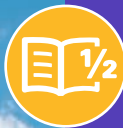


FRÜHJAHR Semester 2018



Grundbildung



Sprachen
und Verständigung



Beruf und Karriere



Gesundheit
und Fitness



Kultur



Gesellschaft
und Leben



VHS U 15

Berchtesgaden

Bischofswiesen

Marktschellenberg

Ramsau

Schönau a. Königssee

Berchtesgadener Anzeiger

SATZ- & DRUCKHAUS · VERLAG · HEIMATZEITUNG



**BERCHTESGADENER
HEIMATKALENDER**
2018

Berchtesgadener Heimatkalender 2018

Sichern Sie sich IHR
Exemplar aus den noch
verfügbaren Broschüren
der vorangegangenen
Jahrgänge!

Format 14,8 x 21,0 cm,
192 Seiten, broschiert

€ 8,90

Geschichten- wandern rund um Berchtesgadener

Zwanzig liebevoll
beschr. Wanderungen
mit vielen Fotos.

Format 14,8 x 21,0 cm,
176 Seiten

€ 12,80



Die Pflanzenwelt des Nationalparks Berchtesgadener

Dieses Buch beruht auf Beobachtungen
am Wegesrand. Es richtet sich an den
botanisch interessierten Besucher, der
mit offenen Sinnen seinen Weg geht.

Format 14,8 x 21,0 cm

192 Seiten,
brochiert

€ 12,80



Von Alm zu Alm

Das Buch enthält viele
Bilder und Motive der
Almen und Landschaften
des Berchtesgadener
Landes.

Format 12,4 x 20,0 cm,
108 Seiten

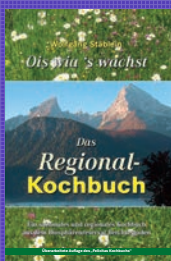
€ 12,80

Regional- Kochbuch

Ein saisonales und
regionales Kochbuch
aus dem Biosphären-
reservat Berchtesgadener.

Format 14,5 x 24,5 cm,
104 Seiten

€ 12,80



Weitere Bücher stehen in der Geschäftsstelle Berchtesgadener zur Auswahl!

 **VERLAG**
Berchtesgadener Anzeiger

Wir informieren Sie gerne

Dr.-Imhof-Straße 9 · 83471 Berchtesgadener · Telefon 0 86 52 / 95 84-50
E-Mail: info@druckhaus-bgd.de

Frühjahrs-Semester 2018

Februar bis Juli 2018

Semesterbeginn: Montag, 19. Februar 2018

Anmeldemodus!

**Vormerkung mit Vordruck (s. Heftmitte)
oder Online-Formular (Gemeinde-HP)
ab 8. Januar 2018 möglich!**

**Wir bitten sowohl Überweiser
als auch Barzahler
um frühzeitige Vormerkung.**

Kurszusage
und Bankverbindung (für Überweiser)
werden Ihnen
nach Eingang der Vormerkung mitgeteilt.

**Persönliche Anmeldung
(ohne Vormerkung)
am 30. Januar, 1. sowie 6. Februar 2018
von 8.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 17.00 Uhr.**

**Viel Freude mit dem neuen Programm
wünscht ihnen ihre**

VOLKSHOCHSCHULE Berchtesgaden

Rathausplatz 1 · **83471 Berchtesgaden**

Telefon (08652) 6006-39 oder 6006-0

Fax (08652) 64515

Geschäftszeiten:

Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 17.00 Uhr



Internet: www.gemeinde.berchtesgaden.de
(dann weiter unter: Gemeinde/Einrichtungen/
Gemeindliche Einrichtungen/Volkshochschule)
e-Mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Bei der Anmeldung per Vormerkung werden Sie von uns benachrichtigt, ob Ihre gewünschten Kurse frei sind (Kurszusage).

Sie können sich auch durch einen Vertreter per Barzahlung anmelden lassen (Mindestangaben: Anschrift, Alter, Telefonnummer). Telefonische Anmeldungen können nicht angenommen werden.

Bitte **halten Sie die verbindlichen Anmeldefristen** zu den einzelnen Veranstaltungen **ein**. Nur so können ggf. Erweiterungskurse angeboten oder bei zu geringem Interesse Kurse abgesagt und die Hörer rechtzeitig verständigt werden.

Bitte **beim ersten Kurstermin die Anmelde-/Teilnahmebestätigung (ATB)** unaufgefordert der Kursleitung **vorlegen**.

Bei Anmeldung im Kurs behalten wir uns die Erhebung einer Bearbeitungsgebühr von 3,- € bis 10,- € vor.

Angebote Kurse können nur durchgeführt werden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Fällt ein Kurs aus, wird nur während des laufenden Semesters gegen Rückgabe der Anmelde-/Teilnahmebestätigung (ATB) die volle Kursgebühr zurückerstattet. Teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung Ihre Bankverbindung mit, falls Sie eine Rücküberweisung wünschen.

Abmeldungen sind bis eine Woche vor Kursbeginn kostenlos möglich. Für spätere Rückgaben behalten wir uns die Erhebung einer 50%igen Stornogebühr vor. Nach Kursbeginn ist keine Rückzahlung mehr möglich.

Die Kurse finden in der Regel in der **Mittelschule Berchtesgaden, Bräuhausstraße 10**, statt.

Änderungen sind angegeben.

**Keine Parkmöglichkeit auf dem Schulgelände!
Die notwendigen Rettungswege und der Eingangsbereich sind für Feuerwehr und Notarzt unbedingt freizuhalten!**

Unterrichtsfreie Tage:

- 26. März bis 6. April (Osterferien)
- 1. Mai (Tag der Arbeit)
- 10. Mai (Christi Himmelfahrt)
- 22. Mai bis 1. Juni (Pfingstferien)

Leitbild

Die Volkshochschule Berchtesgaden nimmt als kommunale Einrichtung zur Förderung der Erwachsenenbildung ihren in der Bayerischen Verfassung verankerten Auftrag wahr. Die Volkshochschule ist ein Ort der Bildung, Kultur und Kommunikation für alle BürgerInnen. Ihr Bildungsangebot steht jedem offen, unabhängig von Konfession, Alter und sozialem Status. Als gemeinnützige Einrichtung ist sie politischer Unabhängigkeit, sozialer Gerechtigkeit, Toleranz und Pluralität verpflichtet.

„Man lernt nie aus!“ Diese Volksweisheit ist die Triebfeder aller Bildungseinrichtungen und somit auch der Volkshochschule Berchtesgaden. In Zeiten der Digitalisierung, Globalisierung und der Pluralisierung der Lebensweisen gewinnt lebenslanges Lernen immer mehr an Bedeutung. Dabei soll aber auch die wiederkehrende Wertschätzung von Traditionen im Auge behalten und dem Vergessen tradierter Fertigkeiten entgegengewirkt werden. Diesen Herausforderungen stellt sich die VHS BGD mit einem breitgefächerten, zukunftsweisenden Bildungsangebot, das von fachlich und pädagogisch fähigen Lehrkräften vermittelt wird. Durch unkomplizierte Abläufe bei der Kursanmeldung und -abwicklung soll dabei die hohe Zufriedenheit unserer HörerInnen und Kursleiter sichergestellt werden.

Sollte unser Kursangebot Sie also neugierig machen, bei Ihnen Freude am Lernen wecken oder Sie zu sportlicher Aktivität motivieren - sollte unsere Arbeit somit zur Bereicherung der Lebensqualität unserer Hörerinnen und Hörer beitragen, dann hat die Volkshochschule Berchtesgaden ihr Ziel erreicht.



Gabi Fries

Christoph Angerer

Inhaltsverzeichnis

Kurs-Nr.

Seite



Grundbildung

1	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse	11
2	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	11
3	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger mit Vorkenntnissen (aus dem vergangenen Semester)	12
4	Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierungskurs	13
5	Quali-Vorbereitung Mathematik	14
6	Quali-Vorbereitung Deutsch	14
7	Quali-Vorbereitung Englisch	14



Sprachen und Verständigung

8	Englisch für Junggebliebene	15
9	Business English & English Conversation	16
10	Englisch für Vermieter & Englisch für den Urlaub	17
11	Französisch 2	18
12	Französisch für den Urlaub	18
13	Italienisch für den Urlaub	19
14	Italienisch 2	19
15	Italienisch 4	20
16	Italienisch 8	20
17	Corso di conversazione	20
18	Schwedisch für den Urlaub	21
19	Spanisch für den Urlaub	22
20	Spanisch 2	22



Beruf und Karriere

21	Vorbereitung für die Mathematik- Abschlussprüfung der Klasse M10	23
22	Vorbereitung für die Deutsch- Abschlussprüfung der Klasse M10	23

Inhaltsverzeichnis

Kurs-Nr.

Seite



Beruf und Karriere

23	Vorbereitung für die Englisch-Abschlussprüfung der Klasse M10	23
24	Wege zur Hochschulreife	24
25	Hast und Hetze bewusst hinter sich lassen	25
26	Gewalt in der Alltagssprache	25
27	Achtsamer Umgang mit Problemen und Sorgen	25
28	Windows 10 auf dem eigenen Laptop	26
29	Excel-Grundkurs/Kompaktkurs (Excel 2013)	27
30	Excel-Aufbaukurs/Kompaktkurs (Excel 2013)	27
31	Textverarbeitung	28



Gesundheit und Fitness

	Allgemeine Informationen zu § 20 SGB V	29
32	Kindernotfälle	30
33	Erste-Hilfe-Kurs	30
34	Höhentraining - Fachvortrag	31
35	Trainingssteuerung im Ausdauersport - Fachvortrag	32
36	Let's dance - Standard und Latein	33
37	Orientalischer Tanz für Anfängerinnen	33
38	Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	34
39	Tanzen stärkt die Gesundheit - Geselliges Tanzen	34
40	ZUMBA FITNESS® 1	35
41	ZUMBA FITNESS® 2	35
42	ZUMBA Gold®	36
43	bodyART®STRENGTH	37
44	bodyART®ENERGETIC/flow	38
45	Faszien-Fitness	39
46	Personaltraining auf der Fitvibe	40
47	Cardio Move	41
48	Koordinationstraining mit Slackline und Co.	42
49	Kletterkurs für Anfänger	43
50	Leicht und locker Laufen - Anfänger	44
51	Laufkurs - Natürlich besser laufen	45
52	Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger	46
53	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	46

Inhaltsverzeichnis

Kurs-Nr.

Seite



Gesundheit und Fitness

54	Hatha Yoga - Sommerzusatz	46
55	Yoga für Anfänger und Geübte	47
56	Wassergymnastik	48
57	Chinesische Medizin - Akupressur	49
58	Relax into Stretch - die etwas andere Rückenschule	50
59	Natürliche Gewichtsreduktion	51
60	Schnelle Abhilfe bei mentalen Verspannungen	52
61	Traditionelle Meditation aus Buddhismus u. dem Zen	52
62	Muskelentspannung nach Jacobsen	53
63	Die Ckakrenlehre und ihre Meditation	54
64	HeilSamenAbend	55
65	Feng Shui	55
66	Darmreinigungskur nach Dr. F.X. Mayr	56
67	Stoffwechselentgleisung - Diabetesvorsorge und Darmflora?	56
68	Säuberung - Schonung - Schulung des Darms	57
69	Gesunde Ernährung - Süßes und Saures	58
70	Gesunde Ernährung - Fette und Öle	59
71	Besser sehen durch gezieltes Augentraining	60
72	Lippenpflege selbst gemacht	61
73	Kräuter für die Sinne	62
74	Heilen mit Knospen	67
75	Pflanzenwässer	68
76	Erdkammernsirup - das Gold aus der Erde	69
77	Bestimmen von Heilpflanzen	70
78	Kräuter, die uns Frauen guttun	71
79	10 kg abnehmen ist ganz leicht	72
80	Gewichtsreduktion für faule Säcke	72
81	Innere Unruhe und Anspannung lösen	73
82	Der Weg zur positiven Veränderung mit Selbsthypnose	74
83	Der schnelle Weg zur Bikinifigur	74
84	Endlich Nichtraucher	75



Kultur

85	Schreibwerkstatt - Kreatives und Autobiografisches Schreiben	76
----	---	----

Inhaltsverzeichnis

Kurs-Nr.

Seite



Kultur

86	Volkstanzkurs „Chiemgauer Volkstänze“	78
87	Volkstanzkurs „Münchner Francaise“	78
88	Mal- und Kreativ-Kurs	79
89	Meditatives Singen - Auszeit - Durchatmen	79
90	Wiegen - Lieder - Singen	80
91	Singen für vermeintliche NichtsängerInnen	81
92	Filzen für AnfängerInnen u. WiedereinsteigerInnen	82
93	Kreatives Filzen	82
94	Filzen eines Energiekissens/Sitzkissen	83
95	Nähen für Anfänger	83
96	Dirndl nähen	84
97	Freies Nähen	84
98	Stoffdruck für Einsteiger	85
99	Stoffdruck für Fortgeschrittene	86
100	de Zöpf bei kurze Hoa	87
101	de Zöpf bei lange Hoa	88
102	Frühlingsherz	88
103	Anfängerkurs Silberschmieden	89
104	Schmieden - Grundkenntnisse	90
105	Palmtrager schnitzen	91
106	Obstbaumschnitt	92
107	Motorsägen-Kurs	92
108	Mit dem Steinadler-Experten unterwegs	93
109	Wein-Seminar-Sensorik	94
110	Der Stolz der spanischen Winzer	95
111	Wein-Seminar - Basic II	96
112	Cocktailkurs	97
113	Whisk(e)y - Fortgeschrittene	97
114	Brotbackkurs	98
115	Brezen- und Semmelkurs	99
116	Feines aus süßem Hefeteig, nicht nur zu Ostern	99
117	Bärlauchsalz und Wiesendufler	100
118	Knödelkurs - Auf die Knödel, fertig, los!	101
119	Kleiner Kräuterspaziergang	102
120	Kräutersalz und Wiesendudler	103
121	Einführung in die „bayurvedische“ Kochkunst	104
122	Kochen im „Wachter“ 1	106
123	Kochen im „Wachter“ 2	106

Inhaltsverzeichnis

Kurs-Nr.

Seite



Kultur

124	Kochen im „Goldener Bär“ 1	106
125	Kochen im „Goldener Bär“ 2	106
126	Grill und BBQ-Basisseminar	107



Gesellschaft und Leben

127	Der Maklervertrag - wie vermeidet man Fehler	108
128	Die Wohnungseigentümerversammlung - denn es geht um Ihr Geld	109
129	Der Immobilienkauf	110
130	Ehevertrag - ja oder nein?	110
131	Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht	111
132	Die richtige Testamentsgestaltung	111
133	Tablets und Co.	112
134	Kasperl - Held der Kinder	113
135	Hilfe - es brennt!	113
136	Schminkkurs	114
137	Besichtigung der Milchwerke B'gadener Land	115



VHS U 15

138	Yoga für Kinder (ab 5 Jahre)	116
139	Lamawanderung	117
140	Mal- und Kreativ-Kurs für Kinder (3-6 Jahre)	118
141	Mal- und Kreativ-Kurs für Kinder (7-13 Jahre)	118
142	Ausflug in die Welt von König Löwenzahn	119
143	Die Erste-Hilfe-Pflanze am Wegesrand	120
144	Mädels-Kräuter-Wellness-Zeit (ab 11 Jahre)	121



VHS vor Ort

122

Was beginnt wann?

124



Grundbildung

1

Dienstag
18.15 - 19.45
Beginn 20.2.18
Saal 212

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch Gesamtband A1 und Gesamtband Arbeitsbuch zu A1 (Cornelsen-Verlag)

The course is intended for people without any knowledge of German. Some knowledge of Basic English might be very helpful to understand the meaning of German words more quickly.

Sie lernen in diesem Anfängerkurs Grundwortschatz und einfachen Satzbau der deutschen Sprache in mündlicher und schriftlicher Alltags-Kommunikation.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Ilse Grimm

10 Termine: 70,- €

2

Dienstag
19.45 - 21.15
Beginn 20.2.18
Saal 212

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Teilband 2 + Arbeitsbuch (Cornelsen)

Precondition: Some knowledge of Basic English.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in englischer Sprache.

Sie möchten in diesem Anfängerkurs Ihren Grundwortschatz erweitern, den einfachen Satzbau verstehen, grammatisches Basiswissen festigen? Sprech- und Schreibfähigkeit sind die Themen dieses Lehrgangs.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Ilse Grimm

10 Termine: 70,- €



Grundbildung

3

Montag

19.45 - 21.15

Beginn 19.2.18

Saal 212

Deutsch als Fremdsprache für bereits Fortgeschrittene

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1
Gesamtband (Cornelsen-Verlag)

Sie sind schon länger in Deutschland und möchten Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das bereits Erlernete zu üben und Ihre Kenntnisse der deutschen Sprache in Wortschatz und Grammatik zu vertiefen.

Wir üben uns in Situationen des privaten Alltags und des öffentlichen und beruflichen Lebens, wie z.B. Freundschaft, Reisen, Bankgeschäfte tätigen, Versicherungen abschließen oder mit Ämtern und Behörden umgehen. Sprachlich wird der Wortschatz zu den betreffenden Themenbereichen erschlossen, und es werden die grammatikalischen Strukturen der deutschen Sprache wiederholt und weiter ausgebaut.

Der Kurs baut auf dem Niveau von A 2 auf!

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Maximilian Bundschuh

10 Termine: 70,- €





Grundbildung

4

Montag und
Donnerstag
16.15 - 17.45
Beginn 22.2.18
Saal 114

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierungskurs

Lehrwerk: ABC Schritte plus Alpha
Kompakt (Hueberverlag); sowie
„Hamburger Alphabet“

Der Alphabetisierungskurs richtet
sich nach dem Lernstand der Teilneh-
menden und wird u.U. geteilt.

Zweitschrift-Lernende und Erst-
schrift-Lernende sind willkommen!

Anmeldeschluss: 20.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Franziska Schubert

20 Termine: 140,-€



Die Marktbücherei Berchtesgaden

Wir verleihen:

Bücher, DVDs, Hörbücher, Zeitschriften,
E-Books, E-Audios, E-Videos, E-Paper

Öffnungszeiten:

Dienstag	15.00-19.00 Uhr
Mittwoch	10.00-13.00 Uhr
Donnerstag	15.00-18.00 Uhr
Freitag	10.00-12.00 Uhr 14.00-17.00 Uhr



Grundbildung

5

Dienstag
17.00 - 18.30
Beginn 20.2.18
Saal 312

Quali-Vorbereitung Mathematik

Der qualifizierende Mittelschulabschluss bietet die Voraussetzung für einen interessanten Ausbildungsplatz. Dieser Kurs soll Ergänzung und Unterstützung zum Erreichen dieses Schulabschlusses im Fach Mathematik sein.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Johannes Sieger

10 Termine: 60,- €

6

Mittwoch
17.00 - 18.30
Beginn 21.2.18
Saal 312

Quali-Vorbereitung Deutsch

Der qualifizierende Mittelschulabschluss bietet die Voraussetzung für einen interessanten Ausbildungsplatz. Dieser Kurs soll Ergänzung und Unterstützung zum Erreichen dieses Schulabschlusses im Fach Deutsch sein.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Katharina Luibl

10 Termine: 60,- €

7

Donnerstag
17.00 - 18.30
Beginn 22.2.18
Saal 312

Quali-Vorbereitung Englisch

Der qualifizierende Mittelschulabschluss bietet die Voraussetzung für einen interessanten Ausbildungsplatz. Dieser Kurs soll Ergänzung und Unterstützung zum Erreichen dieses Schulabschlusses im Fach Englisch sein.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Karin Kriner

10 Termine: 60,- €



Sprachen und Verständigung

8
Montag
18.15 - 19.45
Beginn 19.2.18
Saal 212

Englisch für Junggebliebene - für Fortgeschrittene, jedoch in langsamem Lerntempo

Lehrwerk: Key Bd. B 2.1 (Cornelsen Verlag)

In diesem Kurs werden Sie befähigt, sich in der englischen Sprache bei vielfältigen Sprech- und Schreibanlässen flüssig und gewandt auszudrücken. Sie lernen die wichtigsten Sprachmittel, um im Alltag, auf Reisen oder im Gespräch mit englischsprachigen Personen zu kommunizieren. Wenn Sie schon einfache grammatische Grundkenntnisse besitzen und über einen gewissen Grundwortschatz verfügen, können Sie dem Unterricht auch als Quereinsteiger folgen, da der Stoff systematisch wiederholt und vertieft wird. Das Ganze in einem gemäßigten Tempo in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre! English is fun! Der Kurs baut auf dem Niveau von B1 auf.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Maximilian Bundschuh

10 Termine: 70,- €



GRABENSCHMIEDE

Korbinian Hasenknopf



Grabenschmiede 02 83471 Berchtesgaden
Tel: 0 86 52 / 35 96 Fax: 0 86 52 / 94 49 70

www.grabenschmiede.de



Sprachen und Verständigung

9

Donnerstag

18.15 - 19.45

Beginn 22.2.18

Saal 112



Business English & English Conversation

Lehrwerk: Basis for Business - New Edition: B1, Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-521005-8

Kaum ein Berufszweig kommt heute noch dauerhaft ohne Kenntnisse der Englischen Sprache aus. In vielen Stellenausschreibungen werden „gute und sehr gute Englischkenntnisse“ und „Business English“ als selbstverständlich vorausgesetzt. Gerade die in der Vergangenheit oft vernachlässigte „mündliche Ausdrucksfähigkeit“ hat in einer globalisierten Welt deutlich an Bedeutung gewonnen. Durch eine begrenzte Teilnehmerzahl gelingt es, dass bei den einzelnen Übungsformen für alle TeilnehmerInnen genügend Sprech- und Übungszeit zur Verfügung steht. Wie auch in den letzten Jahren werden die einzelnen Inhalte und das Sprachniveau an die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Christian Grill

10 Termine: 70,- €

Buchhandlung Machata & Harbeith

große Auswahl - gute Beratung - bester Service

Die Bücherstube

Dr.-Imhof-Str. 6, 83471 Berchtesgaden

Tel. 63165 - Fax. 62594

www.buecherstube-berchtesgaden.de





Sprachen und Verständigung

10

Donnerstag

19.45 - 21.15

Beginn 22.2.18

Saal 112



Englisch für Vermieter & Englisch für den Urlaub

Lehrwerk: Englisch für den Urlaub A1, Klett Verlag

ISBN 978-3-12-501546-3

Dieser Kombinationskurs hat eine doppelte Ausrichtung: Einerseits soll es GastgeberInnen ermöglicht werden, im Englischen besser zu telefonieren, leichter per E-mail zu korrespondieren und auch im alltäglichen Gespräch mit Urlaubsgästen besser bestehen zu können.

