden. Bitte rechtzeitige Anmeldung nur bei der Kursleiterin (Tel. 08232/73789 Fax 08232/908522)

Freitag, 04.03.2011, 19:00-21:00 Uhr, 7x,
Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Helga Kowalczyk, Hebamme

Weitere Termine für neuen Kursbeginn:
Donnerstag, 24.03., Freitag, 29.04., Donnerstag, 19.05.,
Freitag 24.06., Donnerstag 14.07., jeweils 7x,

1201k | Yoga für die Frau

Ein Kursangebot für Frauen aller Altersstufen, das es den Teilnehmerinnen ermöglicht, zu entspannen, bei sich anzukommen, der Seele Raum zu geben, über Atem- (Pranayama) und Yogaübungen sowie Meditation neue Energie und Lebensfreude zu schöpfen. Diverse Übungsinhalte tragen dazu bei, hormonell bedingte Störungen zu lindern, die weiblichen Organe, den Rücken sowie den Beckenboden zu stärken. Durch die Yogapraxis verbessert sich die Körperhaltung, was sich positiv auf das Selbstbewusstsein und das innere Gleichgewicht auswirkt. Bitte weiche Kleidung.

Montag, 14.03.2011, 09:30-11:00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 58,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Hildegard Schülke, ärztl. geprüfte Yogalehrerin / Rückenschulleiterin

Heilpraktikerschule & Seminarzentrum, Landsberg

Heilpraktiker-Ausbildung
Beginn: **07. April 2011**

Heilpraktiker für Psychotherapie-Ausbildung
Beginn: **16. April 2011**

Infoabende: 28.02. und 21.03., 19.00 Uhr

Weitere interessante Fachkurse, Infos und Termine finden Sie in unserer Broschüre und unter:
www.heilpraktikerschule-landsberg.de, Service-Nr.: 089 / 38 15 77 990

Telefonische Anmeldung: (08191) 96 61 62

1212k | Yoga – Achtsamkeit der Bewegung und in der Atmung

NEU

In aufeinander aufbauenden Schritten verbinden wir unsere Körperwahrnehmung in ausgewählten Haltungen (Asanas) mit dem Atem. Der Wirbelsäule als tragender Stütze schenken wir dabei unsere besondere Aufmerksamkeit. In den mit Kraft und Leichtigkeit ausgeführten Übungen kann auch unser Geist zur Ruhe kommen. Die Erfahrungen aus den Körper-, Entspannungs- und Meditationsübungen stärken unser Bewusstsein für uns selbst und fördern unsere Achtsamkeit für unser Handeln im täglichen Leben. Bitte Socken und Decke mitbringen!

**Dienstag, 15.03.2011, 18:00-19:30 Uhr, 10x,
Gebühr: 58,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Christine Schindler-Volkmer, Yogalehrerin**

1200k | Feldenkrais – Bewußtheit durch Bewegung

Mit Bewegungsabläufen, die jede Person mitmachen kann, egal welchen Alters und in welcher körperlichen Verfassung, werden Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers und somit auch die Ihres Geistes üben. Sie lernen sich besser kennen und haben dadurch die Möglichkeit, Bewegungsmuster zu verändern, Schmerzen zu lindern oder gar zu verhindern. Durch die Feldenkraismethode werden Sie sich mit größerer Leichtigkeit bewegen, im Alltag und bei sportlichen und künstlerischen Tätigkeiten. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung (Tel. 08806-923093) Bitte bequeme und warme Kleidung und Socken mitbringen.

**Dienstag, 22.02.2011, 09:45-11:00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Ricarda Nickel**

1202k | Qigong – Innere Ruhe und Energie für den Alltag

Anfänger + Fortgeschrittene

Qigong ist aus der chinesischen Meridianlehre entstanden, bei der das ungehinderte Fließen der Lebensenergie (Qi) im Körper im Mittelpunkt steht. Was Sie damit erreichen können: Körper und Geist in Harmonie bringen, Ihren Rücken entspannen und die Haltung korrigieren, Stabilität und Dynamik gewinnen, Koordination, Gleichgewicht und Atmung verbessern, Ihre Muskeln gezielt, sparsam und bewusst einsetzen, schonend und effektiv trainieren, Ihren Körper besser spüren, körperliche Beschwerden sanft lindern, Wohlbefinden dauerhaft steigern. Vermittelt werden die wesentlichen theoretischen Grundlagen und Übungen. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken oder Hallenschuhe mit dünnen Sohlen mitbringen.

**Dienstag, 22.02.2011, 08:15-09:30 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 47,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Rudolf Hofstetter, Qigong SKA**

1203k | Qigong – ins Reich der Mitte für Fortgeschrittene

Dieses uralte Wissen der chinesischen Heilkunst bietet uns ihrem Ursprung und Wesen nach Übungsmethoden, die uns befähigen, unsere Gesundheit zu stärken, unsere innere Ruhe zu fördern und unsere Fähigkeit zur Zentrierung und Erdung in uns selbst zu erfahren. Die Übungen zeichnen sich aus durch sanft und rund fließende Bewegungen bei harmonischer Atmung und geistiger Aufmerksamkeit. Die mit dem Erlernen verbundene Sensibilisierung der Wahrnehmung für Körperhaltung und Fehlhaltungen können zur Bewusstwerdung und Korrektur auch seelischer Grundhaltungen genutzt werden. Die Übungen erzielen Entspannung und beste Regeneration und somit erhöhte Stresstoleranz, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Stimmungsaufhellung. Auf körperlicher Ebene ergeben sich positive Wirkungen für den Bewegungsapparat, den Stoffwechsel, das Atmungs-, Kreislauf- und Verdauungssystem. Durch die Abfolge der langsam fließenden Bewegungen, die auch Atemübungen einbeziehen, werden die Muskulatur besser entspannt und die Gelenke beweglicher und somit besser durchblutet. Ganzheitlich erreicht wird auch eine positive Auswirkung auf die Wirbelsäule. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken oder Hallenschuhe mit dünnen Sohlen mitbringen.

**Donnerstag, 24.02.2011, 08:15-09:30 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA**

Schenken Sie Gesundheit!

Geschenkgutscheine gibt es in beliebiger Höhe in der vhs-Geschäftsstelle. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an unter 08191/966162. Wir senden sie Ihnen auch gerne per Post zu.

1204k | Qigong – ins Reich der Mitte

Text siehe Kurs 1203k

**Freitag, 25.02.2011, 08:30-09:45 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA**

1220k | Qigong – ins Reich der Mitte

Text siehe Kurs 1203k

**Donnerstag, 26.05.2011, 08:15-09:30 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA**

1221k | Qigong – ins Reich der Mitte für Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 1203k

**Freitag, 27.05.2011, 08:30-09:45 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA**

1270ks | Qigong für Senioren

Die 8 Brokat im Sitzen

Dieses uralte Wissen der chinesischen Heilkunst bietet uns ein Übungssystem, um unseren Körper beweglich und unseren Geist frisch zu erhalten. Qi Gong wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen, bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Durch eine Verbindung von gefühlter Aufmerksamkeit, natürlicher Atmung und langsam, gleichmäßig fließenden Bewegungen wird ein harmonisches Wechselspiel von Yin und Yang eingeleitet, von Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung, von Stabilität und lebendigem Fluss. Dies führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit und zu zunehmender Bewusstwerdung der eigenen Haltung. Muskeln und Bänder werden elastischer, tief sitzende Verspannungen lösen sich, die Funktion der inneren Organe wird angeregt, Blutzirkulation und Nervensystem werden gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Aus dem vielfältigen Übungssystem des Qigong üben wir Baduanjin d. h. „Die 8 Brokat“ im Sitzen. Brokat galt in China als erlesene Kostbarkeit und wird mit Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. So wertvoll sind diese Übungen für unsere Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

**Mittwoch, 23.02.2011, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Seniorenraum Kaufering,
Albert-Schweitzer-Str. 4
Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA**

1271ks | Qigong für Senioren

Die 8 Brokat im Sitzen

Text siehe Kurs 1270ks

**Mittwoch, 25.05.2011, 09:00-10:00 Uhr, 8x, Gebühr: 34,50 EUR,
Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4
Leitung: Margot Boerakker, Qigong Lehrerin SKA**

1205k | Progressive Muskelentspannung + Entspannungstipps

Entspannen Sie Ihren Geist und Ihren Körper und lassen Sie den Alltag hinter sich. Entdecken Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson und meistern Sie mit dieser unkomplizierten Methode und der neu gewonnenen Stärke die Anforderungen des Lebens leichter und gelassener. Diese Technik ist auch hilfreich gegen Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Ähnliches. Gemeinsam reflektieren wir unseren Alltagsstress und reformieren unser Stressverhalten. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken.

**Freitag, 25.02.2011, 09:45-10:45 Uhr, 6 Vormittage,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Sabine Dorothea Heuchele**

1206k | Entspannung und Gesundheit für die Füße

Eine ganzheitliche Anleitung zur Selbsthilfe bei allen Fußleiden, kalten Füßen, sowie bei Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden, bei Schwindel, Migräne und Stress, zur Entschlackung und Selbstheilung. Die Füße sind unser Fundament und wesentlich für die Körperstatik. So wirkt sich der Zustand unserer Füße in hohem Maße insgesamt auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unser Standvermögen aus. Mit einfachen, wohltuenden Übungen lösen wir Spannungen in den Füßen und Beinen, verbessern dadurch die Durchblutung und den Energiefluss im ganzen Körper, werden gut geerdet, finden zurück zur natürlichen, mühelosen Haltung und Gehweise und kommen innerlich zur Ruhe. Ein Verwöhn-tag für Sie und Ihre Füße! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und warme Socken.

Sonntag, 03.04.2011, 10:00-15:00 Uhr,

Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal

Leitung: Liane Beitzel, Heipraktikerin, integrative Therapeutin

1207k | Heilsame Entspannung für Kopf und Schulterbereich

Ganzheitliche, wirkungsvolle Anleitung zur Selbsthilfe im Alltag bei allen Problemen im Kiefer- und Nebenhöhlenbereich, im Nackenbereich, sowie bei Nervosität, Kopfschmerzen, Denkblockaden, Stresssymptomen, Tinnitus, Schlafstörungen u.a. Mit einfachen Übungen werden Spannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich gelöst, die Durchblutung und der Energiefluß verbessert, die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sanfte Körper- und Atemarbeit wird verbunden mit Tiefenentspannung und Heilmeditation. Gleichzeitig ist dieser Tag ein Verwöhn-tag für alle, die aus der Unruhe des Alltags wieder zu sich selbst finden und Harmonie erleben wollen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen und warme Socken.

Samstag, 30.04.2011, 10:00-16:00 Uhr,

Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal

Leitung: Liane Beitzel, Heipraktikerin, integrative Therapeutin

1215k | Taijiquan für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Erster Teil der Kurzform nach Chen Man-ching

Sie haben Gefallen gefunden am Taijiquan und möchten seine Geheimnisse weiter erkunden? Sie haben schon im Anfängerkurs oder in einem anderen Stil zu einer früheren Zeit Taijiquan erlernt? Aufbauend auf dem Anfängerkurs vertiefen und erweitern wir unser Können. Idealerweise erreichen wir das Ende des ersten Teils der Kurzform, welcher 17 Figuren umfasst. Bitte mitbringen: Socken oder Hallenschuhe mit dünnen Sohlen, bequeme Bekleidung. Nähere Informationen unter www.arminpfeil.de

Montag, 28.02.2011, 20:00-21:30 Uhr, 10x,

Gebühr: 74,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Armin Pfeil

1222k | Gelassenheit bewahren

Mit Stressanalyse und Tipps zur Akut-Entspannung

Gelassenheit ist keine Gleichgültigkeit, vielmehr bedeutet es sich nicht gleich aus der Ruhe bringen zu lassen. Bei näherer Betrachtung stellen wir oft fest, dass die Situation, die uns gerade noch aus dem Gleichgewicht zu bringen drohte, gar nicht mehr so schwierig ist, wie wir dachten. In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir zu mehr Gelassenheit kommen und diese in unseren Alltag integrieren können.

Samstag, 26.02.2011, 15:00-17:00 Uhr,

Gebühr: 15,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2

Leitung: Sabine Thalmayr

1223k | Gelassenheit bewahren

Mit Stressanalyse und Tipps zur Akut-Entspannung

Siehe Kursbeschreibung 1222k

Sonntag, 20.03.2011, 15:00-17:00 Uhr,

Gebühr: 15,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 2

Leitung: Sabine Thalmayr

Pflege daheim
Häuslicher Pflegedienst für die Gemeinde Kaufering
freundlich – kompetent – zuverlässig

Wir pflegen und unterstützen Sie daheim in Ihrer Wohnung in Kaufering

- Grundpflege
- Unterstützung bei ärztl. Behandlung
- Versorgung mit Hilfsmitteln

SENIORENSTIFT KAUFERING
Theodor-Heuss-Str. 11
86916 Kaufering
Tel. 08191/ 8760-75

1209k | Singen bis die Seele tanzt

NEU

Singen hellt die Stimmung auf, baut Stress ab und stärkt die Abwehrkräfte. Haben Sie schon mal versucht zu singen, wenn Sie ärgerlich sind? Dann haben Sie erlebt, dass das nicht klappen kann. Denn sobald Sie den Mund öffnen um zu singen, erhellt sich automatisch Ihre Gemüts-lage und positive Gefühle werden freigesetzt. Singen wirkt wie ein natürliches Antidepressivum. Das Gedächtnis wird dabei gleich mittrainiert und die Konzentration verbessert sich. Es gibt weder Text- noch Notenblätter bei dieser Art zu singen. Die Lieder sind einfach, kurze Texte werden oft wiederholt und meist mit leichten Bewegungen kombiniert. Dadurch nehmen wir auch mehr Sauerstoff in uns auf, die Atmung wird tiefer und die Selbstheilungskräfte aktivieren sich. Erleben Sie die Freude an Ihrer Stimme, so wie sie ist – ohne Furcht vor falschen Tönen, und singen Sie mit, bis Ihre Seele tanzt! Mitzubringen: Socken und Getränk

Dienstag, 05.04.2011, 09:30-11:00 Uhr, 5x,

Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal

Leitung: Elisabeth Ortner

1210k | Herzensgesänge

Kraftlieder und spirituelle Songs aus verschiedenen Kulturen der Erde – auch Chants oder „Healingsongs“ genannt – sind im Unterschied zu traditionellen Liedern einfache Melodien und Worte, die immer wieder gesungen, aber nicht gelernt werden müssen. Viele Menschen, die Singen nicht oder nicht mehr gewohnt sind oder sagen „Ich kann überhaupt nicht singen“ kommen ganz leicht in einen entspannten Zustand und es entsteht der Eindruck, dass es bereits nach kurzer Zeit „in einem singt“. Nicht zuletzt fördert die positive Wirkung von Singen auch die Konzentration, das Gedächtnis, das Selbstbewusstsein, die Lebensfreude und die Gemeinschaft. Zu den Liedern gehören oft auch Tänze und Bewegungen, so dass sich durch Wort, Melodie und Bewegung ein Gefühl von Ganzheit einstellt. Die Wiederholungen führen dazu, unsere Gedankenkarusselle loszulassen und in eine gute Balance zwischen Herz und Verstand zu kommen. Mitzubringen: Socken, Getränk.

