



VOLKSHOCHSCHULE
BAD REICHENHALL



FORUM
KULTUR - UND BILDUNGSFORUM

EINBLICK DURCH WISSEN

PROGRAMM
FRÜHLING & SOMMER 2025
www.vhs-reichenhall.de

Vorwort I

Liebe Reichenhallerinnen und Reichenhaller, sehr geehrte Damen und Herren,

es ist mir eine Ehre und Freude, Ihnen hiermit das Programm unserer Bad Reichenhaller Volkshochschule für das Frühjahr 2025 überreichen zu können. Je nach Ihrer Wahl finden Sie hier Möglichkeiten der individuellen Weiterbildung, Sprach- oder Sportkurse sowie Denkanstöße und Diskursmöglichkeiten. Gerade in unserer aufgewühlten Zeit versteht sich unsere Volkshochschule zunehmend als Kultur- und Bildungsforum, der es auch darum geht, Gemeinschaft zu ermöglichen und Wissensvermittlung in einem weiteren Sinne zu betreiben: nämlich eingebettet in einen größeren Gesamtzusammenhang und mit dem Anspruch, damit auch eine spezifisch kulturelle Einrichtung zu sein. Ich bin viel in unserer Stadt unterwegs und komme dabei oft mit Menschen ins Gespräch, was unglaublich bereichernd ist. Ich nehme dabei in vielfältiger Weise auch ein Bedürfnis nach Orientierung und Sinnstiftung wahr, was vielleicht den vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit geschuldet ist. Ein Stück weit kann sicherlich auch unsere Volkshochschule dazu beitragen, Orientierung zu schaffen: Indem nämlich der Horizont erweitert wird im Kontakt mit dem, was wir noch nicht kennen oder noch nicht wissen, in der Begegnung mit anderen Menschen und in der Auseinandersetzung mit anderen Denkweisen und Argumenten. Insofern bin ich mir sicher, dass wir Ihnen mit dem vorliegenden Programm wiederum ein hochattraktives Angebot machen können, das bestens in unsere Zeit passt und sich auch darum bemüht, aktuelle Trends und gesellschaftliche Debatten aufzugreifen. Daneben dürfen natürlich auch klassische Kurse nicht fehlen, die Sie zu Recht im Angebot unserer Volkshochschule erwarten dürfen. Und insbesondere auch in der Integrationsarbeit leistet unsere Volkshochschule viel, was ich darum eigens herausstellen möchte: Durch Hilfe beim Spracherwerb, durch die Abhaltung von Integrationskursen und die Abnahme der Prüfungen, die vor Einbürgerungen vorgeschrieben sind. Auch das schafft Gemeinschaft, stärkt unsere kulturelle Verbindung und trägt zur Vermeidung von Parallelgesellschaften in unserem Land bei. In diesem Sinne möchte ich mich bei allen herzlich bedanken, die für den vielfältigen und erfolgreichen Kursbetrieb Sorge tragen, insbesondere Herrn Stefan Wimmer und Frau Dr. Sandra Flatscher mit ihrem vhs-Team sowie der Gesamtheit aller Lehrenden an unserer Einrichtung. Sie alle sind gerne für Sie da und freuen sich mit mir, wenn Sie sich für einen Kurs an der Volkshochschule Bad Reichenhall entscheiden.

Mit den besten Empfehlungen herzlichst

Dr. Christoph Lung
Oberbürgermeister Bad Reichenhall

Vorwort II

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

das Jahr 2025 steht im Zeichen des Endes des Zweiten Weltkrieges. Vor 80 Jahren begann eine neue Zeitrechnung, die bis heute ihre Gültigkeit behalten hat. 1945 war nicht nur der Zusammenbruch des nationalsozialistischen Deutschlands, sondern auch der Beginn eines Siegeszuges der Demokratie und des Friedens innerhalb Europas. Dennoch erleben wir aktuell eine deutliche Veränderung vieler Glaubenssätze, die aus der Weltordnung nach 1945 herrührten. Die Vormachtstellung der westlichen Demokratien gerät gegenüber autokratischen Systemen ins Hintertreffen oder zumindest massiv unter Druck. Die Globalisierung als Wirtschaftsmodell des westlichen Kapitalismus erfährt nun auch in den führenden Industrienationen eine kritische Überprüfung bis hin zu protektionistischen Maßnahmen. Der Postkolonialismus, also die Ermächtigung von Schwellenländern wie Brasilien, Indien oder Indonesien, aber auch die Erstarbung der kulturellen Identitäten im globalen Süden - insbesondere der Länder Afrikas - führt zu einer Verschiebung der internationalen Koalitionen und Allianzen. Nicht zu vergessen sind dabei natürlich Russland und China.

All diese Beschreibungen beziehen sich auf scheinbar abstrakte Konzepte, doch sie spiegeln konkrete Lebenserfahrungen, Lebensweisen und damit historisch wirksame individuelle Biographien wider. Aus den Geschichtswissenschaften wie auch aus der Psychologie kennen wir mittlerweile viele Studien, die das Ende des Zweiten Weltkriegs nicht als das Ende der Wirksamkeit dieser Erfahrungen in den Familien und den einzelnen Menschen beschreibt. Oftmals werden die Enkel der Kriegsgeneration mit Traumata der Großeltern belastet und nicht weniger wichtig erscheint heute die Aufarbeitung dieser Erfahrungen durch Zeitzeugenberichte, um die Erinnerung an die dunkelste Stunde Deutschlands wachzuhalten. Für uns als Bildungseinrichtung bedeutet es also, dass wir sowohl die historischen Komponenten in unserem Frühjahrsprogramm 2025 wie auch die aktuellen Aufgaben und Wirksamkeiten erfahrbar machen wollen.

Jenseits dieses besonderen Themas hat das Programmteam des Kultur- und Bildungsforums/vhs Bad Reichenhall ein intensives Programm mit ca. 250 Kursangeboten zusammengestellt. Im Frühjahr bieten wir Ihnen z.B. mehr als 90 Kurse im Bereich Gesundheit und Fitness an – ganz nach dem Motto: „Raus aus dem Haus und rein in die Bewegung!“

Haben Sie schon mal daran gedacht, Chinesisch zu lernen? Zugegeben eine Herausforderung, aber gleichzeitig möglicherweise der Beginn einer Begeisterung für eine der ältesten Kulturen. Wie gewohnt bieten wir aber auch

unsere Klassiker wie Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch an.

Nicht Selbstoptimierung leitet uns an, wenn wir Persönlichkeitsentwicklung, Philosophie, Kreatives Gestalten oder Tanzkurse mit unseren Lehrenden entwickeln, sondern die Freude an der Vielfalt von Wissen und Erfahrungen. Vielleicht suchen Sie ja auch nach beruflichen Fortbildungen, auch hier bieten wir ein breites Spektrum an Qualifikationen.

Nur zur Erinnerung: Volkshochschulen sind der vielfältigste Anbieter von Bildung, sozialer Gemeinschaft und Informationsvermittlung auf lokaler Ebene. 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

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.22

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

4 | Sprachen S. 34

Integration
Deutsch als Fremdsprache
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Weitere Fremdsprachen

5 | Arbeit und Beruf..... S. 44

Berufliche Bildung
Xpert Business
EDV und Medienkompetenz

6 | Junge vhs..... S. 50

Weitere Angebote S. 53

Musikschule

Impressum S. 53

vhs-Geschäftsstelle S. 54



www.vhs-reichenhall.de



**ZUSAMMENHÄNGE
BESSER
VERSTEHEN**

1 | Politik / Gesellschaft / Umwelt

Länder und Kulturen

100 | Projekt Freiheit - Von der Arktis in die Antarktis und einmal um die ganze Welt

Martin Leonhardt

LIVE-Reportage mit spektakulären Fotografien.

Martin Leonhardt ist ein leidenschaftlicher Reisender, der seit 20 Jahren die Welt erkundet. Von Asien über Australien bis zur Antarktis hat er zahlreiche Abenteuer erlebt und nach der Definition von Freiheit gesucht. Sein Vortrag »Projekt Freiheit« erzählt von persönlichen Erfahrungen, Begegnungen mit verschiedenen Kulturen und der Suche nach Glück. Inspirierend und zum Nachdenken anregend zeigt er, dass wahre Freiheit oft näher liegt, als man denkt.

Altes Feuerhaus, Raum 0.06

1 x Mo, 17.03.2025, 19.30 - 21.30 Uhr

Vvk: EUR 16,- AK: EUR 19,-

101 | Orient und Ferner Osten

Helmut Pichler

In seinem neuesten Abenteuerbericht präsentiert der Gosauer Helmut Pichler seine Erlebnisse im Orient und fernem Osten. Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Bilder und Filmfrequenzen aus Saudi-Arabien, Jordanien, China, Japan und viele Erlebnisse.

Altes Feuerhaus, Raum 0.06

1 x Mo, 24.03.2025, 19.30 - 21.30 Uhr

Vvk: EUR 16,- AK: EUR 19,-

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 Blick in die Zukunft einer der faszinierendsten Städte der Welt.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 13.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr • EUR 12,-

108 | Zerstörung – Kriegsende – Stunde Null Bad Reichenhall im Jahr 1945

PD Dr. Johannes Lang, Historiker und Stadtheimpfleger

Zu Jahresbeginn 1945 wurde die Deutsche Wehrmacht an allen Fronten zurückgedrängt, doch Bad Reichenhall galt weiterhin als sicherer Rückzugsort für Ausgebombte, Flüchtlinge und verletzte Soldaten. Diese Illusion endete mit dem Bombenangriff am 25. April, bei dem über 200 Menschen starben und die Stadt stark zerstört wurde. Während einige Militärs die Stadt verteidigen wollten, setzten sich andere für eine kampflose Übergabe an die US-Truppen ein. Nach chaotischen Zeiten führte die Militärregierung zu geordneten Verhältnissen und legte die Grundlagen für ein zukünftiges Zusammenleben.

ReichenhallMuseum

1 x Fr, 25.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Eintritt frei, Spenden erbeten!

vhs.wissen live • Kurse im Internet

110 | Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Prof. Dr. Annette Kehnel

online • 1 x Mo, 03.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

111 | Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Prof. Dr. Oliver Büttner

online • 1 x Do, 06.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

112 | Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer

online • 1 x So, 09.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

113 | Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Olivier van Beemen

online • 1 x Mi, 12.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

114 | Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

online • 1 x Sa, 17.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

115 | Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Prof. Dr. Ulrika Rublack

online • 1 x Di, 25.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

116 | Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Prof. Dr. Dorothea Weltecke

online • 1 x So, 09.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

117 | Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva

online • 1 x So, 16.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

118 | Wasser für die Welt – klimaresilientes Wasser- management angesichts klimatischer und geopoliti- scher Herausforderungen

Prof. Dr. Karen Pittel

online • 1 x Di, 25.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

119 | Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Prof. Dr. Carlo Masala

online • 1 x Do, 27.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

120 | Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Prof. Dr. Jens Gutzmer

online • 1 x Di, 08.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

121 | A matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Prof. Dr. Ilka Axmann

online • 1 x Mi, 10.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

122 | Dialektik der Hure: Von der »Prostitution« zur »Sex-Arbeit«

Dr. Theodora Becker

online • 1 x So, 27.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

123 | Tiere in der antiken und islamischen Philoso- phie

Prof. Dr. Peter Adamson

online • 1 x So, 04.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

124 | Computerspielstörung, problematische Nut- zung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Prof. Dr. Matthias Brand

online • 1 x Mi, 07.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

125 | Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien

Thomas Steinfeld

online • 1 x Mi, 14.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

126 | Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer

online • 1 x Do, 15.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

127 | Der jiddische Witz

Prof. Dr. Jakob Hessing

online • 1 x Mo, 02.06.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

128 | Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyber- staatsanwältin berichtet

Jana Ringwald, Oberstaatsanwältin

online • 1 x Mi, 25.06.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme kostenlos

Politik / Gesellschaft / Umweltbildung

132 | »Wir sind auf einem Vulkan.« Napoleon und Bayern

Thomas Schuler, Historiker und Napoleon-Experte

»Wir sind auf einem Vulkan«, sagte Kronprinz Ludwig I. über die Situation Bayerns zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Ohne Napoleon wäre Bayern wohl verschwunden. Stattdessen wurde es Königreich, erlebte territoriale Zugewinne und Reformen. 1813 wechselte Bayern als erster Rheinbundstaat die Seiten, was Napoleons Ende einleitete. Thomas Schuler, Napoleon-Experte, beleuchtet diese dramatische Zeit in einem bildbegleiteten Vortrag.

Weitere Informationen unter www.napoleoninbayern.de

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Altes Feuerhaus, Raum 0.06

1 x Mo, 24.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

EUR 35,-

134 | Die britische Flächenbombardierung Deutsch- lands 1945 als koloniales Strafbombardement?

Dr. Lukas Willmy, Historiker

In den letzten Monaten des Zweiten Weltkriegs fielen Städte wie Würzburg, Dresden und letztlich auch Bad Reichenhall einer schauerlichen britischen Luftkriegsstrategie

zum Opfer. Doch verkürzte dieser gewaltige Feuersturm den Krieg kaum. Weshalb wurden die Flächenbombardierungen deutscher Innenstädte 1945 dennoch weiter gesteigert? Der Vortrag wirft auf Grundlage neuester Forschungsergebnisse ein Licht auf lange übersehene Kontinuitäten zwischen der Flächenbombardierung Deutschlands 1944/1945 und dem Einsatz britischer Kampfflugzeuge im britischen Weltreich.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Di, 29.04.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 8,-

135 | Flucht und Binnenmigration in Afrika

Martin Schneider, M.A.

Die Folge vieler neuer Konflikte in Afrika sind Millionen Flüchtlinge und Vertriebene, die größtenteils Zuflucht in afrikanischen Nachbarstaaten oder in (noch) sicheren Gebieten ihres Heimatlandes suchen. Diese Binnenflüchtlinge werden in der europäischen Wahrnehmung oft kaum beachtet. Der Vortrag skizziert die Ursachen und Entwicklungen für die aktuell verheerende Situation anhand ausgewählter afrikanischer Länder.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Mi, 12.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

136 | Die »Stunde Null« - das Ende des 2. Weltkrieges

Martin Schneider, M.A.

Am 8. Mai 1945 endete der Zweite Weltkrieg in Europa durch die Kapitulation der Wehrmacht. Es war die totale Niederlage Nazideutschlands, das Resultat des Krieges eine nie dagewesene Katastrophe. Die Veranstaltung erinnert an das Kriegsende, das sich 2025 zum 80. Mal jährt. Sie zeigt am Beispiel Deutschlands die unmittelbaren Nachwirkungen des Nationalsozialismus, die Lebensbedingungen unter alliierter Besatzung und fragt, wie es bis 1949 zur Gründung zweier deutscher Staaten kam.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Mi, 26.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

137 | Die ersten drei Monate - ein kritischer Blick auf die neue US-Regierung

Martin Schneider, M.A.