Gleichzeitig zielt der auf einfachem Niveau gehaltene Englischkurs darauf ab, uns selber auf einen Urlaub in England, USA, Australien etc. vorzubereiten. Durch gezielte Übungen - und ohne überflüssigen grammatikalischen Ballast - erwerben Sie die grundlegendsten Handwerkszeuge der englischen Sprache, wie z.B. sich persönlich vorstellen, nach dem Weg fragen oder den Weg erläutern, einkaufen, Tourismusziele erklären etc.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Christian Grill

10 Termine: 70,- €





Sprachen und Verständigung

11

Donnerstag
18.15 - 19.45
Beginn 22.2.18
Saal 212



Französisch 2

Lehrwerk: Facettes 1, Cornelsen-Verlag, ISBN 3-19-003320-X
Der Kurs ist ideal für Lernende, die Grundkenntnisse in Französisch besitzen und diese vertiefen wollen bzw. auch für jene, bei denen die Französischstunden etwas länger zurückliegen und die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Es soll das Französisch in der Grammatik (mit Vergangenheit, Zukunft sowie Fürwörtern) und im Wortschatz (mit Themenbereichen wie Wegbeschreibung, Uhrzeit, Restaurant, Urlaub...) vertieft werden. Mündlicher wie schriftlicher Ausdruck werden gleichermaßen bedient.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Guy Mavar

10 Termine: 70,- €

12

Donnerstag
19.45 - 21.15
Beginn 22.2.18
Saal 212

Französisch für den Urlaub

Lehrwerk: Französisch für den Urlaub, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6
Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der französischen Sprache mit all ihren grammatikalischen Feinheiten, sondern die Beherrschung einiger immer wiederkehrender, leicht einsetzbarer Strukturen, die eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Ihnen und den Franzosen in den klassischen „touristischen“ Situationen möglich machen. Es geht darum, verstanden zu werden, wenn Sie eine Frage stellen oder beantworten, und zu verstehen, was die Einheimischen Ihnen mitteilen oder von Ihnen wissen möchten.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Guy Mavar

10 Termine: 70,- €



Sprachen und Verständigung

13

Dienstag
20.00 - 21.00
Beginn 20.2.18
Saal 114

Italienisch für den Urlaub

Lehrwerk: Italienisch für den Urlaub, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525315-5

Ein praxisorientierter Kurs, der einen ersten Kontakt mit der italienischen Sprache und Kultur ermöglicht, indem er Sie auf Ihren nächsten Urlaub vorbereitet. In diesem Kurs ist das Hauptaugenmerk auf folgende Themen gerichtet: Im Hotel, nach dem Weg und nach Sehenswürdigkeiten fragen, Einkäufe tätigen. Einige der begehrtesten Großstädte Italiens, wie z.B. Venedig, Neapel, Rom bilden den kulturellen Schwerpunkt.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Kursleiterin: Brigitte Stangassinger

10 Termine: 47,- €

14

Montag
18.15 - 19.45
Beginn 19.2.18
Saal 214

Italienisch 2

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 - ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-525201-1

Freizeit und Hobby, Uhrzeit, Tagesablauf, Urlaub und Reisen, Erlebnisse erzählen, den Weg erfragen, Auskünfte geben. Niveau A1

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Mag. Cristiana

Guidobaldi-Pretzsch

10 Termine: 70,- €

Stickerei

Beschriftungen

Aufkleber

Bannerdruck

Schablonen

Doming

T - Shirt Druck

Fototassen

XXL-Druck

Werbetafeln

Sublimation

Praxiskosten

und und...

Praxiskosten

Praxiskosten

BAAR
STICKEREI &
BESCHRIFTUNG

83483 Bischofswiesen

Gebirgsjägerstr. 50

Tel.: 0049(0)8652 / 63343

mail: buero@beschriftung-baar.de

www.beschriftung-baar.de





Sprachen und Verständigung

15

Dienstag
18.30 - 20.00
Beginn 20.2.18
Saal 114

Italienisch 4

Lehrwerk: Nuovo Espresso - ab Lektion 9, ISBN 978-3-19-205438-9

Der Kurs baut auf den Kenntnisstand der vergangenen Semester auf. Wiederholungen von Grammatikstrukturen sind inbegriffen. Niveau A1

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Brigitte Stangassinger

10 Termine: 70,- €

16

Montag
19.45 - 21.15
Beginn 19.2.18
Saal 214

Italienisch 8

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2 - ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-205439-6

Vorschläge machen, Reise- und Urlaubserlebnisse erzählen. Dem Thema „Reiseplanung“ wird besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Niveau A2

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Mag. Cristiana

Guidobaldi-Pretzsch

10 Termine: 70,- €

17

Dienstag
18.15 - 19.45
Beginn 20.2.18
Saal 214

Corso di conversazione

Italiano a ruota libera.

Per tutti gli amici dell'italiano che desiderano approfondire ed affinare le loro già buone conoscenze della lingua italiana attraverso discussioni libere su argomenti di attualità e di cultura, esercitazioni guidate, applicazioni grammaticali. La visita di conferenze e rappresentazioni teatrali o cinematografiche in italiano rappresenta parte inscindibile del corso.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Mag. Cristiana

Guidobaldi-Pretzsch

10 Termine: 70,- €



Sprachen und Verständigung

18

Mittwoch

18.15 - 19.45

Beginn 21.2.18

Saal 114



Schwedisch für den Urlaub

Dieser Kurs richtet sich an begeisterte Skandinavien-Reisende ohne bzw. mit nur geringen sprachliche(n) Vorkenntnisse(n). In zehn Sitzungen werden reiserrelevante Inhalte - gegliedert in thematische Blöcke - sowie die grundlegende Grammatik auf dem A1/A2-Niveau vermittelt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit und des Hörverständnisses in alltäglichen Gesprächssituationen.

Regionalsprachliche Besonderheiten und Unterschiede werden ebenfalls berücksichtigt.

Bekanntgabe des begleitenden Lehrwerks und Arbeitsbuches in der ersten Sitzung.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Silvia Böck

10 Termine: 70,- €

FUCHS DRUCK



DRUCKEREI • SCHREIBWAREN • BÜROBEDARF

Alles für die SCHULE mit Qualität und Kompetenz

Schlossplatz 8 • 83471 Berchtesgaden

Telefon 08652-2106 • Fax-64735

fuchs-druck@online.de

*Jhr Fachgeschäft
seit 1911*





Sprachen und Verständigung

19

Montag
18.15 - 19.45
Beginn 19.2.18
Saal 114



Spanisch für den Urlaub

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der spanischen Sprache mit all ihren grammatikalischen Feinheiten, sondern die Beherrschung einiger immer wiederkehrender, leicht einsetzbarer Strukturen, die eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Ihnen und den Spaniern in den klassischen „touristischen“ Situationen möglich machen. Es geht darum, verstanden zu werden, wenn Sie eine Frage stellen oder beantworten, und zu verstehen, was die Einheimischen Ihnen mitteilen oder von Ihnen wissen möchten.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Karl Wimberger

10 Termine: 70,- €

20

Montag
19.45 - 21.15
Beginn 19.2.18
Saal 114

Spanisch 2

Lehrwerk: eñe A1 Hueber-Verlag
ISBN 978-3-19-004219-7

Sie erweitern hier Ihre Anfangskenntnisse aus dem vorangegangenen Semester (Spanisch 1 oder Wiedereinstieg):

- Sie erfragen im Geschäft Artikel und Preise
- beschreiben die geografische Lage von Orten
- beschreiben eine Wohnung
- erbitten Auskunft und
- drücken Ihr Gefallen oder Nichtgefallen aus.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Karl Wimberger

10 Termine: 70,- €



Beruf und Karriere

21

Dienstag
18.30 - 20.00
Beginn 20.2.18
Saal 312

Vorbereitung für die Mathematik-Abschlussprüfung der Klasse M10

Die mittlere Reife ist die Voraussetzung für bestimmte Ausbildungsplätze oder eine weiterführende Schule. Dieser Kurs soll Ergänzung und Unterstützung für Schüler der Klasse M10 sein, um diesen Schulabschluss im Fach Mathematik zu erreichen.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Johannes Sieger

10 Termine: 60,- €

22

Mittwoch
18.30 - 20.00
Beginn 21.2.18
Saal 312

Vorbereitung für die Deutsch-Abschlussprüfung der Klasse M10

Die mittlere Reife ist die Voraussetzung für bestimmte Ausbildungsplätze oder eine weiterführende Schule. Dieser Kurs soll Ergänzung und Unterstützung für Schüler der Klasse M10 sein, um diesen Schulabschluss im Fach Deutsch zu erreichen.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Katharina Luibl

10 Termine: 60,- €

23

Donnerstag
18.30 - 20.00
Beginn 22.2.18
Saal 312

Vorbereitung für die Englisch-Abschlussprüfung der Klasse M10

Die mittlere Reife ist die Voraussetzung für bestimmte Ausbildungsplätze oder eine weiterführende Schule. Dieser Kurs soll Ergänzung und Unterstützung für Schüler der Klasse M10 sein, um diesen Schulabschluss im Fach Englisch zu erreichen.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Karin Kriner

10 Termine: 60,- €



Beruf und Karriere

24

Mittwoch
18.15 - 19.45
21.2.18
Saal 212



Wege zur Hochschulreife

Viele sozial-pädagogische bzw. sozial-pflegerische Einrichtungen, Firmen, Versicherungen oder auch der öffentliche Dienst verlangen mittlerweile die Fachhochschulreife als Voraussetzung für eine Berufsausbildung.

Es ist nie zu spät - ob im Anschluss an die Mittelschule oder nach der abgeschlossenen Lehre. Das bayerische Schulsystem bietet viele Möglichkeiten, die Fachhochschulreife („Fachabitur“) oder die allgemeine Hochschulreife zu erlangen.

Schulleiterin Frau Barbara Spöttl und Herr Christoph Angerer von der Beruflichen Oberschule Traunstein („FOS/BOS TS“) zeigen verschiedene Wege auf und beantworten Ihre Fragen.

Zudem wird die neue Ausbildungsrichtung „Gesundheitswesen“ vorgestellt. Mehr Informationen dazu unter: <http://gesundheit.fos-bos-traunstein.de>
Trotz des kostenfreien Angebotes wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Barbara Spöttl

1 Termin: kostenfrei

FOS & BOS BERUFLICHE
OBERSCHULE
TRAUNSTEIN

DEIN WEG ZUM ABITUR

über die Fachrichtungen:

- Technik
- Sozialwesen
- Wirtschaft und Verwaltung
- neu: Gesundheit

**Anmeldung für das Schuljahr 2018/2019
vom 26. März 2018 bis 09. Februar 2018**

Wasserburger Str. 48, 83278 Traunstein,
www.fos-bos-traunstein.de



Beruf und Karriere

25

Donnerstag
19.00 - 20.30
1.3.18
Saal 114



Hast und Hetze

bewusst hinter sich lassen

Menschen, die sich hetzen oder glauben, sich hetzen zu müssen, haben einen ganz spezifischen Sprachgebrauch.

Das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept lenkt den Blick auf Möglichkeiten, mit sprachlichen Wandlungen Entschleunigung zu bewirken.

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Dr. Renate Brandner

1 Termin: 10,- €

26

Dienstag
19.00 - 20.30
20.3.18
Saal 112



Gewalt in der Alltagssprache

Das Vokabular der Alltagssprache enthält in vielen Bereichen Gewalt. Dies ist den meisten Sprechern und auch Hörern nicht bewusst.

Das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept sensibilisiert für die Gewalt in der Alltagssprache und deren Wirkung.

Anmeldeschluss: 12.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Dr. Renate Brandner

1 Termin: 10,- €

27

Dienstag
19.00 - 20.30
10.4.18
Saal 112



Achtsamer Umgang mit Problemen und Sorgen

Es gibt zahlreiche Redewendungen und Wörter, die für die Sprache von sorgenbeladenen Menschen typisch sind.

Das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept macht auf unbewussten Sprachgebrauch und dessen Wirkung aufmerksam

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Dr. Renate Brandner

1 Termin: 10,- €



Beruf und Karriere

28

Samstag
9.00 - 12.00
10.3.18
Saal 212

Windows 10 auf dem eigenen Laptop

Sie haben Windows 10 auf Ihrem Laptop installiert und finden gewohnte Funktionen/Einstellungen aus früheren Windows-Versionen nicht?

In diesem Kurs vermittele ich folgende Themen:

- Programme und Ordner auf dem Desktop anordnen
- Start- und Anmeldebildschirm individuell einrichten („personalisieren“)
- mit dem Explorer arbeiten (wo finde und speichere ich meine Daten ab)
- gezielte Suche nach Daten, Programmen und Funktionen (die Hilfe von „Cortana“ in Anspruch nehmen)
- Laptop und Handy gemeinsam nutzen (mit MS OneDrive oder GoogleDrive arbeiten)
- Datenschutzeinstellungen vornehmen

Zusätzlich gehe ich Im Kurs gerne auf Fragen der Kursteilnehmer ein.

Dazu bitte ich, mir vor Kursbeginn Ihre Fragen per E-Mail (eugenfritz1@gmx.de) zu senden; diese werden zusätzlich zu den o.g. Themen behandelt.

Teilnahmevoraussetzungen:

Mitbringen des eigenen Laptops mit

- installiertem Betriebssystem Windows 10
- WLAN-Funktion
- aktivem E-Mail-Konto
- Netzteil

Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone (wer Smartphone und Laptop gemeinsam nutzen möchte)

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Eugen Fritz

1 Termin: 22,- €



Beruf und Karriere

29

Samstag
9.00 - 12.00
3.3./17.3.18
Saal A 12

Excel-Grundkurs/Kompaktkurs (Excel 2013)

- Aufbau u. Einsatzmöglichkeiten eines Tabellenkalkulationsprogramms
 - Grundlegende Tabellenbearbeitung
 - Grundlegende Zellformatierung
 - Tabellenstruktur bearbeiten
 - Ausfüllen, Kopieren, Verschieben
 - Mit Formeln arbeiten
 - Drucken mit Excel
 - Einfache Diagramme erstellen
- Beispiel- und Übungsdateien können auf mitgebrachtem USB-Stick zur persönlichen Verfügung mitgenommen werden.

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Eugen Fritz

2 Termine: 42,-€

30

Samstag
9.00 - 12.00
14.4./28.4.18
Saal A 12

Excel-Aufbaukurs/Kompaktkurs (Excel 2013)

Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse.

Excel als Datenbank

- Anwendung von Filtern
 - Daten filtern mit „bedingter Formatierung“
 - Daten aus verschiedenen Tabellen zusammenführen
 - Formeln und Funktionen
 - Anwendung des Funktionsassistenten
 - Einsatz von Funktionen an Beispielen (Rechnungsprogramm)
- Beispiel- und Übungsdateien können auf mitgebrachtem USB-Stick zur persönlichen Verfügung mitgenommen werden.

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Eugen Fritz

2 Termine: 42,-€



Beruf und Karriere

31

Samstag
9.00 - 12.00
21.4./5.5.18
Saal A 12

Textverarbeitung

Microsoft WORD - etwas mehr als eine elektronische Schreibmaschine.

Kursthemen sind:

- Texte formatieren (gestalten)
- Dokumente gestalten
- Seitenlayout
- Bilder in Texte einfügen
- Tabellen einfügen
- Texterstellung automatisieren
- Dokumentvorlage erstellen und nutzen (einmal ein Briefpapier erstellen und immer wieder nutzen)
- Seriendruck

Obligatorisch werden beim Kurs die PC-Arbeitsplätze der Mittelschule Berchtesgaden genutzt mit der MS WORD Version 2013.

Es können aber gerne eigene Laptops mitgebracht werden mit anderen WORD-Versionen oder mit dem OpenOffice.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Anmeldeschluss: 11.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Eugen Fritz

2 Termine: 42,-€

Elektro Kastner_{GbR}



Duffberg 31
83471 Schönau a. K.
Telefon: 0 86 52 / 18 63
Mobil: 0 171 / 260 48 82
www.elektro-kastner.de



Geprüfte Fachkraft
für Rauchwarnmelder

KÄRCHER

Verkauf - Reparatur - Kundendienst



Präventionsangebote nach § 20 SGB V

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

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

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt.

Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

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



Haben Sie Interesse an einem Inserat in diesem Heft?

Es erscheint zweimal jährlich (Januar und August) in einer Auflage von derzeit 3.000 Exemplaren und wird in den Gemeinden **Berchtesgaden, Schönau am Königssee, Bischofswiesen, Marktschellenberg und Ramsau** verteilt.

Sprechen Sie mit uns!

Christoph Angerer, Volkshochschule Berchtesgaden

Rathausplatz 1, 83471 Berchtesgaden

Telefon: 08652/600639, Fax: 08652/64515

e-mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



Gesundheit und Fitness

32

Montag,
5.3.18;
Mittwoch
7.3.18;
Freitag
9.3.18
19.30 - 21.15
BRK-Haus,
Wiesenweg 2,
Berchtesgaden



Erste-Hilfe-Training „Kindernotfälle“

Dieses Training soll den Teilnehmern in Notfallsituationen helfen, durch richtige Erste Hilfe die Zeit zwischen Notfallgeschehen und Eintreffen des Rettungsdienstes mit Notarzt sinnvoll zu überbrücken. Sie erlernen lebensrettende Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind, sowie die Versorgung bedrohlicher Blutungen und Verletzungen bei Kindern.

Weitere Themen sind:

- Bewusstlosigkeit
- Atem-, Herzstillstand
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Wundversorgung und Verletzungen
- Schock
- Vergiftungen, Verbrennungen
- Maßnahmen bei verschiedenen Notfallsituationen mit Kindern

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Daniel Wohlrab

3 Termine: 43,-€

33

Dienstag
18.30 - 21.30
6.3./20.3.18
BRK-Haus,
Wiesenweg 2,
Berchtesgaden



Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe zu leisten/leisten zu müssen ist nicht planbar. Unverhofft kommt man in Situationen, wo rasches Handeln Mitmenschen helfen oder deren Leben sogar retten kann. Jeder von uns kann mal Hilfe benötigen - oder zum Helfer werden. Welche Kenntnisse haben Sie in Erster Hilfe? Wie lange ist der letzte Erste Hilfe Kurs bei Ihnen her? Mit diesem Kurs können Sie ihre Kenntnisse in Erster Hilfe wieder auffrischen und sind somit für den Ernstfall gerüstet.

Anmeldeschluss: 26.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Christian Pfnür-Rosenberger

2 Termine: 43,-€



34

Montag

19.00 - 20.30

19.2.18

Saal 211

Höhentraining - Fachvortrag

(Formen des High Altitude Training - für Sportler und zum Abnehmen)

Die Effekte der „dünnen Luft“ sind sehr vielfältig, so dass wir den Höhenreiz für sehr unterschiedliche Zielgruppen einsetzen. Im Bereich Ausdauersport ist Höhentraining schon lange Zeit für die Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit ein Begriff und auch im Bergsport zur Akklimatisierung für große Höhen lange bekannt. Dass man mit Höhentraining aber auch den Stoffwechsel optimieren und den Grundumsatz eines Menschen erhöhen kann, der somit schneller und nachhaltiger sein Wunschgewicht erreicht, ist noch relativ unbekannt.

Ebenfalls sind die guten Erfolge im Bereich der Rehabilitation nach Sportverletzungen oder Operationen, der Regeneration nach Wettkämpfen oder besonders intensiven Trainingsphasen, oder auch die entspannende Wirkung von Höhe auf den Organismus weitestgehend unbekannt. Nähere Informationen zu den einzelnen Bereichen finden Sie auf den entsprechenden Seiten.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Torsten Putz, Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Ernährungstrainer, Triathlon A-Lizenz Trainer, Schwimm A-Lizenz Trainer, Höhentrainings Trainer

1 Termin: 14,- €



Gesundheit und Fitness

35

Montag
19.00 - 20.30
26.2.18
Saal 211

Trainingssteuerung im Ausdauersport - Fachvortrag

(Livediagnostik mittels Spiroergometrie)

Ziel ist es, die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung des Sportlers unter Belastung zu ermitteln. So wird für Sie sichtbar, wie der Körper Energie bereitstellt, um die jeweilige Ausdauerleistung zu erbringen, und bei welcher Belastung die aerobe Energiegewinnung am höchsten ist. Mit diesen Informationen können Sie nicht nur den Fitness-Zustand definieren, sondern auch erkennen, bei welcher Belastung Sie sich im optimalen Trainingsbereich bewegen. Ihr Vorteil: Sie gewinnen eine präzise Basis zur Entwicklung des individuellen Trainingsprogramms und der effizienten Steigerung der Ausdauerleistung. Mit regelmäßigen Messungen überprüfen Sie die Ergebnisse und können Trainingspläne jederzeit optimieren.