Freitag, 04.03.2011, 19:30-21:00 Uhr, 5x,

Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Elisabeth Ortner

1211k | Herzensgesänge

Text siehe Kurs 1210k

Freitag, 01.07.2011, 19:30-21:00 Uhr, 5x,

Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4

Leitung: Elisabeth Ortner

Bitte beachten: Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Teilnahme am Kurs/Seminar nicht möglich ist!

GYMNASTIK UND FITNESS

Neu: Fitness Flexi Card – siehe Seite 107

1310k | Fit Dank Baby

Fitness für Dich und Dein Baby

Die Rückbildungsgymnastik ist beendet. Und nun? Das fitdankbaby®-Konzept vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Das Besondere: Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische: das Trainingsgewicht wächst mit. fitdankbaby® arbeitet mit einem speziell entwickeltem Trainingsgurt, mit dem die Babys am Körper der Mutter getragen werden. So ist das Baby dort, wo es sich in den ersten Monaten am liebsten befindet – ganz nah bei der Mama – während die Mütter ihr Übungsprogramm absolvieren. Zusätzlich werden kleine Übungen, Bewegungsspiele und Lieder für die Babys gemacht. Am Ende der Stunde gibt es einen Entspannungsteil für beide. So können Mütter erste Kontakte knüpfen und nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. Für weitere Informationen zum Kurs steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch unter (08202-961018) oder per Mail unter sabine.siebeneicher@fitdankbaby.de zur Verfügung.

Zielgruppe: Mamas mit Baby von ca. 3 - 7 Monaten

Freitag, 25.02.2011, 10:45-12:00 Uhr, 8 Vormittage,

Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Sabine Siebeneicher



NEU

1302k | Funktionsgymnastik für Herren ab 50

Es ist nie zu spät: Beginnen Sie jetzt, mit Sport den Verschleißerscheinungen des Alterwerdens vorzubeugen! Mit einem gesundheitssportlichen Training wird die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert, dadurch können muskuläre Verspannungen gelöst werden. Wir benutzen für die Übungen kleinere Sportgeräte wie z. B. Therabänder und Hanteln. Bitte Sportkleidung tragen und Handtuch und Getränk mitbringen.

Dienstag, 22.02.2011, 10:00-11:00 Uhr, 10x, Gebühr: 42,00 EUR,
Ort: Sportzentrum Kaufering, Gymnastikraum
Leitung: Dorle Müller

NEU

1303k | Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungsübungen und Dehnungen. Die Stunde schließt mit einer zehnminütigen Entspannung ab.

Montag, 21.02.2011, 08:15-09:15 Uhr,
12 Vormittage, Gebühr: 33,60 EUR,
Ort: Feuerwehrhaus Kaufering,
Sitzungssaal
Leitung: Nina Richardson

1309k | Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungsübungen und Dehnungen. Die Stunde schließt mit einer zehnminütigen Entspannung ab.

Donnerstag, 24.02.2011, 08:30-09:30 Uhr,
16 Vormittage, Gebühr: 44,00 EUR,
Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Heidi Amrhein



1304k Pilates

eine ganzheitliche Trainingsform für Menschen aller Fitnessstufen und jeden Alters, bei der Sie Ihren Körper aus der Mitte heraus auf schonende Weise stärken. Sie verbessern kontrolliert Ihre Körperhaltung und fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Dienstag, 22.02.2011, 08:30-09:30 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Sonja Dobmeier

1325k | Pilates

Text siehe Kurs 1304k

Donnerstag, 24.02.2011, 18:45-19:45 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Sonja Dobmeier

1318k | Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Ein kombiniertes Programm für eine optimale Körperspannung durch eine stabile Körpermitte und einen starken Rücken. Bitte mitbringen: bequeme, warme Sportkleidung, dicke Socken, großes und kleines Handtuch, Getränk.

Mittwoch, 23.02.2011, 20:00-21:00 Uhr, 8 Abende,
Gebühr: 24,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Cirsten Krach

1307k | Bodystyle mit Stretching

Ein Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Bitte funktionelle Sportkleidung, gute Sportschuhe, Getränk und, falls vorhanden, leichte Kurzhanteln mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011,
08:30-10:00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 41,00 EUR,
Ort: Seminarzentrum Kaufering,
Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-
geprüfte Gymnastiklehrerin



Kornelia List

1308k | Bodystyle mit Stretching

Anschlusskurs

Text siehe Kurs 1307k.

Auch für Neueinsteiger geeignet!

Mittwoch, 25.05.2011, 08:30-10:00 Uhr, 7x,
Gebühr: 29,40 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin

1312k | Fitness-Gymnastik

Ein Gymnastikprogramm mit Musik zur Muskelkräftigung und zur Verbesserung des Kreislaufverhaltens. Stress abbauen und auch noch was für die Gesundheit tun - der optimale Ausgleich zum Alltag!

Freitag, 25.02.2011, 08:15-09:15 Uhr, 12 Vormittage,
Gebühr: 33,60 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Nina Richardson

1314k | Muskel-Update für „Mausjägerinnen“ und „Schreibtischtäter“

Den ganzen Tag am PC gesessen, der Rücken schmerzt, die Handgelenke verkrampfen und der Kopf brummt. Damit diese und ähnliche Symptome bald der Vergangenheit angehören, hier ein gezieltes Übungsprogramm, das die betroffenen Muskeln auf den neuesten Stand bringt. Vor allem die Schultergürtel-, Arm- und Nackenmuskeln brauchen immer wieder gezielte Lockerung, Kräftigung und Dehnung. Ergänzend dazu gibt es spezielle Übungen für die viel beanspruchten Handgelenke und die müden Augen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Socken (ABS-Socken).

Montag, 21.02.2011, 19:15-20:15 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Neue Turnhalle
Leitung: Ulrike Walch

1315k | Fatburner

Ein spezielles Bewegungsangebot, dessen Trainingsintensität und -dauer auf das Ziel „Fettverbrennung“ ausgerichtet ist. Diese funktioniert am wirksamsten, wenn wir unseren Körper lange in einem nicht zu hohen Pulsfrequenzbereich belasten und dabei möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig einsetzen. Eine regelmäßige Teilnahme an dieser abwechslungsreichen low impact (= ohne Hüpfen) Aerobicstunde führt bestimmt bald zum gewünschten Erfolg! Bitte mitbringen: Bodenmatte und Getränk in Plastikflasche.

Dienstag, 22.02.2011, 17:30-18:30 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Marion Hecking

1316k | Problemzonen

Diese „Probleme“ in den Bauch-, Bein- und Po-Zonen kennt jeder. Durch Ausdauer und gezielte Übungen lassen sich hier ganz tolle Erfolge erzielen. Die Mühe, sich eine Matte unter den Arm zu klemmen und teilzunehmen, lohnt sich. Bitte mitbringen: Bodenmatte, Getränk in der Plastikflasche..

Dienstag, 22.02.2011, 18:30-19:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Marion Hecking

1317k | Fit für die Berge

In dieser Stunde wird auf die Saison mit Konditions- und Ausdauerübungen, die durch motivierende Musik begleitet werden, „hingearbeitet“. Auch die wichtigen Dehn- und Stretchübungen stehen im Programm! Interessierte Herren werden auch auf ihre Kosten kommen! Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und die Motivation, für den Körper etwas Gutes zu tun! Am 20.4. und 27.4. kein Kurstag.

Dienstag, 22.02.2011, 19:30-20:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Marion Hecking

1322k | Cardio-Bodystyle

Ein Straffungsprogramm für den gesamten Körper, kombiniert mit Herz-Kreislauf-Elementen und viel Spaß. Ideal, zur Fettverbrennung und um in „Form“ zu kommen. Bitte funktionelle Sportkleidung, gute Sportschuhe, Getränk und leichte Kurzhanteln mitbringen.

Donnerstag, 24.02.2011, 17:00-18:00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin

1323k | Cardio-Bodystyle

Text siehe Kurs 1322k

Donnerstag, 24.02.2011, 18:00-19:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin

1334k | Cardio-Bodystyle

Anschlusskurs

Text siehe Kurs 1322k

Auch für Neueinsteiger geeignet!

Donnerstag, 26.05.2011, 17:00-18:00 Uhr, 7x,
Gebühr: 19,60 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin

1335k | Cardio-Bodystyle

Anschlusskurs

Text siehe Kurs 1322k

Auch für Neueinsteiger geeignet!

Donnerstag, 26.05.2011, 18:00-19:00 Uhr, 7x,
Gebühr: 19,60 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin



**praxis für
physikalische
therapie**

Armin Slugocki
Physiotherapie · Krankengymnastik
Donnersbergstraße 25 · 86916 Kaufering
Tel. 08191 966589 · Fax 08191 9852813
Alle Kassen

1324k | SMS – Sport macht Spaß

„Smsen“ Sie mal wieder und bringen Sie sich bei schwungvoller Musik in Form! Nicht nur die sog. Problemzonen wie Bauch, Beine und Po werden in Angriff genommen, sondern auch der oft vernachlässigte Oberkörper mit Schultern, Armen und Brust wird gestrafft und gekräftigt. Bitte funktionelle Sportkleidung, gute Sportschuhe, Getränk und, falls vorhanden, leichte Kurzhanteln mitbringen.

Donnerstag, 24.02.2011, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin

1336k | SMS – Sport macht Spaß

Anschlusskurs

Text siehe Kurs 1324k

Auch für Neueinsteiger geeignet!

Donnerstag, 26.05.2011, 19:00-20:00 Uhr, 7x,
Gebühr: 19,60 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Kornelia List, staatl.-geprüfte Gymnastiklehrerin

1326k | Beckenbodengymnastik

Eine Gymnastik, die allen gut tut und viele Muskelbereiche stabilisiert. Mit speziellen Übungen kräftigen wir die Beckenbodenmuskulatur und lindern oder verhüten dadurch Senkungsbeschwerden. Die oftmals geschwächten Muskeln von Bauch, Rücken und Gesäß werden dabei ebenfalls trainiert. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und dicke Socken.

Freitag, 04.03.2011, 17:45-18:45 Uhr, 6 Nachmittage,
Gebühr: 27,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Helga Kowalczyk, Hebamme

NEU: FITNESS AM WOCHENENDE!

1327k | Body Fit

NEU

Für Frauen und Männer, die „unter der Woche“ keine Zeit haben. Ein abwechslungsreiches Programm zu fetziger Musik in dem wir Fettpölsterchen reduzieren, die Muskulatur straffen, die Ausdauer und Dehnungsfähigkeit verbessern. Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Samstag, 05.03.2011, 09:00-10:00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Sonja Ruschinsky

1328k | Rücken Fit

NEU

Gezielte Übungen für die Wirbelsäule bei denen die komplette Rumpfmuskulatur gekräftigt und gedehnt wird und muskulär bedingte Fehlhaltungen gelindert werden. Dieser Kurs kann auch in Ergänzung zum Kurs „Body Fit“ gebucht werden. Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Samstag, 05.03.2011, 10:15-11:15 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Sonja Ruschinsky

**1329k | Fit und Schlank in den Sommer** **NEU**

Ein kunterbuntes Fitnessprogramm für Frauen und Männer, das gezielt auf die Sommersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Wandern etc. vorbereitet. Muskulatur, Ausdauer und Dehnungsfähigkeit werden verbessert und Entspannungsmöglichkeiten gelernt. Elemente aus Aerobic, BBP, Zirkeltraining, Stretching, Ropeskipping, kommen zum Einsatz. Garantiert viel Spaß und Schweiß! Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Sonntag, 13.03.2011, 09:00-10:00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Sonja Ruschinsky

1330k | Rücken fit **NEU**

Gezielte Übungen für die Wirbelsäule bei denen die komplette Rumpfmuskulatur gekräftigt und gedehnt wird und muskulär bedingte Fehlhaltungen gelindert werden. Dieser Kurs kann auch in Ergänzung zu „Fit und schlank in den Sommer“ gebucht werden. Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Sonntag, 13.03.2011, 10:15-11:15 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Sonja Ruschinsky

1331k | THAI-BO – Fitness **NEU****Das begeisternde kraftvolle Ganzkörper-Workout!**

Thai-Bo ist eine leicht zu erlernende Fitness-Sportart, die Elemente aus vielen asiatischen Kampfsportarten mit Aerobic verbindet und zu flotter, motivierender Musik praktiziert wird. Thai-Bo ist ein dynamisches Workout ohne Körperkontakt. Fuß- und Beintechniken, wie „Kicks“, werden mit Boxbewegungen, den „Punches“, kombiniert. Durch die mit hoher Körperspannung ausgeführten kraftvollen Bewegungen werden Ausdauer, Muskelausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Thai-Bo ist für jeden geeignet, der mit Spaß Gewicht reduzieren, Körperkraft steigern, sich richtig „auspowern“ und sein Selbstbewusstsein vertiefen möchte - Let's kick. Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobic-Schuhe, Getränk.

Samstag, 26.02.2011, 16:30-17:30 Uhr, 10x, Gebühr: 45,00 EUR,
Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4, Leitung: Barbara Röhn

1332k | ZUMBA – Fitness **NEU****Das motivierende Party- Fitness- Dance-Workout!**

„Zumba“ ist der spanische Ausdruck für: Bewegung und Spaß haben. Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur: nachtanzen – mittanzen – abtanzen. „Fun and easy to go“. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns zu leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Let's party! Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobic-Schuhe, Getränk.

Samstag, 26.02.2011, 17:30-18:30 Uhr, 10x, Gebühr: 45,00 EUR,
Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4, Leitung: Barbara Röhn

**SPORT UND BEWEGUNG IM FREIEN****1333k | Tennis für Einsteiger**

Neben dem Erlernen der Grundsätze sowie Technik und Koordination steht auch der Spaß in der Gruppe im Vordergrund. Leih/Testschläger stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Kurstage jeweils Mittwoch und Freitag. Höchstteilnehmer: 4

Mittwoch, 23.02.2011, 09:00-10:00 Uhr, 7x,
Gebühr: 72,00 EUR, Ort: Sportarena Lechtal, Tennishalle
Leitung: Hennes Genßler

4200f | Bergwandern für Einsteiger *In Kooperation mit DAV***Theorie**

Auch Bergwandern will gelernt sein. Ein Kurs für alle Bergbegeisterten, die ihre Bergtouren selbstständig und verantwortungsvoll vorbereiten und durchführen wollen. Der Kurs vermittelt Ihnen elementare Kenntnisse, Techniken und Verhaltensweisen zu alpinen Risiken und Gefahren, notwendiger Ausrüstung, Wetterbeobachtung, Tourenplanung mit Literatur und Internet, Orientierung mit Karte, Kompass und GPS sowie Erste Hilfe im alpinen Gelände.

