

**VOLKSHOCHSCHULE  
BAD REICHENHALL**

**KUB  
FORUM**  
KULTUR- UND BILDUNGSFORUM

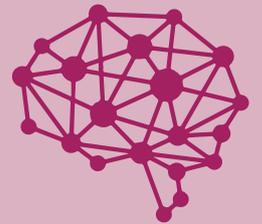
ARBEIT & BERUF



**PROGRAMM**  
HERBST & WINTER 2024



KULTUR &  
GESTALTEN

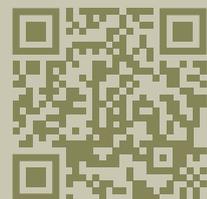


GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG



POLITIK,  
GESELLSCHAFT,  
UMWELT

SPRACHEN



[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

## Vorwort I

### Liebe Freunde der Volkshochschule, meine sehr geehrten Damen und Herren,

der Staat lebt von Voraussetzungen, die er selbst nicht garantieren kann. Das ist der Kerngedanke eines berühmt gewordenen Diskussionsbeitrags des früheren Verfassungsrichters und Rechtsphilosophen Ernst-Wolfgang Böckenförde. Was ursprünglich auf das moderne Verhältnis eines freiheitlichen, säkularen Staates zur Religion und deren freien Ausübung gemünzt war, lässt sich in unserer aufgewühlten Zeit auch ohne Weiteres auf die liberale Demokratie übertragen.

Denn auch die Demokratie kann nicht voraussetzungslos bestehen, sondern ist darauf angewiesen, dass sie immer wieder aufs Neue von den Bürgern mitgestaltet wird. Kurz gesagt: Eine Demokratie ohne Demokraten kann nicht existieren. Und deswegen ist es so wichtig, uns den Wert unseres partizipativen politischen Modells immer wieder neu bewusst zu machen. Ich bin froh und dankbar, dass sich die Volkshochschule Bad Reichenhall hier vor Ort dieses wichtigen Themas annimmt. Fernab von parteipolitischen Erwägungen und ganz bewusst in einer Zeit, die zwar von Wahlen bestimmt ist, aber eben nicht voll von Wahlkampfgetöse ist, schafft unsere Volkshochschule mit dem vorliegenden Programm ein Forum, das der praktischen Demokratiebildung, dem Austausch und der Diskussion dient.

In unserer modernen Demokratie werden auch die Information und das Informiert-Sein immer wichtiger. Das verlangt uns freilich auch einiges ab und fordert uns immer wieder aufs Neue: Denn das Grundanliegen der Aufklärung, dass ein jeder Mensch selbst seine freie Entscheidung treffen kann und soll, bedingt natürlich auch eine solide Grundlage der Entscheidungsfindung. Damit ist ein jeder und eine jede von uns dazu aufgerufen, sich eine Meinung zu bilden und sich einzubringen. Erwachsenenbildung ist insofern ein Baustein der Demokratie – und ganz sicher nicht der unwichtigste. Neben dieser klaren thematischen Schwerpunktsetzung enthält das vorliegende Programm aber darüber hinaus (wie immer) eine breite Palette an Veranstaltungen und Kursen, von der sportlichen Aktivität bis hin zum Sprachkurs. Ich lade Sie herzlich ein, sich von dieser Vielfalt inspirieren zu lassen und das attraktive Angebot unserer Volkshochschule zu nutzen. Vielleicht gönnen Sie sich ja etwas, was Sie sich schon längst einmal vorgenommen haben? Oder Sie haben Lust, einfach mal etwas Neues auszuprobieren? Sie sind dabei herzlich willkommen!

**Viel Freude mit dem Programm der Volkshochschule wünscht**

**Dr. Christoph Lung**  
*Oberbürgermeister Bad Reichenhall*

## Vorwort II

# 2024

**1849: 175 Jahre Verfassung Paulskirche**  
**1945: 79 Jahre Vereinte Nationen**  
**1948: 76 Jahre Erklärung der Menschenrechte**  
**1949: 75 Jahre Grundgesetz**  
**1989: 35 Jahre friedliche Revolution in der DDR**

**Liebe Teilnehmende, liebe Bürgerinnen und Bürger von Bad Reichenhall und Umgebung, liebe Dozentinnen und Dozenten, liebe Freunde des KUB-Forums/vhs Bad Reichenhall,**

wir stehen auf den Schultern großartiger Frauen und Männer, die unsere heutige freiheitlich-demokratische Gesellschaftsordnung erkämpft, begründet und verfasst haben. Vor 175 Jahren beschloss die erste gewählte Versammlung in der Frankfurter Paulskirche eine erste Verfassung für ganz Deutschland. Diese Verfassung ist Ausdruck einer langen und wechselvollen Freiheitsbewegung über viele Jahrzehnte, geprägt durch eine außerordentlich europäische Perspektive für Freiheit und Individualität.

Dieses Ereignis erhält in der friedlichen Revolution im Jahr 1989 neue Nahrung, deren Symbolgehalt nicht alleine für alle Menschen in der früheren DDR, sondern für den gesamten europäischen Kontinent beispielgebend war und auch für die Zukunft sein sollte. Denn nur das Engagement vieler Menschen in der DDR war die Grundlage für eine wahrhaft europäische Revolution. Diesen Mut sollten gerade wir Menschen im westlichen Teil Deutschlands besonders hochachten, denn er war verbunden mit der Gefahr für Leib und Leben!

Angesichts der aktuellen Entwicklungen von politischer, aber auch allgemeiner Gewaltbereitschaft, rassistischer wie auch antisemitischer Entgleisungen, einer Verrohung und Zersplitterung unseres öffentlichen Diskurses schlägt erneut die Stunde der Demokratie, aber vor allem auch die Stunde der Menschlichkeit.

Die dramatischen und schrecklichen Ereignisse der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts münden in zwei äußerst bedeutende Ereignisse. Im Jahr 1945 werden die Vereinten Nationen gegründet als Ausdruck der Erfahrung einer notwendigen internationalen, ja, sogar globalen Perspektive auf die Herausforderungen der Menschheit, die nur gemeinsam gelöst werden können.

Lediglich vier Jahre später hat sich zwar die politische Welt radikal verändert, aber mit der Verabschiedung des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland 1949 hat

die Gesellschaft und jede einzelne Person dieses Landes ein bis dato so noch nie formuliertes Grundrecht zugesprochen bekommen. Mit dem Artikel 1, Absatz 1 des Grundgesetzes „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“ wird dabei nicht alleine jeder einzelne Mensch gewürdigt und seine Würde als höchstes Gut definiert, sondern ebenso bedeutend entsteht daraus die Verpflichtung des Staates und seiner Organe, jede Einzelne und jeden Einzelnen und seine Würde zu schützen. In unserer Demokratie geht alle Gewalt vom Volke aus. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass in Zukunft der Mensch und damit die Bevölkerung dieses Landes und nicht das Volk im Fokus unseres Handelns steht.

Bereits in der Erklärung der Menschenrechte von 1948 steht im Artikel 26, Absatz 1 das verbriefte Recht jedes Menschen auf Bildung. Mit der Gründung der Volkshochschulen vor über 100 Jahren hat dieses Menschenrecht in Deutschland eine besondere Erweiterung erfahren und für diese stehen wir noch heute. Das KUB-Forum/vhs Bad Reichenhall bietet allen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion und Weltanschauung, die Möglichkeit sich zu bilden.

Auch im Herbst und Winter 2024/2025 ermöglichen wir mit unseren Integrations- und Sprachkursen Teilhabe an unserer Gesellschaft. Daneben bieten unsere Gesundheits- und Fitnesskurse die Basis für alle, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben. Auch unsere IT-Kurse verschaffen die Möglichkeit, sich beruflich weiterzuentwickeln und bessere Chancen in der sich stark verändernden Berufswelt zu haben und unser Wissenschaftsprogramm eröffnet Zugang und Informationen über aktuelle weltweite Entwicklungen in Politik, Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft.

Aber – und das möchten wir in besonderem Maße betonen, – das Kultur- und Bildungsforum/vhs Bad Reichenhall ist ein Ort der Begegnung, des sozialen Austauschs. Hier treffen Sie andere Menschen, die auch zu Freunden werden können, mit denen man seine Leidenschaften und Hobbys teilen kann. Denn Bildung und Demokratie eint, dass Gemeinschaft erlebt und gestaltet werden kann. Deshalb werden wir am 2. Oktober 2024 die „Lange Nacht der Demokratie“ feiern – seien Sie mit dabei, wir freuen uns auf Sie!

**Mit besten Grüßen**

**Stefan Wimmer**  
**Dr. Sandra Flatscher**

**und das gesamte Team des  
KUB Forum/vhs Bad Reichenhall**

## Inhalt

### **1 | Politik / Gesellschaft / Umwelt..... S.4**

Lange Nacht der Demokratie  
Länder und Kulturen  
vhs.wissen live  
Politik/Gesellschaft/Umweltbildung  
Verbraucherbildung  
Psychologie/Persönlichkeitsentwicklung  
Philosophie/Ethik  
vhs unterwegs

### **2 | Kultur und Gestalten.....S. 14**

Musik  
Tanz/Theater  
Kunst/Kulturgeschichte  
Kreatives Gestalten

### **3 | Gesundheit / Ernährung ..... S.20**

Ernährung  
Gesundheit und mehr  
Entspannung/Stressbewältigung  
Bewegung/Fitness  
Aqua-Kurse  
Eltern-Kind-Turnen

### **4 | Sprachen ..... S. 34**

Integration  
Deutsch als Fremdsprache  
Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Spanisch  
Weitere Fremdsprachen

### **5 | Arbeit und Beruf..... S. 46**

Berufliche Bildung  
Xpert Business  
EDV und Medienkompetenz

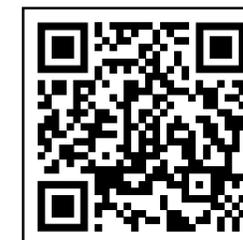
### **6 | Junge vhs..... S. 50**

### **Weitere Angebote .....S. 51**

Musikschule

### **vhs-Geschäftsstelle ..... S. 52**

### **Impressum ..... S. 52**



[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

## 1 | Politik / Gesellschaft / Umwelt

### Lange Nacht der Demokratie

#### 101 | Lange Nacht der Demokratie am 02.10.2024

Es ist nicht selbstverständlich, in einer offenen und liberalen Demokratie leben zu dürfen. In Deutschland blicken wir auf 175 Jahre demokratische Bewegungen und Institutionen zurück. Um die Demokratie zu feiern und sich intensive Gedanken über das Leben in einer Demokratie zu machen, veranstaltet die vhs Bad Reichenhall zusammen mit dem Gymnasium Berchtesgaden, dem Karlsgymnasium Bad Reichenhall und dem Rottmayr-Gymnasium Laufen am 02.10.2024 die »Lange Nacht der Demokratie«, zu der wir die Bevölkerung herzlich einladen. Genauere Infos auf unserer Homepage.

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**

**1 x Mi, 02.10.2024, 18.00 - ca. 24.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

### Länder und Kulturen

#### 105 | Jerusalem - heilige Stadt für drei Religionen

*Georg Spindler, Diakon und Reiseleiter*

Wohl keine Stadt der Welt hat so viel Schweres erlebt wie Jerusalem. Was macht dann diese Stadt so „heilig“? Und warum ist das Schicksal der ganzen Welt mit Jerusalem verbunden? Eine Wanderung mit vielen Bildern durch Geschichte und Gegenwart und ein Blick in die Zukunft einer der faszinierendsten Städte der Welt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Do, 24.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**

**EUR 12,-**

### vhs.wissen live • Kurse im Internet

#### 110 | Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

*Dr. Peter Longerich*

**online • 1 x Mo, 16.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 111 | Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

*Frank Bösch*

**online • 1 x Mo, 23.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 112 | Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

*Bernhard Maier*

**online • 1 x Mi, 25.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 113 | Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

*Christoph M. Schmidt*

**online • 1 x Di, 01.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 114 | Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

*Alena Buyx*

**online • 1 x Di, 08.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 115 | Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

*Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix*

**online • 1 x Mi, 09.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 116 | Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

*Richard C. Schneider*

**online • 1 x So, 13.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 117 | Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

*Jochen Schiller*

**online • 1 x Do, 17.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 118 | Der Aufstieg Chinas

*Prof. Dr. Klaus Mühlhahn*

**online • 1 x Mo, 28.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 119 | Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

*Dr. Manuela Lenzen*

**online • 1 x So, 03.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 120 | Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

*Miriam Gebhardt*

**online • 1 x Mi, 06.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 121 | Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmithologie der Höhlenmalerei

*Constatin Rauer*

**online • 1 x Mi, 13.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 122 | Kant: Die Revolution des Denkens

*Marcus Willaschek*

**online • 1 x Do, 14.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 123 | Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

*Gudrun Krämer*

**online • 1 x Do, 21.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 124 | Das Internet der Tiere

*Martin Wikelski*

**online • 1 x Mo, 25.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 125 | Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

*Prof. Kathleen Wermke*

**online • 1 x Mo, 02.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

#### 126 | KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdigem Einsatz?

*Andrea Martin*

**online • 1 x Di, 03.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

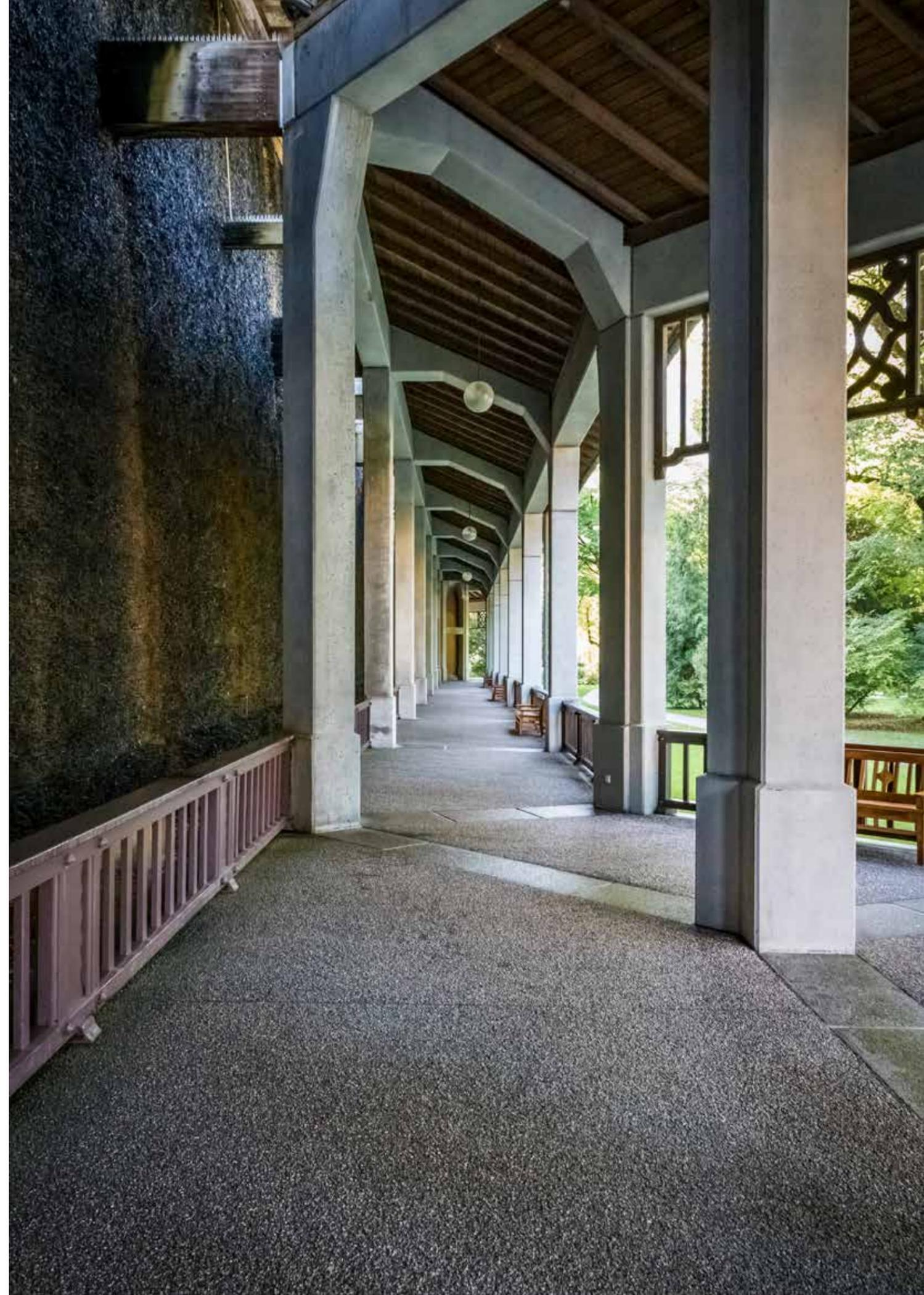
**Teilnahme kostenlos**

#### 127 | Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

*Prof. Michael Hochgeschwender, Jörg Baberowski*

**online • 1 x Mi, 04.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**



**128 | Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel d. Ä. in der Alten Pinakothek**  
*Dr. Mirjam Neumeister*  
online • 1 x Do, 12.12.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**129 | Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**  
*Peter Strohschneider*  
online • 1 x Fr, 17.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**130 | Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**  
*Prof. Dr. Mojib Latif*  
online • 1 x Mi, 22.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
Teilnahme kostenlos

### Politik / Gesellschaft / Umweltbildung

**133 | Napoleon und Caspar David Friedrich**  
*Thomas Schuler, Historiker und Napoleon-Experte*  
Der bildbegleitete Vortrag beleuchtet die Beziehung des Malers Caspar David Friedrichs zu Napoleon, der er in einigen seiner wichtigsten Bildern Ausdruck verlieh. Seine Heimatstadt Greifswald wurde 1807 von der Grande Armée besetzt, wobei der Maler der Unterdrückung der deutschen Lande durch die Franzosen symbolisch in mehreren seiner Naturgemälde Ausdruck gab.  
Anmeldeschluss: 04.10.2024  
Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
1 x Fr, 11.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
EUR 35.-

**134 | Napoleon und Bayern**  
*Thomas Schuler, Historiker und Napoleon-Experte*  
„Wir sind auf einem Vulkan“, fasste Kronprinz Ludwig die Situation Bayerns zu Beginn des 19. Jahrhunderts zusammen. Bayern wäre ohne Napoleon wahrscheinlich für immer von der Landkarte verschwunden. Stattdessen erlebte das Land die Erhebung zum Königreich, enorme territoriale Zugewinne und gewaltige innere Reformen. 1813 wechselte Bayern als erster Rheinbundstaat die Seiten, was nach dem Russlandfeldzug den Anfang vom Ende Napoleons einläutete. Bildbegleiteter Vortrag.  
Anmeldeschluss: 04.10.2024  
Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
1 x Sa, 12.10.2024, 16.00 - 17.30 Uhr • EUR 35.-

**135 | Napoleon und die Kunst**  
*Thomas Schuler, Historiker und Napoleon-Experte*  
Die wenig bekannte Verbindung zwischen Napoleon und der Kunst werden in diesem Vortrag eingehend dargestellt. Neben dem bis dahin beispiellosesten Kunstraub in der Geschichte durch halb Europa zeigt die zum Teil vollkommen unterschiedliche Darstellung des Kaisers in der Kunst selbst eine faszinierende Facette seiner historischen Persönlichkeit. Bildbegleiteter Vortrag.  
Anmeldeschluss: 04.10.2024  
Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
1 x Sa, 12.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 35.-

**136 | Napoleon und Goethe**  
*Thomas Schuler, Historiker und Napoleon-Experte*  
Napoleon und Goethe begegneten sich 1808 in Erfurt per-

sönlich und empfanden größte Wertschätzung füreinander. Napoleon verlieh Goethe das Kreuz der französischen Ehrenlegion, das dieser fortan stolz trug. Der Dichter bewunderte Napoleon bis an sein Lebensende zutiefst und es gibt namhafte Literaturwissenschaftler, die angeben, dass Goethe bei der Entstehung seines „Faust. Der Tragödie zweiter Teil“ wesentlich durch die Begegnung mit Napoleon beeinflusst wurde. Bildbegleiteter Vortrag.

Anmeldeschluss: 04.10.2024  
Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
1 x So, 13.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 35.-

**140 | Infovortrag „Bienen und Imkerei“**  
*Christian Hähnel, 1. Vorstand, Imkerverein Bad Reichenhall & Umgebung*  
Der „Imkerverein Bad Reichenhall und Umgebung“ stellt sich und die Imkerei vor. In diesem informativen Vortrag erhalten Sie Einblicke in den Start der eigenen Imkerei und das Für und Wider dieses spannenden Hobbys.  
Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
1 x Mi, 06.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**151 | Digitale Medienkompetenz: Hate Speech - Formen, Folgen, Reaktionen**  
*Martin Schneider, M.A.*  
Die Veranstaltung wird gefördert aus Mitteln des Bayer. Staatsministeriums für Unterricht und Kultus. Die Veranstaltung skizziert die Elemente und Motivationen von Hassrede im Internet und fragt nach den teils dramatischen Folgen für die Betroffenen. Welche Möglichkeiten gibt es, mit Hate Speech umzugehen?  
Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
1 x Mi, 09.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**Internationales Repair Café Reichenhall Wegwerfen? Denkste!**  
Das Repair Café findet jeden zweiten Freitag im Monat (allerdings nie innerhalb der Schulferien) von 15.00 – 18.00 Uhr im Haus der Jugend in Bad Reichenhall statt. Ein Repair Café sorgt für weniger Nachfrage nach Konsumgütern, für weniger Müll, weniger Ressourcenverbrauch und gibt ein gutes Gefühl mit viel Spaß. Ein Repair Café ist gelebte Kommunikation und Integration bei sinnvoller Tätigkeit. Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Reparateuren für unser Team! Weitere Informationen unter <https://www.repaircafe-reichenhall.de/>

**Bleiben Sie informiert! Aktuelle Informationen auf Facebook und Instagram. Oder melden Sie sich für unseren Newsletter an unter: [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)**



**152 | Amerika hat gewählt - Wahlanalyse und Ausblick**  
*Martin Schneider, M.A.*  
Am 5. November finden die Wahlen zum Electoral College im Rahmen der US-Präsidentschaftswahlen statt. Diese Veranstaltung betrachtet den Wahlausgang und das Stimmverhalten der Wählerinnen und Wähler. Was bedeutet das Ergebnis für die künftige amerikanische Innen- und Außenpolitik in den kommenden Jahren?  
Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
1 x Mi, 04.12.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 15.-

**153 | Chinas „neue Seidenstraße“ und Europas „Global Gateway“ - Geopolitik in Afrika**  
*Martin Schneider, M.A.*  
Afrika liegt im chinesischen Blickfeld. Der „Global Gateway“ ist dagegen ein Projekt der Europäischen Union, das die Vernetzung der EU mit Entwicklungs- und Schwellenländern fördern soll. Die Veranstaltung skizziert kurz die beiden Projekte und fragt anschließend nach ihren Entwicklungen sowie ihrem Konkurrenzverhältnis in Afrika.  
Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
1 x Mi, 22.01.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 15.-

### Verbraucherbildung



Die Kursnrn. 154A – 163 sind gefördert durch das Bayer. Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherbildung.

**154A | vhs.online: Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick**  
*Martin Korndörfer, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Der individuelle Sanierungsfahrplan unterstützt Sie dabei, die Sanierung Ihres Ein- oder Zwei-Familienhauses zu planen. Zuerst wird eine Bestandsanalyse gemacht, dann der Sanierungsfahrplan erarbeitet, welcher Ihnen einen detaillierten Überblick über mögliche Sanierungsmaßnahmen und deren Einsparpotenzial gibt. Auch die Fördermöglichkeiten werden erläutert. Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.  
online • 1 x Mo, 23.09.2024, 12.30 - 13.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**154B | vhs.online: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?**  
*Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Dieser Vortrag erklärt: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung, Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen. Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.  
online • 1 x Mi, 18.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**155 | vhs.online: Mit Sonne rechnen – das eigene Dach nutzen**  
*Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach eigener Energieerzeugung. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein. Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.  
online • 1 x Di, 24.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**156 | vhs.online: Heizenergie und Strom sparen mit Komfort**  
*Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Mit dem richtigen Wissen lässt sich Geld sparen und das Klima schützen. Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Der Vortrag vermittelt Ihnen einfache und schnell umsetzbare Tipps. Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.  
online • 1 x Mo, 14.10.2024, 12.30 - 14.00 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**157 | vhs.online: Energieausweis für Wohngebäude**  
*Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.  
online • 1 x Mo, 04.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**158 | vhs.online: Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten**  
*Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudereich ein. Der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen wird verpflichtend. Im Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können. Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.  
online • 1 x Mi, 13.11.2024, 10.00 - 11.00 Uhr  
Teilnahme kostenlos

**159 | vhs.online: Anbieterwechsel - gewusst wie!**  
*Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*  
Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und Verbraucher\*innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Hier gilt es wachsam zu sein und die Tarife

genau zu vergleichen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten. Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt.