Anmeldeschluss: 14.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Torsten Putz, Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Ernährungstrainer, Triathlon A-Lizenz Trainer, Schwimm A-Lizenz Trainer, Höhen- trainings Trainer

1 Termin: 14,- €



Bootspatente seit 1979

Kursbeginn

Segelkurs Theo. ab 95,-€
Binnen Motor Theo. 145,-€
Küste Theo. 195,-€
Sprechfunkzeugnis 245,-€

Prospekt anfordern



AC Wassersport GmbH
www.ac-wassersport.de Tel. 0171-2206080



Gesundheit und Fitness

36

Montag

18.15 - 19.45

Beginn 5.3.18

Haus d. Vereine

am Bacheifeld,

Berchtesgaden

Let's dance -

Standard und Latein

Hier werden die Tanzkenntnisse aus dem Anfängerkurs oder aus früheren Tanzkursen vertieft und ergänzt. Neben neuen Elementen in Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer und Foxtrott sollen auch Figuren und Drehungen im Discofox sowie in Rumba, Cha Cha Cha und Jive nicht zu kurz kommen.

Tanzpartner oder Tanzpartnerin ist erforderlich.

Bitte mitbringen: gute Laune, Schuhe mit glatten Sohlen, lockere Kleidung

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Martin Dietl



8 Termine: 50,- €

37

Donnerstag

18.15 - 19.15

Beginn 12.4.18

Haus d. Vereine

am Bacheifeld,

Berchtesgaden

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen

Anmut, Kraft, Sinnlichkeit – ein Tanz der Liebe und des Lebens

„Seinen Mann stehen müssen“ ist nur ein Beispiel dafür, wie wenig Platz und Zeit Frauen haben, um ihre volle Weiblichkeit zu leben. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, Ihren Körper durch Tanz und Musik neu zu erleben. Mit viel Freude und Spaß werden die Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes vermittelt.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Melanie Dommenz



10 Termine: 45,- €



Gesundheit und Fitness

38

Donnerstag
19.15 - 20.15
Beginn 12.4.18
Haus d. Vereine
am Bacheifeld,
Berchtesgaden



Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

In diesem Grundkurs werden die bereits erlernten Grundbewegungen aus dem Anfängerkurs vertieft und miteinander kombiniert.

Neue Bewegungen werden hinzugefügt und in einer kleinen Choreographie verpackt.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Melanie Dommenz

10 Abende: 45,- €



39

Dienstag
16.00 - 17.30
Beginn 20.2.18
Haus d. Vereine
am Bacheifeld,
Berchtesgaden

Tanzen stärkt die Gesundheit Geselliges Tanzen

(für alle mit und ohne Partner)

An diesem Kurs können alle teilnehmen, die Freude an Geselligkeit und Bewegung haben. Wir tanzen alte und neue Tanzformen aus vielen Ländern, Kreis- und Paartänze sowie gesellige Formen aus Mode- und Gesellschaftstanz in fröhlicher Gemeinschaft. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe
(keine hohen Absätze)

Anmeldeschluss: 7.2.18

Kursleiterin: Ruth Blaske de Romeral

14 Termine: 84,- €



Gesundheit und Fitness

40

Dienstag
18.15 - 19.15
Beginn 20.2.18
Saal 109

ZUMBA FITNESS® 1

Ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht wie ein anstrengendes Workout an, weil es so viel Spaß macht! Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba Programm zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Es ist Spaß pur!

Es ist einfach! ZUMBA® ist für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welches Alter - jeder kann sofort mitmachen! Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist effektiv! ZUMBA® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbau, um den ganzen Körper zu stärken. ZUMBA® verwendet den Aufbau des Intervalltrainings, das den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung maximiert. Es ist anders! Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl - mit nichts anderem zu vergleichen!

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Tiziana Zadrasil, Group Fitness Trainerin (A-Lizenz), Licensed ZUMBA®-Instructor

10 Termine: 55,- €

41

Mittwoch
19.15 - 20.15
Beginn 21.2.18
Saal 109

ZUMBA FITNESS® 2

Parallelkurs zu Kurs-Nr. 40.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Tiziana Zadrasil, Group Fitness Trainerin (A-Lizenz), Licensed ZUMBA®-Instructor

10 Termine: 55,- €



Gesundheit und Fitness

42

Mittwoch
18.15 - 19.15
Beginn 21.2.18
Saal 109

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®.

Mit niedrigerer Intensität und einfacheren Schritten richtet sich Zumba Gold® an aktive ältere Personen, Menschen mit Übergewicht, sowie an Fitnessneinsteiger jeden Alters, die es langsam angehen möchten oder sich aus gesundheitlichen Gründen sachte wieder an das Sporttreiben gewöhnen müssen. Zumba Gold® ist außerdem perfekt für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Es ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau z.B. auch nach Verletzungen.

Ansonsten sind all die Elemente, für die Zumba® Fitness bekannt ist, enthalten: fetzige Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, die tollen, leicht zu erlernenden Bewegungen und die anregende Partystimmung.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Tiziana Zadrasil, Group Fitness Trainerin (A-Lizenz), Licensed ZUMBA®-Instructor

10 Termine: 55,- €





43

Donnerstag
18.10 - 19.10
Beginn 22.2.18
Saal 109

bodyART®STRENGTH

Rückenprobleme, fehlende Dehnfähigkeit und Stabilität, keine Kraft? Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART®strength basiert auf den 5 Elementen der chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Alle Übungen sind Ganzkörperübungen, bei denen mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit beansprucht und trainiert werden.

bodyART® verbindet körperliches Training, klassische Atmungstechniken und mentale Entspannung.

Bei dem funktionellen Training werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Die Bausteine des workouts sind Physiotherapie, Krafttraining, Stretching, Faszientraining, Yoga, Qi Movements und bodyART-eigene Übungen.

bodyART® verhilft zu einem besseren Körpergefühl und du wirst schnell Veränderungen in deinem Haltungsbild feststellen. Dank unterschiedlicher Schwierigkeitslevel im Training ist dieser Kurs für alle geeignet. Tauche ein in die Welt von Yin und Yang und gönne dir etwas Gutes!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und evtl. Getränk

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Sabine Preis, liz. bodyART-Trainerin für bA contact, -flow, -energy, -dynamic

10 Termine: 55,- €



Gesundheit und Fitness

44

Donnerstag
19.35 - 20.35
Beginn 22.2.18
Saal A 21



bodyART®ENERGETIC/flow

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® ENERGETIC basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenkstrukturen werden mobilisiert und der Energiefluss (Meridiane) im Körper wird verbessert. Die Steigerung der Vitalität im Alltag, bessere Regenerationsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings.

Diese BodyART- Stunde eignet sich besonders für Neueinsteiger und ältere Menschen, denen es an Beweglichkeit mangelt.

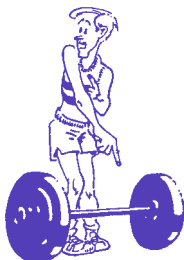
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. kl. Kissen und Getränk

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Sabine Preis, liz. body-ART-Trainerin für bA contact, -flow, -energy, -dynamic

10 Termine: 55,- €





Gesundheit und Fitness

45

Donnerstag
19.15 - 20.15
Beginn 22.2.18
Saal 109

Faszien-Fitness

In diesem Kurs wird das Augenmerk auf das Training der Faszien (oder Bindegewebe) gelegt. Faszien umschließen jede Zelle, jeden Muskel, jedes Organ. Bänder und Sehnen sind Faszien - und Faszien gelten mittlerweile als eines unserer wichtigsten Sinnesorgane.

Faszientraining kann die Leistung optimieren, neuen Leistungszuwachs erzielen und im Alltag von Schmerzen und Steifigkeit befreien. Das Training beinhaltet unter anderem dynamische Bewegungen wie Schwingen und Federn, Fascial Stretch und druckausübende Übungen mit Rollen und Bällen.

Das Faszientraining ist unkompliziert, alltagstauglich und geeignet für alle Alters- und Trainingsstufen.

Faszienrollen werden im Kurs bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Stefan Hillebrand, Fitnesstrainer B-Lizenz

8 Termine: 55,-€

Omnibus Färbinger

*Ausflugsfahrten und Reisen, Betriebsausflüge,
Schul- und Vereinsfahrten mit modernsten
Reiseomnibussen (von 8 bis 51 Plätzen)*

Wir beraten Sie gerne!

83471 Berchtesgaden-Oberau • Roßfeldstraße 26

Telefon 08652/2801 • Fax 08652/66259

www.faerbingerbus.de • reisen@faerbingerbus.de



Gesundheit und Fitness

46

beliebig
ab 19.2.18
Fitvibe Studio
Simona,
Hauptstr. 20,
Bischofswiesen

Personaltraining auf der Fitvibe

In diesem Kurs erhalten Sie individuelle und persönliche Betreuung auf der Vibrationsplatte (Fitvibe).

Durch die Schwingungen werden 97 % der Muskelfasern aktiviert.

Das ist der Grund dafür, dass das Training so effektiv ist.

- Stärkung und Straffung der Muskulatur
- bessere Stabilität der Gelenke
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Stoffwechselerhöhung
- Erhöhung der Knochendichte
- bessere Versorgung der Bandscheibe und Stabilisierung der Wirbelsäule
- Haltungsverbesserung
- Abnehmen
- Verbesserte Koordination
- Anti Cellulite
- Lösen von Verspannungen
- verbesserte Regeneration

Bitte vereinbaren Sie mit der Kursleiterin Ihre persönlichen Termine (je 35 Min.) unter Tel. 08652/9781656.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Simona Piskova,

Trainerin für WBV

10 Termine: 80,- €





Gesundheit und Fitness

47

beliebig
ab 19.2.18
Fitvibe Studio
Simona,
Hauptstr. 20,
Bischofswiesen

Cardio Move

Bei diesem Training wird der Crosstrainer mit einem Vibrationsgürtel kombiniert. Das begünstigt die Durchblutung an Bauch und Hüften. Fette werden genau hier gelöst und dem Stoffwechsel zugeführt. Durch das Ausdauertraining werden die Fette gleich verbrannt.

- Reduzierung von Körperfett an Bauch und Hüfte
- Erhöhter Energieverbrauch
- bessere Leistungsfähigkeit
- Stressabbau
- Stimmung heben und Kreativität steigern
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-funktion
- Senkung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos
- positive Anpassung des Gefäßsystems
- positive Anpassung des Atmungssystems
- Anpassung von Knorpel, Sehnen und Bändern



Bitte mitbringen: Handtuch

Bitte vereinbaren Sie mit der Kursleiterin Ihre persönlichen Termine (je 35 Min.) unter Tel. 08652/9781656.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Simona Piskova,
Trainerin für WBV

10 Termine: 40,- €



48

Donnerstag
19.00 - 20.00
Beginn 22.2.18
PhysioPoint
Berchtesgaden
An der Schieß-
stätte 9 1/2

Koordinationstraining mit Slackline und Co.

Unter dem Begriff Koordination versteht man 5 verschiedene Fähigkeiten, die uns im Alltag und Sport teilweise zeitgleich begegnen:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

Sinnesorgane wie Augen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke senden Informationen an unser Gehirn. Diese Informationen ändern sich permanent durch eine Veränderung unserer Umwelt und durch die eigene Bewegung im Raum und auf verschiedenen Untergründen. Dabei sind möglichst präzise Informationen (extern und intern) wichtig, um reagieren, differenzieren, sich orientieren zu können und letztendlich im Gleichgewicht sein zu können. Die Fähigkeit einer guten Koordination ist die Grundlage für jede weitere Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und in jedem Alter trainierbar. Der Kurs soll Möglichkeiten und Anregungen vermitteln, wie Koordination im Alltag und darüber hinaus individuell geübt und trainiert werden kann. Vorkenntnisse sind nicht nötig ... trainiert wird u.a. mit Koordinationsleiter, Sensoplatten, Airexmatten, Slackline und Co.... dabei wird jeweils auf die aktuellen Fähigkeiten der Teilnehmer Bezug genommen. Balance is Power! Mindestalter: 18 Jahre.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Getränk (Wasser), etwas Geduld mit sich selbst

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Claudio Thiemann

5 Termine: 35,- €



Gesundheit und Fitness

49

Mittwoch
19.00 - 21.00
Beginn 21.2.18
Bergsteiger-
haus Ganz,
Strub

Kletterkurs für Anfänger

Sie wollen die Grundlagen des Kletterns erlernen?

Erfahrene Klettertrainer vermitteln Ihnen im DAV-Kletterzentrum im Bergsteigerhaus Ganz in der Strub die Grundbegriffe des Kletterns in einer Kletterhalle.

Im Kurs werden Sie in den Grundlagen der Sicherungstechniken beim Klettern ausgebildet und es werden elementare Klettertechniken gelehrt. Am Ende des Kurses steht das selbstständige Klettern am „scharfen“ Ende des Seils im Vorstieg. Unter Anleitung von erfahrenen Klettertrainern wird jeder schnell feststellen, dass dies nur halb so wild ist.

Klettern ist eine natürliche Bewegungsform und grundsätzlich für jeden (in jedem Alter) erlernbar, solange man Spaß an der Bewegung und eine gesunde Konstitution hat. Die Ausrüstung kann im Bergsteigerhaus ausgeliehen werden, es kann aber auch mit eigener Ausrüstung (Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungskarabiner) geklettert werden. Als Kleidung reicht normale Sportbekleidung oder legere, dehnbare Freizeitkleidung aus.

Den Teilnehmern wird am Ende des Kurses ein „Kletterschein“ ausgestellt.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Veranstalter: DAV Sektion BGD

5 Termine: 90,- €





Gesundheit und Fitness

50

Montag und
Donnerstag
18.00 - 19.30
Beginn 9.4.18
Saal 112



Leicht und locker Laufen - Anfänger

Laufen ist die natürliche Fortbewegungsart des Menschen, aber aller Anfang ist schwer. Können sie sich vorstellen, eine längere Strecke am Stück zu laufen?

Das Training wird wechselweise so darauf abgestimmt, dass jeder mitmachen kann. Geh-, Lauf- Dehnübungen, Gymnastikeinheiten und Informationen über Laufschuhe, Laufkleidung, Trainingsgestaltung und Pulsmessung runden das Programm ab.

Eine kleine Ernährungsberatung wird Ihnen zusammen mit dem Training helfen, für den Sommer ein paar Pfunde zu verlieren.

Ziel ist es, nach 5 Wochen eine längere Strecke durchzulaufen. Da es nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Ausdauer ankommt, wird es jedem gelingen, Freude am Laufen in der freien Natur zu finden.

Ausdauersport im niedrigen Pulsbereich steigert die Fettverbrennung, verbessert den Zucker-, Fett- und Harnsäurestoffwechsel, stärkt die Herzmuskulatur und verbessert die Atmung und die Durchblutung.

Bitte mitbringen: Turn- bzw. Laufschuhe, Pulsuhr, falls vorhanden, Trinkflasche mit 1 l Wasser oder ungesüßtem Tee. Sportkleidung / bei Regen - leichte Regenjacke und evtl. Kappe für Kopf.

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Ines Werner

10 Termine: 70,- €



Gesundheit und Fitness

51

Montag
19.00 - 20.30
Beginn 19.3.18
Saal 112



Laufkurs - Natürlich besser laufen

Schließen Sie sich uns an! In der Gruppe trainieren macht viel Spaß und gesteckte Ziele werden gemeinsam leichter erreicht. Wir werden innerhalb der Gruppe darauf achten, dass jeder Einzelne genau sein Tempo findet, sodass mit Sicherheit keine Über- oder Unterforderung entsteht.

Erster Termin Theorie. Dann 8 Lauftermine (ab 9. April 2018) an verschiedenen Orten.

Bitte mitbringen: Pulsuhr!

Anmeldeschluss: 7.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Torsten Putz

9 Termine: 84,-€



sparkasse-bgl.de

Nähe ist einfach.

Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht. Von zu Hause, mobil und in der Filiale.

Wenn's um Geld geht





Gesundheit und Fitness

52

Mittwoch

18.00 - 19.00

Beginn 21.2.18

Saal A 21

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Unter Hatha Yoga versteht man Atem- und Körperübungen, die zur Entspannung, Harmonisierung und Kräftigung des gesamten Organismus führen. Hatha Yoga vermittelt die Erkenntnis des Zusammenhangs zwischen Körper und Seele und es entwickelt das Konzentrationsvermögen. Die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems wird durch Hatha Yoga gestärkt und die geistigen Fähigkeiten werden zusammen mit der körperlichen Gesundheit gesteigert.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Trainingsanzug, Wollsocken

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Gisela Kretzschmar

11 Termine: 72,- €

53

Mittwoch

19.00 - 20.00

Beginn 21.2.18

Saal A 21

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Fortsetzung des Hatha Yoga-Kurses aus dem letzten Semester.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Trainingsanzug, Wollsocken

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Gisela Kretzschmar

11 Termine: 72,- €

54

Mittwoch

19.00 - 20.00

Beginn 4.7.18

Saal A 21

Hatha Yoga - Sommerzusatz

Zusatztermine für alle Teilnehmer aus den Kursen 52 und 53, die von Hatha Yoga nicht genug bekommen können.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Trainingsanzug, Wollsocken

Anmeldeschluss: 20.6.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Gisela Kretzschmar

4 Termine: 25,- €





Gesundheit und Fitness

55

Donnerstag

18.15 - 19.30

Beginn 22.2.18

Saal A 21



Yoga für Anfänger und Geübte

Es wird eine ruhige, meditative Übungsmethode praktiziert. Sie besteht aus vielen kleinen, kontrollierten Bewegungen, die aus der Stille heraus entstehen, von der Ruhe getragen werden und in der Stille enden. Diese Praxis steigert nicht nur die Intensität eines Asana, sie gibt auch in der Endposition Stabilität in Verbindung mit einem angenehmen Gefühl. Jede Körperbewegung wird von einer Atembewegung begleitet und das Bewusstsein in die vom Asana betonte Region konzentriert. Denn eines der wichtigsten Aspekte der Yoga-Asanas ist, durch eine innere Kontrolle über den Körper, Bewusstsein in jeden Teil des Körpers zu bringen. Durch diese Übungsform wandeln wir den Körper in ein zunehmend empfängliches, dynamisches und harmonisches Instrument in den Händen unseres Geistes. Wir behalten selbst im fortgeschrittenen Alter unversehrte körperliche Kraft, Gesundheit und Jugendlichkeit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Woldecke

Anmeldeschuss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Wilfried Schuh

Unter dem Motto „Alles Leben ist Yoga“ praktiziert er seit über 30 Jahren den Integralen Yoga und lehrt als ausgebildeter Yogalehrer (EYU) seit mehr als 20 Jahren an verschiedenen Einrichtungen klassische Yoga-Asanas.

10 Termine: 68,- €



Gesundheit und Fitness

56

Montag

19.00 - 20.00

Termine:

19.2. - 19.3.18

23.4. - 7.5.18

Hotel Seimler,
Berchtesgaden

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist für jeden interessant: Ob gesunder Sportler, der ein Regenerationstraining absolviert oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, denen der Auftrieb im Wasser Sport und Bewegung erleichtert.

Mit ca. 130 cm Wassertiefe befindet sich ein Großteil des Körpers unter Wasser, was bei Bewegungen gegen den Wasserwiderstand sehr förderlich zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Ausdauer ist. Die Intensität wird über Auswahl der Übungen, Bewegungsumfang und Geschwindigkeit gesteuert.

Zielgruppe: Frauen und Männer, die ihren Organismus in Schwung bringen wollen und Spaß an der Bewegung im Wasser haben. Herz, Kreislauf und Wirbelsäule sollten allerdings gesund sein. Im Zweifelsfall ist zuvor der Arzt zu konsultieren.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Jens Bönsch, Dipl. Sportlehrer

8 Termine: 65,- €

Caritas

Nah. Am Nächsten

Caritas Berchtesgaden - „Haus der Sozialen Dienste“

- Erziehungsberatung
- GSA - Gemeindeorientierte Soziale Arbeit
- Schuldnerberatung
- Suchtberatung
- Einzelbetreutes Wohnen
- Asylsozialberatung

Franziskanerplatz 7, 83471 Berchtesgaden,
Telefon: 08652/65533-0

Spendenkonto: Sparkasse BGL
IBAN DE09 7105 0000 0000 3906 09





Gesundheit und Fitness

57

Montag
19.30 - 21.00
Beginn 19.2.18
Naturheilpraxis
Terra Balance,
Bahnhofstr. 23

Chinesische Medizin - Akupressur

- Effektive Selbsthilfe durch Akupressur -

Seit über 2000 Jahren hat die Akupressur einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Sie wird ergänzend zur Akupunktur angewandt. Aufgrund der Meridian-/Leitbahntheorie (das sind Nervenbahnen, Blutgefäße und biochemische Verbindungen im Körper) aus der chinesischen Medizin kann man selbst lernen, die verschiedenen Reizpunkte mit der Hand zu behandeln. Damit können Krankheiten (z.B. Erkältungen, Allergien, Wechseljahrbeschwerden, Knieschmerzen, Menstruations- oder Stoffwechselstörungen usw.) gebessert, geheilt oder ihnen vorgebeugt werden.

Durch kreisende Massagen mit den Fingern und Druck auf die Akupunkturpunkte kann man sich bei vielen Beschwerden des Alltags selbst helfen. Also einfach drücken und dann fertig? Gut, ganz so einfach ist es nicht, denn man muss schon wissen, welche Akupunkturpunkte man bei welchen Beschwerden massieren sollte. In diesem Seminar werden für jeden Teilnehmenden persönliche Rezepte gezeigt und individuelle Übungen erprobt.