Die USA haben gewählt: Donald Trump wird der 47. Präsident der Vereinigten Staaten. Welche politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen lassen sich nach dem ersten Vierteljahr seiner Amtszeit ausmachen? Lassen sich Lösungswege zur Überwindung der gesellschaftlichen Spaltung erkennen? Wie reagiert die neue Administration auf die großen wirtschafts-, umwelt- und außenpolitischen Herausforderungen?

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Mi, 21.05.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

Ausführliche Informationen zu unseren
Kursen auf unserer Internetseite:

www.vhs-reichenhall.de

Meine stadtwerke
Bad Reichenhall

HEIMAT VERBINDEN!

Glasfaser für Bad Reichenhall

Bis zu 1.500 Mbit/s im Glasfasernetz
Mehr Infos unter: www.stadtwerke-bad-reichenhall.de

1 | Politik / Gesellschaft / Umwelt

Verbraucherbildung

140 | vhs.online: Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick
Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Di, 11.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

141 | vhs.online: Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick
Martin Korndörfer, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Mi, 19.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

142 | Ihre Rechte als Verbraucher*innen
Heike Piper, Verbraucherberaterin
Was Sie als Verbraucher 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 Di, 18.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 5,-

143 | 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«.
Kurs A • Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Mo, 24.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 26,-
Kurs B • online. Die Veranstaltung findet mit Microsoft Teams statt, die Zugangsdaten werden Ihnen vor Veranstaltungsbeginn zugesandt. Ein technischer Support ist nicht möglich.
1 x Mi, 26.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 26,-

145 | Geld anlegen mit ETF, AIF, Investmentfonds - 2.0 Fortführungskurs Detailwissen zur Börse, Investition und Handel
Kenny Pötschke, Bankkaufmann, Dipl. Bankbetriebswirt
Im 2. Kurs werden wir uns mit verschiedenen Wertpapierstrategien beschäftigen. Wie kann ich Fondsanteile an Börsen kaufen und verkaufen? Wie kann ich das Risiko minimieren und die Chance maximieren? Wie kann ich Investmentfonds vergleichen? Welche Strategien sind für die Altersvorsorge geeignet?
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Mo, 24.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 26,-

148 | Verbraucherschutz – Informationen zur Vorsorge gegenüber Belastungen im Wohnumfeld
Manfred Hofmeister, Dipl. Ing. und Baubiologe (IBN) - Mitglied im Verband Baubiologie
Krank durch das Wohnumfeld - was tun? Wohnen sollte so gesund sein wie essen und trinken. Zahlreiche Baustoffe, Farben und zunehmende Gebäudedichtheit belasten

die Raumluft. Dazu erhöhen immer mehr „smarte“ Geräte diesen unnatürlichen Mix an Belastungen. – Schlafprobleme und Arbeitsausfälle sind die Folge. Beinahe 80 % der Deutschen schlafen schlecht, so die Barmer Krankenkasse. Vorsorgemaßnahmen und Empfehlungen von Umweltmedizinern werden immer wichtiger. Der Vortrag informiert über wichtige Grundlagen und gibt Vorsorgeempfehlungen - u.a. Umweltbundesamt Schimmelleitfaden, Wiener Ärztekammer 10 Handyregeln, E-Smog Ratgeber Land Salzburg.

Altes Feuerhaus, Raum 0.06
1 x Mo, 12.05.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 6,- / Vortrag mit Abendkasse



Die Kursnrn. 150 - 159 sind gefördert durch das Bayer. Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherbildung.

Der Link zum Vortrag wird nach der Anmeldung zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass der Zugang zum virtuellen Raum der Veranstaltung erst möglich ist, nachdem die Anmeldung über das Anmeldeformular der Verbraucherzentrale in Edudip erfolgt ist.



150 | vhs.online: Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen
Referent: Rainer Moll, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Mi, 12.03.2025, 12.30 - 13.30 Uhr
Teilnahme kostenlos

151 | vhs.online: Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen - Etagenheizung
Eva Langhein, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Do, 13.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

152 | vhs.online: Heizen mit Holz – So geht's richtig!
Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Di, 25.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

153 | vhs.online: Feuchter Keller – was tun?!
Dipl.-Ing. (FH) Architektin Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Fr, 04.04.2025, 12.30 - 13.30 Uhr
Teilnahme kostenlos

154 | vhs.online: E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?
Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Di, 08.04.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Teilnahme kostenlos

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

155 | vhs.online: Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick
Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Di, 29.04.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

156 | vhs.online: Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten
Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Mo, 12.05.2025, 10.00 - 11.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

157 | vhs.online: Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?
Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Fr, 13.06.2025, 12.30 - 14.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

158 | vhs.online: Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten
Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Do, 03.07.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Teilnahme kostenlos

159 | vhs.online: Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen
Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.
online • 1 x Fr, 04.07.2025, 12.30 - 14.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

Psychologie/Persönlichkeitsentwicklung

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 Mo, 17.03.2025, 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. Das Ziel des Seminars ist es, eine Verbindung zwischen vorhandenem Wissen und neuen Ideen zu schaffen. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, 24.02.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
EUR 55,-

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:
www.vhs-reichenhall.de

174 | Mein Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben in Würde - aktuelle Informationen zur »erlaubten Sterbehilfe«
Dr. Birgit Krause-Michel, Ärztin für Psychotherapie und Palliativmedizin; Vorsitzende der außerklinischen Ethikberatung im Netzwerk Hospiz SOB
Ist meine Patientenverfügung der Garant, dass mein Wille am Lebensende wirklich beachtet wird? Frau Dr. Birgit Krause-Michel, Ärztin für Palliativmedizin, versucht Ihre Ängste zu verstehen und zu entkräften. Trauen Sie sich zu fragen!
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Di, 08.04.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
EUR 15,-

Informationen zu den Kursen Nr. 175 - 177 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!

175 | Sechs Tipps fürs Glück – Optimismus hält jung, rein ins blühende Leben!
Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach
Optimistisch denken hält jung, lässt uns die schönen Seiten des Lebens sehen und wirkt wie eine Vitaminkur, die eine Aufwärtsspirale in Gang setzt. Wir werden attraktiver und strahlender. Im inspirierenden Ambiente der Abtei wollen wir Schätze sammeln und Stärken aufbauen wie Humor oder Neugier.
Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
1 x Sa, 29.03.2025, 09.30 - 16.30 Uhr
EUR 75,-

176 | Das erfrischende Rhetorik-Training auf der Fraueninsel: Keine Angst vor freier Rede! Sag, was Du willst!
Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach
Reden ist Silber - charmant und kompetent überzeugen ist Gold. Sie haben die ehrenvolle Aufgabe, einen Vortrag, eine Rede, eine Präsentation zu halten? Nur keine Panik! Mit Hilfe kluger Methoden werden Sie Ihren Auftritt mit Leichtigkeit schaffen - ob im Beruf oder privat. Durch klare Aussagen wirken Sie kompetent und vertrauenswürdig, denn Ihr bestes Argument sind Sie selbst!
Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
1 x Sa, 05.04.2025, 09.30 - 16.30 Uhr
EUR 75,-

177 | Impulstag auf der Fraueninsel - Workshop auf der Fraueninsel – Ich sage Ja und meine Nein – Selbstbewusst Grenzen setzen
Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach
Oft sagen wir Ja und meinen das Gegenteil, dabei hilft ein freundliches entschiedenes »Nein« zur rechten Zeit, natürliche Grenzen zu setzen. Wir trainieren Möglichkeiten des annehmbaren Nein-Sagens und charmanten »Sich-Abgrenzens«.
Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
1 x Sa, 24.05.2025, 09.30 - 16.30 Uhr
EUR 75,-

Philosophie/Ethik

183 | Der Islam - Schwesterreligion oder Todfeind?
Georg Spindler, Diakon und Reiseleiter
Was haben die beiden Weltreligionen Christentum und Islam gemeinsam und was trennt sie? Stehen sie sich vielleicht näher, als sie selbst glauben? Wie sehen sich die beiden Religionen gegenseitig? Ist eine Koexistenz möglich oder ist der Kampf der Religionen unvermeidlich? Welche Konfessionen und Gruppierungen gibt es innerhalb des Islam?
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Do, 03.04.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 12,-

184 | Ethik für Einsteiger – Schwerpunkt Gewissen
Thomas Wigger, Berufsschullehrer im Gesundheitswesen
Ein dialogischer Vortrag mit Informationen zum Thema »Philosophische Ethik, Schwerpunkt Gewissen«. Anschließend Diskussion und Möglichkeiten zum Austausch.
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Mi, 19.02.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 15,-

185 | Macht und Gewalt in der Gesellschaft – mit aktuellen Bezügen und möglichen historischen Ursachen
Thomas Wigger, Berufsschullehrer im Gesundheitswesen
Ein dialogischer Vortrag mit Informationen zum Thema »Macht und Gewalt in der Gesellschaft - mit aktuellen Bezügen und möglichen historischen Ursachen«. »Wegschauen – Damals wie heute?« Anschließend Diskussion und Möglichkeit zum Austausch.
Historische Bezüge: 80 Jahre Ende des 2. Weltkriegs (A. und M. Mitscherlich »Die Unfähigkeit zu trauern«)
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Mi, 19.03.2025, 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«. Anschließend Diskussion und Möglichkeiten zum Austausch.
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Mi, 09.04.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 15,-

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 14.02.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 62,-
Kurs B: 5 x Fr, ab 28.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 62,-

vhs unterwegs

190 | vhs-Kulturbus: Cesky Krumlov Schiele Art Centrum
Dr. Gabriel Negraschus, Kunsthistoriker
Das Egon Schiele Art Centrum wurde 1992/93 als internationales Kulturzentrum in der ehemaligen Stadtbrauerei aus dem 16. Jh. gegründet. Neben der Präsentation von Leben und Werk Egon Schieles wird auf einer Fläche von 3000 qm in unterschiedlichen Ausstellungen auch klassische sowie zeitgenössische Kunst des 20. Jh. präsentiert.
ANMELDESCHLUSS: 02.05.2025
Abfahrt und Ankunft: Zenoparkplatz Zenostr. 2
1 x Sa, 10.05.2025, 06.30 - 18.00 Uhr
EUR 95,-

191 | vhs-Kulturbus: München Alte Pinakothek - Alte Meister in Bewegung
Dr. Gabriel Negraschus, Kunsthistoriker
Nach der Sanierung der alten Pinakothek werden nun etwa 200 Gemälde thematisch in Gruppen und Dialogen präsentiert, was eine neue - und vielleicht zuweilen ungewohnte - Sicht auf altbekannte Kunstwerke ermöglicht, da die bisher typische chronologische sowie geographische Anordnung größtenteils aufgebrochen wird.
ANMELDESCHLUSS: 14.02.2025
Abfahrt und Ankunft: Zenoparkplatz Zenostr. 2
1 x Sa, 22.02.2025, 08.00 - 16.00 Uhr
EUR 75,-

192 | vhs-Kulturbus: Free Again - Ausstellung in der Burg Tittmoning
Dr. Gabriel Negraschus, Kunsthistoriker
Anlässlich des 80. Jahrestags der Befreiung des Lagers durch die Amerikaner findet eine Ausstellung zur Situation der Kriegsgefangenen im 2. Weltkrieg auf der Burg Tittmoning statt. Zeitzeugenberichte, Dokumente, Kunstwerke und Ausstellungsstücke veranschaulichen die Geschichte der Kriegsgefangenen und Internierten, die zwischen 1940 und 1945 in der Burg Tittmoning festgehalten wurden.
ANMELDESCHLUSS: 06.06.2024
Abfahrt und Ankunft: Zenoparkplatz Zenostr. 2
1 x Sa, 28.06.2025, 08.00 - 16.00 Uhr
EUR 60,-

Unsere Wege zur Anmeldung:

Über unsere Homepage:
www.vhs-reichenhall.de

Per E-Mail an:
info@vhs-reichenhall.de

Per Telefon:
08651/95151-0

Oder persönlich in der Geschäftsstelle!



**193 | Technikführung Predigtstuhlbahn, Berg- und Tal-
fahrt nicht in der Gebühr enthalten**
Predigtstuhlbahn GmbH & Co. KG

Bei einer ca. 1-stündigen Führung wird Ihnen die beständi-
ge Technik aus den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts
erläutert. Witterungsbedingt kann die Veranstaltung auch
kurzfristig abgesagt werden. Beschränkte Teilnehmerzahl,
vorherige Anmeldung erforderlich. Sicherheitshinweis:
ohne Krawatte. Aufenthalt nach Technikführung auf eigene
Gefahr möglich, die Veranstaltung der vhs ist nach Ende
der Technikführung abgeschlossen. Letzte Talfahrt: 17.00
Uhr. Berg- und Talfahrt pro Person 54,- EUR nicht in der
Gebühr enthalten, von den Teilnehmern vor Ort zu kaufen.
*Mit dem Kauf akzeptieren Sie die allg. Beförderungsbedin-
gungen der Predigtstuhlbahn: [www.predigtstuhlbahn.de/
allgemeine-befoerderungsbedingungen/](http://www.predigtstuhlbahn.de/allgemeine-befoerderungsbedingungen/)*
Predigtstuhlbahn, Max-Aicher-Platz 1, Bad Reichenhall
1 x Do, 03.04.2025, 13.00 - 14.30 Uhr
EUR 5,-

**194 | Führung durch den Bauhof der Stadt Bad Rei-
chenhall inklusive Stadtgärtnerei**
Bauhof, Betriebspersonal

Sie sind in der Stadt Bad Reichenhall stets präsent – die
Beschäftigten des städtischen Bauhofs. Doch wie sehen
die Aufgaben des Bauhofs tatsächlich aus? Welche Fahr-
zeuge gibt es? Mit welchen Herausforderungen sieht man
sich konfrontiert, z. B. nach Unwettern. Eine Führung über
das Betriebsgelände inklusive Gewächshäuser der Stadt-
gärtnerei, Hallgrafenstr. 2c. Dauer ca. 1,5 - 2 Stunden.
Anmeldung ist erforderlich.
Treffpunkt: vor dem Bauhof, Hallgrafenstr. 2c
1 x Di, 03.06.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Teilnahme kostenlos

**195 | Besichtigung der Talsperre Kibling, des Restwas-
serkraftwerkes 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 Restwas-
serkraftwerk 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, 14.05.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
EUR 5,-

196 | Besichtigung des Saalachkraftwerkes
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, 21.05.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
EUR 5,-

**Für alle Kurse ist eine vorherige
Anmeldung erforderlich!**

197 | Stadtführung Salzburg: »Rechte Altstadt«
Susanna Ihninger-Lehnfeld, Staatl. geprüfte Fremdenführerin
Die Altstadt auf der "anderen" Seite der Salzach ist absolut
sehenswert! Ausgehend von unserem Treffpunkt Schloss
Mirabell werden wir die »jüngere Schwester« der allseits
bekannten Salzburger Altstadt sehen. Dom, Residenz oder
Getreidegasse werden wir NICHT erkunden, dafür aber das
Mozarteum, die Linzer Gasse und die sonst nicht zugäng-
liche Gabrielskapelle. Dauer 2 bis 2,5 Stunden. Es fallen
keine weiteren Eintrittsgebühren an. Mit eigener Anfahrt.
Anmeldung erforderlich.
Treffpunkt: Haupteingang Schloss Mirabell/Portiersloge
1 x Fr, 04.04.2025, 14.00 - 16.30 Uhr
EUR 26,-

**198 | Stadtführung Laufen - in italienischer Sprache -
mit eigener Anfahrt**
Aldo Di Matteo, offizieller Gästeführer
Mentre Reichenhall era per secoli il maggior centro di
produzione del sale, Laufen ne era uno delle più importanti
basi di trasporto. Da qui il sale, trasferito su barche, attra-
verso la Salzach, l'Inn e il Danubio arrivava in tutta l'Europa
centrale. Il trasporto dell'Oro Bianco ha dato benessere alla
città arricchendola di edifici storici. Una storia avvincente
fra il Ducato di Baviera ed il Principato Arcivescovile di
Salisburgo.
Treffpunkt: vor dem Kapuzinerhof am Schlossplatz
- Dauer ca. 2 Stunden - die Führung findet bei jeder
Witterung statt, mit eigener Anfahrt. Anmeldung ist
erforderlich.
1 x Sa, 03.05.2025, 10.15 - 12.15 Uhr
EUR 12,-

ÖFFNUNGSZEITEN

15. APRIL BIS 15. OKTOBER
Mittwoch bis Sonntag, 10.30 bis 16.00 Uhr

16. OKTOBER BIS 14. APRIL
Freitag bis Sonntag, 10.30 bis 16.00 Uhr

**Am 1. November, 24. - 26. Dezember, Silvester,
Neujahr und Karfreitag geschlossen**

www.reichenhallmuseum.de

EINFACH GUT SCHLAFEN

Jeder Mensch ist anders! Eine ausführliche,
kompetente, individuelle Beratung ist deshalb
unerlässlich! Grundvoraussetzung für das richtige
System ist die Liegeprobe.
Eine Beratung dauert ca. 60 Minuten.
Nehmen Sie sich Zeit dafür.