**online • 1 x Do, 14.11.2024, 12.30 - 13.30 Uhr**  
**Teilnahme kostenlos**

## **160 | vhs.online: Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke**

*Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. In diesem Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.

Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt

**online • 1 x Di, 03.12.2024, 19.00 - 20.00 Uhr**  
**Teilnahme kostenlos**

## **161 | Ihre Rechte als Verbraucher\*innen**

*Heike Piper, Verbraucherberaterin*

Was Sie als Verbraucher\*in wissen sollten! Wie kommt ein Vertrag zustande, welche Reklamationsrechte haben Sie und wie wehren Sie sich, wenn der Handwerker eine viel zu hohe Rechnung stellt? Der Vortrag ist ein Streifzug durch alltägliche Rechtsgeschäfte. Wir geben Tipps und zeigen Ihnen Ihre Rechte auf.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Do, 10.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 5,-**

## **162 | Vermieten oder Anmieten von Wohnungen und Häusern - (k)ein Kinderspiel?**

*Armin Nowak, Öffentlich vereid. Sachverständiger f. Mieten und Pachten*

Die Vermietung einer Wohnung oder eines Hauses, oder deren Anmietung ist nicht jedem Verbraucher geläufig. Auch wie man als Vermieter den richtigen Mieter findet bzw. wie man als Mieter die geeignete Wohnung findet, ist nicht jedem bewusst. Der Vortrag soll Verbraucher schützen und viele Fragen rund um das Thema Vermietung klären.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mi, 23.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Teilnahme kostenlos**

## **163 | Geld anlegen mit ETF, AIF, Investmentfonds - Grundwissen zur Börse, Investition und Handel**

*Kenny Pötschke, Bankkaufmann, Dipl. Bankbetriebswirt*

Wir werden uns mit den Basics rund um das Thema Fonds beschäftigen, die Unterschiede zwischen ETFs, Investmentfonds sowie AIFs erläutern und deren Wirkungsweise in den unterschiedlichen Marktphasen aufzeigen. Des Weiteren definieren und beleuchten wir die verschiedenen Fondsinhalte – „Was steht drauf und was ist drin“. Im Anschluss steht der Dozent für eine Fragerunde zur Verfügung.

**Kurs A: Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mo, 21.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**Teilnahme kostenlos**

**Kurs B: online mit Microsoft Teams, techn. Support ist nicht möglich.**

**1 x Mi, 23.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**Teilnahme kostenlos**

## **Anmeldung nur schriftlich!**

**Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung.**

**Anmeldung unter:**

**[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)**

## **164 | Geld anlegen mit ETF, AIF, Investmentfonds - 2.0 Fortführungskurs**

*Kenny Pötschke, Bankkaufmann, Dipl. Bankbetriebswirt*

Detailwissen zur Börse, Investition und Handel. Wir werden uns mit verschiedenen Wertpapier-Strategien beschäftigen. Wie kann ich Fondsanteile an Börsen kaufen und verkaufen? Wie kann ich das Risiko minimieren und die Chance maximieren? Kann ich Investmentfonds vergleichen? Welche Strategien sind für die Altersvorsorge geeignet? Im Anschluss steht der Dozent für eine Frageunde zur Verfügung.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mo, 25.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 25,-**

## **Psychologie/Persönlichkeitsentwicklung**

### **169 | Starke Stimme, starker Vortrag!**

*Vivien Geldien, Lehrerin für Alexandertechnik und Musikpädagogik*

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme zu entfalten und endlich selbstbewusst vor Gruppen zu sprechen! Eine aufrechte, aber entspannte Haltung ist die Basis eines jeden überzeugenden Auftritts. Bringen Sie dazu gerne Ihren Lieblingstext mit!

**Klavierschule MOVIMENTO, Tiroler Str. 1,**

**Bad Reichenhall**

**1 x Sa, 12.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr**  
**EUR 49,-**

### **170 | Das Enneagramm - Grundkenntnisse**

*Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

Das Enneagramm beschreibt neun Persönlichkeitsstrukturen, die sich im Denken, Fühlen und Handeln unterscheiden. Das Ziel des Seminars ist es, den Autofokus, die Struktur der eigenen Persönlichkeit und die Ihres Gegenübers zu erkennen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Di, 08.10.2024, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**EUR 55,-**

### **173 | „Denken out of the box“ –**

**Techniken zur Ideenfindung**

*Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

In diesem Kurs lernen Sie Techniken zur Ideenfindung - ob beruflich oder privat. Sie lernen, mal ganz anders an eine Sache oder an eine Idee heranzugehen. Das Ziel des Seminars ist es, eine Verbindung zwischen vorhandenem Wissen und neuen Ideen zu schaffen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Mo, 21.10.2024, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**EUR 55,-**

## **Informationen zu den Kursen Nr. 174 – 178 auf der Fraueninsel**

### **Kursort:**

**Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee, Frauenchiemsee 50, 83256 Frauenchiemsee**

### **Rauminfo und Treffpunkt:**

**09.30 Uhr an der Klosterpforte. Schiff 09.00 Uhr ab Prien-Stock (ohne Gewähr).**

**Die Kosten der Überfahrt sind nicht in den Kursgebühren enthalten!**

### **174 | Workshop Patientenverfügung, Fraueninsel**

*Dr. Birgit Krause-Michel, Ärztin für Psychotherapie und Palliativmedizin; Vorsitzende der außerklinischen Ethikberatung im Netzwerk Hospiz SOB*

Die Dozentin gibt Ratschläge, wie konkret eine Patientenverfügung verfasst werden muss und wie die „Rote Hand“ - der plakative Hinweis auf den eindeutigen Willen - zu einer besseren Akzeptanz des selbstbestimmten Sterbens führt. Mittagspause von 12.30 bis 13.30 Uhr mit eigener Verpflegung.

**Treffpunkt: 09.30 Uhr Klosterpforte Fraueninsel**

**1 x Sa, 12.10.2024, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 63,-**

### **175 | 6 Tipps fürs Glück • Optimismus hält jung – rein ins blühende Leben**

*Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach*

„Man darf nicht alles (Negative) glauben, was man denkt“, mit diesem Zitat von Heinz Erhardt lade ich Sie zu einem erfrischenden Impulstag auf der Fraueninsel ein. Optimistisch denken hält jung, lässt uns die schönen Seiten des Lebens sehen und wirkt wie eine Vitaminkur, die eine Aufwärtsspirale in Gang setzt.

**Treffpunkt: 09.30 Uhr Klosterpforte Fraueninsel**

**1 x Sa, 28.09.2024, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 68,-**

### **176 | „Ich sage JA und meine NEIN“ - Impulstag auf der Fraueninsel. Innere Hürden überspringen – Sich selbstbewusst abgrenzen**

*Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach*

Oft sagen wir JA und meinen das Gegenteil, dabei hilft ein freundliches, entschiedenes NEIN zur rechten Zeit, um natürliche Grenzen zu setzen. Das ist nicht immer gemütlich! Gleichwohl stellt es eine wichtige Kompetenz dar, um einige Energien zu bündeln und Bedürfnisse zu erfüllen. Wir trainieren Möglichkeiten des annehmbaren Nein-Sagens und charmannten Sich-Abgrenzens.

**Treffpunkt: 09.30 Uhr Klosterpforte Fraueninsel**

**1 x Sa, 19.10.2024, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 68,-**

### **177 | Frische Impulse für ein erfülltes Leben**

**Workshop auf der Fraueninsel**

*Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach*

Die glücklichsten Menschen sind die, die „wunschlos glücklich“ sind. Doch wie oft sind wir wunschlos unglücklich? Werden Sie sich Ihrer Wünsche für die zweite Lebenshälfte bewusst. Erleben Sie einen spannenden Inseltag im Kreise Gleichgesinnter mit einer Fülle frischer Impulse. Bitte bringen Sie Malsachen und Schreibzeug mit.

**Treffpunkt: 09.30 Uhr Klosterpforte Fraueninsel**

**1 x Sa, 23.11.2024, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 68,-**

## **178 | „Vom Herzen schreiben“ – auf der Fraueninsel Ein persönlicher Jahresrückblick**

*Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach*

In der klösterlich-spirituellen Abgeschiedenheit können Sie sich dem widmen, was das Jahr 2024 bisher an Herausforderungen, Zumutungen und Glücksmomenten bereithielt und Spuren für ein gutes neues Jahr legen. Unsere Methode ist das entdeckende, intuitive Schreiben. Ausgewählte Impulse greifen den besonderen Ort auf, die stille Jahreszeit und individuelle Wünsche.

**Treffpunkt: 09.30 Uhr Klosterpforte Fraueninsel**

**1 x Sa, 30.11.2024, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 68,-**

## **Philosophie/Ethik**

### **184 | Ethik für Einsteiger – Schwerpunkt Gewissen**

*Thomas Wigger, Berufsschullehrer im Gesundheitswesen*

Ein dialogischer Vortrag mit Informationen zum Thema „Philosophische Ethik, Schwerpunkt Gewissen“. Anschließende Diskussion und Möglichkeiten zum Austausch.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mi, 16.10.2024, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 15,-**

### **185 | Macht und Gewalt in der Gesellschaft – mit Bezügen zu aktuellen Krisen**

*Thomas Wigger, Berufsschullehrer im Gesundheitswesen*

Im Kurs erhalten die Teilnehmer grundlegende Informationen zum Thema „Macht und Gewalt in der Gesellschaft“, u. a. Identität und Macht, Sprache und Macht, Arten der Gewalt, #MeToo-Debatte, Mobbing, Aggressionsmodelle und Deeskalationsstrategien.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mi, 13.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 15,-**

### **186 | Ethik für „Fortgeschrittene“**

*Thomas Wigger, Berufsschullehrer im Gesundheitswesen*

Ein dialogischer Vortrag mit Informationen zum Thema „Ethik für Fortgeschrittene“. Anschließende Diskussion und Möglichkeiten zum Austausch.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mi, 11.12.2024, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 15,-**

### **187 | Der Humanismus und seine Bedeutung für unser Menschenbild**

*Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker*

Der Mensch galt den Humanisten als ein neugieriges erkenntnisthungriges Wesen, dessen Individualität nun genauso behauptet wurde wie seine Würde. Das „moderne“ Menschenbild stellte das überkommene kirchliche in Frage. Zentrale Prinzipien humanistischen Denkens prägten auch die Aufklärung und die Moderne. Der Humanismus hat das Menschenbild im Westen entscheidend geprägt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Sa, 09.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 38,-**

## 1 | Politik / Gesellschaft / Umwelt

### 188 | Die Sufis - geheimnisvolle Mystik im Islam

Georg Spindler, Diakon und Reiseleiter

Was ist Sufismus: esoterische Geheimlehre des Islam oder die letzte Tiefe aller Religionen? Was sind „Derwische“? Und wer sind Omar al-Khayyam, Mohammed al Ghasali, Ibn al Arabi oder Celaluddin Rumi? Liegt gar in deren Lehre die Lösung für viele heutige Probleme?

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

1 x Di, 12.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 12,-

### 189 | Philosophischer Gesprächskreis

Niels Sewig (M.A.)

Anhand von Texten aus der Philosophiegeschichte wollen wir versuchen, Lebensfragen der Gegenwart zu diskutieren. Wesentlich ist das Gespräch miteinander, um die praktischen Probleme mit den theoretischen in Verbindung zu bringen. Es braucht Interesse und Offenheit, keine weiteren Vorkenntnisse.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**Kurs A:** 5 x Fr, ab 04.10.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 62,-

**Kurs B:** 5 x Fr, ab 15.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 62,-

### vhs unterwegs

#### 190 | vhs-Kulturbus: Herrenchiemsee:

**Altes und Neues Schloss**

Ellen von Rennenkampff, Dr. Gabriel Negraschus

Das Ausflugsziel ist die beschauliche Insel Herrenchiemsee, auf der wir sowohl das Augustiner-Chorherrenstift (Altes Schloss) mit der Verfassungsausstellung sowie das Neue Schloss (von Versailles inspiriertes Barockschloss Ludwigs II.) besuchen werden. Die Reisebegleitung erfolgt durch vhs-Mitarbeiter.

**ANMELDESCHLUSS: 19.09.2024**

**Abfahrt und Ankunft: Zenoparkplatz Zenostr. 2**

1 x Sa, 28.09.2024, 08.45 - 18.00 Uhr

EUR 60,-

#### 191 | vhs-Kulturbus: Burg Hohenwerfen

Dr. Gabriel Negraschus, Kunsthistoriker

Die über 900-jährige Burg Hohenwerfen im Salzburger Pongau ist im Zuge vieler politischer Unruhen und des Investurstreits entstanden. Unser Besuch beinhaltet eine etwa dreistündige klassische Burgführung mit Greifvogelschau. Außerdem haben wir Zugang zur Ausstellung über die Baugeschichte der Burg, zum Österreichischen Falknereimuseum sowie die interaktive Sonderausstellung „Mythos Jackl - Von Hexen und Zauberern in Salzburg“. Die Reisebegleitung erfolgt durch vhs-Mitarbeiter.

**ANMELDESCHLUSS: 10.10.2024**

**Abfahrt und Ankunft: Zenoparkplatz Zenostr. 2**

1 x Sa, 19.10.2024, 08.30 - 16.00 Uhr

EUR 45,-

#### 192 | vhs-Kulturbus: Keltenmuseum Hallein mit anschließendem Christkindmarkt

Dr. Gabriel Negraschus

Zuerst besuchen wir das Keltenmuseum Hallein mit anschließender Möglichkeit, den Christkindmarkt zu besuchen oder auch sonst ein wenig im Ort umherzuschlendern. Die Reisebegleitung erfolgt durch vhs-Mitarbeiter.

**ANMELDESCHLUSS: 28.11.2024**

**Abfahrt und Ankunft: Zenoparkplatz Zenostr. 2**

1 x Sa, 07.12.2024, 09.15 - 14.30 Uhr

EUR 35,-

### 193 | Besichtigung der Kläranlage von Bad Reichenhall

Kläranlage/Betriebspersonal

Unsere Führung durch die Bad Reichenhaller Kläranlage durch das Betriebspersonal zeigt den Weg unseres Abwassers und dessen Aufbereitung.

Die Tour ist für mobilitätseingeschränkte Personen leider nicht geeignet. Auf der gesamten Anlage entstehen unterschiedliche Gerüche, gegen die Sie unempfindlich sein sollten. Dauer ca. 1,5 bis 2 Std., mit eigener Anfahrt.

**Treffpunkt: vor der Kläranlage, Reichenhaller Str. 105a**

1 x Di, 01.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

### 194 | Besichtigung der Talsperre Kibling, des Restwasserkraftwerkes und des Einlaufbauwerkes

DB Energie GmbH

Besichtigung der historischen Talsperre Kibling und des Einlaufbauwerkes (beides zwischen 1910 und 1913 erbaut) und des modernen Restwasserkraftwerkes. Im Restwasserkraftwerk sind sehr viele Stufen zu überwinden! Keine medizinischen Ausschlussgründe. Bitte festes Schuhwerk anlegen. Dauer etwa 2 Stunden.

**Treffpunkt: Kibling, Parkplatz ehem. Café am See**

1 x Mi, 16.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

EUR 5,-

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:  
[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

### 195 | Besichtigung des Saalachkraftwerks

DB Energie GmbH

Das Saalachkraftwerk in Bad Reichenhall gehört zu den ältesten noch in Betrieb befindlichen Bahnkraftwerken in Deutschland und steht heute unter Denkmalschutz. Das Kraftwerk befindet sich im Ortsteil Kirchberg und wird von der DB Energie GmbH betrieben. Hinweis: Personen mit aktiven Implantaten (z. B. Herzschrittmacher) können leider nicht teilnehmen. Bitte festes Schuhwerk anlegen. Dauer etwa 1,5 bis 2 Stunden.

**Treffpunkt: KW Reichenhall, Thumseestraße 25,**

**Haupttor**

1 x Mi, 23.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

EUR 5,-

### 196 | Führung in der ILS (Integrierte Leitstelle) 112

Traunstein

Betriebspersonal

Werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen der ILS 112 - Integrierte Leitstelle Traunstein. Bei diesem Rundgang durch die Räumlichkeiten wird die Arbeitsweise der ILS vorgestellt und erklärt, was nach einem Notrufeingang passiert. Eigene Anfahrt

**Treffpunkt: Haupteingang ILS Traunstein, Gewerbepark Kaserne 15a, Traunstein.**

**ANMELDESCHLUSS: 21.11.2024!**

**Integrierte Rettungsleitstelle Traunstein**

1 x Mi, 27.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

EUR 5,-

### 197 | "Von Badern, Dirnen und bösen Buben" - Stadtführung in Salzburg

Susanna Ihninger-Lehnfeld, Staatl. geprüfte Fremdenführerin

Das Mittelalter ist in Salzburg, der barocken Stadt, kaum sichtbar, aber gerade in dieser Zeit wurde viel "erarbeitet", was in den nächsten Jahrhunderten dann Früchte getragen hat. Wir versuchen Plätze zu finden, wo das Mittelalterliche vielleicht noch zu spüren ist. Geschichten über die Bader, die Dirnen, die bösen Buben, die Gesundheit, das Reisen und das Leben an sich im Mittelalter lassen uns in eine längst vergangene Zeit eintauchen. Eigene Anfahrt

**ANMELDESCHLUSS: 01. Oktober 2024.**

**Treffpunkt: Makartplatz am Vorplatz der**

**Dreifaltigkeitskirche, Salzburg**

1 x Fr, 11.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

EUR 25,-

### 198 | Stadtführung Bad Reichenhall: le chiese / die Kirchen - in italienischer Sprache

Aldo Di Matteo

Bevor die bayerische Hauptstadt gegründet wurde, hatte Reichenhall schon mindestens 2 Kirchen. Die Bürgerschaft hat - neben der kirchlichen Obrigkeit - auch Kirchen bauen lassen als Beweis von Reichtum und Frömmigkeit. Große und kleine Kunstwerke erzählen die Geschichte und die kulturelle Entwicklung unserer Stadt.

**Treffpunkt: vor dem Haupteingang des Königlichen**

**Kurhauses**

1 x Sa, 12.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

EUR 12,-

## Bleiben Sie informiert!

Aktuelle Informationen auf Facebook und Instagram.



Oder melden Sie sich für unseren Newsletter an unter:

[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)



## ALPENSTOFF. DAS BIER DER BERGE

So kraftvoll, klar und doch harmonisch mild. Mit seiner 18. DLG-Goldmedaille erstürmt DAS BIER DER BERGE die Gipfel des besonderen Biergeschmacks. Lassen Sie Ihren Geschmack entscheiden. Und entdecken auch Sie diesen Gipfel bayerischer Braukunst für sich.

INFO - TEL. 08651 - 608-0  
[WWW.ALPENSTOFF.DE](http://WWW.ALPENSTOFF.DE)



Ein Spitzenprodukt der privaten Alpenbrauerei Bürgerbräu Bad Reichenhall

## 2 | KULTUR UND GESTALTEN

### Musik

**200** | „Leise rieselt der Schnee“ - mit wenigen Akkorden zum Lied. Vorweihnachtlicher Liedbegleitungsgitarrenkurs für Anfänger - Intensiv für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

*Natalia Marashova*

Kurs zur Liedbegleitung für Einsteiger, setzt kein musikalisches Vorwissen oder Notenkenntnisse voraus. In dem kurzen zweitägigen Intensivkurs vermittele ich Ihnen das Know-How und die nötigen Grundkenntnisse, um schon ab dem ersten Advent oder bei sonstigen Gitarrensessionsmitspielen zu können.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.19**

2 x, Sa, 09.11., u. So, 10.11.2024, 10.30 - 12.30 Uhr  
EUR 55,-

**201** | „Leise rieselt der Schnee“ - mit wenigen Akkorden zum Lied. Vorweihnachtlicher Liedbegleitungsgitarrenkurs für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen – Intensiv

*Natalia Marashova*

Sie können Ihre Kenntnisse erweitern, neue Griffe + Rhythmen lernen und die Feiertage mit schöner Musik verzieren! Die Erweiterung von Grundkenntnissen wird einfach und schnell erklärt, um schon ab dem 1. Advent problemlos Weihnachtslieder und andere Schlager spielen zu können.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

2 x, Sa, 23.11. u. So, 24.11.2024, 10.30 - 12.30 Uhr  
EUR 55,-

**202** | Ukulele für Anfänger – Anfängerkurs für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

*Natalia Marashova*

Der Kurs ist ideal für Einsteiger, die noch nie Ukulele oder ein anderes Instrument gespielt haben. Du brauchst überhaupt kein Vorwissen. Alles, was du benötigst, ist eine Ukulele zum Üben, und wir zeigen dir Schritt für Schritt, Griff für Griff, wie es funktioniert.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.19**

2 x, Sa, 28.09. u. So, 29.09.2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
EUR 55,-

**203** | Ukulele für Spieler mit geringen Vorkenntnissen! Anfängerkurs für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

*Natalia Marashova*

In dem kurzen zweitägigen Intensivkurs werden die bereits vorhandenen Grundkenntnisse einfach und schnell erweitert. Es werden neue Impulse für die Weiterentwicklung gegeben.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

2 x, Sa, 19.10. u. So, 20.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
EUR 55,-

**204** | Mandoline am Wochenende – Anfänger

*Natalia Marashova*

Wenn Sie eine Alternative zur Gitarre suchen und möglichst schnell und leicht das Spiel eines Instrumentes erlernen möchten, dann ist die Mandoline genau das Richtige für Sie. In wenigen Stunden lernen Sie die Hauptspieltechniken, leichte Akkorde zur Liedbegleitung und vieles mehr kennen!

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

2 x, Sa, 28.09. u. So, 29.09.2024, 12.30 - 14.30 Uhr  
EUR 55,-

**205** | Mandoline am Wochenende – Vorkenntnisse

*Natalia Marashova*

Das Mandolinenspiel ist leicht erlernbar, Fortschritte lassen sich mit jeder Stunde erkennen! In kurzer Zeit erfahren Sie die Hauptspieltechniken, leichte Akkorde zur Liedbegleitung uvm.! Dieser Kurs richtet sich an Spieler mit geringen Vorkenntnissen auf der Gitarre, Geige oder Mandoline.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

2 x, Sa, 19.10. u. So, 20.10.2024, 12.30 - 14.30 Uhr  
EUR 55,-

**206** | Mandoline am Wochenende - Fortgeschrittene

*Natalia Marashova*

Der Kurs richtet sich an Spieler aller Altersklassen, die schon vieles können und sich beim Mandolinenspiel weiter entwickeln möchten. Es erwartet Sie die Erweiterung spieltechnischer Fähigkeiten, das Spielen in der Gruppe, Empfehlungen u. Lernmaterialien für weitere Fortschritte.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

2 x, Sa, 07.12. u. So, 08.12.2024, 10.30 - 12.30 Uhr  
EUR 55,-

### Tanz / Theater

**207** | Tango argentino – Grundkurs

*Wilfried Lorenz*

Tango argentino - ein Tanz, der berührt. Wer ihn lernen will, meldet sich mit einem Partner/einer Partnerin an.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wollsocken oder Tanzübungsschuhe.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

8 x Do, ab 10.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
EUR 250,- (pro Paar)

**208** | Die Tanzkunst Isadora Duncans – Tanz, Körper- und Ausdrucksschulung

*Claudia Goldschmitt, Diplomierte Tanzpädagogin*

Über Basisübungen der Tanzkunst Isadora Duncans sensibilisieren und verfeinern wir den gesamten Körper und unterstützen das harmonische Zusammenspiel eines geschmeidigen Bewegungsflusses.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

1 x Sa, 16.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
EUR 38,-

**209** | Welt im Tanz erleben

*Monika Stadler, Gesundheits- und Tanzpädagogin*

Erleben Sie eine Tanzreise durch verschiedene Länder und Kulturen. Wir lernen einfache Kreis- und Formationstänze sowie wunderbare Gemeinschaftstänze, die Freude und Lebendigkeit vermitteln. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Schuhe m. niedrigen Absätzen, Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

5 x Sa, ab 21.09.2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
EUR 70,-

**210** | Line Dance Latin Style für Einsteiger

*Miriam Machata, Geprüfte Tanz- und Yogatrainerin*

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Es wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Für jeden Tanz gibt es eine festgelegte Schrittfolge mit regelmäßigen Wiederholungen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

10 x Mo, ab 23.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
EUR 80,-

**Immer schon Immo.**

**Zeitlos gute Beratung. Die Baufinanzierung der Sparkassen.**

200 Jahre Kompetenz der Sparkassen. Immer gut beraten und fair finanziert – von der Sanierungsplanung bis zur Fertigstellung.