An 6 Übungsabenden lernen wir verschiedene Krankheitsbilder kennen und behandeln, oder vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Bekleidung und großes Badetuch

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Jörg Bordewick

6 Termine: 45,-€



Gesundheit und Fitness

58

Mittwoch

10.00 - 11.30

Beginn 21.2.18

Naturheilpraxis

Terra Balance,

Bahnhofstr. 23



Relax into Stretch - die etwas andere Rückenschule

Bei der Rückenschule werden recht einfache Kräftigungs- und vor allem Dehnungsübungen für die verantwortliche Muskulatur gelehrt und öfter wiederholt, damit auch nach dem Durchlaufen einer Rückenschule noch zu Hause regelmäßig geübt werden kann.

Anleitungen zum richtigen Heben, Tragen und Sitzen sowie Kräftigungs- und Ausgleichsübungen helfen Ihnen dabei. Die Rückenschule gibt einen Anstoß und eine Information darüber, wie man selbst seinen Rücken schont, ihn kräftigt und wie man dem zunehmenden altersbedingten Verschleiß der Wirbelsäule vorbeugen kann.

Ziel der Rückenschule ist eine Stärkung aller Rumpfmuskeln an Bauch und Rücken, sowie eine Mobilisation der Wirbelsäule zum Erhalt ihrer Beweglichkeit. Neben den Übungen wird die Kenntnis für rückenschonende Verhaltensweisen im Alltag gefördert und das Bewusstsein für schädigende Bewegungen bei der Arbeit und zu Hause geschult.

Ein gesunder Rücken braucht trainierte Rücken- und Bauchmuskeln, eine gesunde Wirbelsäule, eine dauerhaft richtige Haltung und viel Bewegung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Jörg Bordewick

10 Termine: 75,- €



59

Donnerstag
19.00 - 20.30
Beginn 22.2.18
Naturheilpraxis
Terra Balance,
Bahnhofstr. 23

Natürliche Gewichtsreduktion

Lust auf Training mit dem besten Gerät der Welt?

Dein Körper ist ein Wunderwerk und zu Dingen fähig, die kein Gerät der Welt kopieren kann. Du beanspruchst bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht mehr Muskeln als an Trainingsgeräten. Das Tolle daran ist, dass dadurch Dein Training wesentlich effektiver wird. Du trainierst in der gleichen Zeit nicht nur mehr Muskeln, sondern verbrennst auch viel mehr Kalorien. Und das bedeutet, dass Du auch schneller lästiges Fett los wirst.

Der Masterplan:

Ein gezieltes Training zeichnet sich durch bestimmte Dinge aus, unter anderem durch eine gute Zielsetzung. Der Masterplan ist eine schrittweise zielführende Methode, um unser Ziel zu erreichen. In zehn logischen Schritten werden wir unsere Ziele individuell festsetzen, weitere Motivationstrainings werden uns in Lage versetzen, diese Ziele auch zu erreichen!

Warrior-Spirit ist ein Sportprogramm, welches größtenteils ohne Geräte auskommt, den Körper fordert und somit den Grundumsatz des Körpers stark steigern kann.

Die Folge: Abnahme von Fett, Aufbau von Muskulatur!

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Anmeldeschluss: 12.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Jörg Bordewick

9 Termine: 67,-€



Gesundheit und Fitness

60

Dienstag
18.15 - 19.15
Beginn 20.2.18
Saal A 21



Schnelle Abhilfe bei mentalen Verspannungen im Alltag

Viele Situationen im Alltag bringen uns unnötig aus der Fassung. Wir reagieren oft derart nervös und verspannen uns immer mehr. Um gelassen im Alltag zu SEIN und auch zu bleiben, ist es erst einmal notwendig, unseren inneren Ruhepol kennzulernen. Denn dann kann man auf Stress reagieren und sogar aufgekommene Hektik sofort wieder loslassen.

Man muss nur wissen wie - dies wird in diesem Kurs gelehrt.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Susann Grote

4 Termine: 28,-€



61

Dienstag
19.15 - 20.15
Beginn 20.2.18
Saal A 21



Traditionelle Meditation aus Buddhismus und dem Zen

In diesem Kurs werden wieder traditionelle Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen aus dem Buddhismus und dem Zen gemeinsam praktiziert und vertieft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, festes Kissen

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Susann Grote

4 Termine: 28,-€



Gesundheit und Fitness

62

Dienstag

18.15 - 19.15

Beginn 10.4.18

Saal A 21

Muskelentspannung nach Jacobson

Edward Jacobsen, ein Neurologe aus dem vergangenen Jahrhundert erkannte, dass ein nervös verspannter Mensch auch einen erhöhten Muskeltonus hat. Dass heisst, geistige Verspannungen führen auch automatisch zur körperlichen Verkrampfung. Durch diese Erkenntnis entwickelte er eine Entspannungstechnik, die heute in vielen Kliniken mit Erfolg angewendet wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Susann Grote

4 Termine: 28,-€

Lernblockaden? Prüfungsangst? Lampenfieber?

Das lösungsorientierte Coaching löst Blockaden und verhilft zu innerer Stärke bei

**Schulstress • Prüfungsangst •
Präsentationsangst • Lernblockaden •
ADS/ADHS • Phobien • Schüchternheit •
Burnout und Konflikten**

www.wingwave-sabine-jochheim.com



Gesundheit und Fitness

63

Dienstag

19.15 - 20.15

Beginn 10.4.18

Saal A 21



Die Chakrenlehre und ihre Meditation

Chakren, das sind die Energiezentren unseres Körpers. Sie geben Aufschluss über unsere derzeitige Vitalität und Gesundheit bzw. Minderversorgung und Schwäche. Durch gezielte Übungen und Meditationstechniken kann man diese Energiezentren positiv beeinflussen und dadurch eine gesunde Basis für Ausgeglichenheit und Stabilität schaffen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, festes Kissen

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Susann Grote

4 Termine: 28,-€

„LEDERHOSENTRAINING“ im Kurgarten Berchtesgaden

von April bis September immer montags um 19.00 Uhr

Klaus Reithmeiers Lederhosentraining gibt es seit 2011 in München. Seit 2017 auch in Regensburg, Deggendorf, Straubing, Ingolstadt, Amberg, Traunstein, Berchtesgaden, Rosenheim und Landsberg. Hunderte Teilnehmer nehmen Woche für Woche daran teil.

Das Lederhosentraining ist ein kostenloses Trainingsangebot für jedermann, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, das im Freien stattfindet und in Kooperation mit Fitnessstudios vor Ort durchgeführt wird.

Ziel des Lederhosentrainings ist es, die Fitness mit dem eigenen Körpergewicht zu steigern und somit Verletzungen in Sport und Alltag vorzubeugen.

Keine Anmeldung erforderlich.





Gesundheit und Fitness

64

Freitag
18.30 - 20.30
9.3.18
Elisan-Haus
Bischofswiesen
Hauptstr. 22



HeilSamenAbend

Als Einheit von physischem Körper, Seele und Geist ist es für uns Menschen von essentieller Wichtigkeit, dass wir alle drei Bereiche unseres Seins rein und lichtvoll halten, um gesund zu werden, zu sein und zu bleiben.

Um Heilung überhaupt möglich zu machen, sollten wir darauf achten, dass die seelischen und geistigen Schichten regelmäßig gereinigt und lichtvoll durchströmt werden.

Da es mir ein Anliegen ist, allen Menschen Anleitung und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, möchte ich Ihnen an diesem heilSamen Abend geistige Übungen und eine Licht-Meditation vermitteln, die Sie zu Ihrer ganz persönlichen Heilarbeit an Ihrem Körper, an Geist und Seele anleiten werden.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung und Socken

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Elisabeth Kübler

1 Termin: 18,- €

65

Dienstag
18.30 - 20.00
27.2.18
Saal 211



Feng Shui

Ist alles Schicksal oder kann ich selber etwas verändern?

Welche Kraft haben Himmelsrichtung, Räume, Farben und Wasser?
Was machen sie mit uns?

Wie verändern diese Kräfte unser Leben?

Bitte mitbringen: Wohnungsgrundriß und/oder Himmelsrichtung des Hauseingang

Anmeldeschluss: 14.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Carolin Grill

1 Termin: 10,- €



Gesundheit und Fitness

66

Montag
19.00 - 20.30
19.2.18
Saal 112



Darmreinigungskur nach Dr. F.X. Mayr

Gerade vor und in der nass-kalten Jahreszeit, wenn die Erkältungskrankheiten drohen, ist es günstig, etwas für das Immunsystem, das größtenteils im Darm sitzt, zu tun. Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr reinigt nicht nur den Darm, sondern befreit gleichzeitig auch das Bindegewebe von Schlacken und reinigt die Säfte (Blut und Lymphe) und führt zu einer Stärkung des Immunsystems.

Für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen findet ab 26. Februar ein kurbegleitender Kurs statt (Kurs 68), der Ihnen die Möglichkeit gibt neue Erfahrungen zu sammeln und viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Ines Werner

1 Termin: 10,- €

67

Mittwoch
19.00 - 20.30
21.2.18
Saal 112



Stoffwechsellentgleisung - Diabetesvorsorge und Darmflora?

Beim Metabolischen Syndrom entgleist der Stoffwechsel des Patienten. Die Darmflora und ihre Produkte spielen dabei eine wichtige Rolle, denn sie beeinflussen den menschlichen Stoffwechsel, die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und das Ausmaß einer schleichenden Entzündung. Diese Entzündungen haben weitreichende Folgen und sind an der Entstehung eines sogenannten „Altersdiabetes“ - Typ II Diabetes, Bluthochdruck und Gefäßverkalkung beteiligt.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Ines Werner

1 Termin: 10,- €



Gesundheit und Fitness

68

Montag

19.00 - 20.30

Beginn 26.2.18

Saal 113



Säuberung - Schonung - Schulung des Darmes

Die Mayr-Kur ist mehr als nur die Entschlackung von Darm und Organismus: Sie behebt auch die oft versteckten tieferen Ursachen vieler Leiden. Mit dieser Kur nach Dr. F. X. Mayr tun Sie Ihrem Körper Gutes und beugen Krankheiten effektiv vor.

Im Rahmen der Kureinleitung werden Sie die Grundsätze der Esskultur nach F.X. Mayr kennenlernen. Die individuell angepaßte Kur mit Kurausleitung soll Ihnen helfen, die richtige Esskultur zu erlernen und auch nach Abschluß der Kur Ihren Darm weiterhin zu pflegen. An den kurbegleitenden Abenden haben Sie die Möglichkeit, die Mayr-Kur immer wieder individuell an Ihren Gesundheitszustand anzupassen. Bauchmassagen, Atem- und Entspannungsübungen werden Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden während der Kur zu steigern.

Bitte mitbringen: Tee-Tasse, Isomatte, kleines Kissen und Handtuch

Anmeldeschluss: 22.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Ines Werner

4 Termine: 30,-€



83483 Bischofswiesen
Langenscheidtstraße 2a

Tel.: 0 86 52/97 99 6-0

Fax: 0 86 52/97 99 6-66

schwab-bau@t-online.de

www.schwabbau.de

- Hochbau, Schlüsselfertigbau
- Sägen u. Bohren von Stahlbeton
- Kanal-, Erd- u. Straßenbau
- Ingenieur- u. Brückenbau
- Altbausanierung, Putzarbeiten
- Natursteinmauerwerk, Pflasterbau



Gesundheit und Fitness

69

Mittwoch
18.30 - 20.00
21.2.18
Saal 215



Gesunde Ernährung - Süßes und Saures

Gesund leben und vor allem gesund bleiben ist für jeden von uns ein großes Anliegen.

In einer Zeit, in der Lebensmittel immer weniger kosten dürfen aber die mächtige Industrie immer größere Gewinne erzielen möchte, macht es uns diese nicht immer einfach, den Überblick zu bewahren.

Ich möchte Euch/Ihnen einen kleinen Einblick in dieses vielschichtige Thema geben:

Informationen über Zucker, Zuckeraustauschstoffe, „guten Zucker“, Salz, Glutamate und allgemeine Zusatzstoffe, auf die gut und gerne verzichtet werden soll und kann.

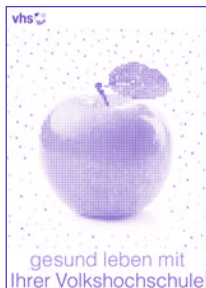
Als Gesundheitsberaterin und Thermomix-Repräsentantin kann ich in diesem Bereich kombinieren und viele Lebensmittel mit Hilfe des Küchenhelfers schnell und unkompliziert selbst herstellen. Damit mache ich mich ein Stück unabhängiger von der Lebensmittelindustrie.

Materialkostenpauschale von 4,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Elke Schneider

1 Termin: 16,- €





Gesundheit und Fitness

70

Mittwoch
18.30 - 20.00
28.2.18
Saal 215



Gesunde Ernährung - Fette und Öle

Gesund leben und vor allem gesund bleiben ist für jeden von uns ein großes Anliegen.

In einer Zeit, in der Lebensmittel immer weniger kosten dürfen aber die mächtige Industrie immer größere Gewinne erzielen möchte, macht es uns diese nicht immer einfach, den Überblick zu bewahren.

Ich möchte Euch/Ihnen einen kleinen Einblick in dieses vielschichtige Thema geben:

Fette und Öle, Milchprodukte, evtl. Unverträglichkeiten und Lösungsmöglichkeiten.

Als Gesundheitsberaterin und Thermomix-Repräsentantin kann ich in diesem Bereich kombinieren und viele Lebensmittel mit Hilfe des Küchenhelfers schnell und unkompliziert selbst herstellen. Damit mache ich mich ein Stück unabhängiger von der Lebensmittelindustrie.

Materialkostenpauschale von 4,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 22.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Elke Schneider

1 Termin: 16,- €



Haben Sie Interesse an einem Inserat in diesem Heft?

Es erscheint zweimal jährlich (Januar und August) in einer Auflage von derzeit 3.000 Exemplaren und wird in den Gemeinden **Berchtesgaden, Schönau am Königssee, Bischofswiesen, Marktschellenberg und Ramsau** verteilt.

Sprechen Sie mit uns!

Christoph Angerer, Volkshochschule Berchtesgaden

Rathausplatz 1, 83471 Berchtesgaden

Telefon: 08652/600639, Fax: 08652/64515

e-mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



71

Samstag
9.00 - 12.00
14.4.18
Saal 114



Besser sehen durch gezieltes Augentraining

Täglich 15 Minuten Augentraining wirken sich bereits positiv auf die Augen aus - ganz egal, wie hoch Ihre Brillenwerte sind, und wie lange Sie schon Brillenträger sind. Wie andere Körperteile auch, können Sie auch Ihre Augen trainieren und Ihre Sehkraft fördern. Mit gezielten Augenübungen ist dies möglich. In diesem Kurs zeige ich Ihnen die effektivsten Augenübungen, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag einbauen können. Finden Sie heraus, welche Übungen für Sie am geeignetsten sind und Ihnen Freude bereiten, und lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen.

Inhalt:

- Training der Augenlinse
- Training des Ziliarmuskels, der für die Einstellung der Augenlinse verantwortlich ist
- Entspannungsübungen für die Augen
- gezielte Augenmeditationen
- gezielte Augenübungen, die Ihre Sehfähigkeit positiv beeinflussen
- Gehirnintegrationsübungen
- Fusionsübungen
- Integration von Sehübungen im Alltag

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Referentin: Caroline Ebert ist Augenoptikermeisterin, ganzheitliche Sehtrainerin und Augenkinesiologin. Sie arbeitet als Sehtrainerin in ihrer eigenen Augenschule. Ihre eigene Kurzsichtigkeit hat sie durch das Training ihrer Augen um 2 dpt. verbessert und hat mehrere Bücher über Augentraining geschrieben.

1 Termin: 35,- €



Gesundheit und Fitness

72

Mittwoch
18.00 - 19.30
14.3.18
Saal 215



Lippenpflege selbst gemacht

Man weiß nie ganz genau, welche Stoffe in industriell hergestellten Lippenpflegestiften enthalten sind. Dabei ist es gar nicht schwer, eine Lippenpflege selbst herzustellen. Mit wenigen Zutaten und schnell zubereitet, eignet sich der selbstgemachte Lippenbalsam wunderbar dazu, die Lippen zu pflegen und geschmeidig zu halten, aber auch als schönes, selbstgemachtes Beautygeschenk für Familie und Freunde. Ich zeige Euch in diesem Kurs, wie Ihr mit ganz einfachen Zutaten einen Lippenbalsam herstellen könnt. Jeder Teilnehmer erhält einen fertigen Lippenpflegestift und das Rezept ausgehändigt.

Anmeldeschluss: 5.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Monika Angerer (Hauswirtschaftsmeisterin/Kräuterpädagogin)

Materialkostenpauschale von 5,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 14,- €



Simone Drummer
Heilpraktikerin

Frauengesundheit
Natürliche Hormonbalance
Behandlung chronischer Erkrankungen

Am Köppelberg 8 · 83471 Schönau am Königssee
Tel. 08652 956915 · info@simone-drummer.de

www.simone-drummer.de





Gesundheit und Fitness

73

Donnerstag
18.15 - 21.15
8.3.18
Saal 214



Kräuter für die Sinne

Ein Abend zum Wohlfühlen - dieser Abend soll dich mit allen Sinnen verzaubern, eine kleine Auszeit vom oftmals hektischen Alltag sein und dich zugleich mit nützlichem Kräuterkwissen für zu Hause bereichern. Wir wollen die Kräuter riechen, fühlen und schmecken. Gemeinsam erstellen wir verschiedene Kräutereien für einen Wohlfühlabend zu Hause (z.B. ein Wohlfühlöl, eine Teemischung oder einen Handbalsam).

Bitte mitbringen: kleines Marmeladenglas

Anmeldeschluss: 26.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Evi Hajek

Materialkostenpauschale von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 25,- €



**Haben Sie Interesse als KursleiterIn
an unserem Programm mitzuwirken?**

Rufen Sie doch einfach an
oder schicken Sie uns Ihr Angebot.

Christoph Angerer, VHS-Berchtesgaden

Rathausplatz 1, 83471 Berchtesgaden

Telefon: 08652/600639, Fax: 08652/64515

Mobil: 0170/7434165

e-mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de

Vormerkung

Reservieren sie bitte ab 8. Januar mittels der im Programmheft eingefügten **Vormerkung oder über unser Online-Formular** auf der Gemeindehomepage **ihren persönlichen Platz** in einem bzw. mehreren Kursen.

Achtung: Zahlungsvariante ankreuzen!

Überweisern (Variante 1) **wird die Kurszusage und die Bankverbindung** nach Eingang der Vormerkung **mitgeteilt**. Zahlungen auf andere Konten des Marktes Berchtesgaden können nicht berücksichtigt werden.

Barzahlern (Variante 2) **wird die Kurszusage** nach Eingang der Vormerkung **mitgeteilt**.

Bei Zahlungseingang sind sie verbindlich angemeldet und erhalten dann die Anmelde-/Teilnahmebestätigung (ATB) für den jeweiligen Kurs.



VOLKSHOCHSCHULE Berchtesgaden

Rathausplatz 1 · **83471 Berchtesgaden**

Telefon (08652) 6006-39 oder 6006-0

Fax (08652) 64515

Geschäftszeiten: Di. u. Do.: 14 – 17 Uhr

Internet: www.gemeinde.berchtesgaden.de

(dann weiter unter: Gemeinde/Einrichtungen/
Gemeindliche Einrichtungen/Volkshochschule)

e-Mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



Telefon 08652/600639

Fax 08652/64515

An die
Volkshochschule Berchtesgaden
Rathausplatz 1

83471 Berchtesgaden

Vormerkung (pro Person)

Reservieren Sie **für mich** folgende Kurse:

Kursnummer	Kurstitel

Zahlungsvariante (bitte ankreuzen):

- Ich zahle, nach Benachrichtigung durch die VHS, die Kursgebühr(en) (siehe Programm) ein.
- Ich zahle, nach Benachrichtigung durch die VHS, die Kursgebühr(en) (siehe Programm) im Rathaus Berchtesgaden persönlich oder durch

Bitte geben Sie uns umgehend Bescheid, falls Ihre Kursvormerkung(

Bitte je Teilnehmer vollständig ausfüllen!

Name:

Vorname:

Alter: bis 14 15-24 25-34
 35-49 50-65 über 65

Straße:

Wohnort:

Tel. tagsüber:

Mobil:

E-mail:

Bankverbindung für evtl. Rückzahlungen:

IBAN:

BIC:

Kreditinstitut:

	Preis

) per **Überweisung** fristgerecht bis zum jeweiligen Anmeldeschluss

) per **Barzahlung** fristgerecht bis zum jeweiligen Anmeldeschluss
in einen Vertreter ein.

en) wieder gelöscht werden soll(en).

Vormerkung

Reservieren sie bitte ab 8. Januar mittels der im Programmheft eingefügten **Vormerkung oder über unser Online-Formular** auf der Gemeindehomepage **ihren persönlichen Platz** in einem bzw. mehreren Kursen.

Achtung: Zahlungsvariante ankreuzen!

Überweisern (Variante 1) **wird die Kurszusage und die Bankverbindung** nach Eingang der Vormerkung **mitgeteilt**. Zahlungen auf andere Konten des Marktes Berchtesgaden können nicht berücksichtigt werden.

Barzahlern (Variante 2) **wird die Kurszusage** nach Eingang der Vormerkung **mitgeteilt**.

Bei Zahlungseingang sind sie verbindlich angemeldet und erhalten dann die Anmelde-/Teilnahmebestätigung (ATB) für den jeweiligen Kurs.