Dr. Imhof-Str. 10 | Innsbrucker-Str. 1
83471 Berchtesgaden | 83435 Bad Reichenhall
Tel: 08652 2938 | www.betten-zauner.de

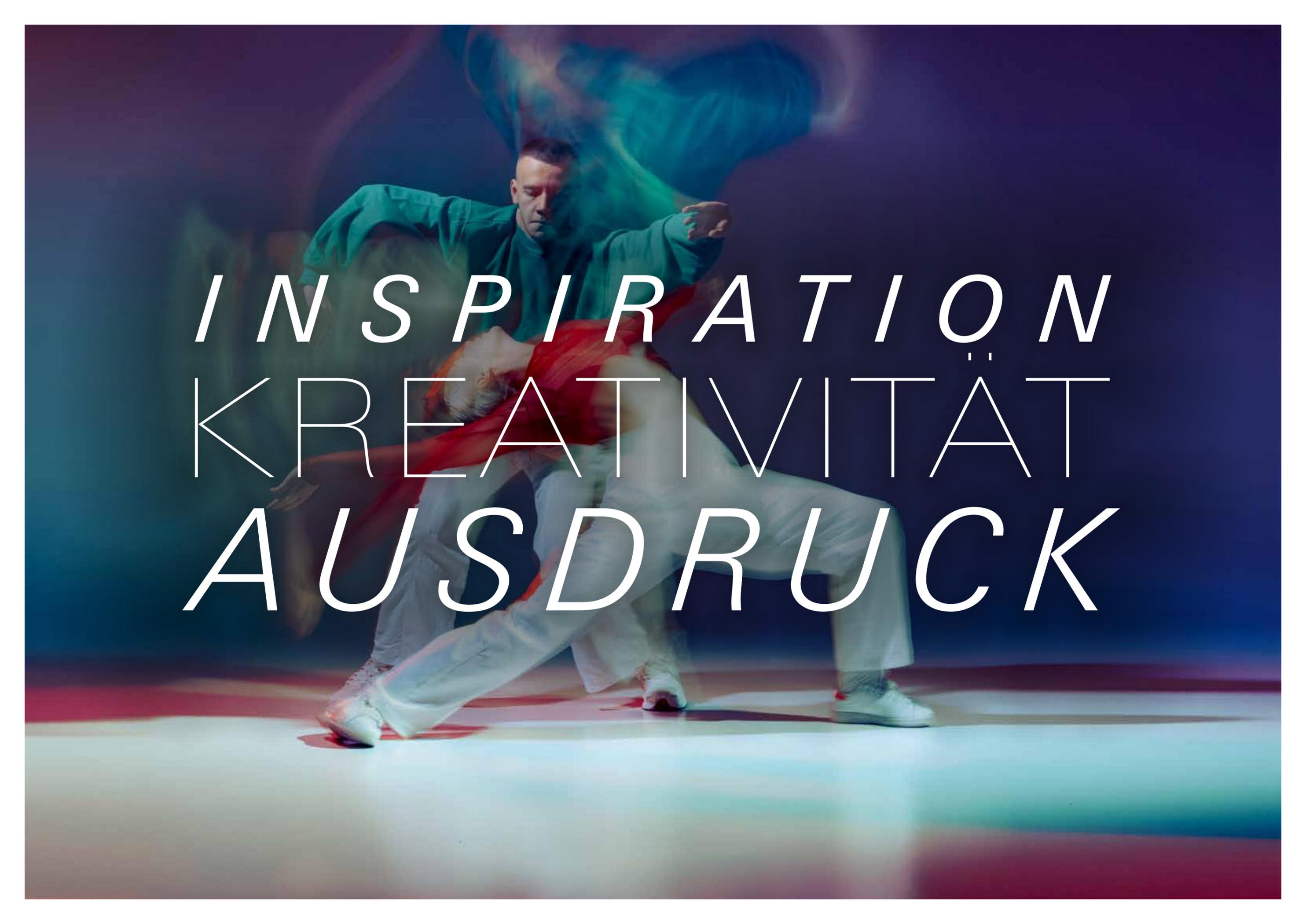
Der perfekte Start ins Leben.

Born im BGL!

**„Ich fühlte mich
in jeder Phase
perfekt betreut!“**

Christine Haslauer,
Marktschellenberg

Erfahre mehr!



INSPIRATION
KREATIVITÄT
AUSDRUCK

2 | Kultur und Gestalten

Musik

200 | Lagerfeuer & Gitarre - mit wenigen Akkorden zum Lied, Anfänger, geringe Vorkenntnisse
Natalia Marashova

Hatten Sie schon einmal den Gedanken, Gitarre spielen zu lernen, um in geselliger Runde Lieder begleiten zu können? Das Ziel ist leichter erreichbar, als man denkt! Unser Lagerfeuergitarrenkurs für Einsteiger setzt kein musikalisches Vorwissen oder Notenkenntnisse voraus - »Es geht bei null los!«.

Altes Feuerhaus, Raum 2.19

2 x Sa, 29.03. + So. 30.03.2025 10.30 - 12.30 Uhr,
EUR 55,-

201 | Ukulele 60+ Anfänger, geringe Vorkenntnisse
Natalia Marashova

Freude am Musizieren ist keine Frage des Alters - man kann jederzeit mit dem Lernen eines neuen Musikinstruments beginnen! Besonders die Ukulele lässt schnell Ergebnisse sehen (hören), da das Spiel auf ihr leicht erlernbar ist.

Altes Feuerhaus, Raum 2.19

2 x Sa, 25.01. + So. 26.01.2025, 11.30 - 13.30 Uhr
EUR 55,-

202 | Fortsetzungskurs Ukulele 60+ Anfänger, geringe Vorkenntnisse
Natalia Marashova

Altes Feuerhaus, Raum 2.19

2 x Sa, 15.02. + So. 16.02.2025, 10.30 - 12.30 Uhr
EUR 55,-

203 | Ukulele für alle!
Natalia Marashova

Kann jeder Ukulele spielen lernen? Absolut! Es stimmt, dass so ziemlich jedes Musikinstrument im ersten Moment Respekt einflößt. Aber die Ukulele gilt als eines der am einfachsten zu erlernenden Instrumente.

Altes Feuerhaus, Raum 2.19

2 x Sa, 15.02. + So. 16.02.2025, 13.00 - 15.00 Uhr
EUR 55,-

204 | Mandoline am Wochenende Anfänger, geringe Vorkenntnisse
Natalia Marashova

Die Mandoline ist ein Zupfinstrument aus der Familie der Lauten. Sie ist in allen Stilrichtungen zu Hause - Klassik, Volksmusik, Folklore, Tango oder Pop. Sie ist als Anfangsinstrument für Kinder und Erwachsene gut geeignet, da das Spiel auf ihr leicht erlernbar ist.

Altes Feuerhaus, Raum 2.19

2 x Sa, 15.03. + So. 16.03.2025, 10.30 - 12.30 Uhr
EUR 55,-

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:
www.vhs-reichenhall.de

Tanz / Theater

205 | Tänze aus England, Irland, Frankreich und USA, ohne Vorkenntnisse

Monika Stadler, Gesundheits- und Tanzpädagogin

In diesem Tanzkurs erwarten Sie einfache Kreis- und Gruppentänze, die schnell erlernbar sind und Schwung und Lebensfreude in den Alltag bringen. Es ist kein Tanzpartner erforderlich, der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. **Bitte mitbringen:** Getränk und Schuhe mit niedrigen Absätzen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 15.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
EUR 30,-

206 | Historische Tänze - ohne Vorkenntnisse (für Liebhaber der klassischen Musik)

Monika Stadler, Gesundheits- und Tanzpädagogin

Wir lernen Tänze von John Playford (ca. 1650) bis hin zum Mozartzeitalter. Es erwarten Sie viele abwechslungsreiche Formationen - für alle Altersgruppen geeignet. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk, Schuhe mit niedrigen Absätzen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 29.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
EUR 30,-

207 | Tango argentino

Wilfried Lorenz

Tango argentino - ein Tanz, der berührt. Wer ihn lernen will, meldet sich mit einem Partner/einer Partnerin zu diesem Experiment an. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wollsocken oder Tanzübungsschuhe.

Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle

8 x Do, ab 13.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
EUR 250,- pro Paar

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

Claudia Goldschmitt, Diplomierte Tanzpädagogin

Isadora Duncan war Wegbereiterin des Ausdruckstanzes und Modern Dance. Durch gezielte, sanfte Übungen fördern wir einen harmonischen Bewegungsfluss und finden zu mehr Leichtigkeit im Bewegungsverhalten. Die Tanzkunst Isadora Duncans ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Sa, 22.02.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
EUR 38,-

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 mitnehmen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Mo, ab 10.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 80,-



Karriere dahoaam! Hier bist du richtig.

Bewirb dich jetzt für deinen Ausbildungsplatz 2025 als

- Bankkaufmann (m/w/d)
- Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Berchtesgadener Land

AB SOLUTE HÖHE PUNKTE

PREDIGTSTUHL BAHN

HIGHLIGHTS

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

NEU UND NATRIUMARM

HEIMAT WASSER BERG FRISCH

Naturbelassen & biologisch

BAD REICHENHALLER Mineralwasser

BERGFRISCH CLASSIC

BERGFRISCH AUS DER BAD REICHENHALLER QUELLE

WWW.BERG-FRISCH.DE

2 | Kultur und Gestalten

211 | Line Dance Latin Style - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

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 Chacha, Rumba, Jive, Cumbia. Die Choreographien entsprechen Leicht-Fortgeschrittenen bis Fortgeschrittenen-Niveau.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung und gute Laune.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Mo, ab 10.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

EUR 80,-

**Für alle Kurse ist eine vorherige
Anmeldung erforderlich!**

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 10.02.2025, 20.00 - 21.00 Uhr

EUR 80,-

Kunst / Kulturgeschichte

214 | Kunst der Renaissance 1 – Natur und antikes Ideal (15. Jahrhundert)

Dr. phil. Stefan Schmitt, M.A./Kunsthistoriker
Der Begriff „Renaissance“ bezieht sich auf die „Wiedergeburt“ der Antike. Diese Epochenbezeichnung ist die erste der Kunstgeschichte, die aus einer Epoche heraus entstand. Im ersten Teil werden die Entwicklungen der Frührenaissance und das neue Denken anhand zahlreicher Hauptwerke der Weltkunst dargestellt. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 20.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

215 | Kunst der Renaissance 2 – »Göttliche« Künstler und »maniera« (16. Jahrhundert)

Dr. phil. Stefan Schmitt, M.A./Kunsthistoriker
Die »Humanistenpäpste« der Hochrenaissance erteilten bedeutende Aufträge und die Künstler in ihrem Umfeld wurden immer gelehrter. Leonardo da Vinci, Michelangelo, Dürer und Raffael oder Tizian und Giambologna sowie zahlreiche weitere Meister schufen bedeutendste Hauptwerke, welche die Entwicklungen der Kunstgeschichte für Jahrhunderte prägen sollten. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 13.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

216 | Bedeutende Malerinnen der Neuzeit

Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker
Seit der Renaissance gab es Künstlerinnen, die sich in der Öffentlichkeit und auch unter ihren Kollegen eines sehr guten Rufes erfreuten. Die Berufswahl „Künstlerin“ für Frauen war lange nicht „normal“, dennoch hat es viele Künstlerinnen gegeben. In diesem Vortrag werden die berühmtesten Malerinnen der Renaissance und des Barocks vorgestellt. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 10.04.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

217 | Die Chiemseemaler

Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker
Unter den »Chiemseemalern« versteht man eine von ca. 1830 bis 1970 aktive Gruppe von am Chiemsee tätigen Landschafts- und Genremalern. Der Vortrag widmet sich diesem bedeutenden Kapitel der Landschaftsmalerei und wird dabei auf die Biographien und Werke ausgewählter Maler wie Eduard Schleich d. Ä., Karl Raupp, Leo Putz, Max Slevogt und Julius Exter eingehen. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 08.05.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

218 | Postimpressionismus – Inspiration der klassischen Moderne

Dr. phil. Stefan Schmitt, M. A. / Kunsthistoriker
Paris war das Zentrum der Weltkunst und hier wirkten auch die großen Postimpressionisten. Meister wie Seurat, Signac, Cézanne, Gauguin oder Van Gogh suchten aufbauend auf den Erkenntnissen des Impressionismus neue Wege zur Klassizität oder zum expressiven Ausdruck. Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 05.06.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 15,-

Kreatives Gestalten

220 | Schreiben, malen, fotografieren - Ein kreativer Sommertag auf der Fraueninsel

Susanne Maria Schumacher, Journalistin und Coach
Im kreativen Tun stärken wir unser Selbstvertrauen und lösen uns von der Anerkennung anderer.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Malsachen. Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen im Klosterwirt. Treffpunkt und Rauminfo 09.30 Uhr an der Klosterpforte.

HINWEIS: Überfahrt ist nicht in den Kursgebühren enthalten! Schiff 09.00 Uhr ab Prien-Stock (ohne Gewähr).

Kursort: Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee, Frauenchiemsee 50, 83256 Frauenchiemsee.