Donnerstag, 05.05., 12.5., 19.5.2011, jeweils von 18:30-21:00 Uhr,
3 Abende, Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim Kaufering,
Franz Senn Weg 1 - Gemeinschaftsraum
Leitung: Ewald Kloft, DAV Wanderleiter, Tel. 08195-999020

4201f | Bergwandern für Einsteiger Praxis

Aufbauend auf Kurs 4200f sollen an einem Praxiswochenende auf der Gufferthütte der Sektion Kaufering die erlernten Kenntnisse und Verhaltensweisen an praktischen Beispielen geübt und erprobt werden. Die einzigen Voraussetzungen sind gute Kondition und ein gewisses Maß an alpiner Begeisterung. Wir fahren am Samstag früh mit dem Kleinbus zur Gufferthütte und kehren am Sonntagabend zurück nach Kaufering. Anmerkung: Witterungsbedingt kann das Praxiswochenende um eine Woche verschoben werden.

Samstag, 21.05.2011 bis Sonntag, 22.05.2011,
Abfahrt 8:00 Uhr, Gebühr: 15,00 EUR,
zzgl. ca. 36,00 EUR für Übernachtung und Fahrtkosten
Leitung: Ewald Kloft DAV Wanderleiter/ Tel. 08195 – 999020

Tanzkurse ab Seite 120

WOHLFÜHLEN UND GENIEßEN**1102k | Aromen und Essenzen**

Ätherische Öle sind die Seele der Pflanzen. Sie schenken mit ihrem Duft Freude und Gelassenheit, Konzentration und frische Energien. Ihre unzähligen Talente entfalten sich im Wohlfühlbad, einem selbst gemischten Körperöl oder in der wunderbaren Duftlampe. Der Kurs vermittelt, wie ätherische Öle wirken und wie sich der Charakter der Essenzen oft schon durch Schnuppern erschließt. Reisen Sie zum Schluss, geführt von Duft, Stimme und leiser Musik, in eine zauberhafte Phantasiewelt, aus der Sie gestärkt und entspannt wiederkehren werden. Materialgeld von 3 EUR sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Freitag, 06.05.2011, 09:30-11:30 Uhr
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Sigrid Danner

1101k | Anwendung von Edelsteinen

Mit Edelsteinen kann man vieles machen: Angefangen vom Herstellen von Edelsteinwasser, Auskämmen mit Amethyst bis zu Energetisieren von Räumen und Dingen von Pflanzen. Ich werde ihnen die verschiedenen Möglichkeiten zeigen und viele praktische Tipps und Übungen mit ihnen machen.

Dienstag, 22.03.2011 und 05.04.2011, jeweils 18:30 - 20:30 Uhr
Gebühr: 17,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6
Leitung: Renate Wiesmann

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglicht die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

KULTUR UND KUNST

STÄDTEFAHRTEN UND FÜHRUNGEN

S4203 | Ein Tag in Lauf an der Pegnitz und ehemal. Universitätsstadt Altdorf

Lauf an der Pegnitz hat es in sich! Das trutzige Nürnberger Tor, das prachtvolle alte Rathaus im Herzen der Stadt und das Industriemuseum an der Pegnitz, das Zeugnis gibt von bedeutenden Mühlen und Hammerwerken aus der Zeit vor der Industrialisierung. Und natürlich das Wenzelschloß. Am nachmittag fahren wir hinüber nach Altdorf. Wenn es auch ganz anders aussieht und eine andere Geschichte hat, beide Städte machen einander Konkurrenz, was fränkische Kultur und Schönheit betrifft. Altdorf, alles andere als ein Dorf, atmet auch nach mehreren Jahrhunderten noch den Geist einer Universitätsstadt. Eine Vielzahl geschichtsträchtiger Gebäude zeugt von einer Epoche, die Persönlichkeiten wie den Philosophen Leibniz und den späteren Feldherrn Wallenstein nach Altdorf führten.

Mittwoch, 11.05.2011, Busabfahrt: 7.30 Uhr,
Fahrpreis und Führung: 27,00 EUR,
Leitung: Xaver Rieblinger

S4204 | Ein Tag in Singen am Hohentwiel

Nordwestlich vom Bodensee liegt Singen inmitten unberührter Natur, am Rande des Hegaus, das heute noch deutliche Spuren ehemals reger vulkanischer Tätigkeit zeigt. Der Hohentwiel mit seinen 686 Metern Höhe ist so ein erloschener feuerspeiender Berg. Auf ihm liegt die größte Festungsrue Deutschlands mit gleichem Namen. Vielleicht nicht der größte, aber sicher der bekannteste Betrieb Singens ist MAGGI, dem wir einen Besuch abstatten.

Mittwoch, 06.04.2011, Busabfahrt: 7.30 Uhr,
Fahrpreis und Führung: 29,00 EUR,
Leitung: Xaver Rieblinger

S4205 | Ein Tag in Neubuern am Inn und Kloster Weyarn

Neubuern, einer der schönsten Orte Bayerns, mehrfach preisgekrönt, direkt am Inn gelegen, ein paar Autominuten südlich von Rosenheim, am Fuß des Samerbergs, auf einem Felsplateau errichtet. Erst wenn man den Ort durch eines der schmalen Tore betreten hat, erschließt sich einem seine volle Schönheit mit den malerischen Häuserzeilen, dem üppigen Blumenschmuck an den Brunnen und die dekorativen Lüftlmalereien an den Häuserfronten. Neubuern wird sich über unseren Besuch freuen! Nach dem Mittagessen fahren wir hinüber nach Kloster Weyarn im Landkreis Miesbach. Einer der Patres wird uns durch sein Kloster führen. Busabfahrt: 7.30 Uhr,
Mittwoch, 08.06.2011, Busabfahrt: 7.30 Uhr,
Fahrpreis und Führung: 29,00 EUR,
Leitung: Xaver Rieblinger



S4207 | Ein Tag in Treuchtlingen

Städtefahrt mit Xaver Rieblinger

Zuerst besuchen wir die Altmühltherme und die Salzgrotte. Dann geht es zum Stadtschloß und dem Kurpark. Nach dem Mittagessen beichtigen wir kurz die „Fossa Carolina“, eine beachtliche geografische Leistung Karls des Großen aus der Zeit von 800. Der Bus bringt uns danach in das heimelige Schwabenstädtchen Monheim im Ries. Auf dem Heimweg legen wir in Langeland noch eine Kaffee- oder Brotzeitpause ein.

Mittwoch, 02.03.2011,
07:50 - 18:00 Uhr, Gebühr: 29,00 EUR,
Busabfahrt 7.50 Uhr



S4208 | Ausflug zur Roseninsel

Der berühmte Gartenkünstler Peter Joseph Lenné (1789 -1866) schuf auf der einzigen Insel im Starnberger See ein intimes Gartenparadies für König Maximilian II. Ein Besuch dieses Gesamtkunstwerkes, bestehend aus königlichem Casino, Landschaftspark und Rosarium, nur ein paar Ruderschläge vom Festland entfernt, läßt begreifen, weshalb sich auch sein Sohn Ludwig II. gerne zu ungestörten Musestunden in dieses duftende Ambiente zurückzog. Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk.

Dienstag, 24.05.2011,
09:00-16:30 Uhr,
Busfahrt, Führung, Eintritt Casino, Fähre, Gebühr: 29,00 EUR,
Leitung: Lilo Malkmus, M.A.



S4202 | Blaues Land Auf den Spuren der Künstlergruppe „Blauer Reiter“

Weite Hochmoore vor mächtiger Bergkulisse, erdige Farben vor strahlendem Himmel - viele Künstler ließen sich von der beeindruckenden Landschaft südlich von München inspirieren. Auf Franz Marc, Wassily Kandinsky, Gabriele Münter und andere Avantgardisten war die Faszination besonders stark. Hier entstanden zahlreiche Meisterwerke des „Blauen Reiter“. Der Tagesausflug präsentiert Ihnen das neue Franz Marc Museum in Kochel und führt Sie zum Gabriele Münter Haus in Murnau. Leistungen: Bus, Sonderöffnung & Eintritt Franz Marc Museum und Gabriele Münter Haus, Kunstführung.

Treffpunkt: Geschäftsstelle der vhs-Kaufering.
Mittwoch, 13.07.2011, 07:45-18:00 Uhr, Gebühr: 41,00 EUR,
Leitung: Georg Reichlmayr



S4210 | Landesausstellung Götterdämmerung König Ludwig II, Schloss Herrenchiemsee

Wir besuchen die Landesausstellung: Götterdämmerung, Ludwig 2. auf dem Neuen Schloss Herrenchiemsee. Dafür öffnen sich erstmalig nach 125 Jahren für uns die unvollendeten Zimmerfluchten.

Neben dem politischen Umfeld Ludwig des 2., dem Wandel Bayerns vom Agrar zum Industrieland beleuchtet die Ausstellung mit modernsten Mitteln die unterschiedlichen Aspekte des Märchenkönigs. Eine 3-D Animation zeigt uns z.B. wie Schloss Neuschwanstein nach Ludwigs Fantasien vollendet ausgesehen hätte und bringt uns auch seine Ritterburg Falkenstein näher, die nie realisiert wurde. Nach der Führung geht es per Schiff auf die Fraueninsel, wo wir zu Mittag essen. Nach einer weiteren Schifffahrt nach Gstadt geht es im Bus zurück nach Kaufering. In der Gebühr enthalten: Eintritt in die Landesausstellung, Führung, Schifffahrt zur und von der Fraueninsel, Busfahrt von und nach Kaufering.

**Mittwoch, 27.07.2011, Busabfahrt: 08:00 Uhr,
Gebühr: 49,00 EUR, Leitung: Britta Peterhansel**



STUDIENREISEN

3200f | Moskau und der Goldene Ring

Erleben Sie eine faszinierende Reise der Kontraste, zwischen Tradition und Moderne. Die beste Möglichkeit, das historische Russland kennen zu lernen, ist eine Reise auf dem Goldenen Ring, eine der interessantesten Touristikrouten Russlands. Der Goldene Ring umfasst die ältesten Städte Zentralrusslands, die zu Recht als Schätze der russischen Kultur gelten. Gleich zu Beginn besuchen Sie die schillernde Metropole. Danach beginnt eine nostalgische Reise in jenes Russland, wie wir es aus Historienfilmen kennen – das ländliche Russland der Kirchen und Klöster, der so genannte „Goldene Ring“, wo Zwiebeltürme und kleine Holzdzatschen das Landschaftsbild prägen. Sie besuchen u. a. Susdal, ein Kleinod unter den altrussischen Städten, die Stadt Jaroslawl – das Wahrzeichen Russlands, Sergeew Posad (ehemals Sagorsk) das geistliche Zentrum und einiges mehr, bevor Ihre Reise wieder in Moskau endet.



Leistungen:

- Flüge ab/bis München mit der Air Berlin nach Moskau und zurück
- 6 Übernachtungen in 4* Hotels mit Frühstück
- 6 Abendessen
- Rundreise im klimatisierten an 7 Tagen
- Örtliche deutschsprachige Reiseleitung in Moskau
- Sämtliche Besichtigungen gemäß Programm
- Alle anfallenden Eintrittsgebühren während der Besichtigungen
- Reiseunterlagen
- Visumgebühren Russland für Deutsche Staatsangehörige

**Reisetermin: 20. - 26.04.2011, Preis: 1295 Euro pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: 199 Euro pro/Person
Leitung: Olga Schott**

Schenken Sie Bildung!

Geschenkgutscheine gibt es in beliebiger Höhe in der vhs-Geschäftsstelle. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an unter 08191/966162. Wir senden sie Ihnen auch gerne per Post zu.

3201f | Der Verein „Gedenken in Kaufering“ lädt zu einer Reise nach Krakau und Auschwitz ein

Zu einer Reise nach Auschwitz/Oswiecim in Polen lädt der Verein „Gedenken in Kaufering“ in Zusammenarbeit mit der vhs Kaufering vom 13. bis 19. Juni 2011 ein. Sie soll an die jüdischen Menschen erinnern, die 1944 unter unmenschlichen Bedingungen in Kaufering ausgebeutet worden sind, und sie soll einen Einblick in die Mordmaschinerie der SS geben. Die Fahrt mit einem modernen Reisebus wird zunächst nach Kreisau in Schlesien führen, wo sich auf dem ehemaligen Gut des Grafen James von Moltke und seiner Frau Freya heute eine deutsch-polnische Begegnungsstätte befindet. Die zweite Station ist Lodz. In dieser polnischen Stadt befand sich während des Krieges eines der größten Ghettos. Von hier aus traten über 100 000 Juden die Reise in die Vernichtungslager an. Museen und Ausstellungen erinnern zudem daran, wie hier jahrhundertlang Menschen aus dem polnischen, deutschen und jüdischen Kulturkreis friedlich zusammen gelebt haben. In Krakau wird die Reisegruppe die Altstadt mit Kathedrale und jüdischem Viertel besuchen, bevor sie einen Tag später in das 70 Kilometer entfernte Auschwitz fahren wird. Ein Besuch im Krakauer Stadtviertel Zablocie, wo sich die damalige Fabrik „Emilia“ des Deutschen Oskar Schindler befand, lässt den Film „Schindlers Liste“ noch einmal lebendig werden. Auf der Rückfahrt von Krakau wird die Gruppe Station machen im niederschlesischen Schweidnitz. Hier befindet sich die größte Fachwerkkirche Europas, die „Friedenskirche“, die zum Weltkulturerbe zählt. Schlusspunkt der Reise wird die Grenzstadt Görlitz sein.

Zur Einführung in die Thematik der Fahrt werden die Teilnehmer vorab zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Anmeldungen ab sofort bei der vhs Kaufering, Tel. 08191-966162, E-Mail vhs@kaufering.de. Rückfragen zum Programm: Eugen Georg Schwarz, Torstr.9, 86916 Kaufering, Tel 08191-971 290, E-Mail castor32@t-online.de.

Leistungen:

- 6 Übernachtungen in Hotels gehobener Kategorie in Kreisau, Lodz, Krakau und Görlitz mit Frühstück und Abendessen
- Betreuung durch kompetente Reiseführer
- Stadtbesichtigungen in Lodz und Krakau

**Reisedatum: 13. - 19.06.2011, Preis pro Person im Doppelzimmer: 955 Euro, Einzelzimmerzuschlag: 155 Euro pro Person,
Leitung: Georg Schwarz**

Theatergemeinde der vhs-Kaufering

Durch die Initiative der Firma Hilti ist 1973 die Theatergemeinde Kaufering entstanden. Inzwischen ist sie mit über 700 Mitgliedern eine der größten Theatergemeinden im Raum München. Das Programm wird vier Mal im Jahr allen Mitgliedern zugeschickt und umfasst Fahrten zu Theater- und Varietè-Veranstaltungen, Konzerte und vieles mehr.