**Weil's um mehr als Geld geht.**

**ABSOLUTE HÖHEPUNKTE**

**PREDIGTSTUHL BAHN**

**HIGHLIGHTS**

- Sundowner
- 4-Gang-Abendmenü
- ProseccoSamstag
- Sonntagsbrunch

**NEU UND NATRIUMARM**

**HEIMAT WASSER BERG FRISCH**

**Naturbelassen & biologisch**

**BAD REICHENHALLER Mineralwasser**

**BERGFRISCH AUS DER BAD REICHENHALLER QUELLE**

**WWW.BERG-FRISCH.DE**



## 2 | KULTUR UND GESTALTEN

**211 | Line Dance Latin Style - Fortgeschrittene**  
*Miriam Machata, Geprüfte Tanz- und Yogatrainerin*  
Aufbaukurs zum bisherigen Line Dance Latin Style-Kurs. In diesem Kurs lernen wir auch verschiedene Line Dance-Tänze mit Elementen aus Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Cumbia. Die Choreographien entsprechen Leicht-Fortgeschrittenen bis Fortgeschrittenen-Niveau.  
**Bitte mitnehmen:** Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung und Sportschuhe.  
**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**10 x Mo, ab 23.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**EUR 80,-**

**212 | Dance Moves - Modern Style**  
*Miriam Machata, Geprüfte Tanz- und Yogatrainerin*  
Liebst du Tanzen und Bewegung auf schöne Musik? Dann bist du bei „Dance Moves - Modern Style“ genau richtig! Unsere Stunde fangen wir mit einem leichten Warm Up an. Danach arbeiten wir an der Tanztechnik. Auch Einsteiger sind herzlich willkommen.  
**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung und gute Laune.  
**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**10 x Mo, ab 23.09.2024, 20.00 - 21.00 Uhr**  
**EUR 80,-**

**213 | Afro-Caribbean Dance für Erwachsene**  
*Luz Elena Acosta, Tanztrainerin und Yogalehrerin*  
In diesem Kurs lassen wir eine wundervolle Atmosphäre aus Bewegung, Spaß und Schweiß zum Rhythmus von Trommeln und afro-karibischer Musik entstehen. Geübt werden verschiedene Bewegungstechniken und Bodypercussions. Dieser Tanzkurs ist für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.  
**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk und bequeme Sportkleidung.  
**Schule Heilingbrunnerstraße, Gymnastikraum**  
**6 x Di, ab 17.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr**  
**EUR 60,-**

### Kunst / Kulturgeschichte

**214 | Antoni Gaudi – Modernisme und radikale Ästhetik**  
*Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker*  
Antoni Gaudi (1852 – 1926) war der exponierteste Vertreter des „Modernisme“, also des Jugendstils in Spanien. Kein Architekt des Jugendstils ging bei der Gestaltung so weit wie er. Seine spektakulären Architekturen in Barcelona ziehen jährlich Millionen Menschen aus aller Welt magisch an. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Do, 26.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

**215 | Ludwig Meidner – „Apokalyptische Landschaften“ und religiöse Malerei**  
Der jüdische Künstler Ludwig Meidner (1884 – 1966) zählt zu den großen Malern des deutschen Expressionismus. In den 20er Jahren widmete er sich intensiv jüdisch-religiösen Themen. Im Dritten Reich erhielt er Ausstellungsverbot und emigrierte nach London, kehrte aber 1953 nach Deutschland zurück. Seit den 80er Jahren gilt Meidner wieder als einer der großen Meister des deutschen Expressionismus.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Do, 17.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

**216 | Franz Marc und die Seelenwelt der Tiere**  
*Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker*  
Franz Marc gilt als einer der berühmtesten Vertreter der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“. Als prominentester Tiermaler des 20. Jahrhunderts ist er einmalig und unverwechselbar. Sein romantisches Naturgefühl ließ ihn nach dem „Urtyp“ der einzelnen Tiergattungen suchen und seine einfühlsamen Gemälde gerieten zu Inkunabeln der Moderne. Der viel zu früh verstorbene Meister zählt zu den beliebtesten Künstlern der Klassischen Moderne. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Do, 14.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

**217 | Egon Schiele – das „enfant terrible“ der Wiener Kunst**  
*Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker*  
Egon Schiele (1890–1918) zählt zu den bedeutendsten Künstlern der Wiener Moderne. Zunächst geprägt von der Wiener Secession wandte er sich später dem Expressionismus zu. Er führte sein Bohèmeleben zwischen frühem Künstlerruhm und Skandal. Seine Malerei ist unverwechselbar und einmalig zugleich. Weltweit am berühmtesten aber sind seine Akte, die immer wieder Anlass zu öffentlicher Entrüstung gaben.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Do, 28.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:  
[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

**218 | Wassily Kandinsky und das „Geistige in der Kunst.“**  
*Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker*  
Der russische Maler Kandinsky (1866-1944) ist einer der folgenschwersten und berühmtesten Meister der Klassischen Moderne. Als Mitbegründer der Münchner Künstlergruppe „Blauer Reiter“ trat er von vornherein auch als Theoretiker in Erscheinung. Er war auch Lehrer am weltberühmten „Bauhaus“. Die Entwicklung der abstrakten Malerei ist untrennbar mit seinem Namen verbunden.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Do, 12.12.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

### Kreatives Gestalten

**221 | Kreatives Schreiben und Gestalten – „Worte, Bilder & Geschichten.“**  
*Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*  
Portraits einmal anders! Bringen Sie bitte eigene Fotos, gerne auch als Kopie oder Ausdruck, mit. Die „wortreichen Sieben“ ist eine Technik, mit der Sie mit wenigen Worten eine Fülle an Kurztexten formulieren können. „Message in a Picture“ führt Sie über Ihre Bilder und Worte assoziativ zu Ihrer eigenen Erzählung. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**  
**1 x Di, 05.11.2024, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**EUR 55,-**

**Pidinger Werkstätten GmbH**  
der Lebenshilfe BGL



**AUSBILDUNG & PRAKTIKUM**

- Freiwilligendienst
- Praktikum (Ergotherapie, FOS ...)
- Ausbildung Heilerziehungspflege
- Duales Studium

Probier's doch einfach aus!

**Pidinger Werkstätten GmbH**  
der Lebenshilfe BGL

Hirschloh 1+3  
83451 Piding  
Telefon: 08651-960-0  
Telefax: 08651-960-200  
E-Mail: info@pwlh.de

Gemeinnützige Werkstätten für Menschen mit Behinderung



**PRODUKTION & DIENSTLEISTUNG**

- Metallbau
- Schreinerei / Holz
- Küche / Hauswirtschaft
- Montage / Verpackung
- Wäscherei
- ausgelagerte Arbeitsplätze

Gerne informieren wir Sie ausführlich!



Wir bieten Menschen mit Behinderung

- berufliche Teilhabe
- Bildung & Assistenz auf Augenhöhe,
- Selbstwirksamkeit
- Raum zur Entwicklung der Persönlichkeit

www.pwlh.de

**Der perfekte Start ins Leben.**

# Born im BGL!








Hier erfahren Sie mehr!

## 2 | KULTUR UND GESTALTEN

### 222 | Workshop auf der Fraueninsel - Kreatives Schreiben

*Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach*  
Gefühle und Gedanken in Wortbilder verwandeln - automatisches Schreiben bezeichnet eine Methode, bei der Bilder, Gefühle und Ausdrücke möglichst unzensiert und ohne Eingreifen des Schreibenden notiert werden.  
**Hinweis:** Schiff ab Prien-Stock Abfahrt 09.00 Uhr (ohne Gewähr). Die Kosten der Überfahrt sind nicht in den Kursgebühren enthalten!  
**Treffpunkt 09.30 Uhr an der Klosterpforte.** Mittagspause mit eigener Verpflegung.  
**Abtei der Benediktinerinnen Fraueninsel**  
1 x Sa, 09.11.2024, 09.30 - 16.30 Uhr  
EUR 68,-

### 223 | Kreatives Schreiben und Gestalten - „Zwei-Wort-Lyrik + Wort-Bilder“

*Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl Trainerin, Autorin*  
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie aus zwei Worten kreative Texte entwickeln können. Zudem entwickeln wir Wortbilder, die durch Ihre individuelle Interpretation eine neue und/oder erweiterte Bedeutung bekommen. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben und, wenn möglich, eine Zeitung/Magazin mit.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
1 x Mo, 11.11.2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 55,-

### 224 | Blackout - Top Secret! - schwärzen, verschleiern, neu erzählen

*Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl Trainerin, Autorin*  
Blackout ist eine fast „geheim“ wirkende Kreativitäts-Technik. Sie zeigt, wie durch das Verbergen (schwärzen, wie in Top-Secret-Akten) und durch das Verschleiern von Text-Sequenzen Worte sich zu einer anderen, eigenen Bedeutung zusammenfinden.  
**Bitte bringen Sie einen schwarzen Filzstift mit.**  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**  
1 x Di, 19.11.2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 55,-

### 268 | Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg / Seminar

*Anette Gohlke, Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation*  
Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren, auf Einwände konstruktiv zu reagieren, Kooperation und Motivation zu fördern, und Beziehungen zu verbessern. Mittagspause 60 Minuten. **Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer.**  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
2 x, Sa, 25.01. u. Sa, 08.02.2025, 10.00 - 17.00 Uhr  
EUR 75,-

### 269 | Spinnkurs für Anfänger

*Katrin Kieser, Holzbildhauergesellin, dipl. Waldorfpädagogin*  
In meinen Kursen lernen die Teilnehmer die Vielfalt der Naturfasern kennen und spinnen ihr eigenes Wollknäuel. Die Größe hängt vom Durchhaltevermögen ab. Es werden alte Spinnräder genutzt, pflanzengefärbte Wolle bringe ich mit. Mutige können „Spinnen am Strang“ ausprobieren und die Haspel kennenlernen. Es wird über Färben, Spinnen und Märchen erzählt.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
2 x Di, ab 05.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
EUR 45,-

### 270 | Dreidimensionale Wollbilder gestalten

*Katrin Kieser, Holzbildhauergesellin, dipl. Waldorfpädagogin*  
Mit bunter Wolle und etwas Seide werden wir ein kleinformatiges Bild legen und es mit der Filznadel befestigen. Durch den Wechsel von Feststecken und Hervorheben entstehen dreidimensionale Bilder. Von Weitem sehen sie so aus, als wären es Aquarelle, aus der Nähe betrachtet ergibt sich ein besonders schöner Ausdruck der Kunst.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
3 x Di, ab 19.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 45,-

### 271 | Silber schmieden

*Bettina Pilz*  
Sie möchten individuellen Silberschmuck herstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben dem Erlernen der Grundtechniken des Goldschmiedens, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es wird gesägt, rundgebogen, zugelötet, gefeilt und rundgeklöpft.

#### Kurs A

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**  
2 x, Sa, 05.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr, Sa, 19.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
EUR 59,- zzgl. Materialkosten

#### Kurs B

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**  
2 x, Sa, 05.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr, Sa, 19.10.2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
EUR 59,- zzgl. Materialkosten

### 272 | Welt des Epoxidharzes - Einsteigerkurs

*Darja Souibi*  
Es werden alle Grundlagen für den richtigen und sicheren Umgang mit Epoxidharz erlernt sowie mehrere Techniken demonstriert. Wir probieren und erstellen unsere ersten Kunstwerke. Das flüssige Harz wird mit Farben angerührt. Durch verschiedene Gießtechniken entstehen einzigartige Kunstwerke.  
**Grundschule Zenostr., Werkraum**  
Fr, 22.11.2024, 15.00 - 20.30 Uhr  
EUR 53,- / Materialumlage EUR 38,-

### 275 | Töpferkurs

*Marcella Lehmann*  
Ich nehme dich in die Welt des Tons mit und zeige dir in diesem Kurs, wie du mit Hilfe von Formen und Aufbautechnik Gebrauchskeramik, Gartenkeramik und vieles mehr herstellen kannst. Am ersten Termin fertigen wir unsere Werkstücke aus Ton, am zweiten Termin werden diese selbst glasiert.  
**Werkstatt TON.HOLZ.HERZ:**  
**Thumseestr. 50 Hinterhof, Bad Reichenhall**  
2 x, Mo, 07.10. u. Mo, 21.10.2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
EUR 74,- zzgl. Ton-, Brenn- und Glasurkosten

### 276 | Töpferkurs

*Marcella Lehmann*  
Ich nehme dich in die Welt des Tons mit und zeige dir in diesem Kurs, wie du mit Hilfe von Formen und Aufbautechnik Gebrauchskeramik, Gartenkeramik und vieles mehr herstellen kannst. Am ersten Termin fertigen wir unsere Werkstücke aus Ton, am zweiten Termin werden diese selbst glasiert.  
**Werkstatt TON.HOLZ.HERZ:**  
**Thumseestr. 50 Hinterhof, Bad Reichenhall**  
2 x, Sa, 11.01. u. Sa, 25.01.2025, 9.00 - 12.00 Uhr  
EUR 74,- zzgl. Ton-, Brenn- und Glasurkosten



## 2 | KULTUR UND GESTALTEN

### 277 | Adventstöpfern

*Susi Heckel*

Formen – kneten – kreativ sein. Geschenkideen oder kleine Mitbringsel können mit Liebe gestaltet werden. Ein weiterer Termin (nach ca. 14 Tagen und Absprache) ist in der Kursgebühr enthalten.

**Keramik\*Kreativ\*Zauber:**

**Bad Reichenhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)**

**2 x Mo, ab 04.11.2024, 19.00 - 22.00 Uhr**

**EUR 72,- zzgl. Ton-, Brenn- und Glasurkosten**

### 278 | Töpfern in der staad'n Zeit ...

*Susi Heckel*

Entfalten Sie Ihr kreatives Können mit Ton in einer vorweihnachtlichen Atmosphäre bei Glühwein und Keksen. Gemeinsam erschaffen wir wundervolle Weihnachtskeramik. Ein weiterer Termin (nach ca. 14 Tagen und Absprache) ist in der Kursgebühr enthalten.

**Keramik\*Kreativ\*Zauber:**

**Bad Reichenhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)**

**2 x Mo, ab 11.11.2024, 19.00 - 22.00 Uhr**

**EUR 72,- zzgl. Ton-, Brenn- und Glasurkosten**

### 279 | Vom Zauber der Raunächte

*Susi Heckel*

Wir kreieren verschiedene Räuchergefäße wie Kelche oder Räucherschalen mit einem guten Duft aus dem Oman. Ein weiterer Termin (nach ca. 14 Tagen und Absprache) ist in der Kursgebühr enthalten.

**Keramik\*Kreativ\*Zauber:**

**Bad Reichenhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)**

**2 x Di, ab 12.11.2024, 19.00 - 22.00 Uhr**

**EUR 72,- zzgl. Ton-, Brenn-, und Glasurkosten**

### 280 | Therapeutisches Ausdrucks malen - Förderung der Kreativität - Kommunikation mit sich selbst

*Eva Marschall, Akademische Malerin*

Therapeutisches Ausdrucks malen nach Arno Stern. Die ausgebildete Maltherapeutin (zweijährige Ausbildung im Atelier Spitzenegg) führt Sie in eine neue Welt des Malens, eine neue Art der Kommunikation mit sich selbst. Es wird mit den Fingern auf festem Papier gemalt. Das Format ist vorgegeben. Es wird mit hochwertigen LASCAUX Resonance®-Farben gemalt. Gebühr inklusive Materialkosten.

**Privat-Atelier, Eva Marschall, Ludwig-Thoma-Str. 10**

**4 x Fr, ab 08.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr**

**EUR 130,-**

### 281 | Freie Malerei mit Acrylfarben – auch für Anfänger

*Eva Marschall, Akademische Malerin*

Themen können selbst gewählt werden, wobei man lernt, Komposition und Farbharmonie zu entwickeln. Der Kurs der akademischen Künstlerin findet in ihrem Atelier statt, in einer gemütlichen Atmosphäre und begleitet durch Musik. Gebühr inkl. Material, ohne Leinwände - diese können bei der Dozentin direkt erworben und bezahlt werden.

**Privat-Atelier, Eva Marschall, Ludwig-Thoma-Str. 10**

**4 x Do, ab 10.10.2024, 18.00 - 20.30 Uhr**

**EUR 110,-**

### 284 | Fotogruppe der Volkshochschule

*Markus Spring*

Die Fotogruppe begleitet die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf dem Weg vom fotografischen Abbild zum kreativen Ausdruck. Zum ersten Kursabend mitzubringen: 10 Bilder nach freier Wahl als Papierbild oder auf einem

USB-Stick. Der Kurs findet in vorheriger Absprache mit den Teilnehmern teilweise als Online-Kurs statt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**5 x, Mo 30.09. / 04.11. / 02.12.2024 und**

**13.01. / 03.02.2025,**

**19.00 - 21.00 Uhr**

**EUR 25,-**

### 288 | Erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look

*Stephie Anna Wiehler*

Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look! Erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben einziehen. Kleinstgruppe mit 2 - 4 Teilnehmern.

**Kurs A**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**Sa, 14.12.2024, 10.00 - 14.00 Uhr**

**EUR 175,-**

**Kurs B**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**Sa, 15.02.2025, 12.00 - 16.00 Uhr**

**EUR 175,-**

### 290 | Schreinerkurs – „Zusammenklappbares Beistelltischchen“

*Lisa Vandea, Schreinerin*

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29 cm x 27 cm (Höhe 38 cm) hergestellt. Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig! Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause. Veranstaltung mit einer 30-minütigen Brotzeitpause. Materialgebühr 29,- EUR sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu zahlen.

**Mittelschule Zenostr., Werkraum**

**1 x Fr, 20.09.2024, 15.00 - 21.30 Uhr**

**EUR 99,-**

### Näh-Treff - für Nähbegeisterte oder solche, die es werden wollen

Ein Näh-Treff, bei dem wir uns austauschen und voneinander lernen und so zu einem schönen Ergebnis kommen. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, Ihr solltet aber eine eigene Nähmaschine haben. Bitte bringt Eure Nähmaschine und alle Utensilien mit, die Ihr benötigt. Veranstaltungsort: Jeden letzten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr im „Café Elternzeit“, Tiroler Str. 15, 83435 Bad Reichenhall.

**Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert. Informationen und Anmeldung:**

**Frau Kunz, Tel. 08651 773-838,**

**Email: sandra.kunz@lra-bgl.de**



**Bleiben Sie informiert!**

Melden Sie sich für unseren

Newsletter an unter:

**[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)**

### 3 | Gesundheit / Ernährung

#### Hinweis zum Kursbereich „Gesundheit und mehr“

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich in diesem Programmbereich um Veranstaltungen mit rein informativem Charakter ohne wissenschaftlichen Wirkungsnachweis und ohne Heilversprechen handelt. **Zertifizierte Präventionskurse gem. § 20 SGB V** Der Bereich Gesundheitsbildung bietet Ihnen ein hochwertiges Angebot zur Gesundheitsförderung und Prävention. Kursgebühren für Kurse der Gesundheitsprävention können von den Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet werden. Voraussetzung ist die regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %) sowie eine Zertifizierung des Kurses, durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Für zertifizierte Kurse erhalten Sie auf Anfrage am Ende Ihres Kurses eine Bescheinigung für Ihre Kranken-

kasse. Auf die Details der Zuschusspraxis haben wir keinen Einfluss. Höhe und Häufigkeit der Zuschüsse legt jede Krankenkasse selbst fest.

**Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl:** Alle Kurse unserer vhs sind qualitätsgesichert, auch wenn sie nicht unter die Förderfähigkeit fallen. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert! Eine Übersicht der Kurse, die durch die Zentrale Prüfstelle **Prävention (ZPP) zertifiziert sind, finden Sie hier:**

- 24H 324A:** Hatha Yoga (keine Voraussetzungen)
- 24H 324B:** Hatha Yoga mit Vorkenntnissen
- 24H 326:** Hatha-Yoga – Yoga kennt kein Alter
- 24H 327:** Hatha Yoga – Yoga 60+/- – mit Übungen im Stehen und Sitzen
- 24H 388:** Aqua-Fit-Gymnastik in der RupertusTherme

#### Ernährung

**3000 | Pasta – Pasta, Pasta-Genuss ohne Reue**  
*Carmen Kraus, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*  
Vollwertige Pasta selber machen mit und ohne Küchenmaschine. Gute Pasta braucht eine gute Sauce. Deshalb werden wir neben einigen Pasta-Sorten auch leckere Saucen zubereiten, die ruck-zuck fertig und trotzdem vollwertig sind. Wie einfach das geht und warum vollwertige Pasta gesund ist, erfahren Sie in diesem Kurs.  
**Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG**  
**1 x Do, 21.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr**  
EUR 54,-

**3001 | Ayurvedisch kochen – Balancefood**  
**Die Verbindung zur Natur schenkt uns Wurzeln**  
*Kerstin Wirth, zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin*  
Gemeinsam zaubern wir ein Drei-Gänge Menü mit saisonalen und frischen Nahrungsmitteln aus der Region inklusive ayurvedischen Getränken. Wir richten den Fokus unseres Menüs auf „Balancefood“. Ich erkläre Ihnen vorab die Geheimnisse der ayurvedischen Küche und wie wir durch spezielle Kräuter und Gewürze harmonisch auf Körper und Geist einwirken können.  
**Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG**  
**1 x Fr, 18.10.2024, 17.00 - 21.00 Uhr**  
EUR 65,-

**3002 | Ayurvedisch kochen – Beautyfood**  
**Wahre Schönheit kommt von innen**  
*Kerstin Wirth, zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin*  
Gemeinsam zaubern wir ein Drei-Gänge Menü mit saisonalen und frischen Nahrungsmitteln aus der Region inklusive ayurvedischen Getränken. Wir richten den Fokus unseres Menüs auf „Beautyfood“. Ich erkläre Ihnen vorab die Geheimnisse der ayurvedischen Küche und wie wir durch spezielle Kräuter und Gewürze harmonisch auf Körper und Geist einwirken können.  
**Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG**  
**1 x Fr, 22.11.2024, 17.00 - 21.00 Uhr**  
EUR 65,-

**3003 | Ayurvedisch kochen – Soulfood**  
**Nähren Sie Ihre Seele mit der Kraft aus der Natur**  
*Kerstin Wirth, zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin*  
Gemeinsam zaubern wir ein Drei-Gänge Menü mit saisonalen und frischen Nahrungsmitteln aus der Region inklusive ayurvedischen Getränken. Wir richten den Fokus unseres Menüs auf „Soulfood“. Ich erkläre Ihnen vorab

die Geheimnisse der ayurvedischen Küche und wie wir durch spezielle Kräuter und Gewürze harmonisch auf Körper und Geist einwirken können.

**Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG**  
**1 x Fr, 13.12.2024, 17.00 - 21.00 Uhr**  
EUR 65,-

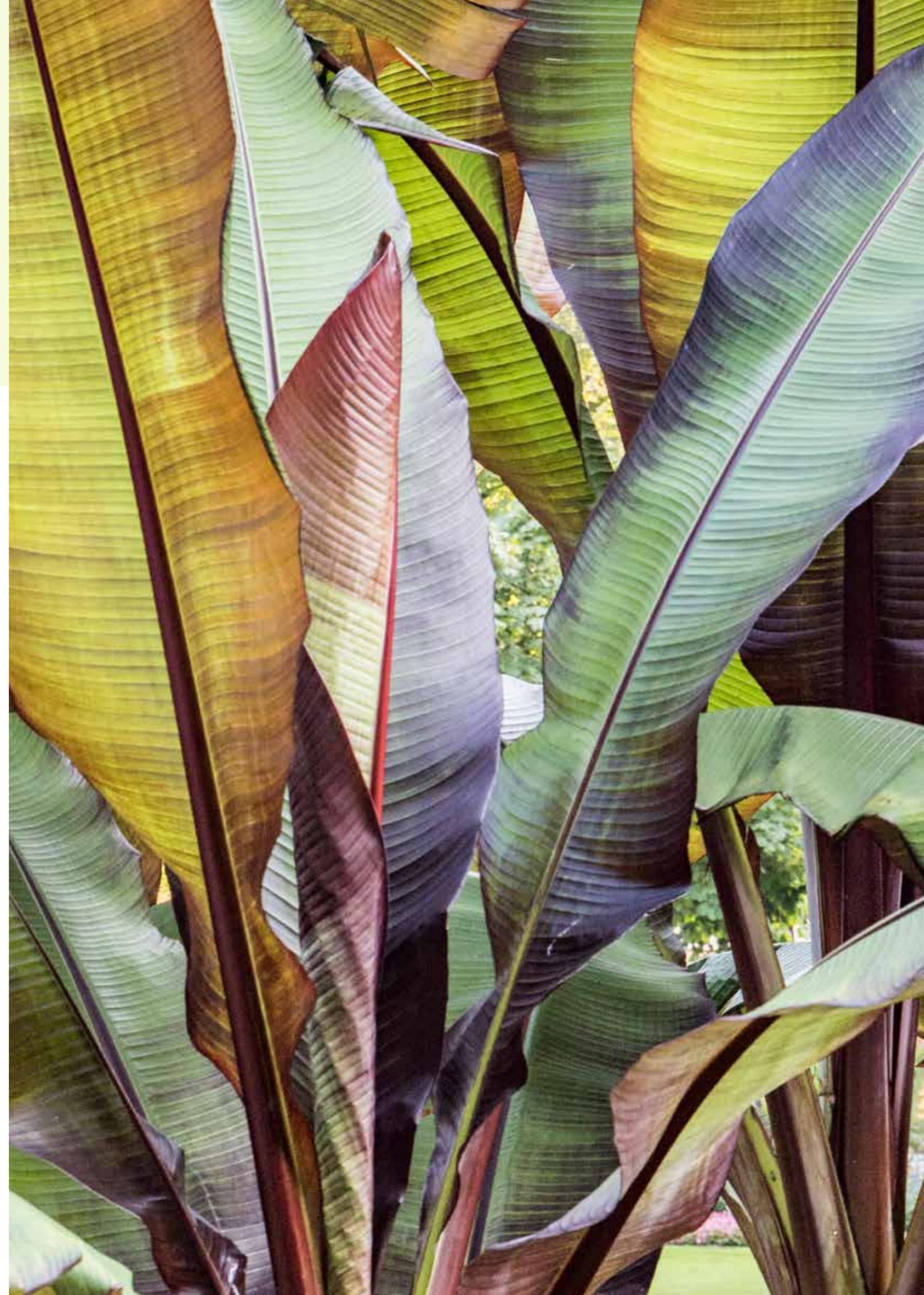
**3004 | Mit Vollkorn zur Bestform**  
*Carmen Kraus, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*  
Seit Jahrtausenden ist das Getreide unser wichtigster Vitalstofflieferant. Lernen Sie, aus einem kostbaren Lebensmittel, nämlich dem vollen Getreidekorn, ein wunderbares Brot zu backen und erfahren Sie dabei die Hintergründe, warum das Getreidekorn so wichtig für unsere Gesundheit ist.  
**Bichlring 1, 83334 Inzell**  
**1 x Do, 07.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr**  
EUR 60,-

**3005A | Gesund durchs Leben – Mikronährstoffe im Fokus**  
**1. „Vitamin D - unsere Sonne auch im Winter“**

*Jennefer Semegi*  
In diesem Kurs werden wir die Bedeutung von Vitamin D für Knochenstärke, Immunfunktionen und psychische Gesundheit eingehend beleuchten. Erfahren Sie, wie sich ein Mangel an Vitamin D auf den Körper auswirken kann und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre Vitamin-D-Speicher zu optimieren.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
**1 x Mo, 07.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr**  
EUR 17,-

**3005B | Gesund durchs Leben – Mikronährstoffe im Fokus**  
**2. „Eisen - Kraftquelle für den Körper“**

*Jennefer Semegi*  
In diesem Vortrag werden wir die entscheidende Rolle von Eisen bei der Sauerstoffversorgung, Energieproduktion und Stärkung des Immunsystems eingehend betrachten. Erfahren Sie, wie ein angemessener Eisenspiegel dazu beiträgt, Müdigkeit zu bekämpfen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
**1 x Mo, 04.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr**  
EUR 17,-





### 3 | Gesundheit / Ernährung

#### 3005C | Gesund durchs Leben – Mikronährstoffe im Fokus

##### 3. „Omega-3-Fettsäuren für Gehirn und Herz“

Jennefer Semegi

In diesem Vortrag werden wir die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile von Omega-3-Fettsäuren erkunden, von der Förderung einer gesunden Herzfunktion bis zur Unterstützung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Erfahren Sie, wie Sie diese lebenswichtigen Nährstoffe in Ihre Ernährung integrieren können.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Mo, 02.12.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

EUR 17,-

#### 3005D | Gesund durchs Leben – Mikronährstoffe im Fokus

##### 4. „Vitamin C und Antioxidantien: Die Power der Immunabwehr“

Jennefer Semegi

Erhalten Sie wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Seien Sie dabei und erleben Sie, wie Vitamin C und Antioxidantien Ihre Immunabwehr auf ein neues Level heben.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Mo, 13.01.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

EUR 17,-

#### 3005E | Gesund durchs Leben – Mikronährstoffe im Fokus

##### 5. „Calcium und Magnesium: Starke Knochen, gesunder Stoffwechsel“

Jennefer Semegi

Calcium und Magnesium spielen eine wichtige Rolle für starke Knochen, die Blutgerinnung und einen gesunden Stoffwechsel. Welche weiteren Körperfunktionen diese Makronährstoffe unterstützen und wie Sie diese Mineralstoffe ausreichend über Lebensmittel aufnehmen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Mo, 10.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

EUR 17,-

#### 3006 | Mach dich stark für den Winter

Claudia Leroch, Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin

Wenn Sie sich nach einem seelischen und körperlichen Neuanfang sehnen, bietet Fasten die Chance für eine Innenschau. Wir besprechen die verschiedenen Arten des Fastens und gehen auf diverse Trinkroutinen, die Sie bei der Entgiftung unterstützen können, ein.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Di, 15.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

EUR 12,-

#### 3007 | Nahrung als Medizin - ein holistischer Ansatz für Körper, Geist und Seele

Astrid Kreuzer, HP-Psych., Sozialarbeiterin und Gesundheitsberaterin

Sie sind auf der Suche nach Wegen, um Ihre Gesundheit auf natürliche und nachhaltige Weise zu verbessern? In diesem Kurs lernen Sie den holistischen (ganzheitlichen) Ansatz dazu kennen und entwickeln somit ein tieferes Verständnis, für die Zusammenhänge zwischen einer bewussten Ernährung und unserer Gesundheit.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

2 x Fr, ab 11.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

EUR 39,-

#### Gesundheit und mehr

#### 301 | Aromaöle – Die Welt der ätherischen Öle erleben!

Sabine Weinert

Lernen Sie verschiedene Aromaöle und deren wohltuenden Duft kennen und erfahren Sie duftende Tipps für Ihren Alltag, Ihr Zuhause und im Beruf. Kreieren Sie ein Hand-peeling sowie ein Massageöl und verwöhnen Sie sich gleich mit einer Handmassage.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 16.11.2024, 09.30 - 12.30 Uhr

EUR 49,-

#### 302 | Kräuterführung

Andrea Hochhäusler, Kräuterpädagogin

Sie erfahren bei dieser Führung Wissenswertes über essbare Kräuter und wie diese unsere Gesundheit unterstützen können. Im Anschluss folgt ein kleiner Workshop.

**Bitte mitbringen:** Korb oder Tasche, einige Gefrierbeutel, Etiketten, Gartenhandschuhe, Rosenschere und eine kleine Gartenschaukel. Wettergerechte Kleidung sowie festes Schuhwerk tragen.

Wanderparkplatz Weißbach a.d.A.

gegenüber Inzeller Str. 30

1 x Sa, 28.09.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

EUR 47,-

#### 303 | Kräutersalbenküche – Salben zum Mitnehmen für die Hausapotheke

Barbara Spindler, TEH-Praktikerin (Traditionelle Europ. Heilkunde)

Kräutersalben und die Pechsalbe sind alte Hausmittel, die einfach selbst hergestellt werden können. Während wir vier verschiedene Salben kochen, die sich die Teilnehmer mit nach Hause nehmen dürfen, gibt es viele Informationen zu den jeweiligen Salbenbestandteilen und deren Wirkungen. Das Skript und die Materialkosten in Höhe von EUR 21,- sind nicht in der Kursgebühr enthalten und bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 07.11.2024, 18.30 - 21.00 Uhr

EUR 29,-

### Anmeldung nur schriftlich!

Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung.

[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

#### 304 | Aufbruch in den Raunächten & Räuchern

Susanne Gärtner, Heilpraktikerin, Coach, Autorin

Lernen Sie in diesem Kurs die Raunächte auf besondere Weise kennen. Welche Bräuche haben sich aus den germanischen und keltischen Traditionen bis heute durchgesetzt? Welche Rituale stärken Sie zum Jahresende? Wie können Sie das alte Jahr loslassen? Der Kurs vermittelt zudem Grundkenntnisse im Räuchern und zeigt unterschiedliche Möglichkeiten von Reinigungsritualen auf. Die Kursgebühr beinhaltet eine Räuchermischung.

**Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen, Stifte, evtl. Lieblingskartenset.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Fr, 15.11.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

EUR 59,-

### 3 | Gesundheit / Ernährung

#### 308 | Schulter-Nacken-Spezial –

##### Freiheit und Beweglichkeit im Schultergürtel

Claudia Goldschmitt, Diplomierte Tanzpädagogin

Der Schultergürtel ist von zentraler Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Körperhaltung und für die Beweglichkeit. Über Übungen, die der gesunden Körperstruktur entsprechen, sowie über anatomisches Wissen finden wir wieder zu mehr Weite und Gelöstheit im Schultergürtel.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Socken.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 12.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

EUR 28,-

#### 310 | Die Gesundheit liegt in den Füßen

Barbara Spindler, Reflexologin

Die Fußreflexzonenmassage wird angewendet zur Stärkung des Immunsystems, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, zur Durchblutungsförderung und zur Schmerzlinderung bei akuten und chronischen Beschwerden. In diesem Vortrag erfahren Sie vieles über das Thema Fußreflexzonen und die Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Di, 22.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

EUR 18,-

#### 311 | Long Covid – ein ganzheitlicher Blick

Susanne Gärtner, Heilpraktikerin, Coach, Autorin

In dem Vortrag gibt die Referentin Einblicke in das Krankheitsbild „Long Covid/Post Covid“ und zeigt neben schulmedizinischen Therapieansätzen auch naturheilkundliche Behandlungswege auf. Neben konkreten Tipps zur Selbsthilfe werden auch praktische Übungen gezeigt. Persönliche Erfahrungen der Dozentin und die Möglichkeiten zum Austausch runden den Abend ab.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Di, 05.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 17,-

#### 312 | Faszination zweite Lebenshälfte –

##### Wege zur ganzheitlichen Erneuerung

Claudia Goldschmitt, Diplomierte Tanzpädagogin

Wir sind Gestalter unseres Lebens. Vielfältige Wege ermöglichen uns, selbstwirksam die Lebensfreude zu erhöhen und das eigene Wohlbefinden ganzheitlich zu stärken. Mit einem Leitfaden für die tägliche Praxis bringen wir die verschiedenen Ebenen unseres Seins in Einklang.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 23.11.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

EUR 38,-

#### 313 | Vitalität und Lebensfreude im Alltag

Cornelia Greiner, Pilatetrainerin und Yogalehrerin (BYV)

Die meisten Menschen wissen nicht, wieviel Kraft wirklich in ihnen steckt und welche Möglichkeiten sie haben, ihre Lebensenergie zu aktivieren. Wir harmonisieren die Energiezentren des Körpers und erspüren die Wirkung von Affirmationen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibblock und Schreibutensilien.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 30.11.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

EUR 30,-

#### 315 | Körper und Geist in Balance – Alexandertechnik für Einsteiger

Vivien Geldien, Lehrerin für Alexandertechnik und Musikpädagogik

Wann haben Sie sich zum letzten Mal so richtig erholt gefühlt? Ohne Gedankenkarussell, Gereiztheit, Verspannungen und tausend To-Do Listen im Hinterkopf? Dieser Kurs vermittelt einfach umzusetzende Übungen für mehr Körperwahrnehmung, Ausgeglichenheit und Stressreduktion. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Klavierschule MOVIMENTO:**

Tiroler Str. 1, Bad Reichenhall

2 x Sa, ab 26.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

EUR 79,-

#### 316 | Deine Rückengesundheit –

##### Übungen für den Alltag

Cornelia Greiner, Pilatetrainerin und Yogalehrerin (BYV)

Mit Kräftigungsübungen, u.a. aus Rückenschule, Yoga & Pilates, lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung Ihres Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit kennen. Entspannungs- und gezielte Atemübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 11.01.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

EUR 30,-

#### 317 | Fit im Büro!

Vivien Geldien, Lehrerin für Alexandertechnik und Musikpädagogik

Jeder weiß, dass Sitzen auf Dauer ungesund ist - aber was tun, wenn man nun einmal einen Bürojob hat? In diesem Kurs erfahren Sie alles rund um rückenfreundliches Sitzen und die Einrichtung eines ergonomisch optimierten Arbeitsplatzes. Zahlreiche praktische Übungen und Checklisten zum Mitnehmen ergänzen das Angebot.

**Klavierschule MOVIMENTO:**

Tiroler Str. 1, Bad Reichenhall

1 x Sa, 09.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

EUR 39,-

#### 318A | Hormonyoga nach Dinah Rodrigues

Sabine Savitri Kellerhals, Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat eine Yoga-Übungsreihe entwickelt, die die weibliche Hormonproduktion anregt. Besonders geeignet für Frauen mit Kinderwunsch, Frauen mit Wechseljahresbeschwerden sowie vorbeugend für Frauen ab 35 Jahren. Nicht geeignet nach Operationen im Bauch und Leistenbereich, nach Brustkrebs oder hormonbedingten Krebserkrankungen! Vorsicht: Bei größeren Myomen sowie bei schwerer Endometriose bitte den Arzt konsultieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und eigene Matte.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 25.01.2025, 10.00 - 18.00 Uhr

EUR 70,-



**Bleiben Sie informiert!**

Melden Sie sich für unseren

Newsletter an unter:



[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

# RUPERTUS THERME

SPA & FAMILIEN RESORT · BAD REICHENHALL

## Kursprogramm



### ErwachsenenKurse

- ▮ Kräftigendes und bewegungsförderndes Aquatraining in AlpenSole\*
- ▮ Wassergymnastik in AlpenSole (SommerSpecial)
- ▮ Schwangerschaftsgymnastik
- ▮ Schwimmkurs Erwachsene
- ▮ Kraulkurs Erwachsene

\*Bei Präventionskursen ist eine Bezuschussung der Krankenkasse möglich.



### KinderKurse

- ▮ Babyschwimmen (4 – 9 Monate)
- ▮ Babyschwimmen (9 – 18 Monate)
- ▮ Schwimmkurs Kinder (5 – 7 Jahre)
- ▮ Schwimmkurs Kinder Fortführung (5 – 7 Jahre)



### Fitness- & AquaKurse

- ▮ JumpingFitness
- ▮ AquaFit
- ▮ Zumba®
- ▮ Workout
- ▮ RückenFit
- ▮ Yoga
- ▮ Pilates
- ▮ und viele mehr

### Informationen & Anmeldung

unter [www.alpgym.de](http://www.alpgym.de)

Mehr Informationen,  
Kurszeiten & Buchung:



Vor Ort:  
In der RupertusTherme



Online unter:  
[kurse.rupertustherme.de](http://kurse.rupertustherme.de)

— QUELLE MEINES WOHLBEFINDENS —

Friedrich-Ebert-Allee 21 | 83435 Bad Reichenhall | Tel.: +49 (0)8651 76220 | [www.rupertustherme.de](http://www.rupertustherme.de) | [www.thermenpauschalen.com](http://www.thermenpauschalen.com)

### 3 | Gesundheit / Ernährung

#### 318B | Oje, mein Bauch – Yoga & Ayurveda für eine gute Verdauung

Sabine Savitri Kellerhals, Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT

In diesem Workshop werden wir uns den Verdauungsorganen widmen. Yoga kann hier entlastend wirken. Zusätzliche Informationen aus dem Ayurveda zeigen auf, dass manchmal schon kleine Änderungen in der täglichen Routine die Verdauungskraft stärken können.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, eigene Matte, bequeme Kleidung, eine Tasse, größeres Handtuch als Unterlage.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x So, 26.01.2025, 10.00 - 14.00 Uhr  
EUR 45,-

#### 318C | Mein Tinnitus-Programm - sanfte Selbsthilfe bei Ohrgeräuschen

Sabine Savitri Kellerhals, Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT

Klingeln, Rauschen oder Pfeifen im Ohr - heutzutage leiden viele Menschen darunter. Yoga und Ayurveda bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Erleichterung. An diesem Tag werden Sie hilfreiche Übungen aus der Yogatherapie kennen lernen sowie wertvolle Tipps aus dem Ayurveda zu Ernährung, Massage und Lifestyle. **Bitte mitbringen:** warme Socken, bequeme und ältere Kleidung (Öl), Kopfbedeckung (Mütze) und eine Tasse.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Fr, 24.01.2025, 15.00 - 19.00 Uhr  
EUR 45,-

#### Entspannung / Stressbewältigung

#### 324A | Hatha-Yoga (keine Teilnahmevoraussetzungen) zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V

Claudia Abel-Lang, Yogalehrerin BDY/EYU

Jeder Mensch ist besonders und unterscheidet sich in seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Diese Unterschiede zu respektieren und die Yogapraxis daran auszurichten, ist das zentrale Anliegen dieser Yogapraxis.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken, Handtuch oder Decke.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Do, ab 26.09.2024, 18.30 - 19.30 Uhr  
EUR 72,-

#### 324B | Hatha-Yoga für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen, zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V

Claudia Abel-Lang, Yogalehrerin BDY/EYU

Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme an einem Basiskurs. Wir bauen mit komplexen Übungsreihen, Atem- und Konzentrationsübungen auf dem Gelernten auf.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken, Handtuch oder Decke.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Do, ab 26.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
EUR 107,-

#### 325 | Power Vinyasa Yoga

Silke Kühnel, Inside Yoga-Lehrerin

Du beginnst einfach bewusst zu atmen und schließt die Augen. Du hörst den Beat der Musik. Der Rhythmus lässt dich deine Bewegungen und deinen Atem in Verbundenheit fühlen. Dann beginnst du dich zu bewegen, fließt von einer Bewegung in die nächste - bist im Yoga-Flow.

**Bitte mitbringen:** eigene Yogamatte, Trinkflasche.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

6 x Fr, ab 15.11.2024, 18.15 - 19.30 Uhr • EUR 60,-

#### 326 | Hatha Yoga - Yoga 60+/-

zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V

Elizabeth Bauregger, Yogalehrerin BYO/EYU

Die atemgeführten Bewegungsabfolgen des Yoga werden achtsam und sanft durchgeführt und den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Die Körperübungen des Yoga, die Asanas, tragen bei regelmäßiger Anwendung zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit bei.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken und Kissen

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Mo, ab 23.09.2024, 15.00 - 16.15 Uhr  
EUR 88,-

#### 327 | Yoga kennt kein Alter – mit Übungen im Stehen und Sitzen

zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V

Elizabeth Bauregger, Yogalehrerin BYO/EYU

Die Übungen erfolgen nicht auf dem Boden, sondern im Stehen oder auf dem Hocker. Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken und Kissen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Di, ab 24.09.2024, 15.00 - 16.15 Uhr  
EUR 88,-

#### 329A | Yoga schenkt Lebensfreude – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sonja Schöndorfer, ärztl. gepr. Yogalehrerin VdY

Yoga - ein effektiver und sanfter Weg, um sich selbst zu erfahren. Mit verschiedenen Körperhaltungen, feinfühligere Atemarbeit sowie bewusster Entspannung eröffnen wir den Zugang zu unserer körperlichen und mentalen Frische.

**Bitte zwei Stunden vor der Yogastunde nur leicht essen und bequeme Kleidung, eigene Matte und Decke mitbringen.**

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

5 x Fr, ab 27.09.2024, 17.45 - 19.15 Uhr  
EUR 60,-

#### 329B | Yoga schenkt Lebensfreude – für Fortgeschrittene

Sonja Schöndorfer, ärztl. gepr. Yogalehrerin VdY

Yoga - ein effektiver und sanfter Weg, um sich selbst zu erfahren. Die Asanas in diesem Unterricht sind kraftvoller, fließender, und es wird auf dem bereits Erlernten aufgebaut.

**Bitte zwei Stunden vor der Yogastunde nur leicht essen und bequeme Kleidung, eigene Matte und Decke mitbringen.**

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

5 x Fr, ab 27.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
EUR 60,-

#### 330 | Yogilates für Einsteiger

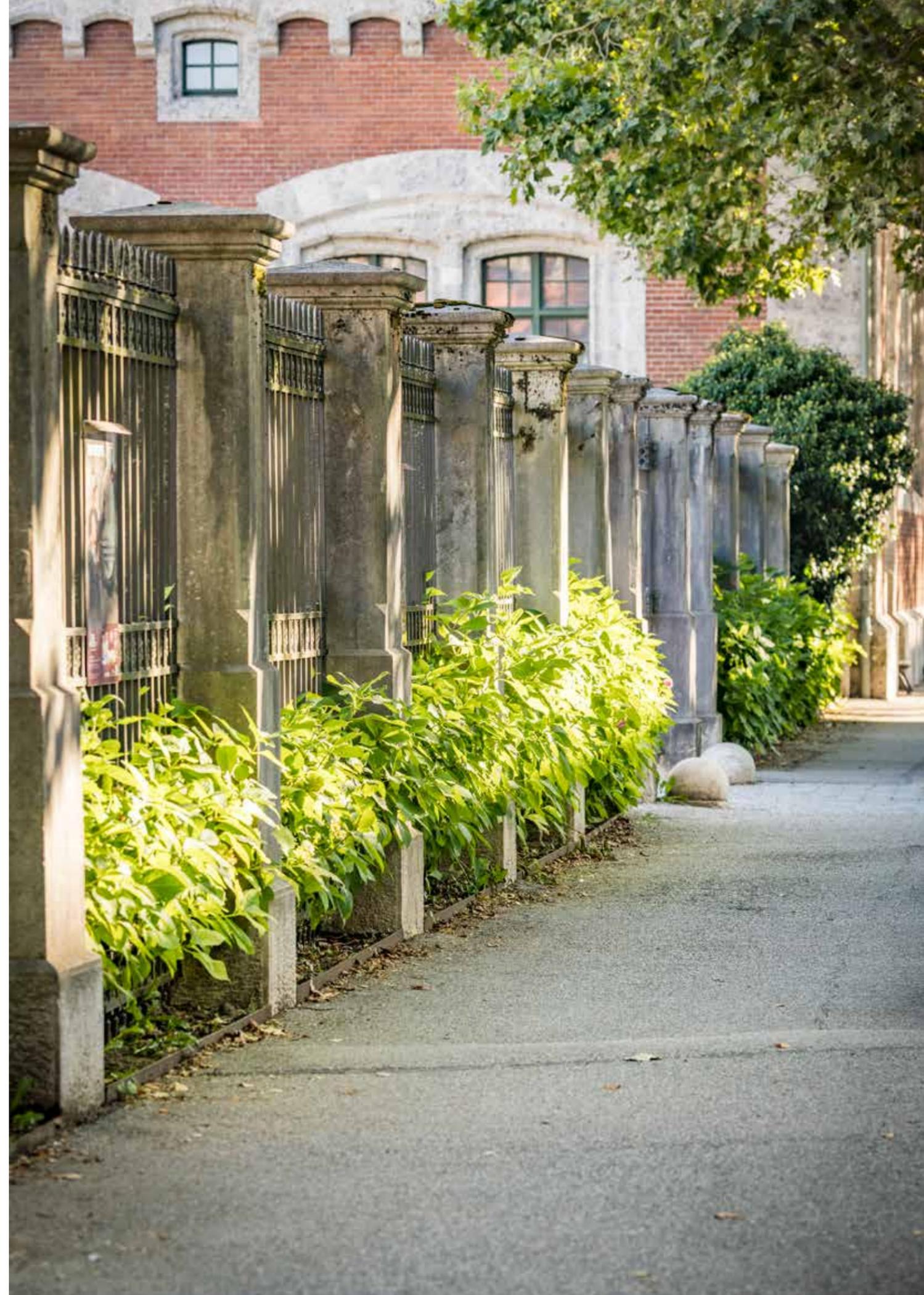
Cornelia Greiner, Pilatetrainerin und Yogalehrerin (BYV)

Fit mit den Elementen nach Pilates und Yoga, die harmonisch miteinander verbunden werden. Durch fließende Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Yoga-Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Pilates sorgt für gute Körperhaltung, Entspannungsförmigkeiten bringen wohltuende Ruhe und neue Energie.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und ein Kissen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Do, ab 26.09.2024, 15.30 - 16.30 Uhr  
EUR 60,-



## Gästehaus und Restaurant St. Florian

Unser Restaurant, der Biergarten mit der urigen Almhütte oder unsere sonnige Terrasse mit herrlichem Bergblick haben täglich für Sie geöffnet.