VOLKSHOCHSCHULE Berchtesgaden

Rathausplatz 1 · **83471 Berchtesgaden**

Telefon (08652) 6006-39 oder 6006-0

Fax (08652) 64515

Geschäftszeiten: Di. u. Do.: 14 – 17 Uhr

Internet: www.gemeinde.berchtesgaden.de

(dann weiter unter: Gemeinde/Einrichtungen/
Gemeindliche Einrichtungen/Volkshochschule)

e-Mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



Gesundheit und Fitness

74

Donnerstag
18.30 - 21.00
22.3.18
Saal 215

Heilen mit Knospen

Im Frühjahr sammeln sich alle Lebens- und Wachstumskräfte in den Knospen der Pflanzen. Die Verwendung dieser Knospen in der Naturheilkunde wird unter Gemmotherapie zusammengefasst und gewinnt auch bei uns zunehmend an Bedeutung. Zum Herstellen der Heilmittel, welche die Vitalisierungs-, Selbstheilungs- und Regenerationskräfte unterstützen, werden vor allem Knospen unserer heimischen Gehölze verwendet. Die Knospen müssen kurz vor dem Austrieb gesammelt und frisch verarbeitet werden, bevor man sie in Alkohol und Glycerin ausziehen lässt. Im Kurs lernen wir die unterschiedlichen Heilwirkungen mehrerer Knospen kennen und stellen selbst unser eigenes Gemmomittel her.

Anmeldeschluss: 14.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Andreas Heiß
Materialkostenpauschale von 7,- €
ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 19,-€



Eine Musikschule für Alt und Jung

Vom Vorschul- bis zum Rentenalter
bietet die Musikschule BGL ein breites Angebot.
Musikalische Bildung ist ein wichtiger Bestandteil
unserer Kultur und wird bei uns niemanden vorenthalten.

Wir informieren und beraten Sie jederzeit gerne.



75

Dienstag
18.30 - 21.00
15.5.18
Saal 215

Pflanzenwässer

Bereits im alten Ägypten war die Destillation von Pflanzen gebräuchlich. Das Destillationsverfahren wurde im Lauf der Jahrhunderte und durch die Nutzung in verschiedenen Kulturen stets weiter verfeinert. Heute zählt das Rosenwasser zu den bekanntesten Pflanzenwässern, und den ätherischen Ölen widmet sich eine eigene Heilkunde, die Aromatherapie.

Auch in unseren Breiten gibt es zahlreiche heimische Pflanzen mit ätherischen Ölen, die sich zur Destillation eignen. Mit Hilfe weniger, gewöhnlicher Küchengerätschaften gelingt es auf sehr einfachem Wege, die Pflanzen zu destillieren und Pflanzenwässer, sogenannte Hydrolate, zu gewinnen. Im Kurs stellen wir gemeinsam ein Pflanzenwasser her und lernen so das vereinfachte Destillationsverfahren kennen. Außerdem erfahren wir mehr über die direkte Anwendung oder die Weiterverarbeitung von Pflanzenwässern in der Kosmetik und in der Heilkunde.

Anmeldeschluss: 7.5.18

Kursleiter: Andreas Heiß, Heilpflanzenkundiger

Materialkostenpauschale von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 19,- €





Gesundheit und Fitness

76

Mittwoch

16.00 - 18.00

16.5.18

Parkplatz

Grundschule

Berchtesgaden



Erdkammernsirup - das Gold aus der Erde

Der Spitzwegerich hat beeindruckende heilende Wirkstoffe. Ob äußerlich, bei Insektenstichen, bei müden Beinen oder innerlich, mit seinen stark lungenwirksamen Eigenschaften.

Gemeinsam wandern wir auf den Spuren des „Wega rich“, also des „Herrschers des Weges“. Wir sammeln die jungen Pflanzen und bereiten daraus einen wunderbaren Erdkammernsirup zu. Dieser Sirup kann bei Beschwerden der Atemwege eingenommen werden. Aber auch mit Sekt aufgespritzt, ergibt dieser Sirup eine außergewöhnliche Köstlichkeit.

Bitte mitbringen: 1 Marmeladenglas mit Deckel (ca. 250 ml), festes Schuhwerk, passende Kleidung

Anmeldeschluss: 7.5.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Monika Angerer (Hauswirtschaftsmeisterin/Kräuterpädagogin)

Materialkostenpauschale von 3,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 14,- €

vhs

Bildung können Sie verschenken mit

Geschenkgutscheinen der Volkshochschule.

Aus unserem vielfältigen Kursangebot
finden Sie bestimmt das Richtige!

Sprechen Sie mit uns!

Christoph Angerer, Volkshochschule Berchtesgaden

Rathausplatz 1, 83471 Berchtesgaden

Telefon: 08652/600639, Fax: 08652/64515

e-mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



Gesundheit und Fitness

77

Mittwoch
18.00 - 21.00
13.6.18
Saal 215



Bestimmen von Heilpflanzen

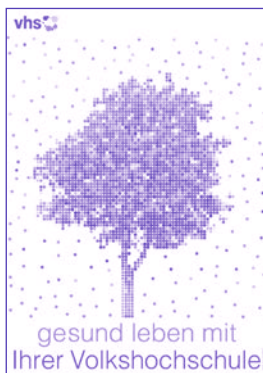
Wer sich näher mit Heilpflanzen beschäftigen möchte, muss diese auch sicher bestimmen können. Im Gelände auf Führungen fehlt jedoch oft die Ruhe und Zeit, sich genauer mit den Pflanzenmerkmalen zu befassen. Gemeinsam nehmen wir klassische, heimische Heilpflanzen unterschiedlicher Pflanzenfamilien unter die Lupe. Dabei geht es uns nicht nur um botanische Bestimmungsmerkmale, sondern auch um die kleinen Wunder der Natur. Komplexe geometrische Formen, faszinierende Farben und einzigartige Details lassen uns gemeinsam staunen. Wer will, kann zum Kurs gerne auch eigene Wildpflanzen und Bestimmungsbücher mitbringen. Botanische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lupen oder Vergrößerungsgläser und, wer will, eigene Bestimmungsbücher und möglichst vollständige Pflanzen mit Blüte, Blättern und Frucht

Anmeldeschluss: 6.6.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Andreas Heiß, Heilpflanzenkundiger

1 Termin: 18,- €





Gesundheit und Fitness

78

Donnerstag
18.15 - 21.15
28.6.18
Rathaus
Schönau a. K.



Kräuter, die uns Frauen guttun

Frauenmantel, Melisse, Schafgarbe, Salbei, Rotklee, Johanniskraut und noch viele mehr! Auf unseren Wiesen und in unseren Wäldern und Gärten begegnen uns viele Heilkräuter, die besonders uns Frauen unterstützen, um mit den vielen Herausforderungen unserer verschiedenen Lebensabschnitte besser umgehen zu können. Sie erleichtern die Tage um die Tage, sind hilfreich in der Schwangerschaft und um die Geburt, sie unterstützen uns in der Zeit des Wechsels und sind Seelentröster unser ganzes Leben lang. Gemeinsam stellen wir wertvolle Kräutereien für zu Hause her und entdecken die Vielseitigkeit dieser Frauen-Kräuter.

Bitte mitbringen: kleines Marmeladenglas

Anmeldeschluss: 18.6.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Evi Hajek

Materialkostenpauschale von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 25,- €

Caritas

Nah. Am Nächsten

Caritas Berchtesgaden - „Haus der Sozialen Dienste“

- Erziehungsberatung
- GSA - Gemeindeorientierte Soziale Arbeit
- Schuldnerberatung
- Suchtberatung
- Einzelbetreutes Wohnen
- Asylsozialberatung

Franziskanerplatz 7, 83471 Berchtesgaden,
Telefon: 08652/65533-0

Spendenkonto: Sparkasse BGL
IBAN DE09 7105 0000 0000 3906 09





Gesundheit und Fitness

79

Dienstag
19.00 - 21.00
20.2./27.2.18
Hypnosepraxis
Stöberl
Bergwerkstr. 89
Berchtesgaden

10 kg abnehmen ist ganz leicht

Erfolgskurs bei der VHS, seit nun schon 10 Jahren! Du möchtest bis zu 10 Kg abnehmen? Dann bist du im Kurs richtig! Wenn man erst einmal weiß, daß der reine Wille keine Kraft besitzt, wenn hinderliche Programme dagegen arbeiten, dann weiß man auch, daß die wahre Kraft im Unbewussten sitzt. Dort sitzen auch die hinderlichen Programme: das falsche Essverhalten, Zwänge u.s.w..

Hypnose ist der stärkste Weg, um dort anzusetzen und Veränderungen zu bewirken. Zusammen die überflüssigen Pfunde zum Purzeln bringen!

Eine Hypnose-CD ist empfehlenswert, kostet nur 10,- € und wird bei Kursbeginn ausgegeben.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Herbert Stöberl

2 Termine: 20,-€

80

Dienstag
19.00 - 21.00
6.3./13.3.18
Hypnosepraxis
Stöberl
Bergwerkstr. 89
Berchtesgaden

Gewichtsreduktion für faule Säcke (ohne Sport)

Sport ist nicht dein Ding? Ohne Sport abnehmen, geht das überhaupt fragst du dich jetzt vielleicht. Glücklicherweise ist es nicht zwingend notwendig, Sport zu treiben, um überflüssiges Körperfett zu verlieren. Meine ersten 17 kg habe ich ohne Sport abgenommen. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus zeige ich dir, wie es geht. Wenn man erst einmal weiß, dass auch der Stoffwechsel vom Unterbewusstsein gesteuert wird, dann ist einem schnell klar, dass man auch dort ansetzen





Gesundheit und Fitness

soll - im Unterbewusstsein! 11 Jahre erfolgsorientierte Hypnosetherapie in Berchtesgaden, weil sie dort ansetzt, wo die wahre Kraft liegt!

Eine Hypnose-CD ist empfehlenswert, kostet nur 10,- € und wird bei Kursbeginn ausgegeben.

Anmeldeschluss: 26.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Herbert Stöberl

2 Termine: 20,-€

81

Dienstag

19.00 - 21.00

10.4./17.4.18

Hypnosepraxis

Stöberl

Bergwerkstr. 89

Berchtesgaden

Innere Unruhe und Anspannung lösen

- mit kräftigen Suggestionen und wirkungsvoller Atemtechnik.

Eine wirkungsvolle Kombination aus hypnotischer Traumreise und Atemtechnik. Durch die Suggestionen wirkt die Atemtechnik wie ein Schalter, den man in jeder Situation auslösen kann. Du kommst dann sehr schnell in deine Mitte. Wie ein Geruch oft eine Erinnerung, ein Gefühl herbeiführen kann, so wirkt auch diese wirkungsvolle Technik. Endlich wieder Ruhe einziehen lassen, auch ganz in deinem Innersten.

Seit 11 Jahren erfolgreiches Arbeiten mit Hypnosetherapie in Berchtesgaden!

Eine Hypnose-CD ist empfehlenswert, kostet nur 10,- € und wird bei Kursbeginn ausgegeben.

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Herbert Stöberl

2 Termine: 20,-€



Gesundheit und Fitness

82

Dienstag
19.00 - 21.00
8.5./17.5.18
Hypnosepraxis
Stöberl
Bergwerkstr. 89
Berchtesgaden



Der Weg zur positiven Veränderung mit Selbsthypnose

Dein Leben läuft nicht so, wie du es eigentlich leben möchtest? Vielleicht hast du auch schon viele Bücher gelesen, die dir mit Regeln „Glücklich sein“ versprechen. Du hast es versucht, aber es hat nichts genützt? Blockaden, hinderliche Glaubenssätze, Sabotageprogramme sitzen tief in deinem Unterbewusstsein und wirken. Mit Hypnose und Selbsthypnose kannst du diese Programme ins Positive setzen. Das geht zwar nicht von heute auf morgen, aber in kleinen oder großen Schritten. Dein Leben leben - ich zeige dir, wie es geht!

Eine Hypnose-CD ist empfehlenswert, kostet nur 10,- € und wird bei Kursbeginn ausgegeben.

Anmeldeschluss: 30.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Herbert Stöberl

2 Termine: 20,- €

83

Dienstag
19.00 - 21.00
Beginn 5.6.18
Hypnosepraxis
Stöberl
Bergwerkstr. 89
Berchtesgaden

Der schnelle Weg zur Bikinifigur

- mit kräftigen Suggestionen und Sport.

Du möchtest noch ein paar Kilo abnehmen, einen straffen Körper, bis der Urlaub kommt? Dann bist du im Kurs genau richtig! In kurzer Zeit Fett verbrennen, auch an den Problemzonen! Eine Kombination aus Mental- und Motivationstraining, die dich schnell und gesund zu deiner Bikinifigur führt. Glücklicherweise ist es nicht notwendig, dass du es jetzt schon verstehst, denn du wirst es



Gesundheit und Fitness

im Kurs selbst erfahren und du wirst bemerken, wie es auch noch Spaß macht. 11 Jahre Hypnose und Mentaltrainer in Berchtesgaden!

Eine Hypnose-CD ist empfehlenswert, kostet nur 10,- € und wird bei Kursbeginn ausgegeben.

Anmeldeschluss: 23.5.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Herbert Stöberl

3 Termine: 30,-€

84

Dienstag

19.00 - 21.00

3.7./10.7.18

Hypnosepraxis

Stöberl

Bergwerkstr. 89

Berchtesgaden



Endlich Nichtraucher

- konsequent abstinent, mit Hypnose. Nichtraucher werden und bleiben. Was früher cool war ist heute verpönt. Dass Rauchen schädigend auf den Körper wirkt, wissen wir ja alle.

Dass du als Nichtraucher sogar noch besser mit Stress umgehen und dein Körpergewicht halten kannst, wirst du im Kurs erfahren. Hypnose setzt da an, wo auch die Ursache liegt, nämlich im Unterbewusstsein. Wenn du vielleicht schon oft versucht hast, das Rauchen für immer aufzugeben und es nie anhaltend geklappt hat, weißt du nun was zu tun ist. Konsequenz abstinent... für immer, weil du und deine Familie dir wichtig sind.

Eine Hypnose-CD ist empfehlenswert, kostet nur 10,- € und wird bei Kursbeginn ausgegeben.

Anmeldeschluss: 25.6.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Herbert Stöberl

2 Termine: 20,-€



85

Freitag

15.00 - 18.00

Beginn 23.2.18

Atelier Thomas
Klinger

Bergwerkstr. 10
Berchtesgaden

Schreibwerkstatt - Kreatives und Autobiografisches Schreiben

Was schreiben? Wie schreiben?

Wenn jemand versucht zu schreiben, hat er oft die Vorstellung, es müsste etwas ganz Großes, Bedeutsames werden. Schon in der Schule lernen wir, das Geschriebene immer zu bewerten. Diese Bewertung aufzulösen und einfach drauf los zu schreiben, ist die Aufgabe des Kreativen Schreibens. Es setzt der Phantasie keine Grenzen. Sprachregeln, Rechtschreibung - das spielt keine Rolle. Die Schreibwerkstatt ermutigt nicht nur zum Schreiben, sie ermutigt auch zum Vorlesen und Zuhören, zum Austausch. Schreiben entlastet, Schreiben ist ein Akt der Selbst-Entfaltung. In der Schreibwerkstatt ist es auch ein Akt der Kommunikation mit Gleichgesinnten, es holt den Einzelnen aus seiner Isolation. Das unbeschriebene Blatt Papier wird zur Aufforderung, Leben festzuhalten. Es erzieht zum Sich-Sammeln, zum Überdenken einer Situation, einer Stimmung. Zeit zum Schreiben ist Zeit für den Dialog mit sich selbst. Den eigenen Gedanken vertrauen, sich selber näher kommen. In der Gruppe werden Methoden kreativer Schreibtechniken vermittelt, inhaltliche Impulse gegeben und dabei die Inspiration spielerisch gefördert. Nicht Schön-Schreiben ist unser Ziel, sondern die Worte fließen zu lassen, seinen ganz eigenen Ausdruck zu finden. Die Schreibwerkstatt ist der geschützte Rahmen, in dem Ihre Worte ankommen, gehört werden, und manche klingen in uns lange nach. Bewertet wird nicht, wir bleiben spielerisch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Kultur

Der Kurs richtet sich an all Jene, die Lust haben, mit Worten zu experimentieren und abseits von starren Regeln etwas Neues auszuprobieren. Verschiedene Schreibexperimente - vom Dialektgedicht bis zum Nonsens-Text - stehen auf dem Programm. Viel Spaß dabei!

Anmeldeschluss: 12.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Kriemhild Buhl

5 Termine: 90,-€

PAVEM

PAVEM

werben
beschriften
leiten
informieren
kennzeichnen

ZERTIFIZIERTER SYSTEMPARTNER
MOEDEL
LEIT- UND ORIENTIERUNGSSYSTEME

werbeland
Partnerbetrieb

PAVEM Lichtwerbung GmbH | Kotzinger Straße 21 | 83278 Traunstein
fon 0861 - 22 27 | fax 0861 - 40 03 | mail info@pavem.de | www.pavem.de



86

Donnerstag
18.00 - 20.00
Beginn 22.2.18
Haus d. Vereine
am Bacheifeld,
Berchtesgaden

Volkstanzkurs

„Chiemgauer Volkstänze“

Gezeigt werden die „Chiemgauer Tänze“ nach den Aufzeichnungen von Georg von Kaufmann: Polka, Dreher, Walzer, Boarische, Hüatamadl, Kreuzpolka, Masianer, Kikeriki, Webertanz, Siebenschritt. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Fortgeschrittene und Könnler sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Geeignetes Schuhwerk mit glatter Sohle, Getränke und möglichst Tanzpartner/in

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Sylvester Stöckl

3 Termine: 28,-€

87

Donnerstag
18.00 - 20.00
15.3./22.3.18
Haus d. Vereine
am Bacheifeld,
Berchtesgaden

Volkstanzkurs „Münchner Francaise“

Die Münchner Francaise ist ein eleganter, höfischer Tanz, der aus fünf Teilen besteht. Sie wurde am Anfang des 20. Jahrhunderts in München bei den meisten Tanzfesten getanzt. Aber auch in vielen Orten des Oberlandes und im Chiemgau war sie daheim. Georg von Kaufmann brachte sie in Zusammenarbeit mit Sigi Ramstötter, dem Leiter der „Teisendorfer Tanzmusi“, in die uns heute bekannte Form.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse unserer Volkstänze sind jedoch hilfreich. Fortgeschrittene und Könnler sind natürlich herzlich willkommen. Die Francaise wird paarweise mit „Gegenüber“ getanzt. Es ist deshalb vorteilhaft, wenn sich jeweils zwei Paare zusammentun.

Bitte mitbringen: Geeignetes Schuhwerk mit glatter Sohle, Getränk

Anmeldeschluss: 9.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Sylvester Stöckl

2 Termine: 20,-€



Kultur

88

Donnerstag
19.00 - 21.00
8.3./15.3.18
Saal 017



Mal- und Kreativ-Kurs

Einmal mit allen Sinnen in die Welt der Farben eintauchen ...
Freies Malen für Jedermann ...
Einfach und unvoreingenommen ...
Freies Malen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze oder Malerkittel

Beachten Sie auch die Kursangebote für Kinder und Jugendliche ab Seite 118!

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Carolin Grill

2 Termine: 20,-€



89

Montag
18.15 - 19.15
Beginn 19.2.18
Saal A 21



Meditatives Singen - Auszeit - Durchatmen

Ich lade Sie herzlich ein, mit mir den Tag ausklingen zu lassen. Wir singen Lieder mit einfachen, kurzen Texten, die wir immer wieder wiederholen, bis sie uns zum Schwingen bringen. Von Stimm-warm-ups bis Entspannung ist alles dabei.

Die wichtigste Regel: Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, ein Getränk und Freude am Ausprobieren

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Stephanie Sterzinger

5 Termine: 30,-€



Kultur

90

Dienstag

18.30 - 19.30

Beginn 20.2.18

Saal 411



Wiegen - Lieder - Singen

- für schwangere Frauen und solche, die es werden wollen, und auch für Mütter ganz junger Babies.

„Jedes Kind reagiert auf Klänge und Rhythmen - schon im Mutterleib und vom ersten Lebenstag an.“ (Wilfried Gruhn, „Kinder brauchen Musik“)

In kleiner Runde erlernen wir alte und neue Lieder für Babies und Kleinkinder, machen Fingerspiele und andere sensomotorische Spielereien, üben die eigene Stimme und Atmung und singen auch mal Lieder nur für unser eigenes Wohlbefinden.

VOR der Geburt ist die beste Zeit dafür!

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Engültige Terminfestlegung der Folgetermine erfolgt in gemeinsamer Absprache am ersten Kursabend.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Barbara Ma

4 Termine: 36,- €



**Haben Sie Interesse als KursleiterIn
an unserem Programm mitzuwirken?**

Rufen Sie doch einfach an
oder schicken Sie uns Ihr Angebot.

Christoph Angerer, VHS-Berchtesgaden

Rathausplatz 1, 83471 Berchtesgaden

Telefon: 08652/600639, Fax: 08652/64515

Mobil: 0170/7434165

e-mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



91

Dienstag

18.30 - 19.30

Beginn 10.4.18

Saal 411



Singen für vermeintliche „NichtsängerInnen“

Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne singen würden, sich aber - auf Grund von meist negativen Erlebnissen - nicht trauen?