Verglichen mit den Preisen an der Abendkasse sind die Karten bis zu 20 % ermäßigt. Die Mitglieder haben, soweit genügend Karten vorhanden sind, freie Auswahl. Eine Verpflichtung, im Laufe des Theaterjahres eine bestimmte Zahl von Karten abzunehmen, besteht nicht. Diese großzügige Regelung birgt Risiken, die durch einen Aufschlag von 1 EUR pro Karte abgedeckt werden. Gegen einen Aufschlag von 5 EUR pro Karte können auch Personen, die nicht Mitglied der Theatergemeinde sind, Karten erwerben. Die Fahrten zu den Veranstaltungen erfolgen per Bus oder mit dem Zug. Der sehr günstige Fahrpreis beträgt nach München 5 EUR, nach Augsburg 4 EUR.

Die Anmeldung in der Theatergemeinde ist jederzeit möglich. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 23,10 EUR und wird jedes Jahr zu Beginn der Theatersaison im September eingezogen.

Neugierig? Gerne senden wir Ihnen unverbindlich das aktuelle Programm zu. Rufen Sie uns an (08191/966162)



THEATER UND SCHAUSPIEL

8621k | Das kleine ABC der Schauspielkunst

Ein Theater Wochenend-Workshop

Wer wissen will, wie das denn so ist mit dem Theater spielen und was den professionellen Schauspieler vom Laiendarsteller unterscheidet, der ist bei diesem Kurs genau richtig. Drei Tage lang kann man durch Körper-, Atem- und Stimmübungen, bei Assoziationstraining und durch szenische Improvisationen (im wahrsten Sinne des Wortes) spielend die eigene Begabung kennen lernen und einen Eindruck davon bekommen, wie ein Schauspieler an sich und seiner Rolle arbeitet. Wie sagte einst der große Theatermacher Max Reinhardt: „Die Schauspielkunst ist aber zugleich die Befreiung von der konventionellen Schauspielerei des Lebens, denn: nicht Verstellung ist die Aufgabe des Schauspielers, sondern Enthüllung.“ Also, los - all the world's a stage, and all the men and women merely players!

Freitag, 11.03.2011, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 12.03.2011, 10:00 - 17:30 Uhr, Sonntag, 13.03.2011, 11:00 - 15:30 Uhr
Gebühr: 80,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Alexander Netschajew



Alexander Netschajew

Arbeitskreis Puppenspiel

Wer hat Lust und Zeit für ein schönes, aufregendes Hobby? Nachdem das Marionettentheater „Am Schnürl“ aus der Katharinenschule Landsberg ausziehen musste und nun in Kaufering eine neue Bleibe gefunden hat, werden für verschiedene Projekte und Inszenierungen (puppen-)theaterbegeisterte Spielerinnen und Spieler gesucht. Wir gestalten Marionettenfiguren, Kulissen, Requisiten und vieles mehr für unsere Vorstellungen. Als nächstes soll das Märchen „Zwergnase“ (für Kinder und Erwachsene) erarbeitet werden.

Kontaktadresse: Peter Kubierschky, Tel. 08143-1475.

Über Mail: helmutglatz@gmx.de. Im Internet: www.amschnuerl.de.

Dienstags jeweils von 19:00-21:00 Uhr,

Ort: Grundschule Kaufering

MALEN UND ZEICHNEN

8117k | Stilleben malen (schwarz weiß) NEU

Es ist viel einfacher Gegenstände zuerst schwarz/weiß, unter Beachtung von Hell und Dunkel und Licht und Schatten, zu malen, als sich gleich an Buntfarben zu versuchen. Sie lernen in diesem Kurs die ersten handwerklichen Schritte des gegenständlichen Malen. Mitbringen: Acrylfarben schwarz & weiß, Papier ab 200 g/qm oder Malkarton, Unterlage, Papierklebeband oder Klammern, Pinsel, Lappen, Palette, Alltagsgegenstände

Donnerstag, 17.03.2011, 19:00-21:15 Uhr, 4 Abende,
Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2
Leitung: Gerhard Marquard

8118k | Stilleben malen (farbig) NEU

Fortsetzung von Kurs 8117k

Mitbringen: Öl- oder Acryl- oder Gouachefarben, Papier ab 200 g/qm o. Malkarton, Unterlage, Papierklebeband oder Klammern, Pinsel, Lappen, Palette

Dienstag, 05.05.2011, 19:00-21:15 Uhr, 4 Abende,

Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2

Leitung: Gerhard Marquard

8103k | Skizzen – sehen, beobachten, festhalten

Wir erkunden unsere Umgebung mit Stift und Papier

Skizzen geben unseren persönlichen Eindruck in flotten Strichen wieder. So können wir schnell unsere „Entdeckungen“ individuell festhalten. Zusammen mit Fotos und Skizzen die ideale Grundlage für die malerische Umsetzung im Atelier. Bitte Mitbringen: verschiedene Stifte z. B. Bleistift, schwarzer Fineliner, Kugelschreiber, Buntstifte Skizzenbuch (einfaches Skizzenheft kann bei der Kursleiterin erworben werden), kleiner Klapphocker, angepasste Kleidung, Brotzeit, evtl. Fotoapparat. Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt, wir werden Fahrgemeinschaften bilden und in der näheren Umgebung zeichnen. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 08248-1554.

Samstag, 21.05.2011, 10:00-15:30 Uhr, Gebühr: 27,50 EUR,

Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4

Leitung: Barbara Bayer

8104k | Aquarellmalen am Vormittag für Fortgeschrittene

An fünf Vormittagen werden Sie ihre Kenntnisse erweitern, experimentieren ausdrucksstarke Bilder malen und ihren eigenen Stil weiterentwickeln. Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen, Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (mind. 14), Wasserbecher, Küchenkrepp, weicher Bleistift (3B), Radiergummi (Knetgummi), Schwamm, Skizzenpapier.

Dienstag, 15.03.2011, 09:00-11:30 Uhr, 5 Vormittage,

Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Seniorenraum Kaufering,

Albert-Schweitzer-Str. 4, Leitung: Barbara Bayer

8101k | Aquarellmalen am Vormittag für Anfänger

Farbenfrohe Blumenbilder, stimmungsvolle Landschaften oder Stadtansichten in Aquarell faszinieren durch ihre Leichtigkeit und Farbintensität. An fünf Vormittagen werden wir verschiedene Techniken, Grundlagen der Komposition und Farblehre kennenlernen und ausdrucksstarke Bilder malen. Bitte Mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen, Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (mind. 14), Wasserbecher, Küchenkrepp, weicher Bleistift (3B), Radiergummi (Knetgummi). Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 08248-1554.

Dienstag, 03.05.2011, 09:00-11:30 Uhr, 5x, Gebühr: 50,00 EUR,

Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4

Leitung: Barbara Bayer

8102k | Aquarellmalen für Anfänger Schnupperkurs

Farbenfrohe Blumenbilder, stimmungsvolle Landschaften oder Stadtansichten in Aquarell faszinieren durch ihre Leichtigkeit und Farbintensität. Für alle, die sich für die Aquarellmalerei begeistern, aber selber noch nicht den Mut hatten, es auszuprobieren. Bitte Mitbringen: Wasserbecher, Küchenkrepp, weicher Bleistift (3B), 2 spitze Haarpinsel, dick und dünn, Radiergummi (Knetgummi), Skizzenpapier, Brotzeit. Aquarellfarben und Aquarellpapier (falls vorhanden), ansonsten kann Material zum Ausprobieren, für den Tag bei der Kursleiterin erworben werden. Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 08248-1554.

Samstag, 09.04.2011, 09:30-14:30 Uhr, Gebühr: 25,00 EUR, Ort:

Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4

Leitung: Barbara Bayer

8106k | Acrylmalerei Spaß mit Farbe

Wir treffen uns, um die Vielfalt der Farbe zu entdecken. Schritt für Schritt wird das Handwerk der Acrylmalerei erlernt. Wie mische ich richtig? Wie baut man ein Bild auf? Wie bringe ich Farbe zum Leuchten? Diese und viele andere Fragen werden geklärt - so macht das Malen Lust statt Frust. Im Mittelpunkt steht immer der persönliche Ausdruck. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, denn es gibt für jeden eine individuelle Betreuung. Bitte mitbringen: Acrylfarben, flache Borstenpinsel in unterschiedlicher Größe, Palette, z. B. Teller, großen Wasserbehälter, Lappen, alte Zeitung; Materialgeld 3,50 EUR.

Mittwoch, 16.03.2011, 19:00-22:00 Uhr, 5 Abende,

Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2

Leitung: Christina Pömsl

Telefonische Anmeldung: (08191) 96 61 62



Linden-Apotheke
Manfred Schönwerth
Landsberger Str. 28a
86947 Weil
Tel. (08195) 99 99 00
Mittagspause: 12.30 – 14.30 Uhr

8109k | Freie Malerei

Es gibt unendlich mehr zu malen als die reale Wirklichkeit: Entdecken Sie faszinierende Möglichkeiten, Ihren Gefühlen und Ideen malerisch Ausdruck zu verleihen. Erleben Sie die Freude am Zusammenspiel von Farbe, Form und Struktur. Probieren Sie kreative Variationen rund um Komposition und Bildaufbau. Wir arbeiten hauptsächlich mit Acrylfarben auf Papier und Keilrahmen. Bitte mitbringen: Keilrahmen oder Malplatten. Materialgeld in Höhe von 10,- EUR ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen. **Samstag, 07.05., Sonntag, 08.05.2011, jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr**
Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Theodor-Heuss-Str. 2
Leitung: Kathleen Canady

8110k | Pfauenfeder**Acrylfarben oder Künstlerbuntstifte**

Pfauenfedern strahlen etwas königliches aus durch ihren wunderschönen, schillernden Farbglanz in Blau und Grün, daher malen wir sie auf goldglänzendem Papier. Auch andere schöne Federn können mitgebracht werden. Für Zeichnungen mit Künstlerbuntstiften bitte mitbringen: Künstlerbuntstifte, Bleistift, Spitzer und Radiergummi. Für Acrylfarben bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Zeitung, Küchenrolle, Wasserglas, Schürze, Fön, Filzstift (schwarz), Buntstifte, Skizzenpapier, Bleistift, Radiergummi, Alleskleber. Leinwand kann 50x70 cm oder auch in kleineren Formaten sein. Nähere Info erhalten sie bei der erfahrenen Blumenmalerin: 08191/39481.

Samstag, 05.03.2011, 09:00-15:00 Uhr,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 305
Leitung: Elisabeth Sielaff

8111k | Pusteblume**Acryl oder Künstlerbuntstifte**

Auf blauem Hintergrund malen wir eine vergrößerte Pustelblume. Durch diese Makrosicht erscheinen uns die einmaligen Details: Der Fruchtstand mit den unzähligen, behaarten Fallschirmchen, das Spiel der vielen Flugschirmen im Wind. Auch dies wollen wir in unserem Motiv festhalten damit Schwung und Bewegung in unser Bild kommt. Für die ausgewählte Technik bitte entsprechendes Arbeitsmaterial mitbringen. Siehe Kurs 8110k Nähere Info erhalten sie bei der erfahrenen Blumenmalerin: 08191/39481.

Samstag, 26.03.2011, 09:00-15:00 Uhr, Gebühr: 25,00 EUR,
Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 305, Leitung: Elisabeth Sielaff

8112k | Schwertlilie**Künstlerbuntstifte**

Für unser Motiv wählen wir die blauviolette Schwertlilie. Ihre Blüten wirken teilweise samtfarbig durch ihre verschiedenen Farbuancen in den unterschiedlichen Tönen. Ihre Blätter sind schwertförmig in einem zarten, pastelligen Grün. Maltechnisch ist die Blume ist eine echte Herausforderung durch die Vielzahl von Schattierungen. Bitte mitbringen: Künstlerbuntstifte, Bleistift, Spitzer und Radiergummi. Nähere Info: 08191/39481.

Samstag, 16.04.2011, 09:00-15:00 Uhr,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 305
Leitung: Elisabeth Sielaff

KUNSTHANDWERK UND GESTALTUNG**8201k | Schmuckgestalten mit Art Clay® Silver (Feinsilber)**

Gestalten Sie Ihr einzigartiges Schmuckstück mit Art Clay® Silver (ACS), einer Masse die man von Hand modellieren (ähnlich wie Ton o. Fimo), spritzen oder mit dem Pinsel auftragen kann. Dadurch ergeben sich faszinierende Gestaltungsmöglichkeiten wie z.B. filigrane Ohrhänge, Anhänger mit Fingerabdruck o. Initialien, Abdrücke von Blättern, Anhänger (Charms) für Systemarmbänder u. -ketten. Am Kursende gehen Sie mit Ihrem selbst gefertigten, individuellen Schmuckunikat nach Hause. Bitte mitbringen: Idee & Schreibzeug. Mindestabnahme Material 19,- EUR, weitere Verbrauchsmaterialien werden nach Bedarf direkt von der Kursleiterin abgerechnet

Donnerstag, 24.03.2011, 18:00 - 22:00 Uhr,
Donnerstag, 31.03.2011, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende
Gebühr: 32,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 308
Leitung: Anke Schmeichel-Kreitschmer

8202k | Schnitzen – ein Superhobby!

Sie suchen Entspannung und Ausgleich und wollen gleichzeitig etwas Sinnvolles gestalten? Dann kommen Sie zum Schnitzen und fertigen Sie Ihre eigenen Werke, die Ihnen viel Freude bereiten werden. Sie werden geschult in Holz- und Messerkunde, im gefahrlosen Gebrauch der Werkzeuge und auch im Sehen und Voraussehen. Der Kursleiter wird Ihnen in allem zur Seite stehen, Sie beraten und Gewünschtes vormachen. Zum Beginn brauchen sie ein Lindenholzbrett (etwa 27 x 36 x 3,5cm) sowie Schnitzmesser, sofern vorhanden. Bei beiden Dingen kann der Kursleiter behilflich sein (08191-66870).