Vormittags genießen Sie unser reichhaltiges und vielfältiges „Feuerwehrheimfrühstück“. Ab 12.00 Uhr verwöhnt Sie unser Küchenteam mit saisonalen, kulinarischen Köstlichkeiten. Auch zu Kaffee und Kuchen oder einem leckeren Eisbecher begrüßen wir Sie gerne in unserem Café oder auf unserer Sonnenterrasse. Es ist für jeden Geschmack und für Groß und Klein etwas dabei.

**Tischreservierung: +49 8651 9563-220**



**Wir  
freuen  
uns auf  
Ihren  
Besuch!**

### Gästehaus und Restaurant St. Florian

Feuerwehrheimstr. 12-18  
83457 Bayerisch Gmain  
+49 8651 9563-0 oder -220  
info@feuerwehrheim.de  
www.feuerwehrheim.de



## 3 | Gesundheit / Ernährung

### 331 | Yogilates für Fortgeschrittene

*Cornelia Greiner, Pilatetrainerin und Yogalehrerin (BYV),* Fit mit den Elementen nach Pilates und Yoga, die harmonisch miteinander verbunden werden. Durch fließende Übungen, werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Yoga-Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Pilates sorgt für gute Körperhaltung, Entspannungsformen bringen wohlthuende Ruhe und neue Energie.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und ein Kissen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**10 x Do, ab 26.09.2024, 16.45 - 18.15 Uhr**

**EUR 85,-**

### 332A | Tai Chi Ch'uan und die Feldenkrais-Methode

*Andreas Langhammer, liz. Feldenkrais- u. Tai Chi-Lehrer* In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie beide Methoden kennen. Tai Chi, eine alte chinesische Kampfkunst, und die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshe Feldenkrais. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder geeignete Schuhe, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**15 x Di, ab 24.09.2024, 20.00 - 21.00 Uhr**

**EUR 125,-**

### 332B | Tai Chi Ch'uan für Fortgeschrittene

*Andreas Langhammer, liz. Feldenkrais- u. Tai Chi-Lehrer* Tai Chi Ch'uan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang, beruht. Die gegensätzlichen Energien sollen ausgeglichen werden. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise ausgeführt werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder geeignete Schuhe, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**15 x Di, ab 24.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr**

**EUR 125,-**

### 335 | Progressive Muskelentspannung

*Luciano Lerosse, selbständiger Fitness- und Personaltrainer* Du willst deine Anspannung loslassen, dich wohl fühlen und deinen Körper besser kontrollieren? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich. Die progressive Muskelentspannung ist eine effektive Methode und kann dir zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**4 x Di, ab 07.01.2025, 18.00 - 19.00 Uhr**

**EUR 34,-**

### 336 | Qi Gong für Alle

*Marion Pfisterer, Qi-Gong und Tai Chi-Lehrerin* Qi Gong ist ein alter, fernöstlicher Übungsweg, in welchem durch das Zusammenspiel von Bewegung, Vorstellung und Meditation das Qi (Lebensenergie) gestärkt werden soll. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Mi, ab 09.10.2024, 18.10 - 19.10 Uhr**

**EUR 65,-**

### 337 | Stressmanagement und Meditation

*Walter Berger, Meditationslehrer der Kriya Yoga Tradition* Mit diesem Kurs erhalten Sie praktische Anleitungen für ein wirkungsvolles Stressmanagement und zur entspannenden Meditation. Die Techniken sind einfach in den Alltag zu integrieren und bieten eine gute Basis für Ihr persönliches Stressmanagement.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, eine kuschelige Decke, Schreibutensilien (Block und Stifte), Lieblingsgetränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**3 x Sa, ab 30.11.2024, 14.00 - 15.30 Uhr**

**EUR 45,-**

### 339 | Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene - entspannt von Kopf bis Fuß

*Sabrina Govier, Meditationslehrerin*

Erforschen Sie gemeinsam mit Sabrina die Welt der Entspannung und Achtsamkeit. Erlernen Sie effektive Techniken zur Entspannung und Integration in den Alltag. Dieser Kurs bietet eine Auseinandersetzung mit den Themen Stressabbau durch Bewegung und Meditation.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**6 x Fr, ab 27.09.2024, 15.00 - 16.00 Uhr**

**EUR 80,-**

## Bewegung / Fitness

### 345 | Die M.E.T.R.-Methode - Deine sportliche Erfolgsformel

*Luciano Lerosse, selbständiger Fitness- und Personaltrainer* Alle Erfolge, die Du im sportlichen Bereich Deines Lebens feiern möchtest, bauen auf Mindset - Ernährung - Training und Regeneration auf. In diesem Workshop wird anhand der M.E.T.R.-Methode aufgezeigt, wie einfach es sein kann, seinen Körper fit zu halten und die eigene Gesundheit in den Fokus zu stellen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Stift und Block, Handtuch, ein Getränk, etwas zu essen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**1 x Sa, 09.11.2024, 10.00 - 15.00 Uhr**

**EUR 80,-**

### 352 | Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

*Hedwig Rolfs-Hammerl, Physiotherapeutin*

Um einseitige Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag auszugleichen und um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, finden Sie hier eine wohlthuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**10 x Fr, ab 27.09.2024, 10.30 - 11.30 Uhr**

**EUR 70,-**

### 353 | Beckenbodentraining

*Astrid Van Hoorn-Grüll, Physiotherapeutin*

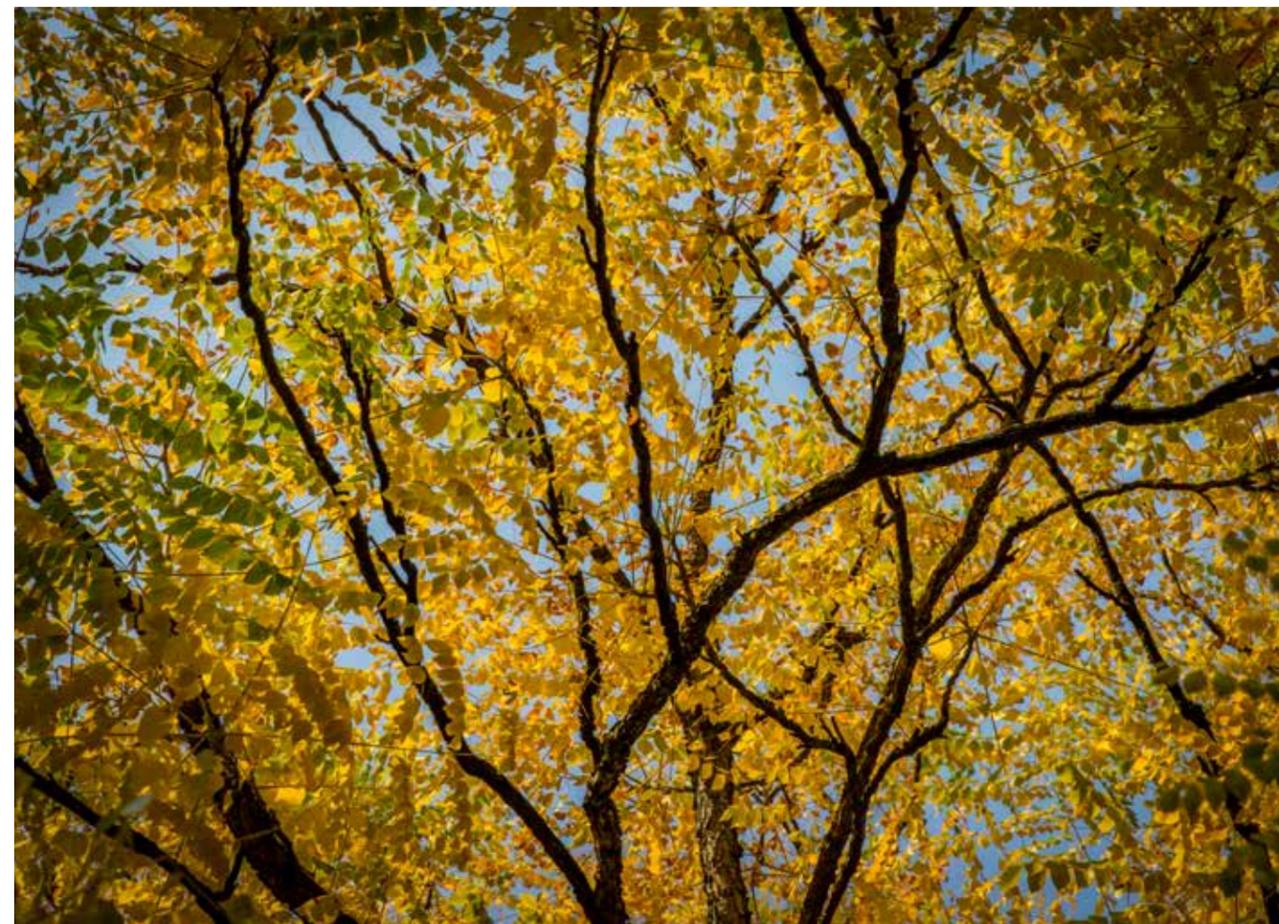
Nur ein stabiler und elastischer Beckenboden kann seiner „tragenden“ Rolle gerecht werden. Ein gezieltes Training hilft dem vorzubeugen bzw. zu lindern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Kissen und eine Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**4 x Di, ab 01.10.2024, 16.30 - 17.30 Uhr**

**EUR 34,-**



### 3 | Gesundheit / Ernährung

#### 354 | Rücken- und Bauchtraining

Vreni Schweiger, Dipl.-Sportwiss. Univ.

Mit gezielten Übungen und dem Einsatz von Kleingeräten trainieren und stärken wir die Rumpfmuskulatur. Eine leistungsstarke Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Schultermuskulatur wirkt vorbeugend auf Haltungsschwächen und -schäden. Ein abschließender Dehnanteil rundet den Kurs ab.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Trainingsmatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.  
**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**10 x Mi, ab 02.10.2024, 09.00 - 09.50 Uhr**  
**EUR 68,-**

#### 355 | Gymnastik mit Musik für die Altersgruppe 65+

Hedwig Rolfs-Hammerl, Physiotherapeutin

Ein Angebot für die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter - die wechselnden Übungen werden an die gesundheitlichen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Ein Kurs mit Muskeldehnung, Förderung der Geschicklichkeit, des Gleichgewichts, der Koordination und Verbesserung des Atems.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**10 x Di, ab 24.09.2024, 09.30 - 10.30 Uhr**  
**EUR 60,-**

#### 356 | Beweglich sein, beweglich werden

Astrid Van Hoorn-Grüll, Physiotherapeutin

Gezielte Bewegung muss forciert werden, um muskulären Dysbalancen, degenerativen Beschwerden, Verkürzungen und Verklebungen vorzubeugen. Der Kurs greift mit verschiedenen Übungen die Anliegen der Teilnehmenden auf.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**4 x Mi, ab 02.10.2024, 14.30 - 15.45 Uhr**  
**EUR 34,-**

#### 358 | Rückenfit

Karin Kamml-Schweiger, Zumba®-Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und Bewegung (BSA)

Dieses spezielle Training dient der Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Auch erfahren wir durch gezielte Übungen, wie wir unseren Alltag rücken-gerechter gestalten können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Trainingsmatte, Handtuch, evtl. ein Getränk.

**Kindergarten Zenostraße, Turnhalle**  
**10 x Mo, ab 30.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**EUR 82,-**

#### 359 | Gymnastik für die Frau ab 50

Hannelore Pemler, Übungsleiterin, Z-Aquatrainerin

Gezielte Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Bauch- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsübungen sowie Arm- und Beintraining. Wir arbeiten mit Therabändern, Stäben und Bällen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnmatte.

**Kindergarten Zenostraße, Turnhalle**  
**12 x Do, ab 26.09.2024, 18.15 - 19.15 Uhr**  
**EUR 70,-**

#### 360 | Body Flexibility – ein sanftes Ganzkörpertraining auf dem Hocker

Beata Schnitzler, zertifizierte Fitnesstrainerin, Krankenschwester

Dieses moderne, ruhige, aber anspruchsvolle Ganzkörpertraining beinhaltet Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Chi-Gong, Yoga und Tanz. Die Übungssequenzen sind so aufgebaut, dass sie unabhängig vom Alter und der Konstitution ausgeführt werden können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**8 x Do, ab 10.10.2024, 09.00 - 09.45 Uhr**  
**EUR 56,-**

#### 361 | Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeitstraining 65+

Beata Schnitzler, zertifizierte Fitnesstrainerin, Krankenschwester

In diesem Kurs werden wir mit viel Freude und Spaß an der Bewegung gezielte Übungen durchführen, die das Gleichgewicht und die Koordination stärken und fördern, die Muskulatur kräftigen und die Gelenke mobilisieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**8 x Do, ab 10.10.2024, 09.50 - 10.35 Uhr**  
**EUR 56,-**

#### 363 | Faszientraining

Karin Kamml-Schweiger, Zumba®-Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und Bewegung (BSA)

Faszien kommen im ganzen Körper vor und sind für unsere Körperhaltung verantwortlich. Wenn das Gleichgewicht der Faszien und Muskeln nicht mehr funktioniert, entstehen Verspannungen. Durch gezielte Übungen wird dieses Zusammenspiel wiederhergestellt.

**Bitte mitbringen:** Trainingsmatte, leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**8 x Fr, ab 29.11.2024, 08.45 - 10.00 Uhr**  
**EUR 82,-**

#### 364 | Faszientraining mit Indian Balance®

Claudia Goldschmitt, diplomierte Tanzpädagogin

Indian Balance® ist ein achtsames, fließendes und den gesamten Körper mobilisierendes und stärkendes Bewegungsprogramm, basierend auf den Lehren der Native Americans und verbunden mit der modernen Bewegungslehre. Das Indian Balance®-Faszientraining unterstützt das ausbalancierte Zusammenspiel des gesamten faszialen Systems.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**1 x Sa, 28.09.2024, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**EUR 28,-**

#### 365 | Pilates

Vreni Schweiger, Dipl.-Sportwiss. Univ.

Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der unter Anwendung einer speziellen Atemtechnik die Muskeln des ganzen Körpers gestärkt werden. Ergänzt durch Übungen zur Mobilisation und Koordination stellt dieser Kurs ein abwechslungsreiches und effektives Training dar.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**10 x Mi, ab 02.10.2024, 10.00 - 11.00 Uhr**  
**EUR 80,-**

### Anmeldung nur schriftlich!

Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung.

Anmeldung unter:

[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

#### 366A | Pilates-Balance für Frauen

Lydia Dufter, DOSB-Übungsleiterin Haltung- und Bewegung, zert. Pilatestrainerin BTV

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die mit einem ruhigen und ganzheitlich orientierten Pilates Training die tiefe Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur aktivieren wollen. Die effektiven Pilates-Übungen fördern Kraft und Beweglichkeit. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Teilnehmerinnen, die bereits Erfahrung mit Pilates gesammelt haben.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, ABS-Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**8 x Mo, ab 07.10.2024, 09.2 - 10.20 Uhr**  
**EUR 65,-**

#### 366B | Pilates-Balance

Lydia Dufter, DOSB-Übungsleiterin Haltung- und Bewegung, zert. Pilatestrainerin BTV

Durch die besondere Herangehensweise an die Übungen aktivieren wir im Pilates-Training die tief liegende Muskulatur. Mit fließenden Bewegungen verbessern sich Körperhaltung, Atmung, Koordination und Konzentration. Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger wie auch erfahrene Teilnehmer.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, ABS-Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**8 x Mo, ab 07.10.2024, 10.30 - 11.30 Uhr**  
**EUR 65,-**

#### 367 | Core-Training - für eine starke Körpermitte

Luciano Lerose, selbständiger Fitness- und Personaltrainer

Dieses Core-Training (englisch für „Kern“ bzw. „Mitte“) ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf der Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Dieser äußerst effektive Kurs verbessert die Haltung, stärkt den gesamten Rücken und fördert die allgemeine Leistungsfähigkeit.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, eigene Matte, Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Gymnastikraum**  
**10 x Mo, ab 30.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr**  
**EUR 88,-**

#### 368 | Burn to the Beat - ein Fitness Bootcamp für junge Erwachsene

Valentina Pemler, zertifizierte Fitnesstrainerin B-Lizenz

In diesem Kurs erwarten dich intensive Übungen, die dich in kurzer Zeit zum Schwitzen bringen. Egal welches Fitnesslevel du mitbringst, die Übungen sind für jedes Niveau geeignet. Dieser Kurs ist speziell für junge Menschen bis 40 Jahre konzipiert.

**Bitte mitbringen:** Trainingsmatte, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**  
**Kurs A:** 6 x Fr, ab 20.09.2024, 17.15 - 18.15 Uhr  
**EUR 48,-**  
**Kurs B:** 6 x Fr, ab 20.09.2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
**EUR 48,-**

#### 369A | Hula Hoop 60+/- für Einsteiger

Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, das die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Außer Spaß ist Hula Hoop ein super effektives Kardioworkout.

**Bitte mitbringen:** eigenen Hula Hoop Reifen, falls vorhanden, ansonsten in der ersten Kursstunde Rücksprache mit der Kursleiterin halten. Die richtige Reifenwahl wird im Kurs individuell besprochen.  
**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**5 x Do, ab 26.09.2024, 10.45 - 11.45 Uhr**  
**EUR 55,-**

#### 369B | Hula Hoop 60+/- für Fortgeschrittene

Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, das die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Außer Spaß ist Hula Hoop ein super effektives Kardioworkout.

**Bitte mitbringen:** eigenen Hula Hoop Reifen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**5 x Do, ab 14.11.2024, 10.45 - 11.45 Uhr**  
**EUR 55,-**

#### 370A | Hula Hoop für Einsteiger

Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, das die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Außer Spaß ist Hula Hoop ein super effektives Kardioworkout.

**Bitte mitbringen:** eigenen Hula Hoop Reifen, falls vorhanden, ansonsten in der ersten Kursstunde Rücksprache mit der Kursleiterin halten. Die richtige Reifenwahl wird im Kurs individuell besprochen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**5 x Di, ab 24.09.2024, 17.45 - 18.45 Uhr**  
**EUR 55,-**

#### 370B | Hula Hoop für leicht Fortgeschrittene

Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, das die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Außer Spaß ist Hula Hoop ein super effektives Kardioworkout.

**Bitte mitbringen:** eigenen Hula Hoop Reifen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**  
**5 x Di, ab 12.11.2024, 17.45 - 18.45 Uhr**  
**EUR 55,-**

#### 371 | Bodystyling

Carmen Fonteyn, Lehrerin (vhs) für Bewegung u. Fitness, Dipl. Trainerin

Mit gezielten Übungen kräftigen wir die gesamte Körpermuskulatur, bauen Problemzonen ab und straffen das Gewebe. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen, verwenden wir u.a. Fitnessbänder und Handgewichte. Bei Belegung von 2 Kursen bei Frau Fonteyn beträgt die Gebühr EUR 100,-

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**  
**Kurs A:** 12 x Mo, ab 16.09.2024, 18.10 - 19.10 Uhr  
**EUR 54,-**  
**Kurs B:** 12 x Mo, ab 16.09.2024, 19.20 - 20.20 Uhr  
**EUR 54,-**  
**Kurs C:** 12 x Di, ab 17.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr  
**EUR 54,-**  
**Kurs D:** 12 x Di, ab 17.09.2024, 18.40 - 19.40 Uhr  
**EUR 54,-**

### 3 | Gesundheit / Ernährung

#### 373 | KickFit

*Manuela Dormann, selbständige Fitnesstrainerin*  
KickFit ist ein energiegeladenes und schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu rhythmischen Beats. Techniken aus dem Kampfsport werden einzeln oder in Kombination ausgeführt. Dieses effektive Workout ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

**Kindergarten Zenostraße, Turnhalle**

**10 x Mi, ab 02.10.2024, 18.45 - 19.45 Uhr**  
EUR 98,-

#### 374 | KickFit XXL

*Manuela Dormann, selbständige Fitnesstrainerin*  
Können Sie sich nur schwer zu körperlicher Betätigung aufraffen? Haben Sie vielleicht ein paar Pfunde zu viel? Sie haben lange keinen Sport gemacht und wünschen sich wieder mehr Beweglichkeit und Kondition? Dann sind Sie in diesem KickFit-Kurs unter Gleichgesinnten genau richtig.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

**Kindergarten Zenostraße, Turnhalle**

**10 x Mi, ab 02.10.2024, 17.30 - 18.30 Uhr**  
EUR 98,-

#### 375 | Bodyart

*Heidi Öttl, Dipl. Gesundheits- u. Fitnesstrainerin*  
bodyART ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training, welches Stärke, Flexibilität, Cardio und Atem-Arbeit verbindet. Die Übungen sind einzigartige Bewegungen, inspiriert von Kampfsportarten, Yoga, Physiotherapie und klassischer Konditionierung.

**Bitte mitbringen:** Trainingsmatte, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Mi, ab 02.10.2024, 19.15 - 20.15 Uhr**  
EUR 65,-

#### 379 | Zumba Step

*Iris Eichert, Official Zumba Instructor*  
Genau wie beim klassischen Zumba® Fitness stehen auch in der Step-Version Musik und Spaßfaktor im Vordergrund. Durch das Step Board findet das Workout auf zwei Ebenen statt, wodurch die Schritte noch intensiver wirken. Zumba® Step richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**10 x Mo, ab 07.10.2024, 16.45 - 17.45 Uhr**  
EUR 80,-

#### 380 | Zumba für Fortgeschrittene

*Karin Kamml-Schweiger, Zumba®-Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und Bewegung (BSA)*  
In unserem Kurs erwartet Dich eine Mischung aus latein-amerikanischen Rhythmen, exotischen Klängen und internationalen Beats. Das Tanzworkout bringt gute Laune und stärkt ganz nebenbei den gesamten Muskelapparat, die Koordination des Körpers und natürlich wird viel Fett verbrannt.

**Bitte mitbringen:** leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Fr, ab 27.09.2024, 09.00 - 10.00 Uhr**  
EUR 65,-

#### 381 | Zumba Gold®

*Iris Eichert, Official Zumba Instructor*  
Zumba Gold® ist ein Tanz-Fitnessprogramm für Frauen und Männer, das speziell auf aktive ältere Erwachsene und Anfänger abgestimmt ist. Es ist für alle Altersklassen geeignet, denn hier steht das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle. Es gibt keine Sprünge oder schnellen Drehungen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk und ein Handtuch.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**10 x Mi, ab 09.10.2024, 16.00 - 17.00 Uhr**  
EUR 80,-

#### Aqua-Kurse

##### 385 | Z-Aquatraining™

*Hannelore Pemler, Übungsleiterin, Z-Aquatrainerin*  
Wassergymnastik zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Nutzen Sie die Auftriebskraft und den Widerstand des Wassers.

**Bitte mitbringen:** Badebekleidung.

**Kursort: Klinik Bad Reichenhall, Salzburger Str. 8 - 11, Bad Reichenhall**

**Kurs A: 12 x Di, ab 24.09.2024, 17.15 - 18.00 Uhr**  
EUR 135,-

**Kurs B: 12 x Mi, ab 25.09.2024, 17.45 - 18.30 Uhr**  
EUR 135,-

##### 388 | Aqua-Fit-Gymnastik in der RupertusTherme - zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V

*RupertusTherme Spa & Familien Resort*  
Mit wohltuenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Beim Eintritt ist ein Pfand von EUR 10,- für eine Mehrfacheintrittskarte zu entrichten. Dieser Betrag wird nach Kursabschluss bei Rückgabe der Karte zurückerstattet. 2 Stunden Aufenthalt, davon 45 Minuten Kursanteil.

**Treffpunkt:** Haupteingang Rupertustherme, an der Fitnesstheke können die Mehrfacheintrittskarten abgeholt werden.

**Hinweis:** Für diesen Kurs gilt die Ferienordnung nicht  
**Spa & Familien Resort Rupertus Therme**  
**8 x Mo, ab 23.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr**  
EUR 165,-

#### Eltern-Kind-Turnen

##### 391 | Eltern-Kind-Turnen in Marzoll für Kinder im Alter von 3-5 Jahren

*Hannelore Pemler, Übungsleiterin, Z-Aquatrainerin*  
Bewegungsspiele, teilweise mit Musik. Bei diesem Kurs bitte bei der Anmeldung die Daten der Eltern und zusätzlich den Vornamen und das Geburtsjahr des Kindes angeben.