1 x Sa, 28.06.2025, 09.30 - 16.30 Uhr

EUR 75,-

221 | Kreatives Schreiben und Gestalten – »Worte, Bilder & Geschichten.«

Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin
Portraits einmal anders! Wenn möglich, 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. Bitte bringen Sie etwas zu schreiben mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Di, 11.03.2025, 18.00 - 20.30 Uhr • EUR 55,-

222 | 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Mo, 31.03.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

EUR 55,-

223 | 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte bringen Sie einen schwarzen Filzstift mit.**

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Mo, 07.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

EUR 55,-

224 | Kreatives Schreiben - »Poesie a la KAWA«

Christine de Vogt, zert. Vera Birkenbihl Trainerin, Autorin
Sie interessieren sich für kreatives Schreiben? Sind Sie auch manchmal auf der Suche nach neuen Worten und Bedeutungen, um mit dem Schreiben zu beginnen? In diesem Workshop lernen Sie, wie die KAWA-Methode Ihr kreatives Schreiben unterstützt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Di, 29.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

EUR 55,-

265 | Schafkopf-Kurs für Anfänger

Heinz Mielewsky (alias Sigi Wenz)
Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei Ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns. Es wird „ohne Einsätze“ gespielt. Skript ist in den Kursgebühren enthalten.

ANMELDEDESCHLUSS: 20.06.2025!

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

3 x, Mi/Do/Fr, 02./03./04.07.2025, 19.00 - 21.37 Uhr

EUR 90,-

266 | Schafkopf-Kurs für Fortgeschrittene

Heinz Mielewsky (alias Sigi Wenz)
Kursvoraussetzungen: Anfängerkurs und mindestens 1 Jahr Spielpraxis. Spielsicherheit in den Varianten Sauspiel, Wenz, Solo. Skript ist in den Kursgebühren enthalten. Sie kennen und können Schafkopfen, das „grandiose bayerische Spiel“ mit Herz und Verstand! Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf! Es wird „ohne Einsätze“ gespielt. Es macht somit einen Riesenspaß, auch mal quer oder andersherum zu denken!

ANMELDEDESCHLUSS: 20.06.2025!

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

2 x, Mo/Di, 30.06./01.07.2025, 19.00 - 21.37 Uhr

EUR 75,-

269 | Spinnkurs für Anfänger

Katrin Kieser, Holzbildhauergesellin, diplomierte Waldorfpädagogin, Phytotherapeutin

In meinen Kursen gewinnen die Teilnehmer einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Naturfasern und können mit einem selbst gesponnenen Knäuel Wolle nach Hause gehen. Für den Kurs verwende ich hauptsächlich ältere Spinnräder, wie sie unsere Vorfahren genutzt haben. Materialkosten werden nach Verbrauch (ca. 2 EUR/100 g Wolle) direkt bei der Dozentin abgerechnet.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

2 x Di, ab 18.03.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

EUR 45,-

270 | Färben und Backen mit Pflanzen

Katrin Kieser, Holzbildhauergesellin, diplomierte Waldorfpädagogin, Phytotherapeutin

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Färbetechniken kennen. Es wird Beispiele für verschiedene Beizen geben und Sie haben die Gelegenheit, die berühmte Indigoküpe kennenzulernen, bei der erst die Berührung mit der Luft zu ihrer letztendlichen Farbe führt. Es fallen Materialkosten in Höhe von 15 EUR an.

Grundschule Zenostr., Lehrküche, UG

1 x Fr, 09.05.2025, 15.00 - 19.30 Uhr

EUR 49,-

272 | Welt des Epoxidharzes - Einsteigerkurs

Darja Souibi
Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt der Kunst mit Epoxidharz, auch unter dem engl. Begriff »Resinart« bekannt, ein. Zunächst werden alle Grundlagen für den richtigen und sicheren Umgang mit Epoxidharz erlernt und es werden mehrere Techniken demonstriert, um dem Medium näher zu kommen. Anschließend probieren wir aus und erstellen unsere ersten Kunstwerke. Die Materialumlage in Höhe von 38 EUR wird im Kurs erhoben. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

Grundschule Zenostr., Werkraum

1 x Fr, 09.05.2025, 15.00 - 20.30 Uhr

EUR 53,-

273 | Freude am Korbflechten

Monika Lamminger
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des Flechtens und sind anschließend fähig, weiterhin selbstständig unterschiedliche Körbe herzustellen. Mit Freude am »Tun« und Neugier auf etwas Neues erstellt jeder einen schönen selbstgemachten Korb aus Peddigrohr her. Materialkosten sind direkt bei der Dozentin abzurechnen.

Grundschule Zenostr., Werkraum

2 x Mo, 24.03. + Di, 25.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

EUR 49,-

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.

Ton-, Brenn- und Glasurkosten richten sich nach Verbrauch und werden bei der Kursleiterin extra abgerechnet.

Werkstatt TON.HOLZ.HERZ:

Thumseestr. 50 Hinterhof, Bad Reichenhall

2 x Mo, 24.03. + 07.04.2025, 19.00 - 22.00 Uhr

EUR 74,- zzgl. Ton-, Brenn- und Glasurkosten

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

2 | Kultur und Gestalten

277 | Töpfern - das neue Yoga

Susi Heckel

Töpfern ist nicht nur ein kreatives Hobby, sondern auch eine Möglichkeit, den stressigen Alltag zu vergessen. Die Kosten für Brennen und Glasieren sind bei der Kursleiterin extra zu bezahlen. Ein weiterer Termin (nach Absprache) ist in der Kursgebühr enthalten.

Keramik*Kreativ*Zauber, Bad Rhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)

KURS A • 2 x Mo, ab 05.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
EUR 68,-

KURS B • 2 x Mo, ab 12.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
EUR 68,-

280 | Therapeutisches Ausdrucks-malen - Förderung der Kreativität – Kommunikation mit sich selbst – Es wird mit den Fingern auf Papier gemalt.

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 14.03.2025, 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 20.03.2025, 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. Fototechnische und kunsthistorische Kurzvorträge werden ergänzt durch Bildbesprechungen und Projektarbeiten. 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 situationsbedingt als Online-Kurs statt.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

5 x Mo, 10.03./28.04./05.05./02.06./07.07.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
EUR 25,-

Unsere Wege zur Anmeldung:

Über unsere Homepage:

www.vhs-reichenhall.de

Per E-Mail an:

info@vhs-reichenhall.de

Per Telefon:

08651/95151-0

Oder persönlich in der Geschäftsstelle!

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

Pidinger Werkstätten

Kursangebote in Zusammenarbeit mit der Pidinger Werkstätten GmbH der Lebenshilfe BGL im Jahr 2025:

Lesen und Schreiben für Erwachsene Kurs A, 30 Doppelstunden / Lesen und Schreiben für Erwachsene Kurs B, 30 Doppelstunden / Lesen und Schreiben für Erwachsene Kurs C, 30 Doppelstunden / Töpfern, 77 Doppelstunden / Mal- und Werkgruppe, 40 Doppelstunden / Mal- und Werkgruppe-Außenstelle Anger, 22,7 Doppelstunden / Gymnastik & Entspannung, 30 Doppelstunden / Tanz & Spiel, 20 Doppelstunden / Musik und Singen, 30 Doppelstunden / Kunst & Können, 45 Doppelstunden / Bewegungstherapie, 40 Doppelstunden / Kochen und Backen, 23 Doppelstunden / Wandern & Kultur, 20 Doppelstunden. Standfest & Fit I, 20 Doppelstunden / Standfest & Fit II, 20 Doppelstunden

So bleiben Sie informiert!

Aktuelle Informationen auf Facebook und Instagram. Oder melden Sie sich für unseren Newsletter an unter:

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

Ein Spitzenprodukt der privaten Alpenbrauerei Bürgerbräu Bad Reichenhall





**GESUND
DURCH
BEWEGUNG**

3 | Gesundheit / Ernährung

Ernährung

3000 | Pasta – Pasta, Pasta-Genuss ohne Reue
Carmen Kraus, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA
Vollwertige Pasta-Gerichte selber machen für Jedermann mit und ohne Küchenmaschine. Pasta kann gesund sein und trotzdem schmecken. Eine gute Pasta braucht auch eine gute Sauce, deshalb werden wir neben einigen Pasta-Sorten auch leckere Saucen zubereiten, die ruck-zuck fertig und trotzdem vollwertig sind.
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Do, 27.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
EUR 54,-

3001 | Ayurvedisch kochen – Peacefood
Nicht höher, schneller, weiter, sondern langsam, achtsam und mit viel Genuss
Kerstin Wirth, zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin
Vegetarisch / Vegan. Die ayurvedische Kochkunst ist Leidenschaft, Liebe & Balsam für die Seele. Tauchen Sie in die farbenfrohe Welt der ayurvedischen Küche ein und entdecken Sie die harmonisierende und wohltuende Wirkung auf den Körper. Gemeinsam zaubern wir ein 3-Gänge-Menü inklusive ayurvedischem Getränk, mit regionalem & saisonalem Obst & Gemüse.
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Fr, 28.02.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
EUR 65,-

3002 | Ayurvedisch kochen – Detoxfood
Natur pur!!! Erleben Sie das Gefühl der Freiheit für Körper, Geist & Seele
Kerstin Wirth, zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin
Vegetarisch / Vegan
Die ayurvedische Kochkunst ist Leidenschaft, Liebe & Balsam für die Seele. Tauchen Sie in die farbenfrohe Welt der ayurvedischen Küche ein und entdecken Sie die harmonisierende und wohltuende Wirkung auf den Körper. Gemeinsam zaubern wir ein 3-Gänge-Menü inklusive ayurvedischem Getränk, mit regionalem & saisonalem Obst & Gemüse.
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Fr, 28.03.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
EUR 65,-

3003 | Ayurvedisch kochen – Powerfood
Stärken Sie sich mit der geballten Kraft der Natur
Kerstin Wirth, zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin
Vegetarisch / Vegan. Die ayurvedische Kochkunst ist Leidenschaft, Liebe & Balsam für die Seele. Tauchen Sie in die farbenfrohe Welt der ayurvedischen Küche ein und entdecken Sie die harmonisierende und wohltuende Wirkung auf den Körper. Gemeinsam zaubern wir ein 3-Gänge-Menü inklusive ayurvedischem Getränk, mit regionalem & saisonalem Obst & Gemüse.
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Fr, 11.04.2025, 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. Und zwar das Vollgetreide. Wir werden zusammen ein Sauerteigbrot backen. Materialkosten werden direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.
Bichlring 1, 83334 Inzell
1 x Do, 08.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
EUR 60,-

3005 | Kochkurs - vegane/vegetarische Küche leicht gemacht
Verena Feifel, M.Sc. der Ernährungswissenschaften
Vegetarische/vegane Ernährung schützt unser Klima und fördert unsere Gesundheit. Dieser Kochkurs bietet Informationen und gibt Tipps rund um die fleischlose Küche. Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 sind direkt bei der Kursleiterin abzurechnen.
Anmeldeschluss: 07.03.2025
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Fr, 14.03.2025, 17.00 - 19.30 Uhr
EUR 49,-

3006 | Kochkurs - Low Carb Küche leicht gemacht
Verena Feifel, M.Sc. der Ernährungswissenschaften
Du möchtest gute Möglichkeiten, um deiner Ernährung einen Schwung an Leichtigkeit zu verpassen? Mit hochwertigen Proteinen, guten Fetten und gesunden Kohlenhydraten schaffst du im Frühling vielleicht noch ein paar Pfunde bis zum Sommer zu verlieren. Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 sind direkt bei der Kursleiterin abzurechnen.
Anmeldeschluss: 10. März 2025
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Fr, 21.03.2025, 17.00 - 19.30 Uhr
EUR 49,-

3007 | Indische und pakistanische Küche
Tahir Naeem
Erleben Sie die bunte und aromatische Welt der Küche aus Indien und Pakistan und genießen Sie ein gemeinsames Abendessen! In diesem Kurs lernen Sie, ein traditionelles vegetarisches und ein fleischhaltiges Menü zuzubereiten. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 EUR werden direkt mit dem Dozenten verrechnet.
Grundschule Zenostraße, Lehrküche, UG
1 x Fr, 04.04.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
EUR 29,-

Gesund durchs Leben – Mikronährstoffe im Fokus

3008A | 1. Folsäure in der Schwangerschaft: Entwicklungsförderung für das Baby
Jennefer Semegi, Ernährungsberaterin & Dentalhygienikerin B.Sc.
Wussten Sie, dass Folsäure während der Schwangerschaft nicht nur die Gesundheit Ihrer eigenen Zellen unterstützt, sondern auch eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Babys spielt? Sichern Sie sich Ihren Platz und erfahren Sie wie Folsäure von der Wirbelsäule bis zum Gehirn aktiv das Wachstum und die Bildung lebenswichtiger Organe fördert.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, 10.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 17,-

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:
www.vhs-reichenhall.de

3008B | 2. Vitamin A für klare Sicht: Sehkraftunterstützung und reichhaltige Quellen
Jennefer Semegi, Ernährungsberaterin & Dentalhygienikerin B.Sc.
Gehen Sie mit mir in die Welt dieses wichtigen Vitamins und erfahren Sie mehr über seine Rolle bei der Erhaltung der Augengesundheit. In diesem Vortrag werden wir die vielfältigen Vorteile von Vitamin A für die Sehkraft erkunden und reichhaltige Quellen dieses Nährstoffs kennenlernen.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, 28.04.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 17,-

3008C | 3. Der Vitamin-B-Komplex: Energiestoffwechsel und Funktionen im Überblick
Jennefer Semegi, Ernährungsberaterin & Dentalhygienikerin B.Sc.
Der Vitamin-B-Komplex umfasst acht essentielle B-Vitamine, die eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen im Körper unterstützen. Sie spielen unter anderem eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel und der Unterstützung des Immunsystems.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, 19.05.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 17,-

3008D | 4. Selen
Jennefer Semegi, Ernährungsberaterin & Dentalhygienikerin B.Sc.
Selen ist ein wesentlicher Nährstoff, der für die Funktion unserer Schilddrüse entscheidend ist. Dieser Vortrag lehrt Sie, wie Selen hilft, die Schilddrüsenhormone zu regulieren und den Körper vor oxidativem Stress zu schützen.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, 23.06.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 17,-

3008E | 5. Coenzym Q10
Jennefer Semegi, Ernährungsberaterin & Dentalhygienikerin B.Sc.
Coenzym Q10 unterstützt nicht nur das äußerliche Anti-Aging. Es ist ein wichtiger Bestandteil des Energiestoffwechsels und dient somit als Schutzschild für unsere Zellen.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, ab 14.07.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 17,-

3009 | Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit, für Babies und Kinder
Verena Feifel, M.Sc. der Ernährungswissenschaften
Egal, ob du gerade schwanger bist, ein kleines Baby oder große Kinder hast - erfahre im Vortrag mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung für dich und deine Liebsten. Auf welche Nährstoffe solltest du besonders achten und welche Tipps und Tricks geben deiner Familienernährung den besonderen, gesunden Kick?
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Fr, 11.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 39,-