Donnerstag, 24.02.2011,
19:15-21:30 Uhr, 7 Abende,
Gebühr: 51,50 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 303
Leitung: Horst Greiner, seit 40 Jahren vhs-Dozent für Schnitzkurse

**8203k | Frühlingszeit ist Filzzeit**

Wenn Sie Lust auf Farbe, Wolle, Seife, Wasser und viel Kreativität haben, gerne im Kreise netter Menschen sind und sich Anregungen für neue Filzobjekte holen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Mit Ihrer bereits vorhandenen Filzerfahrung gestalten wir kleinere und größere Objekte in Hohlfilztechnik. Taschen, groß und klein, passend zu Ihrer Garderobe, Leuchtobjekte für Ihre Wohnung, Pulswärmer (auch für den Frühling) sowie andere Accessoires, Handytaschen und vieles mehr. Mitzubringen: 2 Frotteehandtücher, scharfe Schere, Fliegengitter, Schüssel, alte Isomatte/ Noppenfolie/Moosgummi.

Dienstag, 15.03.2011, 19:30 - 22:00 Uhr,
2 Abende, Gebühr: 22,00 EUR,
Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 305
Leitung: Angelika Geißler

**8204k | Rose – Blume des Sommers**

Viel Zeit nehmen wir uns an diesem Kurstag, um wundervolle Rosen aus Merinowolle zu gestalten. Diese Filzarbeit ist eine wahre Herausforderung, doch auch Anfänger werden mit Geduld und Liebe am feinen, kleinen Arbeiten zu einem schönen Ergebnis kommen. Die Natur gibt uns die Farben vor und wir empfinden sie mit der herrlichen Merinowolle nach. Mitzubringen: Frotteehandtuch, Fliegengitter oder feinen Gardinstoff, scharfe Schere, Moosgummi.

Dienstag, 10.05.2011, 19:30 - 22:00 Uhr
Gebühr: 11,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 305
Leitung: Angelika Geißler

8205k | Wohn(t)räume gestalten**NEU**

Sie haben das Gefühl durch Ihr Zuhause könnte mal ein frischer Wind wehen? Sie möchten gerne einzelne Räume oder Bereiche in Ihrem Zuhause zu Ihrem „neuen“ Lieblingsplatz werden lassen? Lassen Sie sich durch aktuelle Trends und Farbkonzepte zu neuen Ideen inspirieren. Gestalten Sie mit einfachen Druckverfahren für die Sie keine Vorkenntnisse brauchen Ihre Wohntextilien neu und lassen Sie in Ihre Wohnräume ein neues Lebensgefühl einziehen! Materialkosten von 4,- EUR sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Freitag, 25.03.2011,**18:30 - 20:00 Uhr,****Nora Focke****Samstag, 26.03.2011 14:30 - 17:30 Uhr,****Gebühr: 31,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2,****Leitung: Nora Focke, Kunstpädagogin, Designerin****8208k | Schmuckkurs „Perlen-Rausch“**

Tauchen Sie ein in die Perlenwelt aus Murano, Böhmen und anderen Orten. Mit meiner Hilfe und Unterstützung entstehen traumhafte Ketten, Armbänder und Ohrringe nach Ihrem individuellem Geschmack und Sie können mit Stolz sagen - „Das habe ich selbst gemacht“.

Wir arbeiten mit Perlendraht (nylonummantelte Stahlseide), Glasperlen, Antiksilver-Teile und teilweise Naturperlen (Permutt, Lava, Schaumkoralle). Perlen gibt es in Hülle und Fülle, Sie können aber auch gerne eigene Perlen mit einbauen. Anschauungsbeispiele liegen vor und sollen Ihnen die Entscheidung leichter machen. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind am Kurstag direkt an die Kursleitung zahlen.

Freitag, 01.04.2011, 19:00-21:30 Uhr,**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6,****Leitung: Heike Grimm****8209k | Schmuckkurs „Perlen-Rausch“**

Text siehe Kurs 8208k.

Freitag, 13.05.2011, 19:00-21:30 Uhr,**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6,****Leitung: Heike Grimm****8210k | Schmuckkurs „Perlen-Rausch“**

Text siehe Kurs 8208k.

Freitag, 08.07.2011, 19:00-21:30 Uhr,**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6,****Leitung: Heike Grimm****8211k | Schmuckkurs „Perlen-Rausch“**

Text siehe Kurs 8208k.

Samstag, 02.04.2011, 09:30-12:00 Uhr,**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6,****Leitung: Heike Grimm****8212k | Schmuckkurs „Perlen-Rausch“**

Text siehe Kurs 8208k.

Samstag, 14.05.2011, 09:30-12:00 Uhr,**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6,****Leitung: Heike Grimm****8213k | Schmuckkurs „Perlen-Rausch“**

Text siehe Kurs 8208k.

Samstag, 09.07.2011, 09:30-12:00 Uhr,**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 6,****Leitung: Heike Grimm**

Töpferkurse seit 1992

Aufbauen – Modellieren – Drehen

Für Jugendliche, Erwachsene und Behinderte

Weiter geht's Anfang März · In Geltendorf · Riedgasse 4

Alle 2 Wochen Mittw. oder Donnerstag · 19 - 22 Uhr · Max. 6 x

Beratung und Anmeldung

Nikolaus Schöpke · Kursleiter · 08193 5424 · N.Schoepke@t-online.de

Viel mehr über mich und meine Kurse: www.Toepferei-Schoepke.de

8200k | Gold- und Silberschmuck

Selten beschenkt man sich selbst, aber an den 2 Kursabenden gelingt Ihnen das ganz sicher. Sie gestalten durch Feilen, Schnitzen oder Kneten am 1. Abend nach Ihrer Idee ein Schmuckstück in Wachs - Ring, Brosche, Anhänger etc. Nach Ihrer Wahl wird dieses Werkstück entweder in Silber oder Gold gegossen. Diesen Rohling versäubern Sie am 2. Abend zu einem fertigen Schmuckstück. Eigene Ideen und Steine sind willkommen, aber Sie können auch Schmucksteine kaufen. Bitte mitbringen: evtl. Entwürfe oder Fotos und eigene Schmucksteine. In der Kursgebühr sind die Nebenkosten (14,- EUR) enthalten. Materialkosten nach Verbrauch.

Dienstag, 01.03.2011, 18:00 - 21:00 Uhr,**Dienstag, 22.03.2011, 18:00 - 21:00 Uhr,****Gebühr: 43,00 EUR, Ort: Kunstraum, Theodor-Heuss-Str. 2,****Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin****8400k | Klöppeln – Arbeitstreff**

Sie haben Klöppel-Grundkenntnisse und möchten Ihr Hobby pflegen? Dann ist dieses monatliche Treffen genau das Richtige. Die Kursleiterin unterstützt Sie bei der Fertigung, Sie bekommen neue Ideen und können sich mit anderen Damen austauschen.

Dienstag, 15.03., 12.04., 10.05., 07.06., 05.07.2011,**jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr, Gebühr: 10,00 EUR,****Ort: Seniorenraum Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4****Leitung: Margot Beham****8481p | Quilten für Fortgeschrittene**

Die Treffen sind für alle Quilter mit Grundkenntnissen. Die Themen erfahren Sie von der Kursleiterin, Telefon 08206/413.

Donnerstag, 24.03.2011, Donnerstag, 26.05.2011,**jeweils von 19:30 - 22:30 Uhr****Gebühr: 5,00 EUR pro Abend, Ort: Rathaus Prittriching,****Leitung: Waltraud Scherbaum****9381h | Nähen und Zuschneiden**

Nach freier Wahl kann man in diesem Kurs das Nähen von schicken Kleidungsstücken erlernen. Es werden besondere Fertigkeiten in der Verarbeitung sowie im Zuschnitt und bei allen anfallenden Näharbeiten vermittelt: Umgang mit Schnittmustern, Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstücks. Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien bitte bereits am 1. Kurstag mitbringen, am 2. Kurstag die Nähmaschine.

Dienstag, 22.02.2011, 19:45-22:00 Uhr, 6 Abende,**Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Gemeindehaus Hurlach,****Leitung: Erika Häring****9382p | Zuschneiden und Nähen**

Nach freier Wahl kann man in diesem Kurs das Nähen von schicken Kleidungsstücken erlernen. Es werden besondere Fertigkeiten in der Verarbeitung sowie im Zuschnitt und bei allen anfallenden Näharbeiten vermittelt: Umgang mit Schnittmustern, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstücks. Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien bitte bereits am ersten Kurstag mitbringen, am 2. Kurstag die Nähmaschine.

Dienstag, 03.05.2011, 19:45-22:00 Uhr, 6 Abende,**Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Rathaus Prittriching,****Leitung: Erika Häring**

Musikhaus Hartl
www.master-guitars.de

Anfängerpakete
für Gitarristen

Instrumente - Noten
Reparaturen

86899 Landsberg/Lech
Katharinenstraße 28 Tel. 0 81 91 / 33 700

MUSIK UND GESANG

8601k | Gitarre ohne Noten

1. Semester

Dieser Kurs vermittelt einfache Akkorde mit der dazugehörigen Anschlagstechnik zur Liedbegleitung. Es werden keine Noten gelehrt, nur Griffsymbole. Keinerlei Vorkenntnisse sind erforderlich. Lehrbuch: SPASS - BEISAITÉ Bd. 1 von Michael Schmolke kann vom Kursleiter bezogen werden. Nähere Informationen: Tel. 08191/47203. Bitte mitbringen: Gitarre, Bleistift und Notizblock.

Dienstag, 22.02.2011, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 322
Leitung: Dieter Sponseil

8602k | Gitarre ohne Noten

2. Semester

Fortsetzung des 1. Semesters und Vertiefen des bisher vermittelten Stoffes. Neue Gitarrengriffe, Anschlag- und Zupftechniken werden gelehrt. Hinzu kommen Grundkenntnisse der Musik- und Harmonielehre. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: SPASS BEISAITÉ Bd. 1. Nähere Informationen: 08191/47203

Dienstag, 22.02.2011, 20:00-21:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 322
Leitung: Dieter Sponseil

8603k | Gitarre ohne Noten

3. Semester

Einstieg in die Barré-Technik. Es werden neue Gitarrengriffe, Anschlag- und Zupftechniken gelehrt. Hinzu kommen weitere Grundkenntnisse der Musik- und Harmonielehre. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen, sofern sie Vorkenntnisse besitzen. Lehrbuch: SPASS - BEISAITÉ Bd. 2 von Michael Schmolke kann vom Kursleiter bezogen werden. Nähere Informationen: Tel. 08191/47203. Bitte mitbringen: Gitarre, Bleistift und Notizblock.

Mittwoch, 23.02.2011, 20:00-21:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 322
Leitung: Dieter Sponseil

8604k | Gitarre ohne Noten

4. Semester

Praktische Umsetzung des bisher Erlernen im Gruppenzusammenspiel. Seiteneinsteiger bitte Rücksprache halten mit dem Kursleiter, Tel. 08191/47203. Lehrbuch SPASS - BEISAITÉ Bd. 2 von Michael Schmolke kann vom Kursleiter bezogen werden.

Mittwoch, 23.02.2011, 18:30-20:00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Raum 322
Leitung: Dieter Sponseil

Bitte beachten: Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Teilnahme am Kurs/Seminar nicht möglich ist!

8608k | Samba-Trommel – Schnupperkurs

Der brasilianische Straßensamba bietet mit seiner Vielzahl unterschiedlicher kleiner und großer Trommeln für Jeden das geeignete Instrument. Sowohl Menschen, die sich für unmusikalisch halten als auch Musiker finden hier kleine und große Herausforderungen, die ihnen entsprechen. Samba ist ein Ausdruck sprudelnder Lebensfreude. Der Kurs gibt einen ersten Eindruck, wie es sich anfühlt, in der Art einer Sambagruppe zusammenzuspielen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Instrumente werden gestellt. Der anschließende Einstieg in eine regelmäßige Gruppe ist möglich. Eine Instrumentenleihgebühr von 5,00 EUR ist direkt beim Kursleiter zu entrichten. Kursleitung: Martin Englmeier (Leiter der Landsberger Gruppe Samba Outra Vez, Tel. 08191/915152).

Samstag, 19.03.2011, 10:00-17:00 Uhr,
Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, kleine Aula
Leitung: Martin Englmeier

8609k | Didgeridoo für Anfänger

Sie erlernen in drei bis vier verständlichen Schritten die Technik des zirkularen Atmens. Auch das Grundprinzip des Didgeridoospiels werden Sie am Ende des Kurses beherrschen. Didgeridoospielen heißt: Verbesserung der Atmung (auch für Asthmatiker geeignet) - Steigerung der Konzentrationsfähigkeit - Wohlbefinden durch entspannende Wirkung. Bitte mitbringen: eigenes Didgeridoo falls vorhanden, Übungsdidgeridoos werden kostenlos gestellt - können auch bei Kursleiter gekauft werden. Kursadresse: Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering.

Mittwoch, 30.03.2011, 18:00-22:00 Uhr,
Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 3
Leitung: Franz Richter

8610k | Akkordeon für Fortgeschrittene

Wir üben schon einige Semester das Akkordeon spielen und freuen uns über jeden neuen Spieler. Auch wenn Sie nur geringe Kenntnisse haben, kommen Sie doch zu einer Probestunde, wir freuen uns auf Sie!

Dienstag, 22.02.2011, 20:15-21:15 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 62,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Kleine Aula
Leitung: Josef Kaczor

8630k | Akkordeon-Orchester

Erlernen des Zusammenspiels

Das Heinz-Jürgens Akkordeon-Orchester ist seit vielen Jahren fester Bestandteil des Kauferinger Kulturlebens. Obwohl reichlich mit Mitspielern bestückt, ist es jederzeit offen für Neuzugänge. Wer einige Jahre Akkordeonunterricht hatte oder schon mal im Orchester gespielt hat und wieder einsteigen möchte, ist ganz herzlich willkommen. Insbesondere wird ein Bassspieler für ein Bassakkordeon (vorhanden!), E-Bass oder Kontrabass gesucht. Auch ein Schlagzeuger oder Percussionist ist willkommen. Auf Geselligkeit und gute Laune wird besonderen Wert gelegt, wobei die Musik aber nicht zu kurz kommt.