Dann sind Sie hier richtig: Mit einfachen Übungen werden wir versuchen, ein besseres stimmliches Selbstbewusstsein zu entwickeln und das Tönefinden zu üben. Spaß und Freude an der eigenen Stimme und ein stressfreies klangliches Miteinander in der (Klein-)Gruppe sind das vorrangige Ziel.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Aufgeschlossenheit

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Barbara Ma

5 Termine: 45,- €



Führungen in Berchtesgaden und den umliegenden Gemeinden

Ortsrundgang ab Kongresshaus - Tourist-Info

- ❖ Termine (ohne Anmeldung):
ganzjährig - dienstags 10 Uhr
und während des Adventmarkts - sonntags 11 Uhr
- ❖ Dauer: 1 Stunde - Preis 5 € pro Person



+49 (0) 151 56680197

info@gaestefuehrer-berchtesgaden.de

www.gaestefuehrer-berchtesgaden.de



92

Mittwoch
18.15 - 21.15
7.3.18
Saal A 02

Filzen für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Wir fertigen mit einfachen Mitteln Sets, einfache Schals, Sitzkissen u.v.m. aus reiner Schafwolle. Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Elisabeth Seidinger
Materialkosten werden im Kurs erhoben.

1 Termin: 18,- €

93

Mittwoch
18.15 - 21.15
14.3.18
Saal A 02

Kreatives Filzen

Hier können Kenntnisse aus dem ersten Kurs (Kurs 92) erweitert werden. Individuelle Wünsche: Wolle Farben, Größen etc. bitte mit der Kursleiterin absprechen.
Telefon: 08652/5471

Da in der Kleingruppe gearbeitet wird, sind auch AnfängerInnen willkommen.

Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Anmeldeschluss: 8.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Elisabeth Seidinger
Materialkosten werden im Kurs erhoben.

1 Termin: 18,- €





94

Mittwoch
18.15 - 21.15
21.3.18
Saal A 02

Freies Filzen

Auf Wünsche wird individuell eingegangen.

Details wie Wolle, Farben, Größen etc. bitte mit der Kursleiterin absprechen. Telefon: 08652/5471
Vorkenntnisse sind erforderlich.

Anmeldeschluss: 15.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Elisabeth Seidinger

Materialkosten werden im Kurs erhoben.

1 Termin: 18,- €

95

Donnerstag
18.15 - 21.15
Beginn 22.2.18
Saal 115

Nähen für Anfänger

- Umgang mit der Nähmaschine
- Welches Werkzeug brauche ich?
- einfache Nähte
- Kissenbezug mit Knopf- oder Reißverschluss
- Nähwünsche der Teilnehmer (z.B. Kinder- und Babysachen, einfache Kleidungsstücke, Heimtextilien)



Zum 1. Abend evtl. vorhandenes Werkzeug und eigene Nähmaschine mitbringen.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin:

Christiane Rußegger

Materialkosten werden im Kurs erhoben.

10 Termine: 140,- €

Trachtenschneiderei Christiane Rußegger

- Dirndl und Trachten nach Maß
- Näharbeiten nach Wunsch
- Änderungen aller Art
- offene Nähwerkstatt, Termine nach Vereinbarung

Faselsberger Nahkastl • Vorderbrandstraße 79
83471 Schönau am Königssee • Telefon 0176/72572354



96

Montag
18.15 - 21.15
Beginn 19.2.18
Saal 115

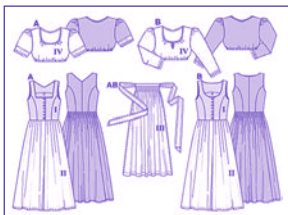
Dirndl nähen

In diesem Kurs können die verschiedensten bäuerlichen Kleidungsstücke, je nach Können, angefertigt werden. Das reicht vom Unterrock und Dirndlbluse, Bindl und Wetterfleck, einfachen Baumwolldirndl bis zum anspruchsvolleren Seidendirndl oder Salzburger Steppmieder. Zum ersten Kursabend bitte Ideen, Vorstellungen, Material und Werkzeug (Schere, Nadeln, Faden etc.) und evtl. eigene Nähmaschine mitbringen. Nähkenntnisse vorausgesetzt.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Christiane Rußegger

10 Termine: 140,-€



97

Dienstag
18.15 - 21.15
Beginn 20.2.18
Saal 115

Freies Nähen

Sowohl AnfängerInnen als auch fortgeschrittene NäherInnen sind willkommen. Auf Modellwünsche wird individuell eingegangen (z.B. Trachtenbindl, Bluse, Hose, Rock, Kleid, Kinder- und Babysachen). Zum ersten Kursabend bitte Ideen, Vorstellungen, Material und Werkzeug (Schere, Nadel, Faden etc.) und evtl. eigene Nähmaschine mitbringen.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Christiane Rußegger

10 Termine: 140,-€



98

Dienstag und
Mittwoch
17.30 - 21.15
20.2./21.2.18
Saal A 02

Stoffdruck für Einsteiger

Mit hochwertigen Druckstöcken - Bordüren und Einzelmotive - werden Leinen- oder Halbleinenstoffe nach eigenen Vorstellungen von den Kursteilnehmerinnen gefertigt. Dieser Anfängerkurs ist Grundlage für aufwändige Werkstücke wie Seidenschürzen, -tücher oder -schals, die dann im Folgekurs erstellt werden können.

Erfahrene Stoffdruckerinnen können auch an diesem Kurs teilnehmen.

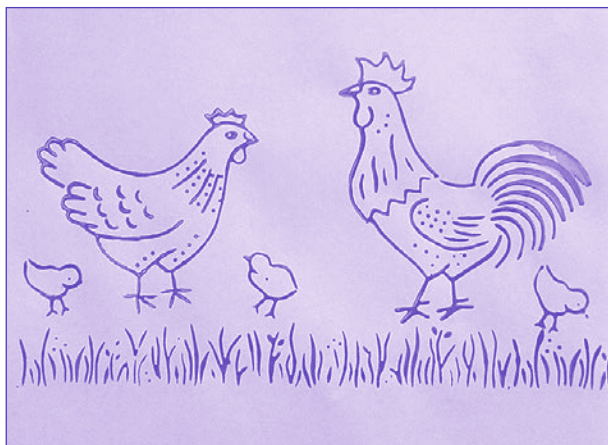
Bitte mitbringen: Stoffe, evtl gewaschen und gebügelt, Probefleckerl, Maßband, Stecknadeln, evtl. Pinsel, Schürze

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Christa Ehler

Materialkostenpauschale von 14,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

2 Termine: 49,- €





99

Dienstag und
Mittwoch
17.30 - 21.15
27.2./28.2.18
Saal A 02

Stoffdruck für Fortgeschrittene

Mit einigen neuen Bordüren und Einzelmotiven fertigen die Druckerinnen zum Beispiel Schürzen und Schals aus Baumwolle, Halbseide und Seide. Kunstseide ist für dieses hochwertige Handwerk nicht geeignet.

Infos zur Stoffwahl gerne bei der Kursleiterin unter Telefon 08650/657.

Bitte mitbringen: Stoffe, etwas davon als Probefleckerl, Maßband, Stecknadeln, evtl. Pinsel, Schürze

Anmeldeschluss: 22.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Christa Ehler

Materialkostenpauschale von 14,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

2 Termine: 49,- €





Kultur

100

Montag

19.30 - 23.00

5.3.18

Haarschneiderei

Hallinger

Bahnhofstr. 11

Berchtesgaden



„de Zöpf bei kurze Hoa“ (bis oberhalb der Schulter - kein Bob)

Zöpfe bei kurzen Haaren selber stecken oder von der Mutter stecken lassen. Oftmals scheitert es an den Zöpfen, wenn Oma oder Mutter keine Zeit haben oder es nicht können - dann bleibt das Bauerng'wand im Kasten hängen.

Selbst ist die Frau - dazu wird Ihnen die richtige Anleitung gegeben und gezeigt, wie Frau sich „de Zöpf“ alleine oder auch mit Unterstützung machen kann.

Wenn Sie unsicher sein sollten, welcher Kurs für Sie der richtige ist, bitte Kursleiter anrufen: Tel. 08652/62288

Bitte mitbringen: Zöpfe, Haarnadeln

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Martin Hallinger

1 Termin: 21,- €





Kultur

101

Montag
19.30 - 23.00
12.3.18
Haarschneiderei
Hallinger
Bahnhofstr. 11
Berchtesgaden



„de Zöpf bei lange Hoa“

Zöpfe mit einflechten und selber stecken oder von der Mutter stecken lassen. Oftmals scheitert es an den Zöpfen wenn Oma oder Mutter keine Zeit haben oder es nicht können - dann bleibt das Bauerng'wand im Kasten hängen.

Selbst ist die Frau - dazu wird Ihnen die richtige Anleitung gegeben und gezeigt, wie Frau sich „de Zöpf“ alleine oder auch mit Unterstützung machen kann.

Wenn Sie unsicher sein sollten, welcher Kurs für Sie der richtige ist, bitte Kursleiter anrufen: Tel. 08652/62288

Bitte mitbringen: Zöpfe, Haarnadeln

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Martin Hallinger

1 Termin: 21,- €

102

Dienstag
19.00 - 20.30
20.3.18
Saal 017



Frühlingsherz

Ein Herz zum Frühlingsanfang. Mit verschiedenem Grün wird eine Herzform gewickelt. Wir dekorieren es mit Perlen, Bändern etc.

Bitte mitbringen: Gartenschere und evtl. Handschuhe

Materialkosten von ca. 10,- bis 15,- € werden, je nach Bedarf im Kurs erhoben.

Anmeldeschluss: 12.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Christina Putz

1 Termin: 14,- €



103

Samstag

10.00 - 13.00

13.30 - 17.00

3.3.18

Saal 017

Anfängerkurs Silberschmieden

Am Anfang des Kurses werden alle Werkzeuge und Ausrüstungsgegenstände erklärt. Danach findet in kleinen Gruppen eine Lötübung mit Messing statt. Parallel werden die Schmuckwünsche besprochen und das Material (Silber, etc.) ausgegeben. Schließlich wird ein einfaches Schmuckstück gefertigt.

Zur Wahl stehen Ohrhinge/-hänger, ein Armreif, ein Kettenanhänger, oder ein Ring (jeweils ähnlich den im Kurs bereitgestellten Vorlagen).

Silber in Draht- und Blechform sowie Steine und andere akzentuierende Elemente können im Kurs erworben werden - eigene Steine können mitgebracht werden.

Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schraubzwinge und kleines Brett

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Hans Jürgen Nußdorfer

Materialkostenpauschale von 7,- € (Silberlot und Gas für Lötbrenner, Werkzeugmiete und Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter) ist in der Kursgebühr enthalten.



Achtung: Das Silber ist in diesem Preis nicht enthalten und wird zum Tagespreis verkauft. Silber in verschiedener Qualität in Draht- oder Blechform, sowie Halbedelsteine nach Verfügbarkeit, können im Kurs erworben werden.

1 Termin: 50,- €



104

Freitag

18.00 - 20.15

20.4.18

Samstag

8.00 - 11.30

21.4./28.4.18

Grabenschmiede

Hasenknopf,

Berchtesgaden

Schmieden - Grundkenntnisse

Dieser Kurs widmet sich dem Erlernen von grundlegenden Fertigkeiten und Kenntnissen beim handwerklichen Schmieden. Ziel ist, ein Gefühl für die Formbarkeit eines scheinbar starren Materials zu bekommen. Außerdem wird auf die Grundausstattung einer kleinen Schmiedewerkstatt eingegangen. Jeder Teilnehmer wird die Möglichkeit bekommen, Ornamente oder Gebrauchsgegenstände selbst herzustellen.

Bitte mitnehmen: alte Baumwollkleidung, Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe, Arbeitshandschuhe

Anmeldeschluss: 11.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Korbinian Hasenknopf

Materialkostenpauschale von 40,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

Evtl. benötigtes Sondermaterial wird extra abgerechnet.



3 Termine: 115,- €





Kultur

105

Montag

18.15 - 21.15

19.2./26.2.18

Saal 015



Palmtrager schnitzen

Es wird ein ca. 9 cm großer Palmtrager geschnitzt, ausgestattet mit den entsprechenden Utensilien.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Martin Hallinger

Materialkostenpauschale von 5,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

2 Termine: 33,- €



BEGRÜSSUNGSABEND IM ALPENCONGRESS BERCHTESGADEN

Im Sommer begrüßen wir Sie, unsere lieben Gäste, persönlich im AlpenCongress Berchtesgaden! Jeden Montag um 19:00 Uhr informieren wir Sie bei einem Glaserl Sekt über unsere schönsten Ausflugsziele, Wanderungen und Sehenswürdigkeiten. Der Eintritt ist mit Gästekarte frei!

Veranstaltungsort:
AlpenCongress Berchtesgaden
Maximilianstr. 9
83471 Berchtesgaden
Info-Tel. +49 8652 9445-300



www.berchtesgaden.com/begruessungsabend

Berchtesgaden-Königssee



106

Samstag
9.00 - 12.00
10.3.18
Alpenstraße 60,
Marktschellen-
berg

Obstbaumschnitt

Das Schneiden und Formen von Pflanzen gehört zu den erfreulichsten Gartenarbeiten. Bei sachgemäßer Ausführung unterstützt es die volle Entfaltung der Pflanzen und bewirkt üppige Blütenpracht, reichen Fruchtbehang oder dekorativen Blattschmuck. Leider sind diese Arbeiten für viele noch immer ein Buch mit sieben Siegeln, ganz unnötigerweise, wie Ihnen der Kursleiter in Theorie und Praxis in diesem Kurs zeigen und erläutern wird.

Ersatztermin bei schlechtem Wetter:
Samstag, 17.3.18

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Sebastian Stanggaßinger

1 Termin: 20,- €

107

Montag und
Mittwoch
17.30 - 21.00
12.3./14.3.18
Saal 014

Motorsägen-Kurs

- ab 18 Jahren -

In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit der Motorsäge in Theorie und Praxis (Aufbau und Funktion der Motorsäge, Wartung und Pflege, Handhabung, Baumansprache, sichere Schnitttechniken und Fällen eines Baumes) gemäß den staatlichen Arbeitsschutzvorschriften. Außerdem wird die persönliche Schutzausrüstung vorgestellt.

Bitte zur Theorie mitbringen: Motorsäge, Werkzeug, Schleifwerkzeug falls vorhanden

Der Praxistermin am darauffolgenden Wochenende (Freitag bzw. Samstag) wird während der Theorie vereinbart.

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Markus Grassl

3 Termine: 65,- €



108

Samstag

10.00 - 12.30

17.3.18

Wanderpark-
platz Taubensee
Ramsau

Mit dem Steinadler-Experten unterwegs

Auf einer einfachen Rundwanderung geht es an den Hängen des Lattengebirges entlang, wo im Frühjahr die Steinadler balzen. Mit ein wenig Glück wird das örtliche Adlerpaar seine beeindruckenden Schauflüge unternehmen, gemeinsam kreisen und geschickte Flugspiele zeigen. Erläuterungen der gezeigten Verhaltensweisen erhalten Sie dabei von einem Biologen und Steinadler-Experten, der auch über Jagdstrategien, Beutetiere, aktuelle Bestandsentwicklung und Revierverteilung der großen Greifvögel berichten wird. Kurs findet nur bei klarer Sicht (keine tiefhängenden Wolken oder Nebel) statt.

Bitte mitbringen: Fernglas
Ersatztermin bei schlechtem Wetter:
Sonntag, 18.3.18

Anmeldeschluss: 7.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Anton Wegscheider

1 Termin: 14,- €





109

Samstag

19.30 - 22.00

24.2.18

Pension

Friedrich,

Grünsteinstr. 25,

Schönau a. K.

Wein-Seminar Sensorik

Ob Sie (W)Einsteiger sind, oder schon etwas Erfahrung mit dem Kulturgetränk Wein gesammelt haben, hier erfahren Sie Grundlagen über die Geschichte und die Herstellung von Wein. Schwerpunkt dieses Abends wird jedoch die Schulung des „Geruchssinns“ sein. Nach der „COS“ Methode werden wir Aussehen, Geruch und Geschmack von typischen Weiß- und Rotweinen probieren. Dabei wird sehr einfach veranschaulicht, welche Aromen im Wein vorkommen. Es werden verschiedene Qualitätsstufen verkostet, vom einfachen „Landwein“, über Gutsweine, Orts- oder Lagenweine bis zum Großen Gewächs. Dazu reichen wir eine Suppe und eine Brotzeit.

Anmeldeschluss: 14.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Heinrich Bohnenkamp

Materialkostenpauschale von 35,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 48,- €





Kultur

110

Freitag

19.30 - 22.00

13.4.18

Pension

Friedrich,

Grünsteinstr. 25,

Schönau a. K.



Der Stolz der spanischen Winzer

Die Winzer/innen aus diesen Regionen dürfen zu Recht stolz auf Ihre Arbeit sein. Noch vor Jahrzehnten wurde Spanien als „Massenweinanbaugebiet“ getadelt, nun setzen die jungen Generationen auf moderne Technik sowohl im Anbau, als auch im Weinkeller. Vorbildlich! In Fachkreisen schon lange bekannt, hier entstehen Weine mit großem Potential, und kraftvollen Aromen. Frische Weißweine, und fruchtige, ausdrucksvolle Rotweine aus der Rioja, dem Penedés, der La Mancha oder von der „Urlaubs Insel“ Mallorca. Viele „Tapas“ runden den Abend ab.

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Heinrich Bohnenkamp

Materialkostenpauschale von 35,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 48,- €

*Auf geht's
in's ...*

BRÄUSTÜBERI
Bankhammers
bayrisch-salzburgische Gastlichkeit

Täglich von
10⁰⁰-1⁰⁰ geöffnet.
Kein Ruhetag!

Bayrische
Schmankerl

„Stelzen“
vom Grill

kalt-warmes
Buffet

Bier
vom Fass

Hofbrauhaus
Berchtesgaden

Brauhausstraße 13 · 83471 Berchtesgaden
Telefon: 0 86 52/97 67 24 · Fax: 97 67 25



Kultur

111

Freitag
19.30 - 22.00
4.5.18

Pension
Friedlich,
Grünsteinstr. 25,
Schönau a. K.



Wein-Seminar - Basic II

Dieser Kurs baut auf den ersten „Sensorik“-Kurs auf. Die Anbaugelände Europas und aus Übersee werden vorgestellt, dazu die traditionellen Rebsorten dieser Anbaugelände. Was macht eine perfekte Cuvée aus, wissenswertes aus dem Weinrecht, Qualitätsbezeichnungen wie: AOP, DOCG, Riserva oder Reserva oder Crianza... Damit das alles nicht zu trocken wird, schenken wir auch Weine mit angenehmer Restsüße aus, und natürlich auch trockene Weine aus dem Holzfass. Schmankeleien aus der internationalen Küche begleiten die Weinverkostung.

Anmeldeschluss: 25.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Heinrich Bohnenkamp

Materialkostenpauschale von 35,- €
ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 48,- €

STIFTS

LAND
BERCHTESGADEN

STIFTS WEIN

... zu jeder Gelegenheit ein
wunderbarer Geschmack!

Erhältlich im Pfarramt Berchtesgaden und
jetzt auch bei der Enzianbrennerei Grass!





112

Sonntag
19.00 - 21.00
15.4.18
Kempinski Hotel
Hintereck 1
Berchtesgaden

Cocktailkurs

Getränkelielhaber, die gerne den Feierabend mit einem erfrischenden Mixgetränk einläuten, oder sich zu Hause eine kleine Cocktailbar einrichten möchten, sind hier an der richtigen Adresse. Es werden acht verschiedene Klassiker und Eigenkreationen gemixt und verkostet. Materialkostenpauschale ist in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Julius Nocke

1 Termin: 50,- €

113

Freitag
19.30 - 22.30
27.4.18
Marktplatz 2,
Nachtwächter-
stüberl
Berchtesgaden

Whisk(e)y - Fortgeschrittene

Whisk(e)y Seminar für Fortgeschrittene mit einer Überraschung.

Für Absolventen des Einsteiger-Seminars, für Whisky Liebhaber, für Freunde des Wasser des Lebens, für alle.

Wir vertiefen die Kenntnisse über Geschichte, Herstellung, Verfahren, Geschmack und Regionen. Gibt es „getorfte“ Whiskys? Was ist eine Fassstärke? Warum gewinnen asiatische Whiskys an Bedeutung? Welches sind die bedeutendsten Brennereien? Welche Aromen sind zu entdecken?

Komplexere Fragen, komplexere Whiskys. Aufbauend auf dem Einsteiger-Seminar, vertiefen wir unsere Kenntnisse und tasten uns in Regionen wie Irland, Campeltown, Japan, Deutschland oder Skandinavien vor. Wir überraschen die Teilnehmer zudem mit einer schottischen Spezialität.

Anmeldeschluss: 18.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Hans Kortenacker
Materialkostenpauschale von 35,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 55,- €



114

Montag
18.15 - 21.15
19.2.18
Saal 215

Brotbackkurs

Wir backen ein reines Sauerteigbrot. Dies ist bekömmlicher und länger haltbar, als ein Brot mit Hefe. Jeder Kursteilnehmer bäckt sein eigenes Brot zum mit nach Hause nehmen.

Auch das Ansetzen eines Sauerteiges wird gezeigt. Im Anschluss, wenn wir das Brot im Ofen haben, gibt es noch eine kleine Brotzeit.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Spültuch, Teigkarte, Messbecher und große, weite Rührschüssel (mind. 4 Liter) sowie ein Schraubglas (700 ml)

Anmeldeschluss: 12.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Andrea Kamml, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Materialkostenpauschale von 6,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 27,- €

vhs

vorher:
alle Jubeljahre
nachher:
immer
mittwochs

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule



115

Montag
18.15 - 21.15
5.3.18
Saal 215



Brezen- und Semmelkurs

Wir backen knusprige Semmeln und Brezen, z.B. rustikale Dinkelsemmeln, Käse-Kräuterfladen, Tomaten-Rosmarinstangerl, saftige Roggensemmeln...