3010 | 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 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 14.03.2025, 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 Handpeeling sowie ein Massageöl und verwöhnen Sie sich gleich mit einer Handmassage.
Materialkosten: 5 Euro pro Person (bei der Kursleitung zu bezahlen).
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
1 x Sa, 15.03.2025, 09.30 - 12.30 Uhr
EUR 49,-

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

302 | Kräutерführung
Andrea Hochhäusler, Kräutерpädagogin
Eine kleine Reise zu unseren Wildkräutern und essbaren Kräutlein und denen, die unsere Gesundheit unterstützen können. Im Anschluss folgt in der Waldkräuterküche ein kleiner Workshop. **Bitte mitbringen:** Korb oder Tasche, Etiketten, Gartenhandschuhe, Rosenschere und eine kleine Gartenschaukel. Bitte wettergerechte Kleidung sowie festes Schuhwerk tragen.
Wanderparkplatz Weißbach a.d.A. gegenüber Inzeller Str. 30
Kurs A: 1 x Sa, 05.04.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
EUR 47,-
Kurs B: 1 x Sa, 10.05.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
EUR 47,-
Kurs C: 1 x Sa, 28.06.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
EUR 47,-
Kurs D: 1 x Sa, 19.07.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
EUR 47,-

303 | Kräutersalbenküche – Salben zum Mitnehmen für die Hausapotheke
Barbara Spindler, TEH-Praktikerin (Traditionelle Europ. Heilkunde)
An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen über Kräuter und ihre Heilwirkungen. Es werden einfache Anwendungen gezeigt, die gut im Alltag umgesetzt werden können. Vom Mischen von Tees bis hin zu Ideen für Kräuterbäder und Kräutерwickel. Das Skript ist nicht in der Kursgebühr enthalten, EUR 5,- sind bei der Kursleitung direkt zu bezahlen.
Altes Feuerhaus, Raum 2.03
1 x Mo, 24.03.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
EUR 19,-

3 | Gesundheit / Ernährung

304 | Natürlich gesund mit Wasser

Carmen Kraus, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Gesundheitsberaterin GGB

»Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird Euch stets ein verlässlicher Freund sein.« (Pfarrer Sebastian Kneipp) Lernen Sie in diesem Kurs einige einfache Wasseranwendungen kennen, die Sie auch zu Hause durchführen und damit Ihr Immunsystem stärken und Ihr Wohlbefinden steigern können.

Bichling 1, 83334 Inzell

1 x Mi, 21.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

EUR 15,-

306 | Augentraining bei Kurz- oder Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung

Caroline Ebert, Augenoptikermeisterin, ganzheitliche Augentrainerin

Täglich 5 Minuten Augentraining können ausreichen, die Sehkraft positiv zu verändern. In diesem Kurs zeige ich Ihnen die effektivsten Augenübungen. Lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen. Ein Skript wird gestellt.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

1 x Fr, 28.03.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

EUR 35,-

307 | Hörtraining - wieder natürlich hören

Andreas Ebert, Psychologischer Gesundheitsberater und Hörtrainer

Hörtraining kann Ihnen helfen, störende Geräusche zu mindern oder Schwerhörigkeiten zu stabilisieren oder zu lindern. Dieser Kurs ist besonders für Menschen mit Hörgeräten, Tinnitus, Hyperakusis und anderen Schwerhörigkeiten geeignet. Ein Skript wird gestellt. Sie benötigen: Stift, Etui für Hörgeräte.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 17.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

EUR 35,-

308 | Schulter-Nackenspezial -

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, 05.04.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

EUR 28,-

311 | Finden Sie zu Ihrer inneren Stärke zurück! - Resilienz-Workshop

Susanne Gärtner, Heilpraktikerin, Coach, Autorin

In unsicheren und herausfordernden Zeiten ist es oft schwierig, die innere Ruhe zu bewahren. In diesem Workshop zeigt Ihnen Susanne Gärtner kraftvolle Werkzeuge und Techniken, um auch in stürmischen Phasen des Lebens standhaft zu bleiben.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Mi, 26.02.2025, 17.30 - 21.00 Uhr

EUR 55,-

312 | Erschöpfung und Müdigkeit – ein ganzheitlicher Blick

Susanne Gärtner, Heilpraktikerin, Coach, Autorin

In dem Vortrag gibt die Referentin Einblicke in das Krankheitsbild »Erschöpfung und Müdigkeit« und zeigt neben schulmedizinischen Therapieansätzen auch naturheilkundliche Behandlungswege auf. Neben konkreten Tipps zur Selbsthilfe werden auch praktische Übungen gezeigt.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Do, 20.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

EUR 19,-

314 | Hilfe beim Helfen - für Angehörige von Menschen mit Demenz

Roswitha Moderegger, Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V. Selbsthilfe Demenz

Im Angehörigen-Seminar „Hilfe beim Helfen“ informieren wir Sie über demenzielle Erkrankungen, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten und vieles mehr. Ein Projekt der AOK Bayern zusammen mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. sowie der Alzheimer Gesellschaft Südostbayern vor Ort. Einen ausführlichen Flyer finden Sie unter: www.deutsche-alzheimer.de/angebote-zur-unterstuetzung/seminarreihe-fuer-angehoerige.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

7 x Di, ab 04.02.2025, 17.15 - 19.15 Uhr

Teilnahme kostenlos

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, 05.04.2025, 14.00 - 16.00 Uhr

EUR 25,-

Ausführliche Informationen zu unseren Kursen auf unserer Internetseite:

www.vhs-reichenhall.de

318A | Loslassen lernen mit Yin Yoga & Yoga Nidra - Einführungskurs

Sabine Savitri Kellerhals, Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT

Yin Yoga ist ein ruhiger, sanfter sowie stressreduzierender Übungsstil. Der Körper wird in den sanften Haltungen mit Hilfsmitteln wie Kissen, Block oder Bolster unterstützt. Diese Art zu üben verbessert unsere körperliche und geistige Flexibilität und lehrt uns das Loslassen. Diese Yogaeinheit endet mit einer angeleiteten Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte, Decke.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

1 x Fr, 30.05.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

EUR 38,-

318B | Hormonyoga nach Dinah Rodrigues

Sabine Savitri Kellerhals, Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat in jahrelanger Forschungsarbeit 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, 31.05.2025, 10.00 - 18.00 Uhr

EUR 75,-

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 So, 01.06.2025, 10.00 - 14.00 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 13.02.2025, 18.30 - 19.30 Uhr

EUR 72,-

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

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 13.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

EUR 107,-

325 | Detox Yoga - Wie Yoga dich beim Entgiften unterstützt

Nicole Staller

Bist du bereit, deinen Körper und Geist zu revitalisieren? „Detox Yoga“ bietet eine einzigartige Mischung aus Yoga und Pranayama, die speziell darauf ausgelegt ist, deinen Körper von innen heraus zu entgiften und zu reinigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte/Kissen, 2 Std. vorher nichts essen

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

6 x Mi, ab 19.02.2025, 19.15 - 20.30 Uhr

EUR 65,-

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, so dass sich die heilsame Wirkung gut entfalten kann.

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

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Mo, ab 17.02.2025, 15.00 - 16.15 Uhr

EUR 88,-

327 | Hatha-Yoga - 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. Yogaübungen verhelfen zu besserer Beweglichkeit und zu einem ausgeglichenen Muskeltonus.

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

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Di, ab 18.02.2025, 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, feinfühligem 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

8 x Fr, ab 14.03.2025, 17.45 - 19.15 Uhr

EUR 95,-

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

8 x Fr, ab 14.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

EUR 95,-

3 | Gesundheit / Ernährung

330 | Yogilates für Einsteiger und Geübte

Cornelia Greiner, Pilatetrainerin und Yogalehrerin (BYV)
Durch ineinanderfließende Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Yoga-Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Pilates sorgt für gute Körperhaltung, vor allem der tiefer liegenden Bauchmuskulatur. Entspannungsformen bringen wohlthuende Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Kissen.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Do, ab 20.02.2025, 15.30 - 16.30 Uhr
EUR 65,-

331 | Yogilates für Fortgeschrittene

Cornelia Greiner, Pilatetrainerin und Yogalehrerin (BYV)
Durch ineinanderfließende Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Yoga-Asanas verbinden Körper, Geist und Seele. Pilates sorgt für gute Körperhaltung, vor allem der tiefer liegenden Bauchmuskulatur. Entspannungsformen bringen wohlthuende Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Kissen.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Do, ab 20.02.2025, 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 auf der Basis der Taoistischen Philosophie und die Feldenkrais-Methode. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Alle Bewegungen werden sanft angeleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder geeignete Schuhe, Decke.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
15 x Di, ab 11.02.2025, 19.30 - 20.30 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 11.02.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
EUR 125,-

334 | Duft & Klang - ein Entspannungsabend

Barbara Spindler, TEH-Praktikerin (Traditionelle Europ. Heilkunde)
Ein Abend zum Entspannen mit Düften von Kräutern und Harzen und den Klängen und Schwingungen von Klangschalen. Zeit für Körper, Geist und Seele, um sich Gutes zu tun.

Bitte mitbringen: Decke, eigene Gymnastikmatte (oder zweite Decke), Kissen, bequeme Kleidung.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
1 x Fr, 21.02.2025, 18.30 - 21.00 Uhr
EUR 28,-

335 | Progressive Muskelentspannung

Luciano Lerosé, selbständiger Fitness- und Personaltrainer
Die progressive Muskelentspannung ist eine effektive Methode, bei der der Körper durch gezielte Anspannung und Entspannung der Willkür-Muskulatur in einen physischen und mentalen Entspannungszustand versetzt werden kann. Die Stressbewältigung wird dadurch erleichtert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, Getränk.
Schule Heilingbrunnerstraße Gymnastikraum
6 x Di, ab 18.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
EUR 45,-

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. Qi Gong fördert Gelassenheit, Wohlbefinden und die innere Kraft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
8 x Mi, ab 12.02.2025, 18.10 - 19.10 Uhr
EUR 65,-

337 | Stressmanagement und Meditation

Walter Berger, Meditationslehrer der Kriya Yoga Tradition
Fühlen Sie sich permanent gestresst? 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 03.05.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
EUR 45,-

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

Sabrina Govier, Meditationslehrerin
Erlernen Sie effektive Techniken zur nachhaltigen Entspannung und Integration in den Alltag. Dieser Kurs bietet eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Themen Stressabbau durch Bewegung und Meditation, Loslassen und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
4 x Fr, ab 14.03.2025, 15.00 - 16.00 Uhr
EUR 52,-

Bewegung / Fitness

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

Luciano Lerosé, 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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stift und Block, Handtuch, ein Getränk und vor allem Motivation.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
1 x Sa, 22.03.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
EUR 80,-

Katholisches Bildungswerk
Berchtesgadener Land e.V.

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



**GESUND INS
NEUE JAHR... 2025**

www.bildungswerk-bgl.de



KURBAU

BAD REICHENHALL &
ALPENLAND IMMOBILIEN GMBH



Alte Saline 11
D - 83435 Bad Reichenhall
Tel: +49 (0)8651 76260-0

**Ihr Partner rund um die Immobilie
- seit mehr als 35 Jahren**



**Lust,
mit uns die
Zukunft
anzupacken?**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.



QR-Code scannen
und direkt bewerben

Unsere Ausbildungsberufe

- Bankkaufmann (m/w/d)
- Kaufmann (m/w/d) für Büromanagement
- Kaufmann (m/w/d) für Dialogmarketing
- Kaufmann (m/w/d) für Digitalisierungsmanagement

Bewirb dich jetzt um ein Praktikum oder eine Ausbildung: vrbank-obb-so.de/ausbildung

**Volksbank Raiffeisenbank
Oberbayern Südost eG**



3 | Gesundheit / Ernährung

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 wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Fr, ab 14.02.2025, 10.30 - 11.30 Uhr
EUR 70,-

353 | Beckenbodentraining

Astrid Van Hoorn-Grüll, Physiotherapeutin
Zahlreiche Faktoren wie Schwangerschaft, Geburt, hormonelle Umstellung oder Operationen können sich nachteilig auf die Strukturen des Beckenbodens auswirken und somit vielerlei Beschwerden verursachen. Ein gezieltes Training hilft dem vorzubeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Kissen und eine Decke.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
4 x Di, ab 20.05.2025, 16.20 - 17.20 Uhr
EUR 34,-

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 19.02.2025, 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 Atmens.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Di, ab 11.02.2025, 09.30 - 10.30 Uhr
EUR 60,-

356 | Beweglich sein, beweglich werden

Astrid Van Hoorn-Grüll, Physiotherapeutin
Einzelmaßnahmen reichen oft nicht aus, um anhaltende Erfolge in der Beweglichkeit zu verzeichnen. 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 21.05.2025, 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, Stabilisa-

tion 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 10.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
EUR 82,-

359 | Gymnastik für die Frau ab 50

Hannelore Pemler, Übungsleiterin, Z-Aquatrainierin
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 30.01.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
EUR 75,-

362 | Tabata-Workout - das effektive Fatburner-Training

Katarzyna Zimmermann, Fitness- und Personaltrainerin
Tabata-Workout ist ein hoch intensives Intervall- und Ganzkörpertraining (geeignet für jedes Alter), dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardioübungen bildet. Gemeinsam trainieren wir hier mit dem eigenen Körpergewicht. Dieser Kurs bietet jede Menge Spaß und trainiert Kraft und Ausdauer.

Bitte mitbringen: mitbringen: Handtuch und ein Getränk.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
6 x Mi, ab 19.02.2025, 17.10 - 18.00 Uhr
EUR 50,-

364 | Faszientraining mit Indian Balance®

Claudia Goldschmitt, diplomierte Tanzpädagogin
Indian Balance® ist ein ausgewogenes Achtsamkeits- und Kräftigungstraining, basierend auf den Traditionen der Native Americans in Verbindung mit der modernen Bewegungslehre. Das fließende Ganzkörperprogramm mobilisiert und stärkt den gesamten Körper und führt zur inneren Ruhe. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
1 x Sa, 15.03.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
EUR 28,-

365 | Pilates

Vreni Schweiger, Dipl.-Sportwiss. Univ.
Pilates ist eine wunderbare Trainingsmethode bei der unter Anwendung einer speziellen Atemtechnik die Muskeln des ganzen Körpers gestärkt werden. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Körpermitte, dem sogenannten »Power House«. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Mi, ab 19.02.2025, 10.00 - 11.00 Uhr
EUR 80,-

366 | 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 tiefliegende 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 10.02.2025, 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 die 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 17.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 88,-

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

Valentina Pemler, zertifizierte Fitnesstrainerin B-Lizenz
Lass dich von der Musik anfeuern und bring deine Beine und deinen Po zum Brennen! In diesem Kurs erwarten dich intensive Übungen, die dich in kurzer Zeit zum Schwitzen bringen. Dieser Kurs ist speziell für junge Menschen bis 40 Jahre konzipiert, alle Junggebliebenen sind natürlich auch herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle
6 x Fr, ab 14.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
EUR 48,-

369 | Hula Hoop 60+/- für Einsteiger

Daniela Schröfl, Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin
Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, das die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Hula Hoop ist ein super effektives Kardio-Workout mit jeder Menge Spaß.