**Turnhalle Marzoll**

**12 x Mo, ab 23.09.2024, 15.45 - 17.00 Uhr**  
EUR 58,-

##### 392 | Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Alter von 3-5 Jahren

*Hannelore Pemler, Übungsleiterin, Z-Aquatrainerin*  
Bewegungsspiele, teilweise mit Musik, für Kinder, die bereits gut alleine laufen können. Bei diesem Kurs bitte bei der Anmeldung die Daten der Eltern angeben und zusätzlich den Vornamen und das Geburtsjahr des Kindes.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**  
**12 x Do, ab 26.09.2024, 16.15 - 17.15 Uhr**  
EUR 55,-

##### Café „Elternzeit“ der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Genießen Sie in netter Atmosphäre einen Kaffee, lernen Sie andere Eltern kennen und tauschen Informationen aus. Wenn Sie fachlichen Rat benötigen, sind unsere Sozialpädagoginnen für Sie da. In unserer kleinen Spielecke können Ihre Kinder spielen und erste Kontakte zu anderen Kindern aufbauen. Jeden Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr, Tiroler Straße 15, Bad Reichenhall.

**Kontakt: Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen:**

**Bahnhofstraße 21a, 83435 Bad Reichenhall.**

**Frau Kunz, Tel.: 08651/773-838**

**Frau Spreng, Tel.: 08651/773-831.**

**Email: schwangerenberatung@lra-bgl.de**

**WIESER PAUL**  
Steuerberatungsgesellschaft mbH.

**Guter Rat zahlt sich aus in den Bereichen**

Steuerberatung  
Unternehmensberatung  
Buchhaltung & Lohn

Wittelsbacherstr. 18  
83435 Bad Reichenhall  
Tel. 08651 98370 • Fax 08651 983732  
[www.wieser-paul.de](http://www.wieser-paul.de)



## 4 | Sprachen

### Integrationskurse Deutsch

Das seit 2005 bestehende Zuwanderungsgesetz beinhaltet die Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme an einem sogenannten Integrationskurs zum Erwerb fundierter Kenntnisse in der deutschen Sprache. Sie lernen in den Integrationskursen Deutsch hören und verstehen, lesen, sprechen und schreiben. Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) vermitteln diese Deutschkenntnisse für alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und der Arbeitswelt. Die Volkshochschule Bad Reichenhall ist zur Durchführung der Integrationskurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) offiziell zugelassen und bietet Allgemeine Integrationskurse sowie Integrationskurse mit Alphabetisierung an:

1. Der Allgemeine Integrationskurs geht über sechs Module à 100 Stunden und schließt ab mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“. Diese Prüfung bescheinigt Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe A2 bis B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens. Anschließend lernen die Teilnehmer im Orientierungskurs Informationen zu Geschichte, Kultur, Gesellschaft und Politik Deutschlands. Dieser Kurs schließt ab mit dem Test „Leben in Deutschland“. Bestehen Sie den Test „Leben in Deutschland“ und den Sprachtest mit dem Ergebnis B1, erhalten Sie vom BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) das Zertifikat Integration. Dieses Zertifikat gilt als Sprachnachweis für die Niederlassungserlaubnis und die Einbürgerung.

2. Der Integrationskurs mit Alphabetisierung geht über neun Module à 100 Stunden und ist geeignet für Teilnehmer, die aus anderen Schriftkulturen kommen und in der eigenen Sprache nicht (oder nicht ausreichend) lesen und schreiben können. Der Sprachkurs schließt ebenfalls mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ab. Nach dem Sprachkurs lernen die Teilnehmer auch hier anschließend

### Integration

#### 4039 | Alphabetisierungskurs am Nachmittag

*Gudrun Bock*

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

Je Modul 25 x, Mo – Fr, 13.30 - 16.45 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4039I | 9. Modul • ab 23.10.2024

4039J | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 14.12.2024, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,-; EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

4039K | Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ • ab 04.12.2024

4039L | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Do, 23.01.2025, 13.30 - 14.30 Uhr

EUR 25,-; EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

#### 4040 | Allgemeiner Integrationskurs

*Azra Kavazbasic, Ulrike Betzler*

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

Je Modul 25 x, Mo – Do, 18.00 - 21.15 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4040G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

im Orientierungskurs Informationen zu Geschichte, Kultur, Gesellschaft und Politik Deutschlands. Dieser Kurs schließt ab mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Zur Feststellung, welchen Kurs Sie besuchen können, ist ein sogenannter Einstufungstest vom BAMF zwingend vorgeschrieben. Dieser wird an der vhs Bad Reichenhall durchgeführt.

Zu den Integrationskursen können Sie sich nur persönlich anmelden! Erforderlich ist eine Berechtigung des BAMF bzw. eine Berechtigung oder Zulassung der Ausländerbehörde bzw. des Jobcenters. Der finanzielle Eigenanteil eines Moduls (100 Unterrichtseinheiten à 45 Min.) beträgt seit dem 01.08.2022 für alle Teilnehmer/innen, die sich neu anmelden, 229,- Euro. Befreit sind derzeit automatisch nur Personen mit einer Zulassung vom Jobcenter. Alle anderen müssen gesondert – oder zusammen mit dem Hauptantrag – einen Antrag auf Befreiung zum Kostenbeitrag stellen, sofern sie Geldbeihilfen vom Staat erhalten. Wer das Zertifikat Integration vom BAMF erhält, kann einen Antrag auf Rückerstattung von 50 % der gezahlten Kosten stellen. **Wir helfen Ihnen gerne bei der Antragstellung. Die Teilnahme an den Prüfungen ist für Integrationskursteilnehmer/innen kostenlos.**

Für die Anmeldung zum allgemeinen Aufnahmeverfahren kommen Sie bitte zu unseren Öffnungszeiten Montag bis Freitag 9-12 Uhr mit der Original-Berechtigung oder -Zulassung sowie einem Ausweisdokument bei uns in der Geschäftsstelle, Raum 2.05, bei Herrn Dr. Negraschus vorbei.

Bei Fragen zu den Integrationskursen sowie dem Aufnahmeverfahren können Sie sich auch telefonisch oder per E-Mail mit Herrn Dr. Negraschus in Verbindung setzen.

Telefon: 08651/95151-14

E-Mail: [negraschus@vhs-reichenhall.de](mailto:negraschus@vhs-reichenhall.de)

Weitere Informationen auf: [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

1x Sa, 19.10.2024 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

4040H | | Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ ab 16.10.2024

4040I | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Do, 05.12.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

EUR 25,-, EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

#### 4041 | Allgemeiner Integrationskurs

*Meliha Bajrektarevic, Master of Science (M.Sc.)*

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 101 - 1. Stock

Je Modul 25 x, Mo – Do, 18.00 - 21.15 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4041D | 4. Modul • ab 08.10.2024

4041E | 5. Modul • ab 28.11.2024

4041F | 6. Modul • ab 28.01.2025

#### 4042 | Allgemeiner Integrationskurs

*Ludmilla Sagmeister, M.A.*

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Je Modul 20 x, Mo - Fr, 09.00 - 13.00 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4042F | 6. Modul • ab 04.10.2024

4042G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 16.11.2024, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,-, EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

4042H | Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ ab 08.11.2024

4042I | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Mo, 09.12.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

EUR 25,-, EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

#### 4044 | Allgemeiner Integrationskurs

*Ludmilla Sagmeister, M.A.*

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 003

Je Modul 25 x, Mo - Do, 18.00 - 21.15 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4044C | 3. Modul • ab 10.09.2024

4044D | 4. Modul • ab 25.11.2024

4044E | 5. Modul • ab 22.01.2025

#### 4046 | Alphabetisierungskurs am Vormittag

*Hans-Walter Partsch*

Je Modul 25 x, Mo – Fr, 08.45 - 12.00 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4046A | 1. Modul • ab 10.09.2024

4046B | 2. Modul • ab 16.10.2024

4046C | 3. Modul • ab 28.11.2024

4046D | 4. Modul • ab 17.01.2024

#### 4047 | Allgemeiner Integrationskurs

*Johanna Kolf*

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Je Modul 20 x, Mo - Fr, 09.00 - 13.00 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, EUR 0,- bei Kostenbefreiung

4047A | 1. Modul • ab 24.09.2024

4047B | 2. Modul • ab 23.10.2024

4047C | 3. Modul • ab 28.11.2024

4047D | 4. Modul • ab 10.01.2025

#### 4072 | Berufssprachkurs B2 - DeuFöV

*Marina Smolia, Lehrerin für Deutsch*

Ziel dieses B2-Kurses ist, dass die Teilnehmer innerhalb von 500 Unterrichtsstunden Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben, die dem Sprachniveau B2 entsprechen. Teilnahmevoraussetzung sind Kenntnisse auf dem Niveau B1 (Nachweis durch Zertifikat und/oder Einstufungstest) sowie ein Berechtigungsschein, den Sie von der Agentur für Arbeit (berufstätige Teilnehmer) bzw. beim Jobcenter erhalten. Bitte nehmen Sie rechtzeitig vor Kursbeginn Kontakt auf zur Klärung Ihrer persönlichen Voraussetzungen für die Teilnahme.

Im Anschluss an den Kurs wird die Prüfung „Deutschtest für den Beruf“ (DTB) B2 abgelegt.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 004

125 x Mo - Do, ab 16.09.2024, 18.00 - 21.15 Uhr

EUR 1210,-

Unter bestimmten Voraussetzungen kostenfrei.

### Deutsch als Fremdsprache

#### Einstufungstests DEUTSCH (keine Integrationskurse)

Testen Sie Ihr Deutsch vor der Anmeldung und senden Sie bitte das Ergebnis gemeinsam mit Ihrer Anmeldung an:

[inneberger@vhs-reichenhall.de](mailto:inneberger@vhs-reichenhall.de)

[www.vhs-reichenhall.de/service/einstufungstests-sprachen](http://www.vhs-reichenhall.de/service/einstufungstests-sprachen)

#### 406 | Sprachberatung für Deutschkurse

*Sabine Stiglmayr*

Ihre persönliche Niveaueinstufung zur richtigen Kursauswahl - Sie haben die Möglichkeit, sich zu unserem Deutschangebot „Deutsch als Fremdsprache“ beraten zu lassen. Eine Anmeldung ist notwendig, bitte Wartezeit einplanen. Achtung - keine Integrationskursberatung!

**Kurs A:** Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Mi, 18.09.2024, 18.30 - 19.00 Uhr • EUR 15,-

**Kurs B:** Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Mi, 18.09.2024, 19.00 - 19.30 Uhr • EUR 15,-

**Kurs C:** Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Mi, 18.09.2024, 19.30 - 20.00 Uhr • EUR 15,-

#### 408 | vhs.online: Deutsch-Training Grammatik A1/A2 - Wiederholung und Festigung

*Dipl. Päd. Margit Sulzer*

Dieser Online-Kurs in der vhs.cloud richtet sich an Deutschlernende, die bereits Kurse der Stufen A1 und A2 besucht haben. Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt und geübt. Die Teilnehmer müssen hierzu vor Kursbeginn in der vhs.cloud einen kostenlosen Account anlegen, um an dem Kurs teilnehmen zu können. Die Zugangsdaten für die vhs.cloud werden den Teilnehmern vor Kursbeginn zugesandt.

**online • 6 x Mi, ab 11.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr**

EUR 58,-

#### 409 | vhs.online: Deutsch-Training Konversation B1

*Dipl. Päd. Margit Sulzer*

Dieser Online-Kurs in der vhs.cloud richtet sich an Deutschlernende, die bereits bestehende Kenntnisse auf dem Niveau B1 vertiefen möchten.

Schwerpunkte: Wortschatz erweitern, Sprechfähigkeit verbessern, Grammatikthemen werden schwerpunktartig wiederholt und geübt. Die Teilnehmer müssen hierzu vor Kursbeginn in der vhs.cloud einen kostenlosen Account anlegen, um an dem Kurs teilnehmen zu können. Die Zugangsdaten für die vhs.cloud werden den Teilnehmern vor Kursbeginn zugesandt.

**online • 8 x Mi, ab 02.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr**

EUR 75,-

#### 410 | Deutsch als Fremdsprache A1/2. Semester – in Alltag und Beruf

*Dipl. Päd. Margit Sulzer*

Deutsch als Fremdsprache, Grundstufe A1/2. Semester. Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1/1. Semester. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Sie erlernen den wichtigsten Grundwortschatz und erhalten grammatikalisches Basiswissen. Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde vorgestellt, die Kosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Das Lehrbuch wird in diesem Semester nicht ganz durchgenommen, sondern nach tatsächlichem Lernfortschritt!

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 015

20 x Mo und Di, ab 30.09.2024, 18.15 - 20.45 Uhr

EUR 270,-

**Bleiben Sie informiert!**

Aktuelle Informationen auf Facebook und Instagram. Oder melden Sie sich für unseren Newsletter an unter: [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)



## 4 | Sprachen

### 414 | Deutsch als Fremdsprache B1/2. Semester – in Alltag und Beruf

*Martin Schwietzke*

2. Semester - dieser Kurs bereitet in 2 Semestern auf das „Zertifikat Deutsch B1“ vor, das aktuelle Herbstsemester ist das 2. Semester. Die Teilnehmenden müssen über Kenntnisse auf dem Niveau B1/1. Semester verfügen. Kurs- und Übungsbuch: „Linie 1 B1.2“, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-607092-8). Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst nach der ersten Unterrichtsstunde, die Kosten für das Lehrwerk sind nicht in der Gebühr enthalten. Für das Zertifikat Deutsch B1 (telc) ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich, nicht in der Gebühr enthalten! Bitte informieren Sie sich frühzeitig!

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012**

**20 x Mo und Do, ab 30.09.2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
EUR 270,-**

### 415 | Deutsch als Fremdsprache B2/2. Semester

*Miriam Peixoto Dirnberger*

2. Semester - für fortgeschrittene Teilnehmer, die das Zertifikat Deutsch (Niveau B1) bereits abgelegt haben oder über entsprechende Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen. Das Lehrbuch und weitere Lehrmaterialien werden am ersten Kurstag bekannt gegeben und sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen. WICHTIG: Teilband B2/2 wird in diesem Semester nicht ganz durchgenommen, sondern nach tatsächlichem Lernfortschritt!

**Dieser Kurs ist mit einem Staffelpreis kalkuliert, Stich-tag ist die Teilnehmerzahl am Tag des Kursbeginns:**

bei 5 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr EUR 360,-,  
bei 8 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr EUR 225,-.

Die Anmeldung ist nur im Lastschriftverfahren möglich!

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 102 - I. Stock**

**24 x Di und Do, ab 01.10.2024, 18.15 - 20.45 Uhr**

### 416 | Deutsch als Fremdsprache B2/3. Semester – in Alltag und Beruf

*Sabine Stiglmayr*

3. Semester - für fortgeschrittene Teilnehmer, die über entsprechende Vorkenntnisse auf dem Niveau B1+/B2 verfügen. Lehrbuch Linie 1, B2.2, Klett, ISBN 978-3-12-607112-3. Weitere Lehrmaterialien werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Die Lehrmaterialien sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

**Dieser Kurs ist mit einem Staffelpreis kalkuliert, Stich-tag ist die Teilnehmerzahl am Tag des Kursbeginns:**

bei 5 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr EUR 510,-  
bei 8 Teilnehmern beträgt die Kursgebühr EUR 312,-.

Die Anmeldung ist nur im Lastschriftverfahren möglich!

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 103 - 1. Stock**

**24 x Do und Di, die genauen Termine entnehmen Sie unserer Webseite, ab 12.09.2024, 18.15 - 21.30 Uhr**

### 418 | Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

*Sabine Stiglmayr*

Prüfungsvorbereitung für das „Zertifikat Deutsch B1“, der Workshop beinhaltet keinen Sprachunterricht! Es wird der Ablauf der Prüfung vorgestellt und die Prüfungsaufgaben geübt. Unterrichtsmaterial wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten. Mittagspause 12.15 bis 13.00 Uhr. Wichtiger Hinweis: Die Anmeldung zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ (Kursnr. 419) muss gesondert erfolgen! Bitte beachten Sie die dort angegebene Anmeldefrist!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Sa, 07.12.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
EUR 40,-**

### 419 | „Zertifikat Deutsch“ B1 (telc)

Das „Zertifikat Deutsch“ B1 hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von privaten und öffentlichen Arbeitgebern als Nachweis von soliden Grundkenntnissen in der deutschen Sprache geschätzt. Einbürgerungsbe-werber weisen mit der bestandenen Prüfung die notwendigen Deutsch-Sprachkenntnisse für die Einbürgerung nach. Für Teilnehmer von vhs-Deutschkursen an der vhs Bad Reichenhall ist die Prüfungsgebühr ermäßigt und be-trägt EUR 145,-. Bei Nichterscheinen zur Prüfung ist keine Rückerstattung der Prüfungsgebühr möglich.

**Anmeldung:** Persönlich bis zum 07.01.2025 in der vhs-Geschäftsstelle. Bitte zur Anmeldung mitbringen: Aus-weis/Aufenthaltstitel.

**Auch für Teilnehmer eines vhs-Sprachkurses ist eine gesonderte persönliche Anmeldung erforderlich!** Wir empfehlen die Prüfungsvorbereitung für das „Zertifikat Deutsch B1“ (Kursnr. 418) zu absolvieren!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Sa, 01.02.2025, 09.00 - 18.00 Uhr  
EUR 175,-**

### 420 | Einbürgerungstest

33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung der Bun-desrepublik Deutschland. Dieser Test muss im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens abgelegt werden.

**Bitte zur Anmeldung mitbringen:** Ausweis/Aufenthaltstitel. Bei Nichterscheinen zur Prüfung ist keine Rückerstattung der Prüfungsgebühr möglich.

**Termin A**

**ANMELDUNG: Persönlich bis zum 12. September 2024 in der vhs-Geschäftsstelle**

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**

**1 x Di, 08.10.2024, 08.00 - 09.00 Uhr  
EUR 25,-**

**Termin B**

**ANMELDUNG: Persönlich bis zum 17. Oktober 2024 in der vhs-Geschäftsstelle**

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**

**1 x Di, 12.11.2024, 08.00 - 09.00 Uhr  
EUR 25,-**

**Termin C**

**ANMELDUNG: Persönlich bis zum 14. November 2024 in der vhs-Geschäftsstelle**

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**

**1 x Di, 10.12.2024, 08.00 - 09.00 Uhr  
EUR 25,-**

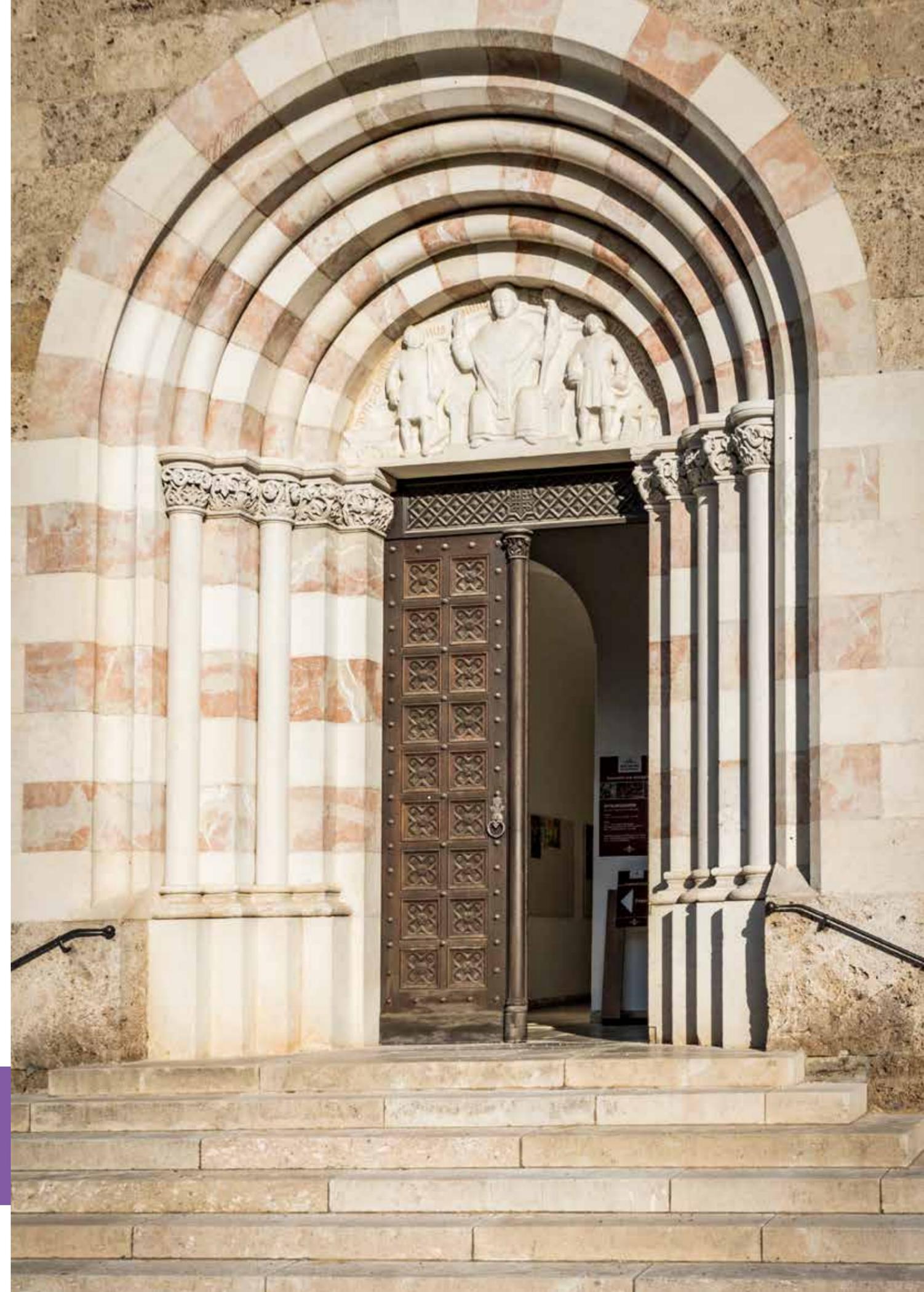
**Termin D**

**ANMELDUNG: Persönlich bis zum 18. Dezember 2024 in der vhs-Geschäftsstelle**

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**

**1 x Di, 21.01.2025, 08.00 - 09.00 Uhr  
EUR 25,-**

Ausführliche Informationen zu unse-  
ren Kursen auf unserer Internetseite:  
[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)



## 4 | Sprachen

Bei Fragen rund um Ihren Sprachkurs, insbesondere zum Kursniveau, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

### Englisch

#### 421 | Englisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse - für Beruf und Alltag

*Miriam Peixoto Dirnberger*

Englisch A1/2. Semester - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, ab Kap. 7. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen erlangen die Teilnehmenden erste Englischkenntnisse. Lehrbuch: GREAT! A1 - Kurs- und Übungsbuch (KLETT-Verlag), bitte kaufen Sie dieses erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**12 x Mo, ab 30.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr**  
EUR 108,-

#### 422 | Englisch A2 - Vertiefung von Vorkenntnissen auf mittlerem A2-Niveau - am Vormittag

*Mag. Georg Schwarzbauer*

Dieser Kurs möchte Vorkenntnisse auf mittlerem Niveau vertiefen und die Fähigkeit, spontan über Alltagsthemen zu sprechen. Wir lesen und besprechen interessante Texte, wiederholen verschiedene Grammatikkapitel und trainieren unseren Wortschatz. Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**10 x Di, ab 01.10.2024, 10.00 - 11.30 Uhr**  
EUR 90,-

#### 423 | Englisch B1 Intensivkurs – vorauss. ab Kap. 6

*Elizabeth Gunstone, Sprachlehrerin CELTA*

Für Teilnehmer, die sich den Lernstoff des Niveaus B1 durch intensive Mitarbeit zügig aneignen wollen. Vor der Anmeldung bitten wir um ein Beratungsgespräch mit der Dozentin (bitte die Geschäftsstelle der vhs kontaktieren). Lesetexte werden gestellt, für zusätzliche Online-Übungen ist ein Internet-Zugang nötig. Lehrbuch: Headway Pre-intermediate Student's Book und Workbook - voraussichtlich ab Unit 6, wird bei Kursbeginn besprochen. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**12 x Mi, ab 09.10.2024, 18.00 - 20.00 Uhr**  
EUR 154,-

#### 426 | Englisch Refresher B1, ab Kap. 7

*Elke Gaul, Sprachlehrerin*

Für Wiedereinsteiger - hier dreht sich alles um Kommunikation. Lernziele: Globales Verständnis eines Zeitungsartikels, Zustimmung und Ablehnung äußern, Produkte beschreiben und vergleichen, online bestellen, online Formulare ausfüllen, eine förmliche Online-Nachricht verfassen. Lehrbuch: At your Leisure B1, Hueber Verlag, ab Kap. 7. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**8 x Do, ab 10.10.2024, 09.00 - 10.30 Uhr**  
EUR 75,-

#### 427 | Share your views in English! B1

*Elizabeth Gunstone, Sprachlehrerin CELTA*

For those with a good knowledge of English. Build your confidence to communicate by developing your English language skills through a combination of speaking, reading, listening and writing exercises. Course materials include some documents provided by the course leader (a native British English speaker) together with the course book

which will be announced at the beginning of the course.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**12 x Mi, ab 09.10.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 108,-

#### 428 | Monthly Tea Time - English Conversation B1/B2

*Miriam Peixoto Dirnberger*

Monthly Tea Time - English Conversation am 1. Freitag eines Monats. Bei diesen monatlichen Treffen findet Konversation auf dem Niveau B1/B2 statt. Erworbenes Wissen kann in entspannter Atmosphäre geübt und erweitert werden.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**3 x Fr, ab 15.11.2024, 14.30 - 16.00 Uhr**  
EUR 29,-

### Französisch

#### 442 | vhs.online: Französisch A1 für Anfänger, ab Ende Lektion 5 - Kurs in der vhs.cloud

*Pascale Hartig-Ziller*

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen bei einer muttersprachlichen Kursleiterin. Sie lernen die Grundlagen der französischen Sprache und der Aussprache kennen. Lehrbuch: On y va ! A1, Hueber-Verlag, voraussichtlich ab Ende Lektion 5. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**online • 12 x Do, ab 26.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr**  
EUR 75,-

#### 443 | vhs.online: Französisch A2, ab Lektion 3 - Kurs in der vhs.cloud

*Pascale Hartig-Ziller*

Ein Kurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen Niveau A1+ bei einer muttersprachlichen Kursleiterin. Schwerpunkt Alltagssituationen für Reise und Beruf, mit vielen Übungen. Lehrbuch: On y va ! A2, Hueber-Verlag, ab Lektion 3. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**Staffelpreis bei 4 und ab 5 Teilnehmern:**

**ab 4 Teilnehmern zu Kursstart: 90,- Euro**

**ab 5 Teilnehmern zu Kursstart: 75,- Euro.**

**online • 12 x Di, ab 01.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr**

#### 446 | Conversation supérieure Kurs A, Niveau B1/B2

*Alain Féry*

Ce cours s'adresse à des auditrices et auditeurs ayant de bonnes connaissances en langue française et étant aussi disposés à y participer activement. Nous y lisons, entre autres, un roman d'un écrivain contemporain issu de la francophonie ayant rencontré beaucoup de succès dont nous inspirerons également pour trouver des sujets de discussion intéressants. Des documents authentiques et des sujets de l'actualité viendront compléter la panoplie de l'offre. Si en plus vous apportez avec vous votre bonne humeur, alors ce cours vous est vraiment destiné. Venez l'essayer et y participer! Je me réjouis d'avance de vous y retrouver.