Mittwoch, 23.02.2011, 19:30-21:30 Uhr, 19x,
Gebühr: 5,00 EUR, Ort: Mittelschule Kaufering, Kleine Aula
Leitung: Wolfgang Turba

**Stimmbildung
Gesangsunterricht
Stimmfaltung**

- Singen • Sprechen
- Workshops • Gruppen
- Einzelunterricht

Sonja Berthel
dipl. Gesangspädagogin
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

www.studio-vocalis.de
Tel. (08191) 98 55 30

1209k | Singen bis die Seele tanzt

NEU

Singen hellt die Stimmung auf, baut Stress ab und stärkt die Abwehrkräfte. Haben Sie schon mal versucht zu singen, wenn Sie ärgerlich sind? Dann haben Sie erlebt, dass das nicht klappen kann. Denn sobald Sie den Mund öffnen um zu singen, erhellt sich automatisch Ihre Gemütslage und positive Gefühle werden freigesetzt. Singen wirkt wie ein natürliches Antidepressivum. Das Gedächtnis wird dabei gleich mittrainiert und die Konzentration verbessert sich. Es gibt weder Text- noch Notenblätter bei dieser Art zu singen. Die Lieder sind einfach, kurze Texte werden oft wiederholt und meist mit leichten Bewegungen kombiniert. Dadurch nehmen wir auch mehr Sauerstoff in uns auf, die Atmung wird tiefer und die Selbstheilungskräfte aktivieren sich. Es spielt dabei keine Rolle, ob man sich selbst für einen guten SängerIn hält, sondern wichtig dabei ist, dass jeder mit Freude und Begeisterung - ohne jeden Leistungsdruck - singen mag. Die Lieder sind Heilsame Lieder und können auch tief in der Seele wirken. Ich möchte mit diesem Singen Mut machen zur eigenen Stimme und alle ermuntern es selbst zu erleben - ohne Furcht vor falschen Tönen. Erleben Sie die Freude an Ihrer Stimme, so wie sie ist und singen Sie mit, bis Ihre Seele tanzt! Mitzubringen: Socken und Getränke

Dienstag, 05.04.2011, 09:30-11:00 Uhr, 5x,
Gebühr: 22,50 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Kaufering, Sitzungssaal
Leitung: Elisabeth Ortner

TANZ

8502k | Gesellschaftstänze: Grundkurs

Das erfahrene Tanzlehrerpaar bringt Ihnen in unterhaltsamer Form die wichtigsten Tänze bei: Lateinamerikanische (Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive-Rock) Standard (Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Wiener Walzer), und zusätzlich den Discofox. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Anmeldung möglichst paarweise.

Dienstag, 15.03.2011, 18:45-20:15 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau Qualifikation

8503k | Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 1

Sie lernen weitere Figuren in den lateinamerikanischen und in den Standardtänzen (z. B. Quickstep) sowie zum Discofox. Besonderer Wert wird auf die richtige Bewegung gelegt. Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene, die schon einen Grundkurs gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.

Mittwoch, 16.03.2011, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8504k | Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 2

Sie lernen weitere Figurenfolgen in den lateinamerikanischen und den Standardtänzen. Besonderer Wert wird auf die Verbindung der Figuren gelegt. Dieser Kurs richtet sich an gute Fortgeschrittene, die schon an einem Fortgeschrittenenkurs teilgenommen haben. Anmeldung nur paarweise.

Mittwoch, 16.03.2011, 20:30-22:00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8505k | Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 3

Sie lernen weitere Figuren in den lateinamerikanischen und den Standardtänzen. Besonderer Wert wird auf die sichere Verbindung der Figurenfolgen gelegt. Dieser Kurs richtet sich an sehr gute Fortgeschrittene, die schon einen Fortgeschrittenenkurs 2 gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.

Montag, 14.03.2011, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8506k | Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 4

Sie lernen weitere Figuren in den lateinamerikanischen und Standardtänzen. Besonderer Wert wird auf die erweiterten Figurenfolgen gelegt, sowie auf Modetänze wie den Tango argentino. Dieser Kurs richtet sich an sehr gute Fortgeschrittene, die schon einen Fortgeschrittenenkurs 3 gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.

Montag, 14.03.2011, 20:30-22:00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8507k | Gesellschaftstänze: Superprogramm

Sie lernen neue Figurenfolgen in den lateinamerikanischen und den Standardtänzen, außerdem Modetänze wie argentinischen Tango und Salsa. Besonderer Wert wird auf die dynamische Bewegung gelegt. Dieser Kurs richtet sich an geübte Paare, die schon einen Fortgeschrittenenkurs 4 gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.

Freitag, 04.03.2011, 19:00-20:30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8508k | Gesellschaftstänze: Superprogramm extra

Sie verbessern Ihr Tanzen durch gezieltes Training der erweiterten Folgen. Außerdem werden Modetänze geübt. Dieser Kurs entspricht einem Tanzkreis und richtet sich an Paare, die schon einen Superkurs gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.

Freitag, 04.03.2011, 20:30-22:00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8509kw | Discofox-Crashkurs für Fortgeschrittene

NEU

Für alle, die zur Disco-Musik eine gute Figur machen wollen. In 2 Doppelstunden zum erweiterten Programm für Paare, die bereits am Grundkurs oder einem Discofox-Kurs teilgenommen haben.

Samstag, 21.05.2011, 13:00 -14:30 Uhr, Sonntag,
22.05.2011, 13:00 -14:30 Uhr
Gebühr: 14,00 EUR, Ort: Grundschule Kaufering, Aula
Leitung: Axel Zwickau und Uschi Zwickau

8511k | Orientalischer Tanz auch für Anfänger

Ein Bauchtanz ohne Leistungszwänge. Die Freude an der orientalischen Musik und die Lust, sich dazu zu bewegen, stehen im Vordergrund. Das faszinierende Bewegungsspektrum reicht von sinnlichen, weich fließenden Tanzfiguren bis zu isolierten Akzenten. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Rock oder Pluderhose, ein Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

Mittwoch, 23.02.2011, 18:15-19:45 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Edith Textor

8512k | Orientalischer Tanz Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 8511k

Montag, 21.02.2011, 18:15-19:45 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Seminarzentrum Kaufering, Raum 4
Leitung: Edith Textor

Ess- und Trinkkultur auf Seite 91

AUßENSTELLEN

AUßENSTELLE EGLING

Außenstellenleiter:

Josef Herz,
Holzgasse 2, 86492 Egling,
Tel. 08206/1051

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel. 08191/966162 oder 966165
E-Mail: anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.vhs-kauferring.de

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsort:

Grundschule Egling, Schulstr. 13 (bei St. Vitus-Kirche).
Ortsplan siehe Seite 83

**1282e | Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation**

Bitte Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen.

Mittwoch, 23.02.2011, 19:00-20:30 Uhr, 7 Abende,
Gebühr: 28,70 EUR, Ort: Grundschule Egling, VHS-Raum
Leitung: Marianne Greif

8181ew | Aquarellmalen

Grundlagen, Farbenlehre, Nass-in-Nass-Technik, Lasertechnik, Trockenmalen. Bitte mitbringen: Pinsel, Papier (falls vorhanden). Farben können bei der Kursleiterin erworben werden.

Samstag, 26.03.2011, 09:00-17:30 Uhr, 2x,
Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Grundschule Egling, VHS-Raum
Leitung: Marie-Luise Reichelt

AUßENSTELLE HURLACH

Außenstellenleiterin:

Erika Häring, Donnersbergstr. 3,
86857 Hurlach, Tel. 08248-822.

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel. 08191/966162 oder 966165
E-Mail: anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.vhs-kauferring.de

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsort:

Gemeindehaus Hurlach, Poststraße
Ortsplan siehe Seite 83

**1389h | Rücken fit Wirbelsäulengymnastik**

In unserem präventiv angelegten Rückentraining üben wir funktionelle, rückenstärkende und mobilisierende Übungen für die Wirbelsäule. Durch eine sinnvoll gekräftigte Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit wird die Wirbelsäule als zentrale Stütze erlebt und die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert. Spezielle Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, kleines und grosses Handtuch sowie Sportsocken.

Donnerstag, 17.02.2011, 18:30-19:30 Uhr, 10x,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Sport- und Kulturhalle, Gymnastikraum, 1. Stock, Leitung: Annelore Böhm

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglicht die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

9381h | Nähen und Zuschneiden

Nach freier Wahl kann man in diesem Kurs das Nähen von schicken Kleidungsstücken erlernen. Es werden besondere Fertigkeiten in der Verarbeitung sowie im Zuschnitt und bei allen anfallenden Näharbeiten vermittelt: Umgang mit Schnittmustern, Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstücks. Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien bitte bereits am 1. Kurstag mitbringen, am 2. Kurstag die Nähmaschine.

Dienstag, 22.02.2011, 19:45-22:00 Uhr, 6 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Gemeindehaus Hurlach,
Leitung: Erika Häring

AUßENSTELLE IGLING

mit Ortsteil Holzhausen

Außenstellenleiter:

Joachim Drechsel, Kapellenweg 8,
86859 Holzhausen, Tel. 08241-3280.

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel. 08191/966162
oder 966165
E-Mail: anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.vhs-kauferring.de

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsort Holzhausen:

Gemeinschaftshaus, Kapellenweg, Magnusschulen, Magnusstraße
Ortsplan siehe Seite 83

**1381i | Fit durch Bewegung**

Gezielte Gymnastik zur Gesunderhaltung, Kräftigung und Beweglichkeit des ganzen Körpers, die neben Spaß und Sport auch Wohlbefinden bringt. Geeignet für Frauen und Männer, die gern fit bleiben möchten.

Dienstag, 11.01.2011, 15:45-17:00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 34,50 EUR, Ort: Gemeinschaftshaus Iglings-Holzhausen,
Leitung: Sabine Götzfried

9281i | Osterbrunch

Genießen Sie entspannt mit Familie oder Freunden den Ostermorgen. Wir werden dafür verschiedene, herzhaft und süße, warme und kalten Köstlichkeiten zaubern.

Dienstag, 22.03.2011, 18:30-22:15 Uhr,
Gebühr: 20,50 EUR,
Ort: Regens-Wagner-Schulen Holzhausen, Schulküche
Leitung: Christina Krämer

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in verschiedenen Programmbereichen.

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen und/oder Können? Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an die Volkshochschule Kauferring, Frau Eva Licciardello, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kauferring.

Wir beraten und unterstützen Sie bei der Konzeption von ansprechenden Kursangeboten und bieten Ihnen sogar ein attraktives Qualifizierungsangebot.

AUßENSTELLE OBERMEITINGEN

Außenstellenleiter:

Jürgen Schäffer, Tannenweg 11, 86836 Obermeitingen
Tel. 08232-968483

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel.08191/966162 oder 966165
E-Mail:anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.vhs-kauferring.de

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsort:

Bürgerhaus, Hauptstraße, direkt an der Kreuzung, Ortsmitte
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 34
Ortsplan siehe Seite 83

AUßENSTELLE PRITTRICHING

Außenstellenleiterin:

Brigitte Heigl, Dorfstr. 4, 86931 Winkl,
Tel.08206-6241

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel.08191/966162 oder 966165
E-Mail:anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.vhs-kauferring.de

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsorte:

Rathaus, Bgm.-Franz Ditsch-Straße • Kindergarten, Haydnstr. 1
Schule, Jahnstraße
Ortsplan siehe Seite 84



12160 | Progressive Muskelentspannung + Entspannungstipps

Entspannen Sie Ihren Geist und Ihren Körper und lassen Sie den Alltag hinter sich. Entdecken Sie die progressive Muskelentspannung nach Jakobsen und meistern Sie mit dieser unkomplizierten Methode und der neu gewonnenen Stärke die Anforderungen des Lebens leichter und gelassener. Diese Technik ist auch hilfreich gegen Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Ähnliches. Gemeinsam reflektieren wir unseren Alltagsstress und reformieren unser Stressverhalten. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken.

Donnerstag, 24.02.2011, 18:00-19:00 Uhr, 6x,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Obermeitingen,
Leitung: Sabine Dorothea Heuchele

1386ok | Kinesiologisches Kinderturnen 3 - 4 Jahre

Die Kinder üben spielerisch bestimmte Körperbewegungen anzuwenden, mit denen sogenannte „Lernblockaden“ verhindert oder gemindert werden können. Die speziellen Übungen fördern das Zusammenspiel der Gehirnhälften, so dass es leichter fällt, Neues zu lernen und sich Gelerntes besser zu merken. Außerdem erfahren die Kinder, wie sie sich selbst „erden“ können und dadurch die Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Bitte bequeme Kleidung und Trinkflasche mitbringen.

Donnerstag, 24.02.2011, 16:00-16:45 Uhr, 8 Nachmittage,
Gebühr: 23,50 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Obermeitingen,
Leitung: Gabriele Dötsch
Erzieherin und Kinesiologin

1387ok | Kinesiologisches Kinderturnen 5 - 6 Jahre (Vorschulkinder)

Text siehe Kurs 1386 ok.

Donnerstag, 24.02.2011, 15:00-15:45 Uhr, 8 Nachmittage,
Gebühr: 23,50 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Obermeitingen,
Leitung: Gabriele Dötsch
Erzieherin und Kinesiologin

1388ok | Kinesiologisches Kinderturnen 6 - 8 Jahre

Text siehe Kurs 1386 ok.

Donnerstag, 24.02.2011, 17:00-17:45 Uhr, 8 Nachmittage,
Gebühr: 23,50 EUR, Ort: Feuerwehrhaus Obermeitingen,
Leitung: Gabriele Dötsch
Erzieherin und Kinesiologin

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht. Sollten Sie nichts von uns hören, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

8481p | Quilten für Fortgeschrittene

Die Treffen sind für alle Quilter mit Grundkenntnissen. Die Themen erfahren Sie von der Kursleiterin, Telefon 08206/413.

Donnerstag, 24.03.2011, Donnerstag, 26.05.2011, jeweils von 19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 5,00 EUR pro Abend, Ort: Rathaus Prittriching,
Leitung: Waltraud Scherbaum

9382p | Zuschneiden und Nähen

Nach freier Wahl kann man in diesem Kurs das Nähen von schicken Kleidungsstücken erlernen. Es werden besondere Fertigkeiten in der Verarbeitung sowie im Zuschchnitt und bei allen anfallenden Näharbeiten vermittelt: Umgang mit Schnittmustern, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes. Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien bitte bereits am ersten Kurstag mitbringen, am 2. Kurstag die Nähmaschine.

Dienstag, 03.05.2011, 19:45-22:00 Uhr, 6 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Rathaus Prittriching,
Leitung: Erika Häring

AUßENSTELLE SCHEURING

Außenstellenleiterin:

Monika Ruf-Irlinger, Winkler Str. 9, 86937 Scheuring,
Tel.08195-202

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel.08191/966162 oder 966165
E-Mail:anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.vhs-kauferring.de

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsort:

Volksschule, Schulstraße (ausgeschildert)
Ortsplan siehe Seite 84

1285s | Yoga – für „Neu- und Wiedereinsteiger“

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen. Yoga hilft Ihnen, diese zu meistern. Yogaübungen (Asanas) sind keine akrobatischen Verrenkungen. Es ist nicht so wichtig, wie „perfekt“ Sie eine Asana ausführen, entscheidend ist, dass die Übung bewusst ausgeführt wird. Näheres unter www.yoga-ag.de.

Dienstag, 08.02.2011, 19:30-21:00 Uhr, 9x,
Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Volksschule Scheuring,
Leitung: Antonie Gumpinger

1286s | Yoga - für „Neu- und Wiedereinsteiger“

Text siehe Kurs 1285s.