Bitte mitbringen: eigenen Hula Hoop-Reifen
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
5 x Do, ab 13.02.2025, 10.45 - 11.45 Uhr
EUR 55,-

371 | Bodystyling

Carmen Fonteyn, Lehrerin (vhs) für Bewegung u. Fitness, Dipl. Trainerin
Ein flottes Aufwärmtraining bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Koordination. 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. Die für jeden geeignete Stunde endet mit entspannenden Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte. Bei Belegung von 2 Kursen bei Frau Fonteyn beträgt die Gebühr EUR 100,-
Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle
Kurs A: 12 x Mo, ab 10.02.2025, 17.50 - 18.50 Uhr
EUR 54,-
Kurs B: 12 x Mo, ab 10.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 54,-
Kurs C: 12 x Di, ab 11.02.2025, 17.30 - 18.30 Uhr
EUR 54,-
Kurs D: 12 x Di, ab 11.02.2025, 18.40 - 19.40 Uhr
EUR 54,-

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 für Muskelaufbau, Kondition und Beweglichkeit ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.
Kindergarten Zenostraße, Turnhalle
10 x Mi, ab 19.02.2025, 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? Dann sind Sie in diesem KickFit-Kurs unter Gleichgesinnten genau richtig. KickFit ist ein Ganzkörpertraining zu rhythmischen Beats und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.
Kindergarten Zenostraße, Turnhalle
10 x Mi, ab 19.02.2025, 17.30 - 18.30 Uhr
EUR 98,-

So bleiben Sie informiert!

Aktuelle Informationen auf Facebook und Instagram. Oder melden Sie sich für unseren Newsletter an unter:

www.vhs-reichenhall.de



379 | Zumba Step und Zumba Toning

Iris Eichert, Official Zumba® Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und Bewegung (DOSB)

Zumba Fitness mit dem Step Board - Step Aerobic mit einfachen Zumba-Choreographien zur Latinomusik wie Salsa, Reggaeton, Merengue, Cumbia. Teils werden Toning-Sticks (kleine Hanteln) eingesetzt. Für eine gezielte Muskelstraffung des ganzen Körpers, Stärkung der Körpermitte, Beine und Gesäßmuskulatur.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Wasser als Getränk und viel gute Laune.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Mo, ab 17.02.2025, 16.45 - 17.45 Uhr
EUR 80,-

380 | Zumba Gold®

Iris Eichert, Official Zumba® Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und Bewegung (DOSB)

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.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk und ein Handtuch.
Altes Feuerhaus, Raum 3.03
10 x Mi, ab 19.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
EUR 80,-

3 | Gesundheit / Ernährung

381 | Zumba für Fortgeschrittene

Karin Kamml-Schweiger, Zumba®-Instructor, Präventions-trainerin 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.

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

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Fr, ab 04.04.2025, 09.00 - 10.00 Uhr
EUR 68,-

382 | HIIT-Training

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

HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining. Es wechseln sich dabei anstrengende Trainingseinheiten und kurze Erholungsphasen ab. Das Workout steigert die Ausdauer sowie die körperliche Fitness.

Bitte mitbringen: eine gute allgemeine Grundkondition, Sportschuhe, Getränk und evtl. ein Handtuch.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

6 x Fr, ab 14.02.2025, 09.00 - 10.00 Uhr
EUR 50,-

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. Sie werden viel Spaß und Freude am Medium Wasser entdecken.

Bitte mitbringen: Badebekleidung.

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

Kurs A: 12 x Di, ab 28.01.2025, 17.15 - 18.00 Uhr
EUR 139,-

Kurs B: 12 x Mi, ab 29.01.2025, 17.45 - 18.30 Uhr
EUR 139,-

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 und anschließendes Ausschwimmen in warmer AlpenSole.

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

Spa & Familien Resort Rupertus Therme

Kurs A: 8 x Mo, ab 13.01.2025, 19.00 - 19.45 Uhr
EUR 165,-

Kurs B: 8 x Mo, ab 10.03.2025, 19.00 - 19.45 Uhr
EUR 165,-

Outdoor-Kurse

389 | Qi Gong in der Natur

Marion Pfisterer, Qi-Gong und Tai Chi-Lehrerin

Eine Stunde an der frischen Luft, in der Sie eingeladen sind, durchzuatmen, bei sich anzukommen, fließende Qi Gong-Übungen zu praktizieren und die Perspektive zu wechseln. Bei starkem Regen wird der Kurstag verschoben, ansonsten bitte sich mit entsprechender Bekleidung für eine Bewegungseinheit im Freien versorgen.

Treffpunkt am ersten Kurstag: Eingang Rupertustherme, Bad Reichenhall

Kurs A: 4 x Do, ab 05.06.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
EUR 32,-

Kurs B: 4 x Do, ab 10.07.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
EUR 32,-

Unsere Wege zur Anmeldung:

Über unsere Homepage:

www.vhs-reichenhall.de

Per E-Mail an:

info@vhs-reichenhall.de

Per Telefon:

08651/95151-0

Oder persönlich in der Geschäftsstelle!

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 27.01.2025, 15.45 - 17.00 Uhr
EUR 60,-

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 30.01.2025, 16.15 - 17.15 Uhr
EUR 58,-

Rund um die Geburt

393 | fitdankbaby®-für Mamas mit Baby im Krabbelalter ab 7 Monate

Violetta Curraj, fitdankbaby®-Kursleiterin

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam

und alltagsnah. Die Übungen werden individuell auf dein Rückbildungslevel (betrifft Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und deine Konstitution angepasst.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und gerne auch Antirutsch-Socken.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

Kurs A: 6 x Mi, ab 19.02.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
EUR 75,-

Kurs B: 6 x Mi, ab 30.04.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
EUR 75,-

Kurs C: 4 x Mi, ab 25.06.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
EUR 50,-

395A | fitdankbaby®-PRE

Violetta Curraj, fitdankbaby®-Kursleiterin

fitdankbaby® PRE ist ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining in entspannter Atmosphäre. Hier erfährst du, wie du dich fit für den Alltag mit Baby machst und wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet.

Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle

Kurs A: 6 x Fr, ab 21.02.2025, 16.45 - 17.45 Uhr
EUR 75,-

Kurs B: 6 x Fr, ab 02.05.2025, 16.45 - 17.45 Uhr
EUR 75,-

Kurs C: 4 x Fr, ab 27.06.2025, 16.45 - 17.45 Uhr
EUR 50,-

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 regel-

396 | Power Mamis

Katarzyna Zimmermann, Fitness- und Personaltrainerin

Alle Mamis wissen: Der Alltag mit Kind kann sehr anstrengend sein. In diesem Kurs kannst du mit viel Spaß und Freude deine leeren Akkus wieder mit Energie aufladen. Gemeinsam erreichen wir durch Mobility-Übungen und Stretching ein besseres Körpergefühl, sowie Schritt für Schritt einen strafferen Körper. **Bitte mitbringen:** Handtuch und ein Getränk.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Di, ab 18.02.2025, 10.45 - 11.45 Uhr
EUR 68,-

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

mäßige 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 Krankenkasse. 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!



AUSTAUSSCH
DU RCH
SPRACHHE

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

4041 | Allgemeiner Integrationskurs

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

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 101 - 1. Stock

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

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

4041F | 6. Modul • ab 30.01.2025

4041G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 29.03.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4041H | Orientierungskurs »Leben in Deutschland« ab 24.03.2025

4041I | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Fr, 21.05.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4044 | Allgemeiner Integrationskurs

Marta Krain

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 003

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

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

4044E | 5. Modul • ab 23.01.2025

4044F | 6. Modul • ab 17.03.2025

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

Weitere Informationen auf: www.bamf.de

4044G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 24.05.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4044H | Orientierungskurs »Leben in Deutschland«

ab 14.05.2025

4044I | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Fr, 27.06.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

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

4046D | 4. Modul • ab 17.01.2025

4046E | 5. Modul • ab 21.02.2025

4046F | 6. Modul • ab 04.04.2025

4046G | 7. Modul • ab 26.05.2025

4046G | 8. Modul • ab 16.07.2025

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, bei

Kostenbefreiung EUR 0,-

4047D | 4. Modul • ab 10.01.2025

4047E | 5. Modul • ab 07.02.2025

4047F | 6. Modul • ab 18.03.2025

4047G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 10.05.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4047H | Orientierungskurs »Leben in Deutschland«

ab 29.04.2025

4047I | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Fr, 30.05.2025, 09.00 - 10.00 Uhr

EUR 25,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4048 | Allgemeiner Integrationskurs

Gudrun Bock

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Je Modul 25 x, Mo - Fr, 13.30 - 17.00 Uhr

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, bei

Kostenbefreiung EUR 0,-

4048D | 4. Modul • ab 24.01.2025

4048E | 5. Modul • ab 28.02.2025

4048F | 6. Modul • ab 11.04.2025

4048G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Fr, 06.06.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4048H | Orientierungskurs »Leben in Deutschland«

ab 03.06.2025

4048I | Orientierungskurstest

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 22.07.2025, 13.30 - 14.30 Uhr

EUR 25,- • für Integrationskursteilnehmende EUR 0,-

4049 | Allgemeiner Integrationskurs

Ludmilla Sagmeister, M.A.

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

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

Je Modul EUR 229,- mit Berechtigungsschein, bei

Kostenbefreiung EUR 0,-

4049B | 2. Modul • ab 22.01.2025

4049C | 3. Modul • ab 19.02.2025

4049D | 4. Modul • ab 26.03.2025

4049E | 5. Modul • ab 08.05.2025

4049F | 6. Modul • ab 06.06.2025

4049G | Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (g.a.s.t.)

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Fr, 01.08.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,-, EUR 0,- für Integrationskursteilnehmende

4049H | Orientierungskurs »Leben in Deutschland«

ab 18.07.2025

4050 | 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, bei

Kostenbefreiung EUR 0,-

4050B | 2. Modul • ab 05.02.2025

4050C | 3. Modul • ab 27.03.2025

4050D | 4. Modul • ab 27.05.2025

4072A | Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2

Abschlussprüfung des Berufssprachkurses B2.

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 31.05.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

Teilnahme kostenlos (nur für Teilnehmer des Berufs-

sprachkurses B2)

Deutsch als Fremdsprache

406 | Sprachberatung für Deutschkurse

Sabine Stiglmayr

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

Kurs A: Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Mi, 22.01.2025, 19.30 - 20.00 Uhr • EUR 15,-

Kurs B: Altes Feuerhaus, Raum 2.02

1 x Mi, 22.01.2025, 20.00 - 20.30 Uhr • EUR 15,-

Wichtiger Hinweis

Bei Neuanmeldung zu einem Kurs der Kursreihe

»Deutsch als Fremdsprache« - Kurse von 410 bis 416 (keine Integrationskurse)

bitten wir, vor Anmeldungen einen selbständigen Einstufungstest vorzunehmen und diesen Test bitte bei Anmeldung an die Email: inneberger@vhs-reichenhall.de zu senden.

Infos: www.vhs-reichenhall.de/service/einstufungstests-sprachen

410 | Deutsch als Fremdsprache A1, 1. Semester – in Alltag und Beruf

Christina Brunner

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. Sie erlernen den wichtigsten Grundwortschatz und erhalten grammatikalisches Basiswissen, um einfache Situationen des täglichen Lebens bewältigen zu können. Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Kurs- und Übungsbuch: Panorama : Deutsch als Fremdsprache : Teilband 1, Kursbuch inkl. E-Book und Page-Player-App, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120472-3. Kaufen Sie das Lehrwerk bitte erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Die Kosten für das Lehrwerk sind nicht in der Gebühr enthalten.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 102 - I.Stock

20 x Di und Do, ab 11.02.2025, 18.15 - 20.45 Uhr

EUR 270,-

411 | Deutsch als Fremdsprache A1, 3. Semester, voraus. ab Lektion 13

Dipl. Päd. Margit Sulzer

Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit entsprechenden Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Semesterstart A1.2 voraus. ab Lektion 13 (noch 3 Lektionen A1.2) - im Kursverlauf dann Wechsel zu A2.1 mit neuem Lehrwerk Buch A2.1.

Das Kurs- und Übungsbuch: MITEINANDER! HUEBER-Verlag wird in der ersten Unterrichtsstunde vorgestellt, die Kosten für das Lehrwerk sind nicht in der Gebühr enthalten. WICHTIGER HINWEIS: Fortschritt im Lehrbuch nach tatsächlichem Lernfortschritt! Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Termin! Die Kosten für das Lehrwerk sind nicht in der Gebühr enthalten.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 015

20 x Mo und Di, ab 10.02.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

EUR 270,-

4 | Sprachen

413 | Deutsch als Fremdsprache B1, 1. Semester

Martin Schwietzke

1. Semester - dieser Kurs bereitet in 2 Semestern auf das »Zertifikat Deutsch B1« vor, das aktuelle Frühjahrssemester ist das 1. Semester. Die Teilnehmer werden in Wortschatz und Grammatik, in Lese-, Schreib- und Sprechübungen an die Anforderungen der Prüfung »Zertifikat Deutsch B1« herangeführt. Die Teilnehmenden müssen über Kenntnisse auf dem Niveau A2/2. Semester verfügen. Kurs- und Übungsbuch: »Linie 1 B1.1«, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-607090-4). Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Die Kosten für das Lehrwerk sind nicht in der Gebühr enthalten.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 012

20 x Mo und Do, ab 10.02.2025, 18.30 - 21.00 Uhr
EUR 270,-

416 | Deutsch als Fremdsprache B1+/B2, 1. Semester

Sabine Stiglmaier

1. Semester - Deutsch als Fremdsprache, Niveau B1+/ B2. Sie trainieren die Feinheiten der deutschen Sprache hinsichtlich Wortschatz, Aussprache, Grammatik und selbst erstellten Schriftstücken. Dafür sind intensive Mitarbeit sowie umfangreiche Vor- und Nachbereitung und Lernen zuhause erforderlich. Lehrbuch: - Linie 1 Brückenkurs B1+/ B2.1, Klett, 13,99 EUR / ISBN: 978-3-12-607111-6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin! Weitere Lehrmaterialien werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Die Lehrmaterialien sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen. Der Kurs führt in mehreren Semestern zu Niveau B2, der Fortschritt orientiert sich am tatsächlichen Lernfortschritt.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 103 - 1. Stock

15 x Di, ab 18.02.2025, 18.15 - 21.30 Uhr
EUR 320,-

418 | Prüfungsvorbereitung »Zertifikat Deutsch B1«

Sabine Stiglmaier

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer, die das sprachliche Niveau erfüllen, 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. Erster Unterrichtsteil: 10.00 bis 12.15 Uhr, Mittagspause bis 13.00 Uhr, zweiter Unterrichtsteil: 13.00 bis 14.30 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, 03.05.2025, 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. Einbürgerungsbeurteilungen mit der bestandenen Prüfung die notwendigen Deutsch-Sprachkenntnisse für die Einbürgerung nach.

WICHTIGE HINWEISE:

Bei Nichterscheinen zur Prüfung ist keine Rückerstattung der Prüfungsgebühr möglich.