**Termine: 10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. und 19.12.2024 Änderungen vorbehalten).**

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 005**

**Kurs A: 6 x Do, 18.15 - 19.30 Uhr**

**EUR 50,-**

**Kurs B: 6 x Do, ab 10.10.2024, 19.30 - 20.30 Uhr**

**EUR 40,-**

# Besuchen Sie unser Bildungsportal!

Weiterbildung in Traunstein

Jetzt vorbeischaun  
und anmelden:  
[www.hwk-muenchen-bildung.de](http://www.hwk-muenchen-bildung.de)

Bildungszentrum Traunstein

## 4 | Sprachen

### Italienisch

#### 450 | vhs.online: Italienisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Kurs in der vhs.cloud

Enrica Vecchio

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die online lernen möchten. Durch kommunikationsorientierten Unterricht und wenig Grammatik werden Grundkenntnisse vermittelt, um einfache Fragen stellen und beantworten zu können. Es ist kein Lehrwerk nötig, das Material wird von der Lehrerin entwickelt und in der vhs.cloud oder per Email zur Verfügung gestellt. Lehrmaterial ist in dem Entgelt enthalten. Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

online • 6 x Di, ab 29.10.2024, 09.30 - 10.30 Uhr  
EUR 58,-

#### 451 | Italienisch A1 - für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 4

Francesca Kana

Lernen Sie Italienisch bei einer muttersprachlichen Kursleiterin - für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen; Sie erlernen einen Grundwortschatz und einfache Redewendungen, um sich in Alltagssituationen und auf Reisen zurechtzufinden. Lehrbuch Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag (2015), ab Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
12 x Mo, ab 14.10.2024, 09.30 - 11.00 Uhr  
EUR 108,-

#### 452 | Italienisch A1 - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 5

Aldo Di Matteo

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern. Sie erfahren Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Lehrbuch „Nuovo Espresso“ A1, ab Lektion 5, Hueber-Verlag (Ausgabe 2022). Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
10 x Fr, ab 04.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 90,-

#### 453 | Italienisch A1 - für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, voraussichtlich ab Lektion 4

Francesca Kana

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen einen Grundwortschatz und einfache Redewendungen, um sich in Alltagssituationen und auf Reisen zurechtzufinden. Lehrbuch Nuovo Espresso 1, Hueber-Verlag (2015), voraussichtlich ab Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
12 x Mi, ab 16.10.2024, 16.30 - 18.00 Uhr  
EUR 108,-

#### 455 | Italienisch A1, ab Lektion 7

Aldo Di Matteo

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bei einem muttersprachlichen Kursleiter. Alles über Reise, Essen und Familien in Italien, Wortschatz und Redewendungen. Dabei werden wir schöne italienische Städte und die Italiener besser kennenlernen. Lehrbuch „Nuovo Espresso“ A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag (Ausgabe 2015). Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 104 - 1. Stock  
10 x Mi, ab 02.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 90,-

#### 456 | Italienisch A2, ab Lektion 4

Isabella Vespari, Gymnasiallehrerin

Lernen Sie Italienisch mit einem kommunikativen und amüsanten Ansatz bei einer muttersprachlichen Dozentin. Lehrbuch Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag, ab Lektion 4. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 104 - 1. Stock  
12 x Mo, ab 30.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 108,-

#### 457 | Italienisch A2, ab Lektion 7

Aldo Di Matteo

Italienisch auf Niveau A2 bei einem muttersprachlichen Kursleiter. Wir tauchen in den italienischen Alltag ein mit den wichtigsten Themen: Einkaufen, typische Produkte, Familie, Arbeit. Die Vertiefung der Sprache wird fortgesetzt. Schwerpunkt Grammatik mit vielen Sprechübungen. Lehrbuch „Nuovo Espresso“ A2, ab Lektion 7, Hueber-Verlag. ISBN 9-783-192 05 43 89, Auflage 2015. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 005  
10 x Di, ab 01.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 90,-

#### 458 | vhs.online: Italienisch A1/A2 - Vokabeln lernen mit Spaß statt Frust.

Enrica Vecchio

Die Sprachspiel-Wissenschaft hat viele Möglichkeiten entwickelt, wie Vokabeln besser und vor allem mit mehr Spaß gelernt werden können. Dieser Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet. Es ist kein Lehrwerk nötig, das Material wird von der Lehrerin entwickelt und zu Verfügung gestellt. Lehrmaterial ist in dem Entgelt enthalten. Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

online • 1 x Sa, 18.01.2025, 09.00 - 13.00 Uhr  
EUR 40,-

#### 460 | Italienisch A2/B1 - Einstieg in die Konversation für Alltag und Beruf

Aldo Di Matteo

Einstieg in die Konversation mit einem muttersprachlichen Kursleiter - für Anfänger mit guten Vorkenntnissen und leicht Fortgeschrittene. Es wird kein Lehrbuch verwendet, der Schwerpunkt liegt auf der Konversation im Kurs. Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen (Buch oder Zeitung).

Altes Feuerhaus, Raum 2.02  
10 x Fr, ab 04.10.2024, 16.15 - 17.45 Uhr  
EUR 90,-

### Anmeldung nur schriftlich!

Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung.

Anmeldung unter:  
[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)



Bildungszentrum Traunstein  
Mühlwiesen 4, 83278 Traunstein  
Telefon 0861 98 97 70



Handwerkskammer  
für München und Oberbayern

## 4 | Sprachen

### 466 | Italienisch B1

Francesca Kana

Konversationskurs für fortgeschrittene Teilnehmer, aktuelle Zeitschriften- und Zeitungsartikel sowie von Kursteilnehmern gewünschte Themen werden berücksichtigt. Der Unterricht wird in italienischer Sprache durchgeführt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

12 x Mi, ab 21.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 108,-

### Spanisch

### 470 | Spanisch A1 / 2. Semester – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Miguel Haase Montero

Spanisch gilt neben Englisch als wichtigste (Handels-) Sprache. Sie lernen die Grundlagen der spanischen Sprache inklusive Aussprache, der Grammatik und des Wortschatzes. Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin besprochen. Bei Rückfragen bzgl. des Niveaus kontaktieren Sie gerne die Geschäftsstelle der vhs. Terminänderungen vorbehalten.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

12 x Do, ab 17.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
EUR 108,-

### 471 | Spanisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen - voraussichtlich ab Kap. 10 + Grundlagenwiederholung auf Niveau A1

Mag. Anna Lackner

Sie erlernen Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Privatleben, Schule und Beruf einsetzen können. Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-514954-0, Einsteigerniveau, voraussichtlich ab Kap. 10. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Das Lehrbuch mit insgesamt 12 Kapiteln wird im Herbstsemester 2024 voraussichtlich beendet, anschließende Grundlagenwiederholung auf Niveau A1. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs.

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012**

12 x Mi, ab 09.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
EUR 108,-

### 472 | Spanisch A2, ab Kapitel 5

Susanne Seefried, Oberstudienrätin

Sie erlernen fortgeschrittene Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Privatleben, Schule, Beruf und Reise einsetzen können. Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2 (Kurs- und Übungsbuch Spanisch), ab Kapitel 5, Cornelsen-Verlag. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Terminänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten! Kein Kurs am 22.10.2024!

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012**

12 x Di, ab 01.10.2024, 18.15 - 19.45 Uhr  
EUR 108,-

### 474 | Spanisch B1 a partir de la Unidad 11 – ab Lektion 11

Adriana Reborá de Schulze, Lehrerin

Möchten Sie Ihre Spanisch-Kenntnisse mit einer lateinamerikanischen Dozentin festigen und erweitern? Es wird besonders auf den sprachlichen Ausdruck und das Erwerben von Kenntnissen über die spanischsprachige Welt Wert gelegt. Lehrbuch: „Perspectivas YA B1“, Editorial Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20491-7, ab Lektion 11. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

10 x Do, ab 10.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
EUR 90,-

### Weitere Fremdsprachen

### 490 | vhs.online: Kroatisch A1/2. Semester für Anfänger mit Vorkenntnissen – für die Reise Kurs in der vhs.cloud

Mira Zutic

Sie lernen Grundlagen der kroatischen Sprache und der Aussprache kennen. Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub A1, Kursbuch mit Audios, Klett-Verlag, 978-3-12-528955-0, voraussichtlich ab Kap. 3. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin! Lehrmaterial wird auch von der Dozentin gestellt. Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn. Bei Fragen zur Niveaustufe wenden Sie sich vor Ihrer Anmeldung an die Geschäftsstelle der vhs.

**online • 12 x Do, ab 10.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
EUR 108,-**

### 491 | vhs.online: A1.1 Norwegisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Kurs in der vhs.cloud

Elke Schmidt

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an: katharine.filus@stadt-hagen.de

**online • 12 x Do, ab 05.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 98,40**

### 492 | Schwedisch A1, voraussichtlich ab Kap. 5/6

Karin Trawen

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der gesprochenen Sprache. Lehrbuch „Svenska. Lehrbuch der schwedischen Sprache“, voraussichtlich ab Kap. 5/6 von Gunilla Rising Hintz, gottfried egert verlag. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 102 - I.Stock**

12 x Mi, ab 16.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
EUR 108,-

### 493 | vhs.online: Dänisch A1 – Kurs in der vhs.cloud

Carin Schwartz

In diesem Schnupperkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erhalten Sie einen ersten Einblick in die dänische Sprache und lernen einige wichtige und nützliche Sätze und Vokabeln für alltägliche Situationen. Dieser Kurs findet in der vhs.cloud mit BigBlueButton statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn. Es wird kein Lehrbuch verwendet, die Teilnehmenden erhalten Zugang zu den Unterrichtsmaterialien in der vhs.cloud.

**online • 4 x Sa, ab 09.11.2024, 13.30 - 15.00 Uhr  
EUR 36,-**

### 494 | Arabisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Anissa Zada-Hoch

Lernen Sie bei einer muttersprachlichen Kursleiterin die Grundzüge der hocharabischen Sprache und Schrift. Zusätzlich erhalten Sie kulturelles Hintergrundwissen und Einblicke in die arabische Lebensweise. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger. Kursbuch mit Audio-CD. Bitte das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

12 x Mo, ab 30.09.2024, 10.00 - 11.30 Uhr  
EUR 108,-

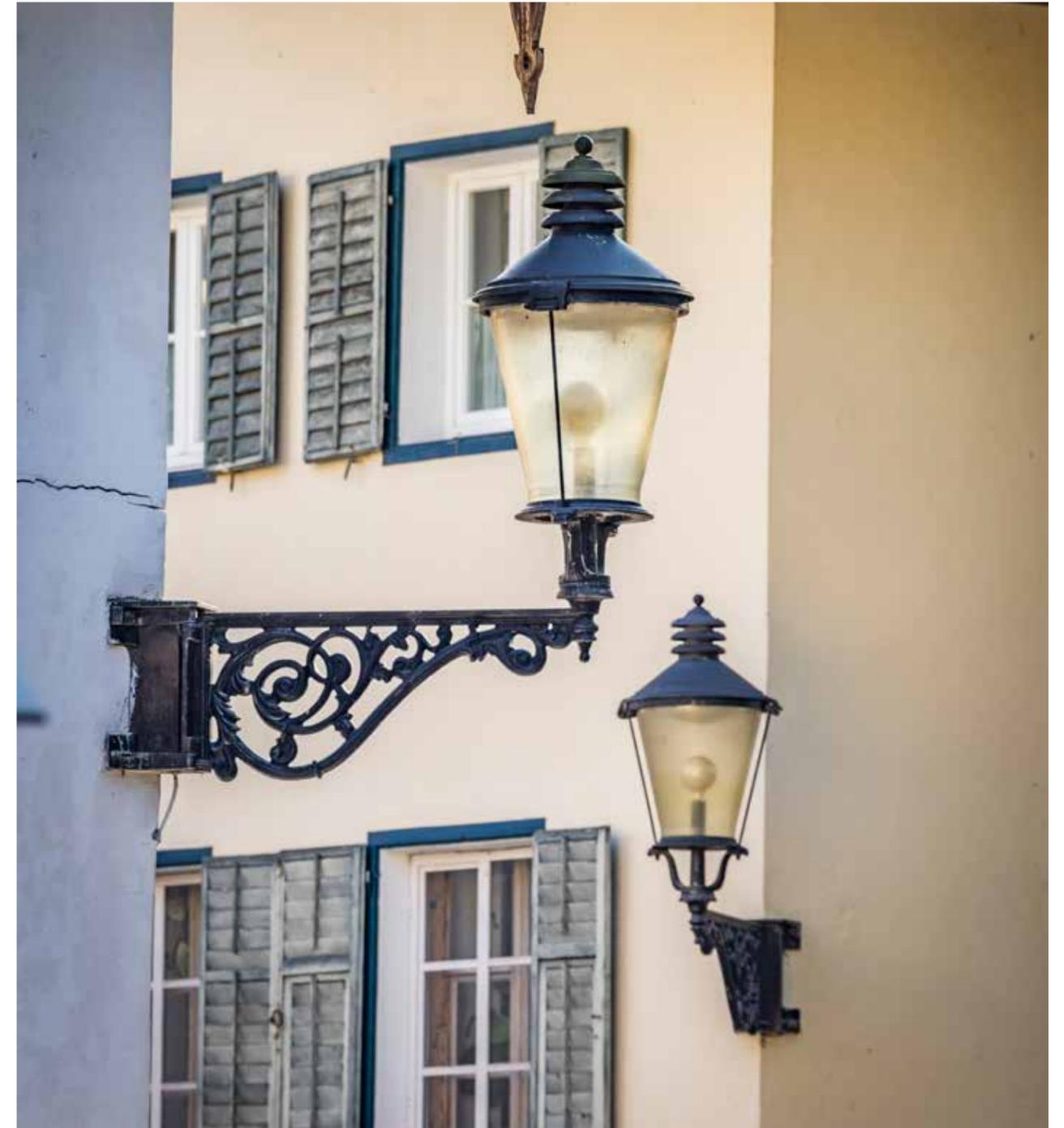
### 497 | vhs.online: Chinesisch (A1.1) für Anfänger ohne Vorkenntnisse – per Zoom

Hongli Yang

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in diesem Online-Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen. Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung. Die Zugangsdaten zum online-Portal erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**Termine: 09.10, 16.10, 23.10, 06.11, 13.11, 20.11, 27.11, 04.12, 11.12, 18.12.2024.**

**Online per Zoom • 10 x Mi, ab 09.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr • EUR 90,-**



Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:  
[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

## 5 | Arbeit und Beruf

### Berufliche Bildung

#### 288 | Erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look!

Stephie Anna Wiehler

Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look! Erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Sie Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Kleinstgruppe mit 2 - 4 Teilnehmern.

##### Kurs A:

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Sa, 14.12.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

EUR 175,-

##### Kurs B:

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Sa, ab 15.02.2025, 12.00 - 16.00 Uhr

EUR 175,-

#### 500 | Motorsägenkurs für Einsteiger nach DGUV 214-059 Modul A

Reinhard Koch, Forstwirtschaftsmeister

In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit der Motorsäge in Theorie und Praxis. Sicherheitshinweise dazu siehe Webseite [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)! Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung. Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmer diese Eignung.

Altes Feuerhaus, Raum 0.06, EG links

2 x; Fr, 11.10.2024, 08.30 - 15.30 Uhr

Sa, 12.10.2024, 08.30 - 15.30 Uhr im Freigelände,

Örtlichkeit wird am Freitag mitgeteilt.

EUR 170,-

### Xpert Business

#### 521 | Lohn und Gehalt (1)

Online-Dozent und Moderator

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherungen und das Finanzamt zu übermitteln. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite

24 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 400,-

#### 522 | Lohn und Gehalt (2)

Online-Dozent und Moderator

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt (1)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite

22 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 370,-

#### 523 | Lohn und Gehalt (3) DATEV

Online-Dozent und Moderator

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt (1) und (2)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite

16 x Di und Do, ab 19.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 330,-

#### 524 | Personalwirtschaft

Online-Dozent und Moderator

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Vorkenntnisse: keine. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite

20 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 350,-



**Bleiben Sie informiert!**

Melden Sie sich für unseren



Newsletter an unter:

[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

#### 525 | Finanzbuchführung (1)

Online-Dozent und Moderator

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Vorkenntnisse: keine. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite

24 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 400,-

#### 526 | Finanzbuchführung (2)

Online-Dozent und Moderator

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung (1)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite

22 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr

EUR 370,-

Meine stadtwwerke  
Bad Reichenhall

# HEIMAT VERBINDEN!

Glasfaser für Bad Reichenhall

Bis zu 1.500 Mbit/s im Glasfasernetz  
Mehr Infos unter: [www.stadtwwerke-bad-reichenhall.de](http://www.stadtwwerke-bad-reichenhall.de)

Katholisches Bildungswerk  
Berchtesgadener Land e.V.

Salzburger Straße 29b  
83435 Bad Reichenhall  
Telefon (08651) 996490  
info@bildungswerk-bgl.de

Veranstaltungsort/-zeit  
Pfarrzentrum St. Zeno,  
Bad Reichenhall  
12 Nachmittage, immer mittwochs,  
16:00-18:00 Uhr

Teilnahmebetrag  
220,- €/Semester  
inkl. Skript und Getränke  
(bei Buchung von 2 Semestern  
200,- €/Semester)

Anmeldung  
bis 01.10.2024 beim  
Katholisches Bildungswerk

## WAS UNS BEWEGT UND HANDELN LÄSST

Philosophie für alle 2024/2025

Studiengang in  
zwei Semestern

Schnuppervorlesung  
am 18.09.2024  
Weitere Infos hier →

[www.bildungswerk-bgl.de](http://www.bildungswerk-bgl.de)

SALINEN  
APOTHEKE  
SEIT 2007

## UNSER SERVICE IHR VORTEIL

SHOP. ONLINE SHOP. LIEFERSERVICE. ZYTO-LABOR.

[WWW.SALINENAPOTHEKE.COM](http://WWW.SALINENAPOTHEKE.COM)

## 5 | Arbeit und Beruf

### 527 | Finanzbuchführung (3) DATEV

Online-Dozent und Moderator

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung (1) und (2)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
16 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 330,-

### 528 | Finanzwirtschaft

Online-Dozent und Moderator

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung (1)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535)

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
20 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 320,-

### 529 | Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Dozent und Moderator

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung (1)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
20 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 350,-

### 530 | Betriebliche Steuerpraxis

Online-Dozent und Moderator

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Vorkenntnisse: Keine. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
22 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 350,-

### 531 | Bilanzierung

Online-Dozent und Moderator

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung (2)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
20 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 350,-

### 532 | Controlling

Online-Dozent und Moderator

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung (1) und (2)“ vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
20 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 350,-

### 533 | Einnahmen-Überschussrechnung

Online-Dozent und Moderator

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar, genaue Termine s. Webseite**  
11 x Di und Do, ab 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 230,-

### 535 | Xpert Business Prüfungen

Dr. Sandra Flatscher

Wenn Sie eines der besuchten Module mit einem Xpert-Business-Zertifikat abschließen wollen, haben Sie die Möglichkeit, nach Ende der Online-Seminarreihe an einer Prüfung teilzunehmen. **Wichtiger Hinweis:** Die Prüfungsgebühr kann bei Rücktritt oder Nichterscheinen nicht zurückerstattet werden.

**Anmeldung bis 21.01.2025**  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
1 x Sa, 15.02.2025, 09.00 - 12.00 Uhr  
EUR 95,-

**Anmeldung nur schriftlich!**

Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung.

Anmeldung unter:  
**www.vhs-reichenhall.de**

## EDV und Medienkompetenz

### 551 | Computergrundlagen und Dateimanagement

Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

Wenn Sie eine umfassende Schulung in Computer-Grundlagen mit vielen praktischen Übungen im Windows-Betriebssystem suchen, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Der Kurs ist für Einsteiger im Umgang mit dem Computer und Berufstätige geeignet.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
5 x, Mo 30.09.2024, Di 01.10.2024, Mi 02.10.2024, Fr 04.10.2024, Sa 05.10.2024, 18.15 - 21.15 Uhr  
EUR 150,-



Folgende Kursnrn. 552 - 554 sind gefördert durch das Bayer. Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherbildung

### 552 | Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag

Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

Die Kursreihe „Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag“ richtet sich an Menschen der Altersgruppe 50+, die ihre Medienkompetenz verbessern möchten und dabei auch an den technischen Hintergründen interessiert sind.