Sie lernen verschiedene Teigführungsarten kennen und auch, wie Hefeteig gut verträglich zubereitet werden kann. Nebenbei gibt es viele wertvolle Tipps und Tricks rund ums Backen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Spüllappen sowie Stoffsackerl oder Papiertüte zum Mitnehmen der Kostproben

Anmeldeschluss: 26.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Andrea Kamml, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Materialkostenpauschale von 5,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 26,- €

116

Montag
18.15 - 21.15
12.3.18
Saal 215

Feines aus süßem Hefeteig, nicht nur zu Ostern ...

Wir lernen die Herstellung von süßem Hefeteig und verarbeiten ihn zu verschiedenen Köstlichkeiten: Osterfladen, Hefezopf, Osterhasen, Zimtschnecken ...

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Spüllappen sowie Stoffsackerl oder Papiertüte für die Kostproben zum Mitnehmen

Anmeldeschluss: 5.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Andrea Kamml, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Materialkostenpauschale von 5,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 26,- €



117

Montag

16.00 - 19.30

9.4.18

Vereinshaus

Maria Gern

(unterhalb
der Kirche)

Bärlauchsalz und Wiesendudler

Den Bärlauch zu erkennen scheint auf den ersten Blick nicht schwer. Und dennoch ist große Sorgfalt geboten, um dieses Kraut, das so wertvoll an Inhaltsstoffen ist, von seinen giftigen Doppelgängern zu unterscheiden.

Gemeinsam erkunden wir die feinen Unterschiede zu Herbstzeitlose, Aronstab und Co, sammeln Bärlauch und lernen dabei auch andere Kräuter am Wegesrand und deren Verwendung kennen. Im Anschluss bereiten wir aus den gesammelten Kräutern einen Wiesendudler und ein feines Bärlauchsalz in der Schulküche zu.

Jeder Teilnehmer erhält Infomaterial über die gesammelten Kräuter, die Rezepte, das selbst gemachte Getränk und das Kräutersalz ausgehändigt.

Ab ca. 18.30 Uhr: Schulküche der Mittelschule Berchtesgaden (Saal 215)

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk für die Wanderung, passende Kleidung, Behälter/Glas für das Bärlauchsalz und den Wiesendudler

Anmeldeschluss: 28.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Monika Angerer (Hauswirtschaftsmeisterin / Kräuterpädagogin)

Materialkostenpauschale von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 25,- €



118

Mittwoch

17.30 - 20.00

18.4.18

Saal 215

Knödelkurs -

Auf die Knödel, fertig, los!

Was für den Italiener die Nudeln, sind für den Bayern die Knödel.

Knödel gibt es in verschiedensten Formen und aus unterschiedlichsten Zutaten.

In diesem Kurs bereiten wir 3 verschiedene Knödelköstlichkeiten zu, die im Anschluss gleich verzehrt werden. Kaspressknödel mit Salat, Spinatknödel in Käsesoße und eine süße Knödelvariante zum Nachtisch stehen auf dem Speiseplan!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen

Anmeldeschluss: 9.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Monika Angerer (Hauswirtschaftsmeisterin / Kräuterpädagogin)

Materialkostenpauschale inkl. Getränke von 11,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 29,- €





119

Freitag

15.00 - 17.00

4.5.18

Schlossplatz

Berchtesgaden

Kleiner Kräuterspaziergang

Unsere heimische Landschaft bietet eine Vielzahl heilender und wohl-schmeckender Kräuter am Weges-rand. Seit Jahrtausenden werden die Kräuter in der Volksheilkunde angewandt und Mutter Natur hat uns mit diesen Schätzen reichlich bedacht. Entdecken Sie mit mir die heimische Vegetation und begleiten Sie mich auf einem kleinen Spazier-gang, bei dem wir die verschiedenen Pflanzen, ihre Verwendung und Heil-wirkung kennenlernen.

Jeder Teilnehmer erhält Infomaterial über die gesammelten Kräuter aus-gehändigt.

Treffpunkt: 15.00 Uhr Schlossplatz
Berchtesgaden

Bitte mitbringen: Festes Schuh-werk für die Wanderung, passende Kleidung

Anmeldeschluss: 25.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Monika Angerer (Haus-wirtschaftsmeisterin / Kräuterpäda-gogin)

Materialkostenpauschale von 2,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 13,- €





120

Mittwoch
16.00 - 19.30
9.5.18
Vereinshaus
Maria Gern
(unterhalb
der Kirche)

Kräutersalz und Wiesendudler

Unsere heimischen Kräuter bieten eine tolle Grundlage, um die tägliche Küche zu bereichern.

Gemeinsam sammeln wir Kräuter am Wegesrand und lernen dabei die verschiedenen Pflanzen und ihre Verwendung kennen. Im Anschluss bereiten wir aus den gesammelten Kräutern einen Wiesendudler und ein feines Kräutersalz in der Schulküche zu.

Jeder Teilnehmer erhält Infomaterial über die gesammelten Kräuter, die Rezepte, das selbst gemachte Getränk und das Kräutersalz ausgehändigt.

Ab ca. 18.30 Uhr: Schulküche der Mittelschule Berchtesgaden (Saal 215)

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk für die Wanderung, passende Kleidung, Behälter/Glas für das Kräutersalz und den Wiesendudler

Anmeldeschluss: 30.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Monika Angerer (Hauswirtschaftsmeisterin / Kräuterpädagogin)

Materialkostenpauschale von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 25,- €





121

Samstag
9.30 - 15.00

17.3.18

ANANDA

EssGenuss

Tirolerstr. 1,

Bad Reichenhall



Einführung in die „bayurvedische“ Kochkunst

Mit Hollards „bayurvedischer“ Küche erlernt man in diesem Kurs die Verbindung von ayurvedischem Wissen und der Tradition unserer bayerischen Küche. In einfachen Schritten erklärt der Ayurvedakoch die Heilwirkung der regionalen, saisonalen und biologischen Nahrungsmittel und ihre Bedeutung. Die sechs Geschmacksrichtungen spielen hierbei eine wesentliche Rolle. Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis erhalten Sie Einblicke in diese einmalige Kombination. Kursinhalte:

- Ayurveda in den Alpen - Einführung
- Indien und Bayern
- Grundlagen der ayurvedischen & bayurvedischen Küche
- Heimische Pflanzen, Kräuter und Gewürze in ihrer Eigenschaft und Wirkung nach Ayurveda im Vergleich zu ayurvedischen Gewürzen
- Wie kaufe ich nach Saison ein?
- Gewürzmischung für Vata, Pitta, Kaha (ayurvedisch u. bayurvedisch/ heimisch)

Ein gemeinsam gekochtes „bayurvedisches“ Menü rundet den Workshop ab. Unter anderem wird gekocht:

- Bayurvedische Brennesselknödel
- Bayurvedischer Wirsing oder Spinat
- Bayurvedisches Apfelchutney
- Kürbis - Fenchel - Lasagne

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, ein scharfes Messer, Schreibzeug
Materialkosten sowie Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 7.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Andreas Hollard, Koch, Ganzheitlicher Ayurvedakoch seit 2010 (www.hollard.de)

1 Termin: 85,- €

DINZLER®

KAFFEE · TEE

IM PANORAMA PARK

Seit Jahren bezieht die Dinzler Kaffeerösterei ihre Kaffees auch ***direkt und fair*** im Ursprungsland, wodurch die Bauern erheblich mehr an ihrem Kaffee verdienen. Ebenso im Sortiment sind verschiedene zertifizierte, aber auch „nicht zertifizierte“ und ***dennoch biologische Kaffees*** - dies hat folgende Gründe:

Die Pflege der Kaffeestauden erfolgt traditionell von Hand (Maschinen zu teuer, Gebirgshöhenlage erlaubt keinen maschinellen Einsatz) und es wird mit natürlichem Kompost gedüngt.

Kaffee ist von Haus aus nicht besonders schädlingsanfällig und benötigt meist keine Insektizide.

Die Zertifizierung kostet viel Geld, das diese Kleinbauern nicht übrig haben.

Kleinbauern, die hochwertigen Kaffee produzieren, bekommen von Dinzler einen wesentlich besseren Preis als der von verschiedenen Organisationen festgesetzte Mindestpreis.



Tel.: 08652/977644, 83483 Bischofswiesen, Reichenhaller Str. 18



Kultur

122

Mittwoch
18.30 - 21.30
28.2.18
Wirtshaus
Wachterl,
Ramsau

Kochen im „Wachterl“ 1

Unter fachkundiger Anleitung wird gemeinsam ein 3-Gänge-Menü gekocht:
– Süßkartoffel-Limettensuppe
– Gefüllter Kalbsbraten mit buntem Gemüse
– Mohnknöderl mit Vanille-Sabayon

Anmeldeschluss: 19.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Thomas Graßl
Materialkostenpauschale von 25,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 40,- €

123

Donnerstag
18.30 - 21.30
1.3.18
Wirtshaus
Wachterl

Kochen im „Wachterl“ 2

Parallelkurs zu Kurs Nr. 122.
Anmeldeschluss: 19.2.18
Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Thomas Graßl

1 Termin: 40,- €

124

Dienstag
18.00 - 21.00
27.2.18
Gasthof
Goldener Bär
Berchtesgaden

Kochen im „Goldener Bär“ 1

Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie Einblicke in die neue „Haslinger-Küche“:

- Schwarzwurzelsuppe mit geräuchertem Saibling
- rosa-gegarter Hirsch mit Topinamburpüree und Wirsingchips
- Joghurtparfait mit Fichtensprossengranite und Honighippe

Anmeldeschluss: 19.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Max Haslinger
Materialkostenpauschale von 25,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 40,- €

125

Dienstag
18.00 - 21.00
6.3.18
Gasthof
Goldener Bär

Kochen im „Goldener Bär“ 2

Parallelkurs zu Kurs Nr. 124.
Anmeldeschluss: 26.2.18
Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Max Haslinger

1 Termin: 40,- €





126

Freitag

17.00 - 22.00

4.5.18

Stoaberg-

Grillschule,

Scheffsnoth

119, Lofer



Grill- und BBQ-Basisseminar

Grillen- und Barbecue als gesellschaftliches Ereignis der besonderen Art ist mittlerweile zum festen Bestandteil unserer heimischen Gärten geworden. Egal ob mit der Familie, mit Freunden oder Geschäftspartnern, am Grillplatz entsteht unweigerlich eine ungezwungene Atmosphäre, wobei für Gespräch jeglicher Art ein optimaler Rahmen entsteht. Erlerne Neues und Altbewährtes übers GRILLEN - die älteste Art Speisen zuzubereiten.

Kursinhalt:

Vorstellung verschiedener Grill- und BBQ-Geräte wie Kugelgrill, Smoker... Nützliches Zubehör, richtiges Anzünden, Fleisch-, Fisch-, Gemüse-, Obstauswahl, Würzen, Garstufen, Sicherheitshinweise.

Wir werden verschiedene Gerichte von der Vorbereitung der Fleischstücke, dem Würzen, Marinieren und Zubereiten an den verschiedensten Grillgeräten mit den jeweiligen Besonderheiten durchführen.

In der Kursgebühr enthalten sind: Sämtliche Getränke während des Seminars (Wir reichen zu den Speisen passende österreichische Qualitätsweine, Biere, selbst hergestellte Säfte, Kaffee...).

Degustation der von uns zubereiteten Speisen, Kursunterlagen (inkl. Rezepte), ein Grilldiplom und einige Stunden mit Wohlfühlgarantie im wunderschönen Ambiente unseres Gartens mit Blick auf die Loferer Steinberge.

Anmeldeschluss: 25.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Walter Leitinger

1 Termin: 89,- €



Gesellschaft und Leben

127

Mittwoch

17.30 - 19.00

7.3.18

Saal 211



Der Maklervertrag - wie vermeidet man Fehler

..., die dazu führen, dass man unberechtigt Provision bezahlen muss.

Hier spricht der Immobilienexperte und Immobilienmakler Armin Nowak aus dem Nähkästchen und verrät Ihnen die Tricks mancher Makler. Da der Verbraucher meist nur ein- bis zweimal im Leben mit einem Immobilienkauf bzw. -verkauf zu tun hat, ist er oft ein leichtes Opfer für unseriös arbeitende Maklerkollegen.

Besonders wird auf den Abschluss eines ordnungsgemäßen Maklervertrages eingegangen, z.B. „Was schützt Sie vor vermeintlich konkludentem Handeln?“

Was steht im Maklervertrag? Welche Leistungen muss der Makler erbringen? Ist ein normaler Maklerauftrag besser als ein Alleinauftrag? Dieses und viel mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

Der Vortrag soll bei Verbrauchern viele Fragen rund um das Thema Immobilienmakler klären. Es erfolgt aber keine Rechtsberatung, sondern es werden nur allgemeine Tipps für Immobilienkunden gegeben.

Anmeldeschluss: 26.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Armin Nowak, Vereid. Sachverständiger für Mieten und Pachten, Vorstand von Haus und Grund Berchtesgaden, Immobiliensachverständiger und Handelsrichter

1 Termin: 13,- €



Gesellschaft und Leben

128

Mittwoch

17.30 - 19.00

14.3.18

Saal 211

Die Wohnungseigentümerversammlung - denn es geht um Ihr Geld

Die Verwaltung einer Eigentumswohnanlage ist für die Wohnungseigentümer ein Brief mit sieben Siegeln, obwohl es oft um viel Geld geht. Auch finden viele kleinere Wohnanlagen keinen professionellen Verwalter mehr.

Hier referiert der Immobilienexperte und Hausverwalter Armin Nowak über den Verlauf einer ordnungsgemäßen Eigentümerversammlung. Es geht um die rechtzeitige Ladung, den Ablauf einer Versammlung, den Wirtschaftsplan und die Jahresabrechnung. Auch die Instandhaltung und Instandsetzung wird erörtert.

Zudem gibt es Hinweise darüber, welche Kostenverteilungsschlüssel möglich und praktikabel sind, und welche rechtlichen Möglichkeiten ein Wohnungseigentümer hat, wenn ihm ein Beschluss nicht gefällt.

Der Vortrag soll Verbraucher schützen und viele Fragen rund um das Thema Wohnungseigentumsverwaltung klären. Es erfolgt aber keine Rechtsberatung, sondern es werden nur allgemeine Tipps für Wohnungseigentümer gegeben.

Anmeldeschluss: 5.3.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Armin Nowak, vereid. Sachverständiger für Mieten und Pachten, Handelsrichter, Vorstand von Haus und Grund Berchtesgaden und Hausverwalter

1 Termin: 13,- €



Gesellschaft und Leben

129

Montag
18.00 - 19.30
12.3.18
Saal 211



Der Immobilienkauf

Der Kauf einer Immobilie ist meist eine Entscheidung fürs Leben. Wie sind dabei die rechtlichen Schritte? Was verrät mir das Grundbuch? Was klärt der Notar, was muss ich selber klären? Welche Absicherungen sind nötig? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Welche Steuern fallen an?

Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die wesentlichen Abläufe. Geeignet für alle, die sich potenziell mit dem Gedanken an einen Grunderwerb tragen und sich schon vor der Entscheidung einen Überblick verschaffen wollen.

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Dr. Arne Everts, Notar

1 Termin: 10,- €

130

Montag
18.30 - 20.00
16.4.18
Saal 211

Ehevertrag - ja oder nein?

Entspannung durch rechtliche Ordnung. Sich verheiraten oder verheiratet sein. Vor- und Nachteile der ungerichteten „Verbindung“.

Eheleute befinden sich oft in der Situation einer Patchworkfamilie, für die die gleichen rechtlichen Verhältnisse gelten wie für „normale“ Familien. Aber bei plötzlichen Todesfällen können sich Ergebnisse (Erben) einstellen, die von keinem der Beteiligten gewollt sind bzw. waren. Im Bereich des Unterhalts treten während der Ehe häufig schon Probleme auf, die durch einen Ehevertrag im Voraus geregelt werden können. Klare rechtliche Ordnungen entspannen in der Regel die Paarbeziehung.

Anmeldeschluss: 4.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Bertram Böhm, Rechtsanwalt

1 Termin: 10,- €



Gesellschaft und Leben

131

Montag

18.30 - 20.00

23.4.18

Saal 211

Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht

Sie möchten Vorsorge treffen für den Fall, dass Sie Ihren Willen nicht mehr selbst äußern können. Sie wissen aber nicht so recht, was dazu notwendig ist? Dieser Abend gibt Informationen, Hinweise und Antworten zu rechtlichen Grundlagen und Beispiele, die Ihnen bei der Entscheidung helfen.

Anmeldeschluss: 11.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Bertram Böhm, Rechtsanwalt

1 Termin: 10,- €



132

Montag

18.30 - 20.00

7.5.18

Saal 211

Die richtige Testamentsgestaltung

Warum brauche ich überhaupt ein Testament?

Wie kann Vermögen besser weitergegeben werden? Durch Erben und Vererben oder durch Schenkung mit „warmer Hand“? Der Vortrag zeigt auch die steuerlichen Vorteile der Schenkung unter Lebenden auf. Dazu gibt es ein Skript mit Testamentsvorschlägen und mit weiteren Hinweisen.

Anmeldeschluss: 25.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Bertram Böhm, Rechtsanwalt

1 Termin: 10,- €



133

Mittwoch

19.00 - 20.30

21.2./28.2.18

Saal 211

Tablets und Co.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Besitzer (oder solche, die es noch werden wollen) von Smartphones und Tablets auf Android und Windows Phone Betriebssystem Basis die Ihr Handy als mobilen Terminkalender und zur E-Mail Abfrage nutzen, sowie damit unterwegs in das Internet wollen.

Des Weiteren soll auch gezeigt werden, wie man sein Gerät und seine Datenverbindung über „Wireless LAN“ (kurz „W-LAN“) oder per Mobilfunk-Netz einrichtet bzw. dieses „online“ bringt. Falls vorhanden, sollte das eigene Smartphone/Tablet inkl. Bedienungsanleitung und Zubehör (Software; Dockingstation; W-LAN Adapter; Ladekabel; Akku; usw.) mitgebracht werden.

Auch zur Einrichtung eines E-Mail Kontos benötigte Zugangsdaten sollten mitgebracht werden.

Auf Wunsch und falls zeitlich möglich, geben wir auch gerne eine Beratung für eine Kaufentscheidung des für die benötigte Anwendung richtigen Betriebssystems.

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiter: Manfred Lainer

2 Termine: 18,-€



Gesellschaft und Leben

134

Montag
19.30 - 21.00
Beginn 12.3.18
Mieslötzweg 11½
Berchtesgaden



Kasperl - Held der Kinder

Wir formen aus Holzmodelliermasse den Kasperlkopf - bemalen ihn - und dann bekommt der Kasperl sein Kostüm.

Haben Sie Fragen? Bitte wenden Sie sich an die Kursleiterin: Telefon 08652/63109

Materialkosten ab 10,- € werden, je nach Bedarf im Kurs erhoben.

Anmeldeschluss: 28.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Mia Kaiser-Wenig

3 Termine: 35,- €

135

Montag
19.00 - 20.30
7.5.18
Feuerwehrhaus
Bergwerkstr. 42
Berchtesgaden



Hilfe - es brennt!

Info-Abend der Freiwilligen Feuerwehr Berchtesgaden.

Wie verhalte ich mich im Brandfall bzw. bei Verkehrsunfällen, Sturm und Hochwasser?

Wie kann ich vorsorgen? Was bedeutet die Brandmelderpflicht für mich?

Wie setze ich einen Notruf ab, und was passiert dann?

Wie lange muss ich auf die Feuerwehr warten?

Die Feuerwehr Berchtesgaden stellt sich vor und es besteht ausreichend Gelegenheit, das Gerätehaus und die Fahrzeuge zu besichtigen und Fragen zu stellen.

Anmeldeschluss: 30.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Thomas Pfnür

1 Termin: 5,- €



Gesellschaft und Leben

136

Dienstag

18.15 - 19.45

10.4./17.4.18

Saal 113

Schminkkurs

Schöner und begehrenswerter durch einen neuen „Look“!

Wie schminke ich mich mit Stil und Ausdruck?

Wie erziele ich perfekte Lippen schnell, wirksam und dauerhaft?

Schön geschminkte Augen für Tag und Nacht.

In diesem Kurs lernt „frau“ sich auf Jahre selbst perfekt zu schminken. Erlernen auch Sie den Umgang mit Make up, Aufheller, Puder und Rouge. Wie eine Königin durch den Alltag ...

Anmeldeschluss: 2.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Olga Krüger

Materialkostenpauschale von 5,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

2 Termine: 23,- €

Zukunft gestalten!

Ausbildung: Erzieher/-in
in sozialpädagogischen Einrichtungen

Infos und Bewerbung unter www.bsz-traunstein.de

Bewerbung für das Schuljahr 2018/19 ab Oktober 2017

bsz
Staatliche Fachakademie für Sozialpädagogik
Traunstein



Gesellschaft und Leben

137

Dienstag
9.00 - 11.00
15.5.18
Milchwerke
BGL
Piding

Besichtigung der Milchwerke Berchtesgadener Land

Die „Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG“, ein im Jahr 1927 gegründetes, genossenschaftliches Unternehmen, wird von über 1.700 konventionellen Bauern und Bio-Bauern aus der Region und dem benachbarten Österreich mit frischer Milch beliefert.

Aus diesem Rohstoff werden in der Molkerei von über 400 Mitarbeitern unter höchsten Hygieneanforderungen und stetigen Qualitätskontrollen u.a. folgende Produkte hergestellt: Frischmilch, haltbare Milch, eine Vielzahl von Joghurts, Speisequark, Sauerrahm usw.