Anmeldung: Persönlich bis zum 04.06.2025 in der vhs-Geschäftsstelle. Bitte zur Anmeldung mitbringen: Ausweis/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, 12.07.2025, 09.00 - 18.00 Uhr
EUR 175,-

420 | Einbürgerungstest

33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung der Bundesrepublik 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 23. Januar 2025 in der vhs-Geschäftsstelle

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 18.02.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,-

Termin B

ANMELDUNG: Persönlich bis zum 13. Februar 2025 in der vhs-Geschäftsstelle

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 11.03.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,-

Termin C

ANMELDUNG: Persönlich bis zum 13. März 2025 in der vhs-Geschäftsstelle

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 08.04.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,-

Termin D

ANMELDUNG: Persönlich bis zum 10. April 2025 in der vhs-Geschäftsstelle

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 06.05.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,-

Termin E

ANMELDUNG: Persönlich bis zum 08. Mai 2025 in der vhs-Geschäftsstelle

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 03.06.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,-

Termin F

ANMELDUNG: Persönlich bis zum 05. Juni 2025 in der vhs-Geschäftsstelle

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Di, 08.07.2025, 08.00 - 09.00 Uhr

EUR 25,-

Englisch

421 | Englisch A2, 1. Semester

N.N

Bei einer möglichen Weiterführung des Kurses würden die angemeldeten Teilnehmer informiert - die Anmeldung als Interessent ist möglich. Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 - im beruflichen Alltag erscheint die englische Sprache oftmals allgegenwärtig, auch im alltäglichen Leben sind Englischkenntnisse von Vorteil.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

12 x Mo, ab 10.02.2025, 16.30 - 18.00 Uhr

EUR 108,-

423 | Englisch Refresher - auf mittlerem A2-Niveau 2. Semester

Brigitte Janoschka

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! In diesem Englischkurs wiederholen und festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf mittlerem A2-Niveau. Das Kapitel bei Semesterbeginn stand bei Drucklegung noch nicht fest, bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs unter: inneberger@vhs-reichenhall.de

Lehrwerk: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Taschenbuch, HUEBER Verlag. Bitte erst nach dem ersten Kurstermin kaufen!

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

8 x Do, ab 13.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

EUR 88,-

424 | Englisch A2 - Vertiefung von Vorkenntnissen auf mittlerem A2-Niveau

Mag. Georg Schwarzbauer

Mittleres Niveau: A2 (Fähigkeit, spontan über Alltagsthemen zu sprechen). Dieser Kurs möchte Vorkenntnisse auf mittlerem Niveau vertiefen. 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 11.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

EUR 90,-

425 | Englisch B1 Intensivkurs – vorauss. ab Kap. 8

Elizabeth Gunstone, Sprachlehrerin CELTA

Für Teilnehmer, die sich den Lernstoff des Niveaus B1 durch intensive Mitarbeit zügig aneignen wollen. Schwerpunkt: Konversation. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2-B1 sind erforderlich; 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 Part B (ISBN 978-0-19-452914-3) und Workbook (ISBN 978-0-19-452777-4) – vorauss. ab Unit 8. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

12 x Mi, ab 12.02.2025, 18.00 - 20.00 Uhr

EUR 154,-

Wir suchen qualifizierte Kursleiter*innen!

Besonders für Sprachkurse Französisch, Italienisch, Englisch und DaF/DaZ. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter:

inneberger@vhs-reichenhall.de

426 | Englisch B1 Intensivkurs - Verlängerungskurs

Elizabeth Gunstone, Sprachlehrerin CELTA

Headway Pre-intermediate Student's Book + Workbook, voraussichtlich ab Unit 10, wird bei Kursbeginn besprochen. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

6 x Mi, ab 28.05.2025, 18.00 - 20.00 Uhr

EUR 77,-

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. Headway 5th Edition, Intermediate Student's Book, ISBN: 978-0-19-452915-0. Intermediate Workbook, ISBN 978-0-19-453968-5

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

12 x Mi, ab 12.02.2025, 10.30 - 12.00 Uhr

EUR 108,-

Französisch

440 | vhs.online: Französisch A1 - für Anfänger ohne Vorkenntnisse in der vhs.cloud

Pascale Hartig-Ziller

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bei einer muttersprachlichen Kursleiterin. Sie lernen die Grundlagen der französischen Sprache und der Aussprache kennen. Lehrbuch On y va ! A1, Hueber-Verlag, ab Kap. 1. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. **HINWEIS:** Internetzugang erforderlich, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

online • 12 x Di, ab 18.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr

EUR 90,-

442 | vhs.online: Französisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen , vorauss. ab Ende Lekt. 7/ Anfang Lekt. 8 - Kurs in der vhs.cloud

Pascale Hartig-Ziller

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen bei einer muttersprachlichen Kursleiterin. Lehrbuch On y va ! A1, Hueber-Verlag, vorauss. ab Ende Lekt. 7/ Anfang Lekt. 8. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

HINWEIS: Internetzugang erforderlich, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

online • 12 x Di, ab 18.02.2025, 17.30 - 18.30 Uhr

EUR 90,-

446 | Conversation supérieure 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 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.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaaal 005

13.02./27.02./13.03./27.03./10.04./08.05.2025

Kurs A: 6 x Do, 18.15 - 19.30 Uhr

EUR 50,-

Kurs B: 6 x Do, 19.30 - 20.30 Uhr

EUR 40,-

Besuchen Sie unser Bildungsportal!

Weiterbildung in Traunstein

Jetzt vorbeischaun
und anmelden:
www.hwk-muenchen-bildung.de

Bildungszentrum Traunstein



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



Handwerkskammer
für München und Oberbayern

4 | Sprachen

448 | vhs.online: Französisch - Kurs für Wiedereinsteiger »J'ai tout oublié«, Ende A1, langsames Tempo. Kurs in der vhs.cloud

Pascale Hartig-Ziller

Ein Auffrischkurs "Ende A1, langsames Tempo" für die Reise und den nächsten Urlaub bei einer muttersprachlichen Kursleiterin.

HINWEIS: Internetzugang erforderlich, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**online • 5 x Di, ab 27.05.2025, 15.00 - 16.00 Uhr
EUR 39,-**

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 zu Verfügung gestellt. Lehrmaterial ist in dem Entgelt enthalten.

HINWEIS: Internetzugang erforderlich.

Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**online • 6 x Di, ab 11.03.2025, 12.45 - 13.45 Uhr
EUR 58,-**

451 | 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 zu Verfügung gestellt. Lehrmaterial ist in dem Entgelt enthalten.

HINWEIS: Internetzugang erforderlich, vor der Kursteilnahme ist eine Anmeldung in der vhs.cloud erforderlich. Die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**online • 6 x Di, ab 11.03.2025, 12.45 - 13.45 Uhr
EUR 58,-**

453 | Italienisch A1 - für Anfänger mit Vorkenntnissen, ab Lektion 7

Aldo Di Matteo

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bei einem muttersprachlichen Kursleiter. Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse und nützlichen Wortschatz, um Alltagssituationen zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden. Lehrbuch „Nuovo Espresso“ A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag (Ausgabe 2022).

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde! Kein Unterricht am 14. und 21.02.2025!

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

**10 x Fr, ab 07.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 90,-**

455 | Italienisch A1, ab Lektion 9

Aldo Di Matteo

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bei einem muttersprachlichen Kursleiter. Lehrbuch „Nuovo Espresso“ A1, ab Lektion 9, Hueber-Verlag. Das Lehrwerk ist in der Auflage aus dem Jahr 2021 im Handel erhältlich, die frühere Auflage kann weiterhin Verwendung finden. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde! Kein Unterricht am 19.02.2025!

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 104 - 1. Stock
10 x Mi, ab 12.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 90,-**

456 | Italienisch A2, ab Lektion 7

Isabella Vespari, Gymnasiallehrerin

Lernen Sie Italienisch bei einer muttersprachlichen Dozentin. Die Themen der Stufe A2 zu Grammatik, Wortschatz und Kommunikation werden fortgesetzt! Das Lehrbuch ist in einer neuen Ausgabe erhältlich: Con piacere nuovo A2 - Hybride Ausgabe allango / Italienisch für Anfänger Kurs- und Übungsbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-525209-7. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde, das bisherige Lehrwerk kann weiterhin verwendet werden.

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 104 - 1. Stock
12 x Mo, ab 10.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 108,-**

**Für alle Kurse ist eine vorherige
Anmeldung erforderlich!**

457 | Italienisch A2, ab Lektion 9

Aldo Di Matteo

Italienisch auf Niveau A2 bei einem muttersprachlichen Kursleiter. Wir vertiefen unseren Wortschatz und zusätzlich die italienische Satzbildung mit Redewendungen. Schwerpunkt Grammatik mit vielen Sprechübungen. Lehrbuch „Nuovo Espresso“ A2, ab Lektion 9, bisherige Auflage 2015. Neuauflage: Hueber Verlag; Auflage 2021: ISBN: 978-3192054396. Die bisherige Auflage kann weiterhin verwendet werden. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Kein Unterricht am 18.02.2025!

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 005

**10 x Di, ab 04.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 90,-**

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

Aldo Di Matteo

Einstieg in die Konversation mit einem muttersprachlichen Kursleiter - für fortgeschrittene Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2/B1. Es wird kein Lehrbuch verwendet, der Schwerpunkt liegt auf der Konversation im Kurs. Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen (Buch oder Zeitung). Kein Unterricht am 14. und 21.02.2025!

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

**10 x Fr, ab 07.02.2025, 16.15 - 17.45 Uhr
EUR 90,-**

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 12.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 108,-

Spanisch

470 | vhs.online: Spanisch A1 - für Anfänger ohne Vorkenntnisse in der vhs.cloud

Marie-Theres Höflmayr

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse für die Reise und Alltagssituationen. Sie lernen einfache Kommunikationssituationen zu meistern mit abwechslungsreichen Übungen, die das freie Sprechen fördern. Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1 · Spanisch für Erwachsene · A1 Kurs- und Übungsbuch*, ISBN 978-3-464-20488-7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde! **HINWEIS:** Internetzugang erforderlich, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

online • 10 x Di, ab 11.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
EUR 68,-

471 | Spanisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen - Grundlagenwiederholung auf Niveau A1

Mag. Anna Lackner

Dieser Kurs bietet eine Grundlagenwiederholung auf Niveau A1, Sie sollten das Kursniveau A1 bereits absolviert haben. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der vhs. Ein Lehrwerk findet in Absprache mit der Dozentin Verwendung.

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012

12 x Mi, ab 12.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 108,-

472 | Spanisch A2, vorauss. ab Kapitel 7

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), voraussichtlich ab Kapitel 7, Cornelsen-Verlag. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Terminänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012

12 x Di, ab 25.02.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
EUR 108,-

474 | Spanisch B1 a partir de la Unidad 12 ab Lektion 12

Adriana Rebora 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 12. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Altes Feuerhaus, Raum 2.03

10 x Do, ab 13.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
EUR 90,-

Weitere Fremdsprachen

492 | Schwedisch A1, voraussichtlich ab Kap. 6

Karin Trawen

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der gesprochenen Sprache.

Lehrbuch »Svenska. Lehrbuch der schwedischen Sprache«, vorauss. ab Kap. 6 (Gunilla Rising Hintz, gottfried egert verlag, ISBN: 978-3936496406, Ausgabe 2013). Außerdem das Lehrbuch *Javisst! Der Schwedischkurs*, vorauss. ab Kap. 5 (HUEBER Verlag, ISBN 9783190054053, Ausgabe 2007). Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Unterrichtsmaterial wird außerdem von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Bei Fragen zu den Lehrwerken kontaktieren Sie bitte unsere Geschäftsstelle:

inneberger@vhs-reichenhall.de

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 102 - I.Stock

12 x Mi, ab 12.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
EUR 108,-

Wir suchen qualifizierte Kursleiter*innen!

Besonders für Sprachkurse Französisch, Italienisch, Englisch und DaF/Da/. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter:

inneberger@vhs-reichenhall.de

495 | vhs.online: Russisch - Kurs A1/1. Semester in der vhs.cloud

Yana Budarina, Philologin, Lehrerin für russische Sprache und Literatur

Dieser Online-Kurs bietet einen ersten Einstieg in die russische Sprache für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Behutsame Einführung in die kyrillische Schrift, sanfter Einstieg in die Grammatik. Lehrbuch: *Jasno!* KLETT Verlag, weitere Infos online. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

HINWEIS: Internetzugang erforderlich, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

Kurs A: online • 10 x Sa, ab 22.02.25, 11.30 - 13.00 Uhr
EUR 100,-

Kurs B: online • 10 x Fr, ab 28.02.25, 10.00 - 11.30 Uhr
EUR 100,-

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

Hongli Yang

Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegende Kenntnisse der chinesischen Sprache sowie den Aufbau der Schriftzeichen, sondern auch landeskundliche und kulturelle Hintergründe. Begleiten Sie uns auf einer kleinen Reise nach China! Lernmaterial stellt Ihnen die Dozentin zur Verfügung.

HINWEIS: Internetzugang nötig, die Zugangsdaten zum online-Portal erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

Termine: 12.03, 19.03, 26.03, 02.04, 09.04, 30.04, 07.05, 14.05, 21.05, 28.05.2025

Online per Zoom • 10 x Mi, 17.00 - 18.00 Uhr
EUR 90,-

Katholisches Bildungswerk
Berchtesgadener Land e.V.

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

50 Jahre!

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

Teilnahmebetrag
220,- €/Semester
(bei Buchung von 2 Semestern
200,- €/Semester)

Anmeldung
bis 19.09.2023 beim
Katholisches Bildungswerk

**WAS UNS BEWEGT
UND HANDELN LÄSST**
Philosophie für alle 2023/2024

Studiengang in
zwei Semestern

www.bildungswerk-bgl.de



Familiäres Hotel am Waginger See
Täglich Verwöhn-Frühstück
Restaurant, Wintergarten und Terrasse
Regionale, saisonale Küche



Hotel | Restaurant Eichenhof Inh. Klaus Lebek
Angerpoint 1, D-83329 Waging am See
Telefon 0 86 81 / 40 30 www.hotel-eichenhof.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

A modern office interior with a grid ceiling, large windows, and several desks with computers. Two bright orange chairs are in the foreground. The text 'BILDUNG SCHAFFT CHANCEN' is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**BILDUNG
SCHAFFT
CHANCEN**

5 | Arbeit und Beruf

Berufliche Bildung

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 www.vhs-reichenhall.de! Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung. Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmer diese Eignung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Gefahr!
Altes Feuerhaus, Veranstaltungssaal 0.06
Fr, 28.03.2025, 08.30 - 15.30 Uhr
Freigelände, Örtlichkeit wird am Freitag mitgeteilt
Sa, 29.03.2025, 08.30 - 15.30 Uhr
EUR 180,-



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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 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

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, ab 04.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 350,-

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 Buchführungssysteme 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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 370,-

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, ab 04.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 330,-

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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 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, ab 04.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
EUR 230,-

535 | Xpert Business Prüfungen

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.