Dienstag, 03.05.2011, 19:30-21:00 Uhr, 10x,**Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Volksschule Scheuring,****Leitung: Antonie Gumpinger****AUßENSTELLE WEIL****Außenstellenleiter:**Georg Förstle, Schulstr. 2b, 86947 Weil,
Telefon: 08195/8637**Kursanmeldung:**vhs-Kaufering, Tel. 08191/966162
oder 966165E-Mail: anmeldung@vhs-kauferring.deHomepage: www.vhs-kauferring.de**Hinweise für Kursteilnehmende:**

Siehe vhs-Kaufering, S. 80

Veranstaltungsort:Schule, Schulstraße (ausgeschildert)
Ortsplan siehe Seite 84**9285w | Schnell und lecker – ruck zuck fertig**

Kochkurs für Singles und Paare, die Fertigpizza satt haben. Sie lernen wie man ohne viel Aufwand aus frischen oder tiefgefrorenen Zutaten leckere Gerichte auf den Tisch bringt. Dazu allgemeine Tipps rund ums Kochen.

Montag, 21.03.2011, 19:00-22:30 Uhr, 2 Abende,**Gebühr: 30,50 EUR, Ort: Schule Weil, Schulküche****Leitung: Christina Krämer****Maler Ratzka**Tel. 08191-8211 - www.maler-ratzka.de**Linden-
Apotheke**Manfred Schönwerth
Landsberger Str. 28a
86947 Weil

Mittagspause: 12.30 – 14.30 Uhr

Tel. (08195) 99 99 00

Schenken Sie Bildung!

Geschenkgutscheine gibt es in beliebiger Höhe in der vhs-Geschäftsstelle. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an unter 08191/966162. Wir senden sie Ihnen auch gerne per Post zu.

Praxis Christian Büttner

Heilpraktiker

Behandlung von akuten u. chronischen Schmerzen des
Bewegungsapparates

Osteopathie

Schmerz- und Triggerpunkt-Osteopraktik

METRIUS® Schmerztherapie

Dorn - Therapie

Singoldweg 13
86859 Holzhausen
08241/9976132praxis@hp-buettner.de
<http://www.hp-buettner.de>**NOTIZEN:**

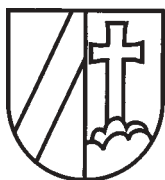
vhs

Geltendorf

Frühjahr/Sommer 2011



Außenstelle der vhs Kaufering



Volkshochschule

GELTENDORF

Frühjahr/Sommer
2011

Außenstelle Geltendorf



Außenstellenleiterin
Petra Trieb

Veranstaltungsorte:

Schule Geltendorf, Schulstraße 16
Bürgerhaus Geltendorf, Am Graben 14
Paartalhalle Walleshausen, Schölfstraße 4

Kursanmeldung:

vhs-Kaufering, Tel. 08191/966162 oder 966165
E-Mail: anmeldung@vhs-kauferring.de
Homepage: www.geltendorf.de/vhs.htm

Hinweise für Kursteilnehmende:

Siehe vhs-Kaufering, S.

INHALTSVERZEICHNIS



GESELLSCHAFT

Kaffeeseminar	127
Literaturkreis	127
Pendel, Tensoren, Routen gehen	127
Pädagogik/Psychologie	127
Leichter Lernen mit Kinesiologie	127



GESUNDHEIT

Homöopathie intensiv	128
Autogenes Training	128
Progressive Muskelentspannung	128
Yoga	128
Feldenkrais	129
Taekwon-Do	129
Tennis	129



SPRACHEN

Englisch	127
Französisch	127
Spanisch	128



KULTUR

Filzen	129
Gold und Silberschmuck	129
Kurse für Kinder und Jugendliche	130
Englisch	130
Trommelspaß	130
Taekwon-Do	130

Naturliches
NATURTEXTILIEN
für Groß & Klein

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr

Vorderer Anger 262
86899 Landsberg
Tel/Fax 08191- 47368

www.naturerliches-landsberg.de

www.leben-in-takt.de

Leben-in-Takt

Praxis für
Psychotherapie HPG
Raucherentwöhnung
Seminare

Brigitte Junker-Brand
Heilpraktikerin für Psychotherapie
MET® Therapeutin nach Franke
MET2® Trauma-Therapeutin i.A. nach Franke

Wettersteinstraße 17 · 86899 Landsberg am Lech
Tel.: 08191 21385 · Fax.: 08191 479432
e-mail: info@leben-in-takt.de

GESELLSCHAFT

SPRACHEN

3190g | Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“! In diesem Semester widmen wir uns der amerikanischen Literatur. Bitte lesen Sie für den ersten Abend „Zärtlich ist die Nacht“ von F. Scott

**Donnerstag, 03.03., Donnerstag, 14.04.,
Donnerstag, 12.05., Donnerstag, 09.06.,
Donnerstag, 07.07.2011, jeweils von 19:45 - 21:30 Uhr**
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Bücherei Geltendorf,
Leitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

9191g | Kaffeeseminar im „Röstwerk“

Herkunftsland und Röstung – das ist wichtig für einen exzellenten Kaffeegeschmack. Nach einer Einführung in die Welt der „Bohne“ wird der Kaffee geröstet, probiert und kann auch gekauft werden.

Freitag, 18.03.2011, 18:30-20:30 Uhr,
Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Röstwerk Geltendorf, Bahnhofstr. 67,
Leitung: Herbert Schneider

1881g | Pendel, Tensoren, Ruten gehen

Jeder ist in der Lage, sein Unterbewusstsein zu befragen und Antworten zu erhalten. Die einen haben Eingebungen, die anderen Gefühle, die ihnen Antworten geben und wieder andere bekommen Bilder in ihren Kopf. Aber was, wenn man diesbezüglich nichts hat oder sich nicht sicher ist? In diesem Kurs lernen Sie den verantwortungsvollen Umgang mit Werkzeugen, die ihnen ihre unterbewussten Wahrheiten anzeigen, ähnlich wie die Uhr die Zeit anzeigt. Die hat auch keinen Einfluss auf das Angezeigte und trotzdem können wir von ihr ablesen. Ich zeige Ihnen, welche Vorbereitungen Sie einhalten sollten, um zu Ihrer Wahrheit zu gelangen. Materialgeld ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Samstag, 02.04.2011, 11:00-16:00 Uhr,
Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum
Leitung: Claudia Pöllath-Schlenz

PÄDAGOGIK/PSYCHOLOGIE

2191g | Leichter Lernen mit Kinesiologie für Eltern mit ihren Kindern

Lernen wird oft als Stress empfunden. Dabei lernen wir nicht nur in der Schule, sondern unser ganzes Leben lang! In diesem Kurs möchte ich Übungen aus der Kinesiologie, insbesondere dem Brain-Gym (= Gehirngymnastik) vorstellen, die auch von Laien eingesetzt werden können. Die Übungen fördern die neuronalen Vernetzungen, die das Lernen erleichtern; die Konzentration wird gefördert und Ängste abgebaut.

Donnerstag, 05.05.2011, 15:30-16:30 Uhr, 2x
Gebühr: 13,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,
Leitung: Manuela Herrmann

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in verschiedenen Programmbereichen.

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen und/oder Können? Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an die Volkshochschule Kaufering, Frau Eva Licciardello, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering.

Wir beraten und unterstützen Sie bei der Konzeption von ansprechenden Kursangeboten und bieten Ihnen sogar ein attraktives Qualifizierungsangebot.

Telefonische Anmeldung: (08191) 96 61 62

ENGLISCH

7192g | English Conversation

We enjoy speaking English with each other in a very relaxed way. We discuss everything from recent news to travel and the weather or even favourite recipes. No books required.

Mittwoch, 23.02.2011, 09:30-11:00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum
Leitung: Susan Marshall

7195g | Englisch A2

Sie verfügen über einfache Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese auffrischen und erweitern. Wir arbeiten am Wortschatz, an der Grammatik und verlieren die Angst vor dem freien Sprechen. Network 2, New Edition, ab Lektion 5.

Dienstag, 22.02.2011, 18:30-20:00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,
Leitung: Sabine Berndt

7197g | Easy Conversation and Grammar Revision

Can you speak English already? Need some practice with conversation? Come and join us. No books required.

Montag, 21.02.2011, 19:30-21:00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum
Leitung: Susan Marshall

FRANZÖSICH

7292g | Französisch B 1

Dieser Kurs soll vorrangig Sprachhemmungen abbauen und die Sprachfertigkeit verbessern. Das Arbeitstempo bestimmen die Kursteilnehmer/innen, damit der Spaß an der Sprache und am Lernen erhalten bleibt. Auf lebendige Weise wird Grammatik geübt, Wortschatz ausgebaut und vertieft. Lehrbuch: Couleurs de France Blanc, Langenscheidt Verlag, Kleingruppe ab 6 Teilnehmer

Dienstag, 22.02.2011, 10:30-12:00 Uhr, 15 Vormittage,
Gebühr: 69,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum
Leitung: Chantal Trepte

7293g | Französisch B 2

Lernziel dieses Kurses ist das Trainieren Ihrer Sprachfertigkeit. Anhand praktischer Übungen wiederholen und festigen wir die Grammatik. Hörtexte, Chansons, Landeskunde geben Ihnen die Möglichkeit, den französischen Lebensstil und die französische Mentalität kennen zu lernen. Lehrbuch: Couleurs de France - Rouge -, Langenscheidt Verlag, ab Lektion Kleingruppe

Dienstag, 22.02.2011, 20:10-21:25 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 58,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,
Leitung: Chantal Trepte

7294g | Cercle de conversation – France actuelle

Vous aimez parler français. Vous possédez de solides connaissances, mais il vous manque la possibilité de les mettre en pratique. C'est à vous de discuter de thèmes de votre choix, d'argumenter, de vous exprimer. Des textes choisis dans divers magazines français vous informent de l'actualité et vous servent de base de discussion.

Dienstag, 22.02.2011, 19:00-20:00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 61,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,
Leitung: Chantal Trepte

Schenken Sie Gesundheit!

Geschenkgutscheine gibt es in beliebiger Höhe in der vhs-Geschäftsstelle. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an unter 08191/966162. Wir senden sie Ihnen auch gerne per Post zu.

SPANISCH**7491g | Spanisch A1**

Lehrbuch „Caminos 1 Neu“ ab Lektion 8

Dienstag, 22.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 14 Abende,

Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Corina Rolón

7492g | Spanisch B1 – leichte Konversation

Wir haben das Lehrbuch „Caminos 1“ durchgearbeitet. Jetzt wiederholen wir das Gelernte und üben uns im Sprechen. Neueinsteiger mit Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dienstag, 22.02.2011, 19:40-21:10 Uhr, 14 Abende,

Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Corina Rolón

7493g | Buen Viaje! Spanisch für den Urlaub**Kleingruppe**

Sie planen eine Reise, benötigen dazu Spanisch - in diesem Kurs werden wir die grundlegenden Redewendungen für den Urlaub lernen. Wir werden besonders viele Sprech- und Hörübungen machen, damit Sie das Erlernte in die Praxis umsetzen können. Trauen Sie sich! Das Unterrichtsbuch wird gemeinsam besorgt.

Montag, 21.02.2011, 19:00-20:30 Uhr, 12 Abende,

Gebühr: 73,70 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Corina Rolón

GESUNDHEIT**GESUNDHEIT****NEU****1719g | Homöopathie intensiv – ohne Vorkenntnisse**

Die klassische Homöopathie erlebt als sanftes, ganzheitliches Heilverfahren großen Zulauf. Entwickelt wurde die Homöopathie von dem Arzt und Apotheker Samuel Hahnemann. Ein Teil ist der Denk- und Arbeitsweise der Homöopathie gewidmet, der Herstellung und Potenzierung der Arzneien, der Arzneimittelpflege und den daraus entstehenden „Mittelbildern“. Einige ausgewählte Arzneien werden wir im Laufe des Kurses ausführlich besprechen, sowohl die körperlichen wie auch charakterlichen Besonderheiten der Menschen beleuchten, die das jeweilige Mittel benötigen. Begegnen Sie dem „Philosophen“, dem „Manager“, dem „König im kleinen Reich“ und lernen sie weibliche (?) Mittel wie Pulsatilla und Natrium muriaticum kennen und erkennen.

Donnerstag, 17.03.2011, 19:30-21:30 Uhr, 4x,

Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin

1290g | Autogenes Training

Autogenes Training ist eine tiefgehende, nachweislich wirksame mentale Entspannungsmethode. Durch regelmäßiges Üben können Spannungen und Unruhezustände gelöst werden. Autogenes Training ist hilfreich bei Stressbewältigung. Psychosomatische Beschwerden, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Tinnitus und Migräne. Bitte Decke oder Matte mitbringen und in bequemer Kleidung kommen.

Donnerstag, 24.02.2011, 18:30-19:30 Uhr, 8 Abende,

Gebühr: 34,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum

Leitung: Sabine Thalmayr, Entspannungspädagogin

1291g | Progressive Muskelentspannung**nach E. Jacobson**

Wenn wir unseren Alltagsanforderungen mit mehr Gelassenheit, Stabilität und guter Gesundheit entgegentreten wollen, kann aktives Entspannen eine Hilfe sein. Progressive Muskelentspannung ist ein bewährtes und leicht erlernbares Verfahren, das über den Körper in die Ruhe führt. Durch das bewusste Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen wird bei regelmäßigem Üben tiefe körperlich-geistig-seelische Entspannung herbeigeführt und stressbedingten Spannungszuständen entgegengewirkt. Im Kurs werden Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung vermittelt und durch wohltuende Körper- und Wahrnehmungsübungen ergänzt. Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Donnerstag, 24.02.2011, 19:45-20:45 Uhr, 6 Abende,

Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum

Leitung: Sabine Thalmayr, Entspannungspädagogin

**1294g | Yoga**

Yoga als jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Durch Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und unsere Energien kommen wieder ins Fließen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können. Bitte mitbringen: warme Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Dienstag, 01.03.2011, 18:15-19:45 Uhr, 10 Abende,

Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum

Leitung: Manuela Herrmann

1295g | Yoga

Text siehe Kurs 1294g.

Dienstag, 01.03.2011, 20:00-21:30 Uhr, 10 Abende,

Gebühr: 41,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum

Leitung: Manuela Herrmann

1296g | Yoga – im Fluss des Lebens sein

Im Yoga erlernen wir den sensiblen und achtsamen Umgang mit unserem Körper. Asanas (Haltungen), Pranayamas (Atemübungen), Entspannung und Meditation helfen uns, im Fluss des Lebens zu bleiben. Sanfte, manchmal auch kräftige Yoga-Flows bringen auch unsere eigene Lebensenergie wieder spürbar zum fließen. Bitte warme Socken, festes Kissen, Decke und evtl. Matte mitbringen.