Absatzmärkte sind der konventionelle Lebensmittelgroßhandel und Naturkosthandel im In- und Ausland. Bei dieser Führung haben Sie Gelegenheit, nach einer kurzen Einführung einen Blick in die Arbeit eines traditionellen aber mit modernster Technik ausgestatteten Betriebes zu werfen.

Bitte beachten Sie: Die Führung ist mit Treppensteigen verbunden. Das Tragen von Schmuck ist während der Führung nicht gestattet.

Treffpunkt: Eingang Verwaltung Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG, Hockerfeld 5-8, 83451 Piding

Anmeldeschluss: 7.5.18

Teilnehmerbegrenzung

1 Termin: 5,- €



VHS U 15

138

Mittwoch

16.45 - 17.45

Beginn 21.2.18

Werk 34

Bergwerkstr. 34

Berchtesgaden



Yoga für Kinder (ab 5 Jahre)

Mit Yoga spielerisch die Konzentration und die Körperwahrnehmung fördern.

Viele Körperhaltungen (asanas) haben Tiernamen und werden mit Reimen und Geschichten dynamisch miteinander verbunden. Kinder können sich oft ganz schnell neue Übungsreihen merken und haben sogar selber viele Ideen. Es wird also ganz nebenbei auch die eigene Kreativität gestärkt. Yoga-Spiele zum Bewegen und Spaßhaben und Ruhephasen, wie z.B. Körperreisen ergänzen die Yogastunden.

Dabei bleibt den Kindern immer viel Zeit zum Austausch und zum Erzählen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Anmeldeschluss: 7.2.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Elisabeth Seidl

5 Termine: 25,- €



**Haben Sie Interesse als KursleiterIn
an unserem Programm mitzuwirken?**

Rufen Sie doch einfach an
oder schicken Sie uns Ihr Angebot.

Christoph Angerer, VHS-Berchtesgaden

Rathausplatz 1, 83471 Berchtesgaden

Telefon: 08652/600639, Fax: 08652/64515

Mobil: 0170/7434165

e-mail: vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de



139

Samstag
9.30 - 12.00
21.4.18
Untersberg-
weg 7
Maria Gern



Lamawanderung (ab 10 Jahre)

Lamas sind immer etwas Besonderes. Durch ihre besondere, angenehme und ruhige Art sind sie der geeignete Wanderbegleiter.

Im Kurs steht vor allem der Kontakt mit den liebenswürdigen und ruhigen Tieren im Vordergrund. Bei der Wanderung geben die Lamas Geschwindigkeit und Pausen vor - jede Hektik verschwindet.

Ersatztermin bei schlechter Witterung: Samstag, 28.4.18

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Getränk (evtl. Brotzeit)

Anmeldeschluss: 11.4.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiter: Klaus Finkenzeller

1 Termin: 13,- €





140

Samstag
9.30 - 11.30
3.3.18
Saal A 02



Mal- und Kreativ-Kurs für Kinder (3 - 6 Jahre)

Für Eltern, Großeltern etc. die mit ihren „Kleinen“ kreative Zeit verbringen möchten.

Freies Malen ...

Miteinander malen und ausprobieren ...

Etwas mit eigenen Händen entstehen lassen ...

Kinder machen lassen und beobachten ...

Einfach miteinander kreativ sein ...

Begleitung durch einen Erwachsenen erforderlich!

Bitte mitbringen: Schürzen oder Malerkittel

Anmeldeschluss: 21.2.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Carolin Grill

1 Termin: 10,- €

141

Samstag
9.30 - 11.30
17.3.18
Saal 017



Mal- und Kreativ-Kurs für Kinder (7 - 13 Jahre)

Freies Malen:

ausprobieren ...

einfach kreativ sein ...

malen, was man will ...

in seine Lieblingsfarben eintauchen ...

Bitte mitbringen: Schürze oder Malerkittel

Anmeldeschluss: 7.3.18

Teilnehmerbegrenzung
Kursleiterin: Carolin Grill

1 Termin: 10,- €



142

Freitag

15.00 - 17.00

27.4.18

Rathaus

Schönau a. K.



Ausflug in die Welt von König Löwenzahn

Kräuter-Zeit für Kinder (ab 4 Jahre) mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einem anderen erwachsenen Begleiter. Kennst Du die Blumen, die zum Frühlingsbeginn überall leuchten wie kleine, gelbe Sonnen? Weißt Du, dass der Löwenzahn eine „löwenstarke“ Kraftpflanze ist? An diesem Nachmittag werdet Ihr mehr über dieses Kraftpaket erfahren. Spielerisch entdecken wir gemeinsam die Welt von König Löwenzahn und stellen gemeinsame feine Löwenzahnleckerien her.

Bitte mitbringen: kleines Marmeladenglas

Anmeldeschluss: 18.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Evi Hajek

Materialkostenpauschale von 3,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 13,- €

vhs

vorher:
hard day
nachher:
happy end

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule



143

Mittwoch

15.00 - 17.00

13.6.18

Rathaus

Schönau a. K.



Die Erste-Hilfe-Pflanze am Wegesrand

Kräuter-Zeit für Kinder (ab 4 Jahre) mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einem anderen erwachsenen Begleiter.

Der Spitzwegerich ist ein Alleskönner. Egal, ob müde Füße, Wunden, Husten oder Insektenstiche. Immer ist er zur Stelle, denn er wächst, wie sein Name ja schon so schön sagt, am Wegesrand. Heute werden wir aus ihm einen Stechmonster-Roller herstellen und noch viele andere spannende Geschichten über ihn hören.

Bitte mitbringen: kleines Marmeladenglas

Anmeldeschluss: 4.6.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Evi Hajek

Materialkostenpauschale von 3,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 13,- €





144

Mittwoch

15.00 - 17.30

9.5.18

vor Gasthaus
Waldhauser
Schönau a. K.



Mädels-Kräuter-Wellness-Zeit (ab 11 Jahre)

An diesem Nachmittag widmen wir uns unserer Schönheit. Auch dem einen oder anderen Pickel rücken wir auf die Pelle. Mit einem Kräuterdampfbad, Kräutergesichtsmaske, Gesichtswasser und noch mehr Kräutereien verwöhnen wir unsere Haut. Gemeinsam werden wir die eine oder andere Schönheits-Kräuterei herstellen, damit Ihr Euch auch zu Hause noch verwöhnen könnt.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, einen Spiegel, einen Haarreif und ein leeres Marmeladenglas

Anmeldeschluss: 30.4.18

Teilnehmerbegrenzung

Kursleiterin: Evi Hajek

Materialkostenpauschale von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten.

1 Termin: 20,- €

vhs

morgens:
global player
abends:
local learner

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule



Probieren Sie es einmal auf unkonventionelle Weise! Holen Sie sich einen VHS-Kurs an Ihren Arbeitsplatz, ins Team oder nach Hause.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Anmeldung jederzeit möglich.

Sprachen

Für Einzelpersonen und Gruppen von 6 bis maximal 10 Personen, die einen maßgeschneiderten Kurs wünschen. Flexible Gestaltung der Inhalte. Uhrzeit und Tag wird mit der Kursleitung abgesprochen.



145 **Deutsch**

Kursleiter: Maximilian Bundschuh

146 **Englisch**

Kursleiter: Christian Grill

147 **Französisch**

Kursleiter: Guy Mavar

148 **Italienisch**

Kursleiterin:
Mag. phil. Cristiana Guidobaldi-Pretzsch

149 **Spanisch**

Kursleiter: Karl Wimberger

EDV

Ob Microsoft Office oder Open Office - die Schulung erfolgt an Ihrem IT-Arbeitsplatz und - nach vorheriger Absprache - auf Ihre Bedürfnisse angepasst. So lassen sich alltägliche IT-Probleme vor Ort lösen. Lösungen können am Arbeitsplatz sofort eingerichtet und genutzt werden. Die EDV-Schulungen erfolgen im üblichen Nutzerniveau der MS-Office Grund- und Aufbaukurse der VHS.

150 **Textverarbeitung (Word)**

Kursleiter: Eugen Fritz



- 151 Tabellenkalkulation (Excel)**
Kursleiter: Eugen Fritz
- 152 Datenbanken (Access)**
Kursleiter: Eugen Fritz
- 153 VBA-Programmierung**
Kursleiter: Eugen Fritz

Durchführungszeiträume für die Kurse 145 bis 153 nach Absprache mit der VHS Berchtesgaden während des gesamten Frühjahrssemesters.

Der Nachtwächter kommt!



Termine:

Sa. 28.04.18	Mi. 08.08.18
Mi. 09.05.18	Mi. 15.08.18
Fr. 25.05.18	Mi. 22.08.18
Mi. 06.06.18	Mi. 29.08.18
Do. 28.06.18	Mi. 05.09.18
Mi. 04.07.18	Mi. 19.09.18
Mi. 18.07.18	Mi. 03.10.18
Mi. 01.08.18	Mi. 17.10.18

Mitglied:

Deutsche Gilde der Nachtwächter
Türmer und Figuren e. V.

20:00 Uhr

Treffpunkt: Schlossplatz BGD

5,- Euro Unkostenbeitrag

„Wie war sie wohl,
die gute alte Zeit?“

Begleiten Sie die Nachtwächterin bei ihrem Rundgang abends durch den historisch interessanten Markt von Berchtesgaden. Lernen Sie den Ort einmal von einer völlig anderen Seite kennen.



Einblick ins Nachtwächterstüberl

Auskunft für Sonderführungen

Historische Tag und Nachtführungen,
kleine Wanderungen und Themenwanderungen

Aktuelle Infos im Schaukasten

Anna's Nachtwächtesstüberl

Rudolf's Karitätenkammer

Geöffnet: Dienstag, Donnerstag
und Freitag 15:00 - 19:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Anna und Rudolf Glossner
Marktplatz 2

Mobil: 0171 / 7271556 • Privat: 08652 / 61669
aglossner@t-online.de

Was beginnt wann?

Montag, 19. Februar 2018

18:00 Uhr	46	Personaltraining auf der Fitvibe
18:00 Uhr	47	Cardio Move
18:15 Uhr	8	Englisch für Junggebliebene
18:15 Uhr	14	Italienisch 2
18:15 Uhr	19	Spanisch für den Urlaub
18:15 Uhr	89	Meditatives Singen - Auszeit - Durchatmen
18:15 Uhr	96	Dirndl nähen
18:15 Uhr	105	Palmtrager schnitzen
18:15 Uhr	114	Brotbackkurs
19:00 Uhr	34	Höhentraining - Fachvortrag
19:00 Uhr	56	Wassergymnastik
19:00 Uhr	66	Darmreinigungskur nach Dr. F. X. Mayr
19:30 Uhr	57	Chinesische Medizin - Akupressur
19:45 Uhr	3	Deutsch als Fremdsprache für bereits Fortgeschrittene
19:45 Uhr	16	Italienisch 8
19:45 Uhr	20	Spanisch 2

Dienstag, 20. Februar 2018

16:00 Uhr	39	Tanzen stärkt die Gesundheit Geselliges Tanzen
17:00 Uhr	5	Quali-Vorbereitung Mathematik
17:30 Uhr	98	Stoffdruck für Einsteiger
18:15 Uhr	1	Deutsch als Fremdsprache für Anf. ohne Vorkenntnisse
18:15 Uhr	17	Corso di conversazione
18:15 Uhr	40	ZUMBA FITNESS® 1
18:15 Uhr	60	Schnelle Abhilfe bei mentalen Verspannungen im Alltag
18:15 Uhr	97	Freies Nähen
18:30 Uhr	15	Italienisch 4
18:30 Uhr	21	Vorbereitung für die Mathematik-Abschlussprüfung der Klasse M10
18:30 Uhr	90	Wiegen – Lieder – Singen
19:00 Uhr	79	10 kg abnehmen ist ganz leicht
19:15 Uhr	61	Traditionelle Meditation aus Buddhismus und dem Zen
19:45 Uhr	2	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
20:00 Uhr	13	Italienisch für den Urlaub

Mittwoch, 21. Februar 2018

10:00 Uhr	58	Relax into Stretch - die etwas andere Rückenschule
16:45 Uhr	138	Yoga für Kinder (ab 5 Jahre)
17:00 Uhr	6	Quali-Vorbereitung Deutsch
18:00 Uhr	52	Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
18:15 Uhr	18	Schwedisch für den Urlaub
18:15 Uhr	24	Wege zur Hochschulreife
18:15 Uhr	42	Zumba Gold®
18:30 Uhr	22	Vorbereitung für die Deutsch-Abschlussprüfung der Klasse M10
18:30 Uhr	69	Gesunde Ernährung - Süßes und Saures
19:00 Uhr	49	Kletterkurs für Anfänger
19:00 Uhr	53	Hatha Yoga für Fortgeschrittene
19:00 Uhr	67	Stoffwechsellentgleisung - Diabetesvorsorge u. Darmflora?
19:00 Uhr	133	Tablets und Co.
19:15 Uhr	41	ZUMBA FITNESS® 2

Donnerstag, 22. Februar 2018

16:15 Uhr	4	Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierungskurs
17:00 Uhr	7	Quali-Vorbereitung Englisch
18:00 Uhr	86	Volkstanzkurs „Chiemgauer Volkstänze“
18:10 Uhr	43	bodyART®STRENGTH

Was beginnt wann?

18:15 Uhr	9	Business English & English Conversation
18:15 Uhr	11	Französisch 2
18:15 Uhr	55	YOGA für Anfänger und Geübte
18:15 Uhr	95	Nähen für Anfänger
18:30 Uhr	23	Vorbereitung für die Englisch-Abschlussprüfung der Klasse M10
19:00 Uhr	48	Koordinationstraining mit Slackline und Co.
19:00 Uhr	59	Natürliche Gewichtsreduktion
19:15 Uhr	45	Faszien-Fitness
19:35 Uhr	44	BodyART® ENERGETIC / flow
19:45 Uhr	10	Englisch für Vermieter & Englisch für den Urlaub
19:45 Uhr	12	Französisch für den Urlaub

Freitag, 23. Februar 2018

15:00 Uhr	85	Schreibwerkstatt - Kreatives und Autobiografisches Schreiben
-----------	----	--

Samstag, 24. Februar 2018

19:30 Uhr	109	Wein-Seminar Sensorik
-----------	-----	-----------------------

Montag, 26. Februar 2018

19:00 Uhr	35	Trainingssteuerung im Ausdauersport - Fachvortrag
19:00 Uhr	68	Säuberung - Schonung - Schulung des Darmes

Dienstag, 27. Februar 2018

17:30 Uhr	99	Stoffdruck für Fortgeschrittene
18:00 Uhr	124	Kochen im „Goldener Bär“ 1
18:30 Uhr	65	Feng Shui

Mittwoch, 28. Februar 2018

18:30 Uhr	70	Gesunde Ernährung - Fette und Öle
18:30 Uhr	122	Kochen im „Wachterl“ 1

Donnerstag, 1. März 2018

19:00 Uhr	25	Hast und Hetze bewusst hinter sich lassen
18:30 Uhr	123	Kochen im „Wachterl“ 2

Samstag, 3. März 2018

09:00 Uhr	29	Excel-Grundkurs/Kompaktkurs (Excel 2013)
09:30 Uhr	140	Mal- und Kreativ-Kurs für Kinder (3 - 6 Jahre)
10:00 Uhr	103	Anfängerkurs Silberschmieden

Montag, 5. März 2018

18:15 Uhr	36	Let's dance - Standard und Latein
18:15 Uhr	115	Brezen- und Semmelkurs
19:30 Uhr	32	Kindernotfälle
19:30 Uhr	100	de Zöpf bei kurze Hoa

Dienstag, 6. März 2018

18:00 Uhr	125	Kochen im „Goldener Bär“ 2
18:30 Uhr	33	Erste-Hilfe-Kurs
19:00 Uhr	80	Gewichtsreduktion für faule Säcke

Mittwoch, 7. März 2018

17:30 Uhr	127	Der Maklervertrag - wie vermeidet man Fehler
18:15 Uhr	92	Filzen für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Donnerstag, 8. März 2018

18:15 Uhr	73	Kräuter für die Sinne
19:00 Uhr	88	Mal- und Kreativ-Kurs

Freitag, 9. März 2018

18:30 Uhr	64	HeilSamenAbend
-----------	----	----------------

Was beginnt wann?

Samstag, 10. März 2018

- 09:00 Uhr 28 Windows 10 auf dem eigenen Laptop
09:00 Uhr 106 Obstbaumschnitt

Montag, 12. März 2018

- 17:30 Uhr 107 Motorsägen-Kurs
18:00 Uhr 129 Der Immobilienkauf
18:15 Uhr 116 Feines aus süßem Hefeteig, nicht nur zu Ostern...
19:30 Uhr 101 de Zöpf bei lange Hoa
19:30 Uhr 134 Kasperl - Held der Kinder

Mittwoch, 14. März 2018

- 17:30 Uhr 128 Die Wohnungseigentümersammlung -
denn es geht um Ihr Geld
18:00 Uhr 72 Lippenpflege selbst gemacht
18:15 Uhr 93 Kreatives Filzen

Donnerstag, 15. März 2018

- 18:00 Uhr 87 Volkstanzkurs „Münchner Francaise“

Samstag, 17. März 2018

- 09:30 Uhr 121 Einführung in die „bayurvedische“ Kochkunst
09:30 Uhr 141 Mal- und Kreativ-Kurs für Kinder (7 - 13 Jahre)
10:00 Uhr 108 Mit dem Steinadler-Experten unterwegs

Montag, 19. März 2018

- 19:00 Uhr 51 Laufkurs - Natürlich besser laufen

Dienstag, 20. März 2018

- 19:00 Uhr 26 Gewalt in der Alltagssprache
19:00 Uhr 102 Frühlingsherz

Mittwoch, 21. März 2018

- 18:15 Uhr 94 Freies Filzen

Donnerstag, 22. März 2018

- 18:30 Uhr 74 Heilen mit Knospen

Montag, 9. April 2018

- 16:00 Uhr 117 Bärlauchsalz und Wiesendudler
18:00 Uhr 50 Leicht und locker Laufen - Anfänger

Dienstag, 10. April 2018

- 18:15 Uhr 62 Muskelentspannung nach Jacobsen
18:15 Uhr 136 Schminkkurs
18:30 Uhr 91 Singen für vermeintliche NichtsängerInnen
19:00 Uhr 27 Achtsamer Umgang mit Problemen und Sorgen
19:00 Uhr 81 Innere Unruhe und Anspannung lösen
19:15 Uhr 63 Die Ckakrenlehre und Ihre Meditation

Donnerstag, 12. April 2018

- 18:15 Uhr 37 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen
19:15 Uhr 38 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Freitag, 13. April 2018

- 19:30 Uhr 110 Der Stolz der spanischen Winzer

Samstag, 14. April 2018

- 09:00 Uhr 30 Excel-Aufbaukurs/Kompaktkurs (Excel 2013)
09:00 Uhr 71 Besser sehen durch gezieltes Augentraining

Sonntag, 15. April 2018

- 19:00 Uhr 112 Cocktailkurs

Was beginnt wann?

Montag, 16. April 2018

18:30 Uhr 130 Ehevertrag - ja oder nein?

Mittwoch, 18. April 2018

17:30 Uhr 118 Knödelkurs - Auf die Knödel, fertig, los!

Freitag, 20. April 2018

18:00 Uhr 104 Schmieden - Grundkenntnisse

Samstag, 21. April 2018

09:00 Uhr 31 Textverarbeitung

09:30 Uhr 139 Lamawanderung (ab 10 Jahre)

Montag, 23. April 2018

18:30 Uhr 131 Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht

Freitag, 27. April 2018

15:00 Uhr 142 Ausflug in die Welt von König Löwenzahn

19:30 Uhr 113 Whisk(e)y - Fortgeschrittene

Freitag, 4. Mai 2018

15:00 Uhr 119 Kleiner Kräuterspaziergang

17:00 Uhr 126 Grill und BBQ- Basisseminar

19:30 Uhr 111 Wein-Seminar - Basic II

Montag, 7. Mai 2018

18:30 Uhr 132 Die richtige Testamentsgestaltung

19:00 Uhr 135 Hilfe - es brennt!

Dienstag, 8. Mai 2018

19:00 Uhr 82 Der Weg zur positiven Veränderung mit Selbsthypnose

Mittwoch, 9. Mai 2018

15:00 Uhr 144 Mädels-Kräuter-Wellness-Zeit (ab 11 Jahre)

16:00 Uhr 120 Kräutersalz und Wiesendudler

Dienstag, 15. Mai 2018

09:00 Uhr 137 Besichtigung der Milchwerke Berchtesgadener Land

18:30 Uhr 75 Pflanzenwässer

Mittwoch, 16. Mai 2018

16:00 Uhr 76 Erdkammernsirup - das Gold aus der Erde

Dienstag, 5. Juni 2018

19:00 Uhr 83 Der schnelle Weg zur Bikinifigur

Mittwoch, 13. Juni 2018

15:00 Uhr 143 Die Erste-Hilfe-Pflanze am Wegesrand

18:00 Uhr 77 Bestimmen von Heilpflanzen

Donnerstag, 28. Juni 2018

18:15 Uhr 78 Kräuter, die uns Frauen guttun

Dienstag, 3. Juli 2018

19:00 Uhr 84 Endlich Nichtraucher

Mittwoch, 4. Juli 2018

19:00 Uhr 54 Hatha Yoga - Sommerzusatz

www.alpenprint.de

→ Druckprodukte
& Werbetechniken



Wir **BEDRUCKEN**
und **DRUCKEN** alles
von **A - Z**
– außer Geldscheine!



Alpenprint.de

Beste Preise + Höchste Qualität + Made in Germany

vhs 

Druck: www.druckhaus-bgd.de