**Anmeldung sowohl für den gesamten Kurs als auch nur für einzelne Module möglich!**

**552A | Was ist das Internet? 12.09.2024**  
**552B | Wie man das Internet nutzt. 19.09.2024**  
**552C | Unterhaltung im Internet 26.09.2024**  
**552D | Risiken im Netz vermeiden 10.10.2024**  
**552E | Die Welt des mobilen Internets 17.10.2024**  
**552F | Datenschutz im Internet 24.10.2024**  
**552G | Kommunikation im Internet 07.11.2024**  
**552H | Soziale Medien im Netz 14.11.2024**  
**552I | Die Zukunft des Internets 21.11.2024**  
**552J | Digitale Nachhaltigkeit 28.11.2024**  
**552K | Digitale Gesundheit 05.12.2024**  
**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
11 x Do, ab 12.09.2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

### 553 | Fragestunde: Alles rund um EDV und Medienkompetenz

Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

Während dieses Termins haben Sie die Möglichkeit, Fragen aus den Bereichen EDV und Medienkompetenz, mit denen Sie sich beschäftigen, zu stellen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
1 x Do, 12.12.2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

### 554 | Treff für EDV und Medienkompetenz: Freies Arbeiten mit Hilfestellung

Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

Dieser Termin bietet die Möglichkeit alles bisher Erlernte im Bereich von EDV und Medienkompetenz in entspannter Runde zu üben. Wenn Sie Hilfestellung benötigen, steht Ihnen die Dozentin hierbei zur Seite.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
1 x Do, 19.12.2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Teilnahme kostenlos

### 555 | Sicher im Umgang mit dem iPhone

Igor Kuzmic, IT-Consultant

Wenn Sie ein iPhone haben und eine umfangreiche Grundschulung mit dem Gerät wünschen, die im Verlaufe des Kurses weiter in die Tiefe geht, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
5 x Di zweiwöchentlich, ab 24.09.2024, 18.30- 20.45 Uhr  
EUR 100,-

### 556 | Sicher im Umgang mit dem Android Smartphone

Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein Smartphone mit Android-Betriebssystem besitzen und sicherer im Umgang mit dem Gerät werden möchten.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
3 x, Di 08.10.2024, Mi 09.10.2024, Fr 11.10.2024, 13.45 - 16.45 Uhr • EUR 90,-

### 561 | Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

Martin Seebacher, selbstständiger EDV-Trainer

In dieser Schulung geht es um das Erstellen selbstrechnerischer und „gelungener“ Tabellen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
**KURS A:**  
2 x, Di 15.10. u. Do 17.10.2024, 18.15 - 21.30 Uhr  
EUR 60,-  
**KURS B:**  
2 x, Di 14.01. u. Do 16.01.2025, 18.15 - 21.30 Uhr  
EUR 60,-

### 562 | Professionelles Arbeiten mit Excel - Weiterführung

Martin Seebacher, selbstständiger EDV-Trainer

Diese Schulung ist ideal für alle, die ihre Excel-Fähigkeiten auf ein höheres Niveau bringen möchten, unabhängig davon, ob Sie ein Anfänger oder ein erfahrener Benutzer sind. Egal, ob Sie Datenanalysen durchführen, Berichte erstellen oder komplexe Tabellenkalkulationen verwalten müssen, diese Schulung wird Ihnen dabei helfen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
2 x, Di 26.11. u. Do 28.11.2024, 18.15 - 21.30 Uhr  
EUR 60,-

### 563 | Effektive Präsentationen mit PowerPoint

Martin Seebacher, selbstständiger EDV-Trainer

Unsere Schulung ist ideal für alle, die PowerPoint erlernen möchten. Egal, ob Sie überzeugende und visuell ansprechende Präsentationen für Meetings, Schulungen oder Kunden erstellen müssen, diese Schulung wird Ihnen dabei helfen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**  
2 x, Di 17.09. u. Do 19.09.2024, 18.15 - 21.30 Uhr  
EUR 60,-

### 564 | vhs.online: Word - Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Sigrid Müller, EDV- und Internetschulungen

Diese Schulung richtet sich an alle, die sich - ob beruflich oder privat - mit dem Geschäftsbrief nach DIN 5008 in Word vertraut machen und einen Einblick in die Serien-druck-Funktionen erhalten wollen.

**Live-Webinar • 1 x Mo, 18.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr**  
EUR 20,-

## 5 | Arbeit und Beruf

**565 | vhs.online: Word - Fortgesch. Formatierungen**  
*Sigrid Müller, EDV- und Internetschulungen*  
Diese Schulung richtet sich an alle, die sich für fortgeschrittene Formatierungen in Word interessieren.  
**Live-Webinar • 1 x Di, 19.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr**  
EUR 20,-

**566 | vhs.online: Word - Dokument mit Grafik und Textgestaltung**  
*Sigrid Müller, EDV- und Internetschulungen*  
Diese Schulung richtet sich an alle, die Ihre Dokumente in Word mit Grafiken versehen wollen und optisch die Textgestaltung sowie das Gesamt-Layout verbessern möchten.  
**Live-Webinar • 1 x Do, 21.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr**  
EUR 20,-

**567 | vhs.online: MS Outlook zur Organisation und Kommunikation : Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mail**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zur Organisation und Kommunikation in Organisationen bzw. Unternehmen.  
**Anmeldeschluss: 21. Oktober 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Di, 29.10.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**568 | vhs.online: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Systematische Einführung in die prof. Anwendung von MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement in Organisationen bzw. Unternehmen.  
**Anmeldeschluss: 22. Oktober 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Mi, 30.10.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**569 | vhs.online: MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement - Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zum Kundenbeziehungsmanagement in Organisationen bzw. Unternehmen (Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten).  
**Anmeldeschluss: 23. Oktober 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Do, 31.10.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**570 | vhs.online: Erstellung interaktiver PDF- und Office-Formulare – Gestaltung, Weitergabe und Auswertung**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in ein professionelles Erstellen interaktiver PDF- und Office-Formulare mit Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word.  
**Anmeldeschluss: 4. November 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Di, 12.11.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**571 | vhs.online: ChatGPT – Eine Einführung**  
*Kerstin Melissa Vogel, Programm Manager für AI Faculty Enablement*  
Diese Schulung soll Sie zur grundlegenden Anwendung des KI-Programms ChatGPT befähigen. Der Kurs ist primär praxisorientiert, geht aber auch auf die notwendige Theorie

ein, soweit sie für den Gebrauch notwendig ist.  
**vhs-online-Kurs • 2 x, Di 08.10.2024 und Do 10.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr**  
EUR 20,-

**572 | vhs.online: Content Marketing mit Canva – Online-Creative-Tool der Master Class**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung des Online-Creative-Tools Canva zur Erstellung visueller Inhalte im Content Marketing.  
**Anmeldeschluss: 16. September 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Di, 24.09.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**573 | vhs.online: Prezi – dynamische Präsentationen - Die „ultimate“ Alternative zu MS PowerPoint**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine Einführung in die Anwendung der gehirngerechten Präsentationssoftware Prezi zur Erstellung dynamischer Präsentationen.  
**Anmeldeschluss: 11. September 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Do, 19.09.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**574 | vhs.online: Adobe CC – visuelle Kommunikation Kreativprojekte im strategischen Marketing**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung der Adobe Creative Cloud zur Gestaltung von Print- und Webprojekten im strategischen Marketing (visuelle Kommunikation).  
**Anmeldeschluss: 08. Dezember 2024**  
**Live-Webinar • 5 x, Mo-Fr 16.12.2024-20.12.2024, 09.00 - 16.00 Uhr**  
EUR 360,-

**575 | vhs.online: Social Media Marketing mit Instagram - Erfolgskonzepte und -strategien im Business**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung von Instagram zur Präsentation visueller Inhalte im Social Media Marketing.  
**Anmeldeschluss: 17. September 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Mi, 25.09.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**576 | vhs.online: Lean Office – das produktive Büro-Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in den Ansatz eines Lean Office – basierend auf der Philosophie des Lean Management.  
**Anmeldeschluss: 23. September 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Di, 01.10.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**  
EUR 19,-

**577 | vhs.online: Agiles Projektmanagement mit Scrum – Das Framework, Rollen, Ereignisse u. Artefakte**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung des Frameworks Scrum im agilen Projektmanagement. Er beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, die sich immer wieder abwechseln. Mit Workshop-Charakter.  
**Anmeldeschluss: 6. Dezember 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Sa, 14.12.2024, 09.00 - 17.00 Uhr**  
EUR 85,50

**578 | vhs.online: Sprich jetzt! - Kleines Potpourri der Rhetorik**  
*Kooperation mit vhs Cuxhaven*  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in einschlägige Grundlagen der Rhetorik mit praxisnahen „Tipps und Tricks“. Ein Online-Kurs, der auch als Alternative für ein Refreshing geeignet ist.  
**Anmeldeschluss: 6. Dezember 2024**  
**Live-Webinar • 1 x Mo, 09.12.2024, 10.30 - 12.00 Uhr**



### Kurse der Handwerkskammer für München und Oberbayern 2024/2025

**Ort:** Bildungszentrum Traunstein, Mühlwiesen 4, 83278 Traunstein, Tel. 0861/98977-0  
[www.hwk-muenchen-bildung.de](http://www.hwk-muenchen-bildung.de)

#### IT-Fachmann für Office-Anwendungen (HWK)

**Komplettkurs (für Einsteiger):** 17.10.2024 – 30.01.2025, Di/Do 18:15 - 21:30 Uhr, 100 UE; Gebühr: 980 EUR, Prüfungsgebühr: 215 EUR

**Crashkurs (für Fortgeschrittene):** 17.12.2024 - 30.01.2025, Di/Do 18:15 – 21:30 Uhr, 40 UE; Gebühr: 450 EUR, Prüfungsgebühr: 215 EUR

**Professioneller EDV-Anwender (HWK) – Teil 1 des Betriebsinformatikers (HWK) - Online mit Präsenz:** 14.10.2024 - 14.05.2025, Mo/Mi 18:15 - 21:30 Uhr, 200 UE; Gebühr: 1.680 EUR, Prüfungsgebühr: 220 EUR

**Netzwerk-Service-Techniker (HKW) - Teil 2 des Betriebsinformatikers (HWK) - Online mit Präsenz**  
07.10.2024 - 31.07.2025, Mo/Mi 18:15 - 21:30 Uhr, einige Samstage 08:30 - 16:30 Uhr, 300 UE in Präsenz; Gebühr: 2.950 EUR, Prüfungsgebühr: 185 EUR

**Anwendungsentwickler (HWK) - Teil 3 des Betriebsinformatikers (HWK) – Online mit Präsenz**  
08.10.2024 - 17.07.2025, Di/Do 18:15 - 21:30 Uhr, 4 Samstage 08:30 - 16:30 Uhr, 300 UE, Gebühr: 2.950 EUR, Prüfungsgebühr: 220 EUR

#### Änderungen vorbehalten!

**Alle Kursinfos zum Betriebsinformatiker unter:**  
[www.hwk-muenchen-bildung.de/betriebsinformatiker](http://www.hwk-muenchen-bildung.de/betriebsinformatiker)

**Kostenloser Online-Infovortrag:**  
**Mittwoch, 25.09.2024 um 18:00 Uhr**  
**Anmeldung erforderlich**

## 6 | Junge Vhs

### 601 | Kinderyoga für Kinder von 6 - 9 Jahren

Chiara El-Ahl, Kinderyogalehrerin

Kinder lieben es, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und sich zu bewegen. Kinderyoga enthält viele verschiedene Elemente wie Fantasiereisen, Atemübungen, Kinderzaubermassagen und kreative Mal- und Gestalttechniken.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk (Wasser).

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Fr, ab 04.10.2024, 16.15 - 17.15 Uhr**

**EUR 55,-**

### 602 | Kinderturnen in Marzoll für Kinder von 5 - 8 Jahren

Hannelore Pemler, Übungsleiterin, Z-Aquatrainerin

Für Kinder von 5-8 Jahren. Gymnastik, Geräteturnen und Spiele stehen hier im Mittelpunkt. Bei diesem Kurs bitte bei der Anmeldung die Daten des Kindes angeben.

**Turnhalle Marzoll**

**12 x Mo, ab 23.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr**

**EUR 60,-**

### 603 | Akrobatik in der Luft und am Boden – Minis von 4 - 7 Jahren

Luz Elena Acosta

In diesem Kurs kombinieren wir verschiedene Spiele und akrobatische Übungen. Diese trainieren wir dann nach einigem Üben in der Luft. Am Kursende präsentieren wir unsere Künste in einer kleinen Show. Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

**Kurs A**

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**6 x Fr, ab 20.09.2024, 15.00 - 16.00 Uhr**

**EUR 54,-**

**Kurs B**

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**6 x Do, ab 19.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr**

**EUR 54,-**

### 604 | Akrobatik in der Luft und am Boden – Kinder von 8 - 12 Jahren

Luz Elena Acosta

In diesem Kurs kombinieren wir verschiedene Spiele und akrobatische Übungen. Diese trainieren wir dann nach einigem Üben in der Luft. Am Kursende präsentieren wir unsere Künste in einer kleinen Show. Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**6 x Fr, ab 20.09.2024, 16.00 - 17.00 Uhr**

**EUR 54,-**

### 612 | Silber schmieden – Ring/Anhänger schmieden (ab 6 Jahren)

Bettina Pilz

Du möchtest individuelle Silberringe machen? Dann bist du hier genau richtig! Neben dem Erlernen der Grundtechniken des Goldschmiedens kannst du deiner Kreativität beim Verzieren der Werkstücke freien Lauf lassen. Es wird gesägt, rundgebogen, zugelötet, gefeilt und rundgeklopft. Klingt doch cool, oder?

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02**

**KURS A**

**Sa, 16.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr • EUR 27,-**

**KURS B**

**Sa, 16.11.2024, 13.00 - 15.00 Uhr • EUR 27,-**

### 618 | Kochworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin

Du lernst in diesem Kochworkshop mit viel Freude und Spaß eine Menge über gesunde Nahrungsmittel und deren Verarbeitung und darfst natürlich tatkräftig mithelfen, um deine eigenen Kreationen herzustellen. Im Kursbeitrag sind die Kosten für Lebensmittel bereits enthalten.

**Gesundheitspraxis „Koch dich fit“, Luitpoldstr. 1 (EG),**

**Bad Reichenhall 1 x Fr, 11.10.2024, 14.30 - 16.30 Uhr**

**EUR 35,-**

### 619 | Vorweihnachtstöpfeln

Susi Heckel

Zur Ruhe kommen... Formen – Kneten – Kreativ sein und dabei richtig Spaß haben. Inkl. Ton- und Brennkosten. Ab 5 Jahren.

**Keramik\*Kreativ\*Zauber:**

**Bad Reichenhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)**

**Mo, ab 04.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr**

**EUR 47,-**

### 620 | In der Weihnachtstöpferei

Susi Heckel

Die Kinder können sich auf Weihnachten einstellen. Von Sternenanhängern, Christbaumhängeln oder Engeln - es wird frei nach Laune getöpfert. Inkl. Ton- und Brennkosten. Kurs ab 5 Jahren.

**Keramik\*Kreativ\*Zauber:**

**Bad Reichenhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)**

**Mo, 11.11.2024, 15.00 - 17.00 Uhr**

**EUR 47,-**

### 625 | Kinder-Malkurs ab 6 Jahren - mit Acrylfarben

Eva Marschall, Akademische Malerin

Es soll Spaß und Freude bereiten, das eigene Potential zu entdecken. Die Kinder malen auf Leinwand, die Themenwahl ist frei. Das Ziel der Künstlerin ist es, die Kreativität und Konzentration jedes einzelnen Kindes zu fördern.

Leinwände (ca. EUR 4,- bis EUR 10,- je Stück) können bei der Dozentin erworben werden, alle anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

**Privat-Atelier, Eva Marschall, Ludwig-Thoma-Str. 10**

**4 x Di, ab 19.11.2024, 16.30 - 18.00 Uhr**

**EUR 70,-**

### 690 | Arabisch lesen und schreiben für Kinder

Anissa Zada-Hoch

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, deren Muttersprache Arabisch ist. Die Dozentin ist arabische Muttersprachlerin und übt spielerisch das Lesen und Schreiben der arabischen Schrift. Lehrwerke können direkt bei der Dozentin erworben werden. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte bei Interesse in der Geschäftsstelle der vhs den aktuellen Stand des Kurses erfragen. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**25 x Di, ab 10.09.2024, 16.00 - 17.00 Uhr**

**Teilnahme kostenlos**

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:  
[www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

## Angebote der Städtischen Musikschule



### Musikschule Bad Reichenhall

Leitung: Dr. Cornelia Fischer-Hüttl

Altes Feuerhaus, Aegidiplatz 3, 83435 Bad Reichenhall

Tel. 08651/95151-17

E-Mail: [info@musikschule-bad-reichenhall.de](mailto:info@musikschule-bad-reichenhall.de)

[www.musikschule-bad-reichenhall.de](http://www.musikschule-bad-reichenhall.de)

### Eltern-Kind-Gruppe (1,5 bis 3-Jährige)

Beginn: Herbst und Winter

Gebühr: 84,00 EUR

Dauer: 10 Termine

Alter: ab ca. 1 ½ bis 3 Jahren

### Eltern-Kind-Gruppe (2,5 bis 4-Jährige)

Beginn: Herbst und Winter

Gebühr: 84,00 EUR

Dauer: 10 Termine

Alter: ab ca. 2,5 bis 4 Jahren

### Instrumentenkarussell

Beginn: September 2024

Gebühr: 204,00 EUR

Dauer: ½ Jahr

Alter: ab ca. 6 Jahren

### Musikgarten

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Gebühr: 30,00 EUR pro Monat

Alter: 6 – 18 Monate

### Kammerorchester CORONA

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Jahresgebühr: 180,00 EUR

Probentermine: montags 19:15 bis 20:45 Uhr

Alter: ab ca. 15 Jahren



## Geschäftsstelle

### Kultur- und Bildungsforum/Volkshochschule Bad Reichenhall

Altes Feuerhaus  
Aegidiplatz 3  
D-83435 Bad Reichenhall  
Tel.: 08651/95151-0  
E-Mail: info@vhs-reichenhall.de  
www.vhs-reichenhall.de

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 09.00 bis 12.00 Uhr

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Unsere Veranstaltungen und die Buchungen von Kursen unterliegen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Bad Reichenhall. Diese finden Sie unter:

[www.vhs-reichenhall.de/kontakt/agb](http://www.vhs-reichenhall.de/kontakt/agb)

Zum Datenschutz:

[www.vhs-reichenhall.de/kontakt/datenschutz](http://www.vhs-reichenhall.de/kontakt/datenschutz)

### Anmeldung

Altes Feuerhaus,  
Aegidiplatz 3  
D-83435 Bad Reichenhall  
Zimmer 2.05, 2. Stock (Integrationskurse)  
Zimmer 2.07, 2. Stock (Allgemeine Anmeldung)

Persönlich und per E-Mail ab Di, 09.09.2024

Die Online-Anmeldung ist unter [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de) ab Erscheinen des Programms möglich.

### Leitung der Volkshochschule:

#### Stefan Wimmer

Tel.: 08651/95151-0  
E-Mail: info@vhs-reichenhall.de

### Stellvertretende Leitung:

#### Dr. Sandra Flatscher

Tel.: 08651/95151-10  
E-Mail: flatscher@vhs-reichenhall.de

## Impressum

Verantwortlich: KUB-Forum/Volkshochschule  
Bad Reichenhall, Aegidiplatz 3, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel.: 08651/95151-0  
Anzeigenverkauf: Volkshochschule Bad Reichenhall,  
83435 Bad Reichenhall

Auflage: 10.000 Stück; Druck: OrtmannTeam  
Erscheinungszeitraum: 2 x jährlich, Januar und Juli  
Design, Layout: Thomas Kujat, transfer ideas  
Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing GmbH, Thomas Kujat

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Programmheft auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

### Mitarbeiterinnen:

#### Barbara Inneberger

Fachbereiche Fremdsprachen/Politik/Gesellschaft  
E-Mail: inneberger@vhs-reichenhall.de  
Tel.: 08651/95151-11

#### Susann Hahnert M.A.

Fachbereiche Ernährung/Kreatives Gestalten/ Musik/  
Ländervorträge/Kommunikation  
E-Mail: hahnert@vhs-reichenhall.de  
Tel.: 08651/95151-13

#### Christine Heimendahl

Fachbereich Gesundheit/Fitness/Buchhaltung  
E-Mail: heimendahl@vhs-reichenhall.de  
Tel.: 08651/95151-12

#### Dr. Gabriel Negraschus

Fachbereich Integration/Arbeit und Beruf/  
EDV und Medienkompetenz  
E-Mail: negraschus@vhs-reichenhall.de  
Tel.: 08651/95151-14

#### Karin Eder

Verwaltung, Anmeldung  
E-Mail: eder@vhs-reichenhall.de  
Tel.: 08651/95151-0

### Beirat der Volkshochschule Bad Reichenhall:

**Dr. Christoph Lung**, Oberbürgermeister

**Rainer Hüller**, Stadtrat

**Vera Kaniber**, Stadträtin

**Stephanie Kunz**, Stadträtin

**Dr. Herbert Lackner**, Stadtrat

**Monika Tauber-Spring**, Stadträtin u. Kulturreferentin

**Hans-Walter Partsch**, Dozent\*innenvertreter  
hw.partsch@t-online.de

**Das Büro der vhs ist während folgender Ferien geschlossen oder nur per E-Mail erreichbar:**

Allerheiligenferien: 28.10. – 03.11.2024

Weihnachtsferien: 23.12. – 06.01.2025

### Eine Einrichtung von:



### Von Links:

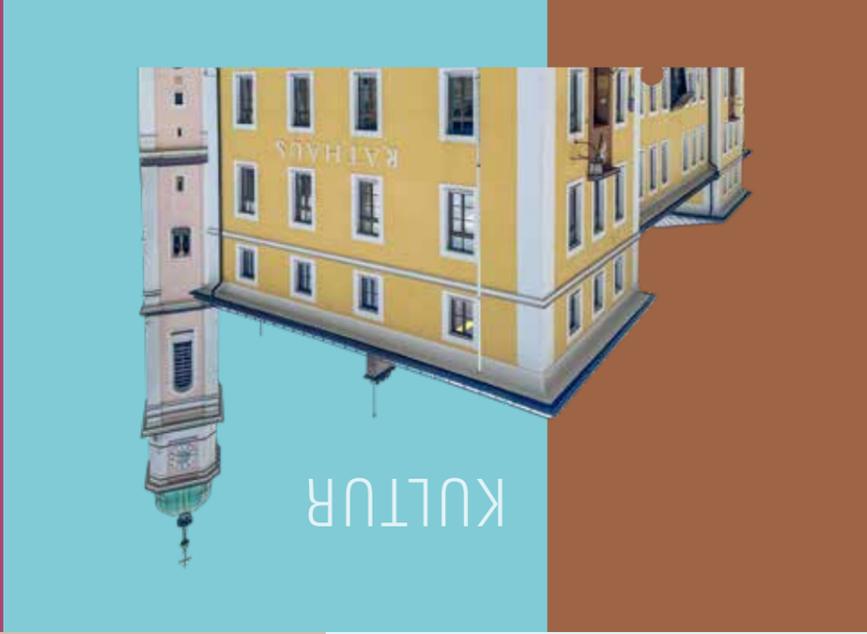
Dr. Sandra Flatscher  
Stefan Wimmer  
Karin Eder  
Susann Hahnert M.A.  
Christine Heimendahl  
Dr. Gabriel Negraschus

VOLKSHOCHSCHULE  
BAD REICHENHALL

**KUB**  
**FORUM**  
KULTUR- UND BILDUNGSFORUM



SPRACHEN



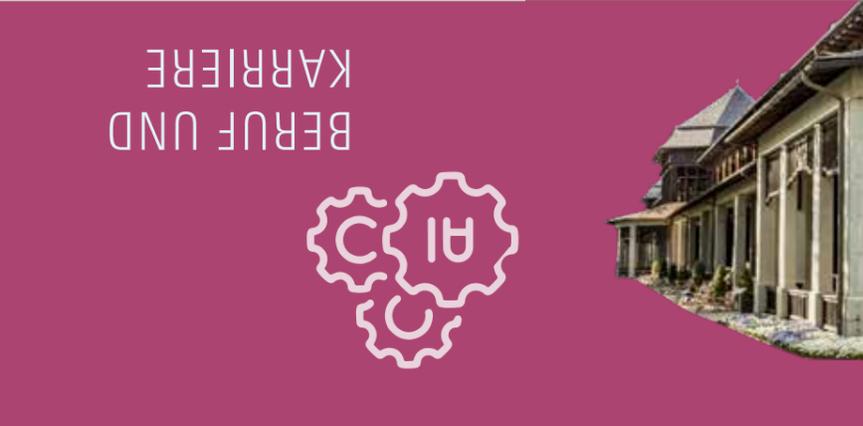
KULTUR



POLITIK,  
GESELLSCHAFT,  
UMWELT



KULTUR &  
GESTALTEN



BERUF UND  
KARRIERE



ARBEIT & BERUF



GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG



SPRACHEN



GRUNDBILDUNG



KULTUR - UND BILDUNGSFORUM

**FORUM**



**VOLKSHOCHSCHULE  
BERCHTESGADEN**

GESUNDHEIT  
UND FITNESS



GESELLSCHAFT  
UND LEBEN