Die Prüfungsgebühr kann bei Rücktritt oder Nichterscheinen nicht zurückerstattet werden.

Anmeldung bis 25.06.2025!

Altes Feuerhaus, Raum 2.04

1 x Sa, 19.07.2025, 09.00 - 12.00 Uhr

EUR 95,-

EDV und Medienkompetenz

550 | Computer-Organisation leicht gemacht: Weiterbildung am PC für den privaten und beruflichen Bereich

Christine Grundner, Betriebsinformatikerin

Sie arbeiten bereits am PC und möchten Ihre Arbeitsweise verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig.

Die genauen Termine werden bis 31.01.2025 auf unserer Homepage bekannt gegeben!

Altes Feuerhaus, Raum 2.04

3 x, ab März, 18.30 - 20.45 Uhr

EUR 76,-

551 | 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!

Die genauen Termine werden bis 31.01.2025 auf unserer Homepage bekannt gegeben!

551A | Datenschutz im Internet und wie man Risiken im Netz vermeidet

551B | Die Zukunft des Internets und künstliche Intelligenz

551C | Digitale Gesundheit: Wie die Digitalisierung das Gesundheitswesen verändert

Altes Feuerhaus, Raum 2.04, 3 x, 18.30 - 20.45 Uhr

EUR 25,- pro Modul

552 | Senioren in digitalen Alltag

Sigrid Müller, EDV- und Internetschulungen

Vieles verändert sich – es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es uns auf. Hier können wir mit Hilfe von Smartphones oder Tablets und mit einer App unsere Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das?

Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Altes Feuerhaus, Raum 2.02

3 x, Mo 26.05., Di 27.05., Mi 28.05.2025, 09.00 - 12.00 Uhr

EUR 25,-

**Für alle Kurse ist eine vorherige
Anmeldung erforderlich!**

5 | Arbeit und Beruf

553 | 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.
Die genauen Termine werden bis 31.01.2025 auf unserer Homepage bekannt gegeben!
Altes Feuerhaus, Raum 2.04
3 x, ab März, 18.30 - 20.45 Uhr
EUR 90,-

554 | 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!
Der Kurs ist praxisbezogen und legt seinen Fokus insgesamt auf Übung und Praxis, um das Gelernte zu festigen.
Altes Feuerhaus, Raum 2.04
5 x Di, 18.02., 25.02., 18.03., 25.03., 01.04.2025
18.30 - 20.45 Uhr
EUR 100,-

555 | Büroorganisation - leicht gemacht
Manuela Laserer
Im Workshop lernen Sie, sich und Ihre Arbeit besser zu strukturieren, zu organisieren und Prioritäten zu setzen. Sie erhalten praktische Tipps für den Arbeitsalltag, den Umgang mit KollegInnen und Vorgesetzten sowie den Umgang mit Kritik.
Altes Feuerhaus, Raum 2.04
3 x Do, 27.02., 20.03., 10.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
EUR 93,-

556 | Einsteiger CAD-Kurs mit FreeCAD
Thomas Baumgartner, Meister im Modellbau und MBA Automotive Management
Sie lernen grundlegende Funktionen und Vorgehensweisen beim Konstruieren anhand des CAD-Programm FreeCAD. Hierbei werden erste Bauteile konstruiert und dazugehörige Zeichnungen erstellt.
Altes Feuerhaus, Raum 2.01
6 x, Mo 12.05., Mi 14.05., Mo 19.05., Do 22.05., Mo 26.05., Mi 28.05.2025, 18.00 - 21.15 Uhr
EUR 60,-

560 | Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel
Martin Seebacher, selbstständiger EDV-Trainer
In dieser Schulung geht es um das Erstellen selbstrechender und »gelungener« Tabellen.
Altes Feuerhaus, Raum 2.04
2 x, Di 11.03. und Do 13.03.2025, 18.15 - 21.30 Uhr
EUR 60,-

561 | 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 06.05. und Do 08.05.2025, 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 Seriendruck-Funktionen erhalten wollen.
Live-Webinar • 1 x, Mo 07.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 20,-

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 08.04.2025, 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, Mi 09.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
EUR 20,-

567 | vhs.online: MS Outlook – »Full Power«-Workflows - Highend-Modul: Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität
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: 15. Januar 2025
Live-Webinar • 1 x, Mi 22.01.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
EUR 38,-

568 | vhs.online: MS Outlook zur Organisation und Kommunikation - Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails
Kooperation mit vhs Cuxhaven
MS Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen.
Anmeldeschluss: 28. Februar 2025
Live-Webinar • 2 x, Di 04.03. und Do 06.03.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
EUR 38,-

569 | vhs.online: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement - Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben
Kooperation mit vhs Cuxhaven
MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse.
Anmeldeschluss: 4. März 2025
Live-Webinar • 2 x, Di 11.03. und Do 13.03.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
EUR 38,-

570 | vhs.online: MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement - Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten
Kooperation mit vhs Cuxhaven
MS Outlook ermöglicht nicht zuletzt ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement. Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten bzw. -listen.
Anmeldeschluss: 11. März 2025
Live-Webinar • 2 x, Di 18.03. und Do 20.03.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
EUR 38,-

571 | vhs.online: MS Visio – professionelle Datenvisualisierung - Modul I: Grundlagen des Diagrammdesigns
Kooperation mit vhs Cuxhaven
MS Visio ermöglicht ein professionelles Diagrammdesign, etwa zur Darstellung von Flussdiagrammen im Qualitätsmanagement. Daneben lassen sich mit seiner Hilfe unterschiedlichste Teil- und Assemblyzeichnungen (Engineering) verwirklichen.
Anmeldeschluss: 27. Mai 2025
Live-Webinar • 1 x, Di 03.06.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
EUR 38,-

572 | vhs.online: MS Visio – professionelle Datenvisualisierung - Modul II: Organigramme, Prozess- und Pivot-Diagramme
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: 29. Mai 2025
Live-Webinar • 1 x, Do 05.06.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
EUR 38,-

573 | vhs.online: Content-Marketing mit der Canva Visual Suite - Online-Creative-Tool der Master Class
Kooperation mit vhs Cuxhaven
Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen.
Anmeldeschluss: 25. März 2025
Live-Webinar • 1 x Di, 01.04.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
EUR 19,-

574 | vhs.online: Social Media Marketing mit Instagram - Erfolgskonzepte und -strategien im Business
Kooperation mit vhs Cuxhaven
Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing, ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social-Media-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar.
Anmeldeschluss: 27. März 2025
Live-Webinar • 1 x, Do 03.04.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
EUR 38,-

575 | vhs.online: Künstliche Intelligenz im Büromanagement - Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe
Kooperation mit vhs Cuxhaven
Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – auch im Büromanagement. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365, die Produktivitätscloud, bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen.
Anmeldeschluss: 31. Juli 2025
Live-Webinar • 1 x, Do 07.08.2025, 13.30 - 15.00 Uhr
EUR 19,-

576 | vhs.online: ChatGPT - Eine Einführung
Kerstin Melissa Vogel, Programm Manager für AI Faculty Enablement
Diese Schulung soll Sie zur grundlegenden Anwendung des KI-Programm ChatGPT befähigen. Der Kurs ist primär praxisorientiert, geht aber auch auf die Theorie ein, insbesondere soweit sie für den Gebrauch notwendig ist. Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus
Live-Webinar • 2 x, Di 25.03. und Do 27.03.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
EUR 20,-



VORSCHAU Herbst 2025 - Kurse der Handwerkskammer für München und Oberbayern

Ort: Bildungszentrum Traunstein, Mühlwiesen 4, 83278 Traunstein, Tel. 0861/98977-0
www.hwk-muenchen-bildung.de

Bachelor Professional in Betriebsinformatik - (früher: Betriebsinformatiker (HWK):
Der Bachelor Professional Betriebsinformatik besteht aus 3 Säulen:

Professioneller EDV-Anwender (HWK):
13.10.2025 – Mai 2026; Mo/Mi 18:15 - 21:30 Uhr; 200 UE; wenig Präsenz, überwiegend online; Gebühr: 1.880 EUR

Netzwerk-Service-Techniker (HWK):
06.10.2025 – Juli 2026; Mo/Mi 18:15 – 21:30 Uhr; 300 UE zuzüglich Projektarbeit; wenig Präsenz, überwiegend online; Gebühr: 3.070 EUR

Anwendungsentwickler (HWK): 07.10.2025 bis Juli 2026; Di/Do 18:15 - 21:30 Uhr; 300 UE zuzüglich Projektarbeit; wenig Präsenz, überwiegend online; Gebühr: 3.070 EUR

Fundierte IT-Basiswissen wird vermittelt im **IT-Fachmann für Office-Anwendungen (HWK):** 14.10.2025 bis Februar 2026; Di/Do 18:15 - 21:30 Uhr; 100 UE; reiner Präsenzkurs im BZ; Gebühr: 980 EUR

Alle Kursinfos zum Betriebsinformatiker unter:
www.hwk-muenchen-bildung.de/betriebsinformatiker



KREATIVITÄT
RAUEN
GEBEN

6 | Junge vhs

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 27.01.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
EUR 65,-

614 | Ostertöpfchen - Kurs für Kinder ab 5 Jahren

Susi Heckel
Wir töpfeln allerlei - von Osterschalen, verrückten Hühnern, Eierbechern über Osterhasen. Die Kinder können sich kreativ frei entfalten. Die entstandenen Kunstwerke werden von der Dozentin glasiert und gebrannt.

Inkl. Ton- und Brennkosten.
Keramik*Kreativ*Zauber, Bad Rhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof), 1 x Mo, 10.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
EUR 44,-

615 | Töpfchen für den Mutter- oder Vatertag

Susi Heckel
Wir töpfeln liebevolle Geschenke für Mama und Papa - alles was mit Herz zu tun hat: Herzschale, Herz auf dem Stab oder Eigenkreationen. Die Überraschung zählt... Die entstandenen Kunstwerke werden von der Dozentin gebrannt und glasiert.

Inkl. Ton- und Brennkosten.
Keramik*Kreativ*Zauber, Bad Rhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof), 1 x Mo, 14.04.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
EUR 44,-

616 | Frühlingstöpfchen für Kinder ab 5 Jahren

Susi Heckel
Das Töpfchen bietet den Kindern eine einzigartige Möglichkeit mit Ton als Material zu experimentieren. Sie lernen, wie man formt, knetet und gestaltet, um daraus ihre eigenen Kunstwerke zu erstellen, die ihre eigenen Persönlichkeiten widerspiegeln. Inkl. Ton- und Brennkosten.

Inkl. Ton- und Brennkosten.
Keramik*Kreativ*Zauber, Bad Rhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)
KURS A: 1 x Mo, 05.05.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
EUR 44,-
KURS B: 1 x Mo, 12.05.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
EUR 44,-

Unsere Wege zur Anmeldung:

Über unsere Homepage:
www.vhs-reichenhall.de

Per E-Mail an:
info@vhs-reichenhall.de

Per Telefon:
08651/95151-0

Oder persönlich in der Geschäftsstelle!

619 | Korbflechten für Kinder ab 7 Jahren

Monika Lamminger
Lass uns gemeinsam deinen tollen Korb aus Peddigrohr basteln. Die Kinder erlernen die Grundlagen des Flechtens. Je nach kreativen Ideen dürfen sie den Korb am Ende noch farblich verschönern. Als Muttertagsgeschenk sind diese Körbe sehr beliebt. Die Materialkosten werden direkt bei der Dozentin abgerechnet.

Grundschule Zenostr., Werkraum
2 x Mo. 24.03. + Di. 25.03.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
EUR 29,-

625 | Kinder-Malkurs ab 6 Jahren - mit Acrylfarben

Eva Marschall, Akademische Malerin
Es soll Spaß und Freude bereiten, das eigene Potential zu entdecken. Ich male mit den Kindern 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 08.04.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
EUR 70,-

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
www.musikschule-bad-reichenhall.de

Musikgarten

Beginn: Oktober bis Juli des darauffolgenden Jahres
Gebühr: 30,- EUR pro Monat
Alter: 6 - 18 Monate

Eltern-Kind-Gruppe

Beginn: Herbst/Winter - Einstieg jederzeit mögl.
Gebühr: 84,- EUR
Dauer: 10 Termine à 45 Min.
Alter: ab ca. 1 ½ bis 3 Jahren

Musikalische Früherziehung

Beginn: jeweils zum neuen Schuljahr
Gebühr: 235,- EUR/Schuljahr
Dauer: 10 Termine
Alter: MFE I 4 - 5 Jahre, MFE II 5 - 6 Jahre

Instrumentenkarussell

Beginn: Frühjahr und Herbst
Gebühr: 204,- EUR
Dauer: ½ Jahr
Alter: Grundschulalter

Kammerorchester CORONA

Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Jahresgebühr: 180,00 EUR
Probentermine: montags 19:15 bis 20:45 Uhr
Alter: ab ca. 15 Jahren

Impressum

Verantwortlich: KUB-Forum/Volkshochschule
Bad Reichenhall, Aegidiplatz 3, 83435 Bad Reichenhall,
Tel.: 08651/95151-0
Anzeigenverkauf: Volkshochschule Bad Reichenhall,
83435 Bad Reichenhall

Auflage: 7.000 Stück; Druck: OrtmannTeam
Erscheinungszeitraum: 2 x jährlich, Januar und Juli
Design, Layout: Thomas Kujat, transfer ideas
Bildnachweis: istock

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.

Eine Einrichtung von:



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

Zum Datenschutz:

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, 07.01.2025

Die Online-Anmeldung ist unter 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

Mitarbeiterinnen:

Christine Böhme

Verwaltung, Anmeldung
E-Mail: boehme@vhs-reichenhall.de
Tel.: 08651/95151-0

Susann Hahnert M.A.

Fachbereiche Ernährung/Kreatives Gestalten/Musik/
Ländervorträge/Kommunikation
E-Mail: hahnert@vhs-reichenhall.de
Tel.: 08651/95151-13

Christine Heimendahl

Fachbereiche Gesundheit/Fitness/Buchhaltung
E-Mail: heimendahl@vhs-reichenhall.de
Tel.: 08651/95151-12

Barbara Inneberger

Fachbereiche Fremdsprachen/Politik/Gesellschaft
E-Mail: inneberger@vhs-reichenhall.de
Tel.: 08651/95151-11

Dr. Gabriel Negraschus

Fachbereiche Integration/Arbeit und Beruf/EDV und Me-
dienkompetenz
E-Mail: negraschus@vhs-reichenhall.de
Tel.: 08651/95151-14

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, Dozentenvertreter hw.partsch@t-online.de

Das Büro der vhs ist während folgender Ferien ge- schlossen oder nur per E-Mail erreichbar:

Faschingsferien: 03.03. – 09.03.2025

Osterferien: 14.04. – 27.04.2025

Pfingstferien: 09.06. – 22.06.2025

Sommerferien: 04.08. – 15.09.2025



Von Links:

Dr. Sandra Flatscher
Stefan Wimmer
Karin Eder
Susann Hahnert M.A.
Christine Heimendahl
Dr. Gabriel Negraschus