Donnerstag, 24.02.2011, 17:30-19:00 Uhr, 12 Abende,

Gebühr: 49,20 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Angelika Keller-Lehner, ärztl. geprüfte Yoga-Lehrerin

1297g | Yoga – im Fluss des Lebens sein

Text siehe Kurs 1296g

Donnerstag, 24.02.2011, 19:00-20:30 Uhr, 12 Abende,

Gebühr: 49,20 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Angelika Keller-Lehner, ärztl. geprüfte Yoga-Lehrerin

Birgit Schestak
Heilpraktikerin
klassische Homöopathie



Schulgasse 290 1/2
86899 Landsberg

Tel. 08191 – 9476466

Termine nach Vereinbarung

kostenlose
Beratungsgespräche

Theatergemeinde Kaufering, siehe Seite 116

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne ein
aktuelles Programm zu.

Städtefahrten und Studienreisen, siehe Seite 115**1298g | Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Mit Bewegungsabläufen, die jede Person mitmachen kann, egal welchen Alters und in welcher körperlichen Verfassung, werden Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers und somit auch die Ihres Geistes üben. Sie lernen sich besser kennen und haben dadurch die Möglichkeit, Bewegungsmuster zu verändern, Schmerzen zu lindern oder gar zu verhindern. Durch die Feldenkraismethode werden Sie sich mit größerer Leichtigkeit bewegen, im Alltag und bei sportlichen und künstlerischen Tätigkeiten. Bitte bequem und warm anziehen; Matte, Decke und warme Socken mitbringen. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung (Tel. 08806-923093)

Mittwoch, 23.02.2011, 19:30-20:45 Uhr, 10 Abende

Gebühr: 43,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum
Leitung: Ricarda Nickel

Taekwon-Do ist die traditionelle Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Ob Meister oder Anfänger, jung oder alt, Taekwon-Do beansprucht die mentalen ebenso wie physischen Kräfte und Fähigkeiten und fördert ihr harmonisches Zusammenspiel durch jahrelanges Training. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den ganzen Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst – mit und ohne Partner – fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Es ist lebenslange Herausforderung und Chance zugleich, körperliche Gesundheit und geistige Stärke bis ins hohe Alter zu behalten. Freikämpfe werden ohne Körperkontakt durchgeführt.

1395g | Taekwon-Do für Anfänger u. Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Mittwoch, 23.02.2011, 20:30-22:00 Uhr, 16 Abende,
Gebühr: 65,50 EUR, Ort: Gymnasium St.Ottilien, Turnhalle
Leitung: Bruder Konrad Koller OSB

1593g | Taekwon-Do

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Montag, 21.02.2011, 18:00-19:30 Uhr, 16 Nachmittage,
Gebühr: 65,60 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal
Leitung: Tanja Bernhard

1399g | Tennis Anfänger / Einstieger

Neben dem spielerischen Erlernen der Grundschläge sowie Technik und Koordination steht auch der Spaß in der Gruppe im Vordergrund. Leih/Testschläger stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Höchstteilnehmer: 6

Donnerstag, 05.05.2011, 10:00-11:00 Uhr, 10x,
Gebühr: 84,00 EUR, Ort: Tennisplatz, Geltendorf
Leitung: Hennes Genßler

8513g | Volkstanzkurs für Jung und Alt

Sie erlernen eine Auswahl an bayerischen Volkstänzen und die dazugehörenden Grundtänze, wie z.B. Walzer und Polka. Auch Einzelpersonen können teilnehmen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen sie zum Tanzen geeignete Schuhe mit.

Montag, 28.03.2011, 19:30-21:30 Uhr, 4x, Gebühr: 20,00 EUR,
Ort: Vereinsheim Kaltenberg, Am Schnauer Ring 28a,
Leitung: Heimat und Trachtenverein Geltendorf e.V.

KULTUR**KULTUR****8290g | Goldschmiedekurs – Herstellung einer Kette**

Uns zu schmücken ist einer unserer Urinstinkte, den Sie mit dem Ergebnis dieses Kurses selbst befriedigen können. Am ersten Abend ist Ihre Fingerfertigkeit gefordert, denn aus Feil- oder Knetwachs arbeiten Sie nach Ihrer Vorstellung Modelle für Ringe, Broschen, Anhänger etc. Diese werden bis zum zweiten Abend nach Ihrer Wahl entweder in Silber oder Gold gegossen. Der Gusspreis richtet sich nach der Größe des Stückes und dem Material. Am zweiten Abend versäubern Sie den Gussrohling zu einem fertigen Schmuckstück. Bitte mitbringen: evtl. Entwürfe oder Fotos, Schmucksteine. In der Kursgebühr sind die Nebenkosten (8,00 EUR) enthalten. Materialkosten nach Verbrauch.

Dienstag, 05.04.2011, 18:00 - 21:00 Uhr,

Freitag, 13.05.2011 18:00 - 21:00 Uhr,

Gebühr: 43,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

8292g | Frühlingszeit ist Filzzeit

Wenn Sie Lust auf Farbe, Wolle, Seife, Wasser und viel Kreativität haben, gerne im Kreise netter Menschen sind und sich Anregungen für neue Filzobjekte holen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Mit Ihrer bereits vorhandenen Filzerfahrung gestalten wir kleinere und größere Objekte in Hohlfilztechnik. Taschen, groß und klein, passend zu Ihrer Garderobe, Leuchtoobjekte für Ihre Wohnung, Pulswärmer (auch für den Frühling) sowie andere Accessoires, Handytaschen und vieles mehr lassen sich über zwei Kurstage gestalten.



Mitzubringen: 2 Frotteehandtücher, scharfe Schere, Fliegengitter, Schüssel, alte Isomatte/Noppenfolie/Moosgummi.

Dienstag, 22.03.2011, 19:30 - 22:00 Uhr,

Dienstag, 29.03.2011, 19:30 - 22:00 Uhr,

Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Angelika Geißler

8293g | Rose – Blume des Sommers

Viel Zeit nehmen wir uns an diesem Kurstag, um wundervolle Rosen aus Merinowolle zu gestalten. Diese Filzarbeit ist eine wahre Herausforderung, doch auch Anfänger werden mit Geduld und Liebe am feinen, kleinen Arbeiten zu einem schönen Ergebnis kommen. Die Natur gibt uns die Farben vor und wir empfinden sie mit der herrlichen Merinowolle nach. Mitzubringen: Frotteehandtuch, Fliegengitter oder feinen Gardinestoff, scharfe Schere, Moosgummi

Dienstag, 17.05.2011, 19:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 11,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Angelika Geißler

Musikhaus Hartl
www.master-guitars.de

**Anfängerpakete
für Gitarristen**

**Instrumente - Noten
Reparaturen**

**86899 Landsberg/Lech
Katharinenstraße 28 Tel. 0 81 91 / 33 700**



UND WIE HOCH SIND IHRE RÜCKLAGEN?

Bevor Sie jeden Euro zweimal umdrehen, investieren Sie lieber in die Druck- und Kopiersysteme von Kyocera. Denn die sind durch ihre zuverlässige sowie langlebige Technologie in den Verbrauchs- und Administrationskosten konkurrenzlos wirtschaftlich.

Da kommt ganz schön was für Ihr Controlling zusammen und auch Ihre IT-Abteilung geht in puncto Sicherheit und Systemstabilität nicht leer aus.

KYOCERA
VERTRAGS PARTNER
+ print + copy + scan + fax

schwarz-büro.de
Büro Technik Service

SCHWARZ BÜROTECHNISCHE VERTRIEBS-GMBH
Schulstraße 7 86859 Igling ☎ 08248 969575 0
www.schwarz-büro.de info@schwarz-buero.de

7199gk | Englisch lernen mit Sally**3. Klasse**

Du kennst Sally bereits von der Schule? Hier wird der Unterricht von einem „Native Speaker“ vertieft, bevor der Ernst der weiterführenden Schule beginnt. Auch für 4. Klasse als Wiederholung geeignet

Montag, 21.02.2011, 16:30-17:30 Uhr, 12 Nachmittage,

Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Schule Geltendorf,

Leitung: Susan Marshall

1490gk | Taekwon-Do für Anfänger**ab 7 Jahre**

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Dienstag, 22.02.2011, 16:00-17:00 Uhr, 16 Nachmittage,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Gymnasium St.Otilien, Turnhalle

Leitung: Bruder Konrad Koller OSB

1491gk | Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Dienstag, 22.02.2011, 17:00-18:00 Uhr, 16 Nachmittage,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Gymnasium St.Otilien, Turnhalle

Leitung: Bruder Konrad Koller OSB

1492gk | Taekwon-Do für Anfänger / leicht Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Dienstag, 22.02.2011, 16:00-17:00 Uhr, 16 Nachmittage,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Ellen Bajog

1493gk | Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Dienstag, 22.02.2011, 17:00-18:00 Uhr, 16 Nachmittage,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Ellen Bajog

1494gk | Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Dienstag, 22.02.2011, 18:00-19:00 Uhr, 16 Abende,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Ellen Bajog

1495gk | Taekwon-Do**Zusatztraining für Fortgeschrittene**

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Donnerstag, 09.06.2011, 17:30-18:30 Uhr, 5 Nachmittage,

Gebühr: 13,70 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum

Leitung: Ellen Bajog

1591gk | Taekwon-Do**Anfänger und Weißgurt**

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Keine Kurstage am 1.3., 19.4., 10.5.

Montag, 21.02.2011, 16:00-17:00 Uhr, 16 Nachmittage,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Tanja Bernhard

1592gk | Taekwon-Do**ab Gelbgurt**

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.

Montag, 21.02.2011, 17:00-18:00 Uhr, 16 Nachmittage,

Gebühr: 43,80 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, Saal

Leitung: Tanja Bernhard

8191gk | Zeichnen und Aquarell-Workshop für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)

Wir lernen den Aufbau einer Skizze/Zeichnung sowie die Grundlagen des perspektivischen Zeichnens. Für das Aquarellieren erhalten wir eine Einführung in Material und in die verschiedenen Aquarelltechniken wie zum Beispiel Nass in Nass, Verlaufftechnik und Lasieren. Unsere Themen sind Naturstudien, Stilleben, Landschaften und abstrakte Farbkompositionen. Bitte mitbringen: Malblock, Bleistifte, Farbstifte, Aquarell, Feder und Tusche. Gerne beantwortet die Kursleiterin Fragen zu den Malutensilien (Tel. 0881-4179027)

Samstag, 16.04., Sonntag, 17.04.2011,

jeweils von 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 38,00 EUR, Ort: Bürgerhaus Geltendorf, vhs-Raum

Leitung: Maria Schaarschmidt, Bildende Kunstmalerin

Töpferkurse seit 1992
 Aufbauen – Modellieren – Drehen
 Für Jugendliche, Erwachsene und Behinderte

Weiter geht's Anfang März · In Geltendorf · Riedgasse 4
 Alle 2 Wochen Mittw. oder Donnerstag · 19 - 22 Uhr · Max. 6 x

Beratung und Anmeldung
 Nikolaus Schöpke · Kursleiter · 08193 5424 · N.Schoepke@t-online.de
 Viel mehr über mich und meine Kurse: www.Toepferei-Schoepke.de

Anmeldung

für einen Kurs der vhs-Kaufering

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Seite 80) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Teilnehmerdaten

Vorname	Name
_____	_____
Straße	_____
_____	_____
PLZ/Wohnort	_____
_____	_____
Telefon (tagsüber)	Mobil
_____	_____
E-mail	Geburtsjahr
_____	_____

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden.

Bank

BLZ

Konto-Nr.

anderer Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Kaufering widerruflich, die von mir/uns für o.g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Seite 80) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Teilnehmerdaten

Vorname	Name
_____	_____
Straße	_____
_____	_____
PLZ/Wohnort	_____
_____	_____
Telefon (tagsüber)	Mobil
_____	_____
E-mail	Geburtsjahr
_____	_____

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden.

Bank

BLZ

Konto-Nr.

anderer Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Kaufering widerruflich, die von mir/uns für o.g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Gerne können Sie sich auch telefonisch (08191-96 61 62) oder im Internet unter www.vhs-kaufering.de anmelden.

Anmeldung

für einen Kurs der vhs-Kaufering

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS KAUFERING

**ALBERT-SCHWEITZER-STRASSE 8
86916 KAUFERING**



Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS KAUFERING

**ALBERT-SCHWEITZER-STRASSE 8
86916 KAUFERING**



Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und geben Sie uns Ihre Rückmeldung zu unseren Veranstaltungen und unseren Service. Durch Ihr Mitwirken können wir bei der zukünftigen Programmplanung besser auf Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse eingehen.

Titel des Kurses/der Veranstaltung _____

Kursleitende/-r _____

Fragen zur vhs-Geschäftsstelle Kaufering:

1. Wie haben Sie sich angemeldet? ☐ Per Telefon ☐ Über das Internet
☐ Persönlich in der vhs-Geschäftsstelle ☐ Per Fax
- 2.a. Falls Sie sich persönlich oder telefonisch angemeldet haben: 😊 😐 😞 ☹
Wie zufrieden waren Sie mit der Betreuung durch das vhs-Team? ☐ ☐ ☐ ☐
Eventuelle Begründung _____
- 2.b. Falls Sie sich über das Internet angemeldet haben: Wie schnell und einfach 😊 😐 😞 ☹
konnten Sie sich auf der neuen Homepage der vhs-Kaufering orientieren? ☐ ☐ ☐ ☐
Eventuelle Begründung _____
- 2.c. Wie gut kamen Sie mit dem Internet-Anmeldeformular zurecht? 😊 😐 😞 ☹
☐ ☐ ☐ ☐
Eventuelle Begründung _____
3. Wie beurteilen Sie die Räume und die Ausstattung? 😊 😐 😞 ☹
☐ ☐ ☐ ☐
Eventuelle Begründung _____

Fragen zum Kurs/ zur Veranstaltung:

4. Konnte die Kursleiterin/der Kursleiter den Kursinhalt gut vermitteln? 😊 😐 😞 ☹
☐ ☐ ☐ ☐
5. Haben die Kursinhalte der Ausschreibung im Programmheft entsprochen? ☐ ☐ ☐ ☐
5. Wie beurteilen Sie die Arbeitsstimmung des Unterrichts? ☐ ☐ ☐ ☐
6. Haben Sie Ihre persönlichen Lernziele gemäß Ihren Erwartungen erreicht? ☐ ☐ ☐ ☐
7. Falls verwendet, sind Sie mit dem Lehrbuch/den Arbeitsmaterialien zufrieden? ☐ ☐ ☐ ☐
8. Wie beurteilen Sie den Kurs/die Veranstaltung insgesamt? ☐ ☐ ☐ ☐
- Was Sie uns sonst noch sagen wollten: _____
- _____

Welche Kurse oder Veranstaltungen vermissen Sie im Angebot der vhs-Kaufering?

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS KAUFERING

**ALBERT-SCHWEITZER-STRASSE 8
86916 KAUFERING**

