



Volkshochschule Chiemsee e.V.
Sitz: Prien am Chiemsee



Programm
Herbst | Winter 2026





Zwischen zwei Kursen
ist Zeit für schöne Momente.

Außergewöhnliche Dinge für
Dein Zuhause, kleine Geschenke und
zeitlos schöne Wertstücke -
mitten in Prien.

Mittwoch bis Freitag

10 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

Samstag

10 - 13 Uhr

Postweg 4b - Ramonpassage
83209 Prien am Chiemsee
www.seeholz-wohnen.de



V. l.: Christine Schumacher-Inverardi, Susann Girg, Sonja Fritz, Kristina Wegscheider, Marcella Pelzl

Christine Schumacher-Inverardi, M.A.

Geschäftsführende Vorsitzende
schumacher@vhs-prien.de
Telefon 080 51/9 64 12 26

Kristina Wegscheider, B.A.

Pädagogische Mitarbeiterin
wegscheider@vhs-prien.de
Telefon 080 51/9 67 48 08

Sonja Fritz, B.A.

Sachbearbeiterin
info@vhs-prien.de
Telefon 080 51/34 30

Susann Girg

Sachbearbeiterin
verwaltung@vhs-prien.de
Telefon 080 51/13 14

Marcella Pelzl, M.A.

Sachbearbeiterin
info@vhs-prien.de
Telefon 080 51/34 30

Eleonore Pelzl

Buchhaltung

Einblick in unsere Kursräume in Prien:



Vortragsraum 2 im 2. OG, vhs-Gebäude



Gesundheitsraum, Geigelsteinstraße



Clubraum 2 im Alpenblick



Küche, Zi. 107, 1. OG, Franziska-Hager-Schule

Egal wann!
Die Chiemsee-Schifffahrt
bringt Sie an 365 Tagen zur
Herren- und Fraueninsel.

**CHIEMSEE
SCHIFFFAHRT**

Ludwig Feßler KG • Seestr. 108 • 83209 Prien a. Ch. • www.chiemsee-schifffahrt.de • Tel. 0 80 51 - 60 90



• praxisorientierte Erziehungskurse im Einzel- und Gruppentraining
 • Training zur Verhaltenskorrektur
 • 10.000 qm² eingezäuntes Übungsgelände und große Trainingshalle
 • Schulung von Hund und Halter nur durch qualifiziertes Fachpersonal

animal learn
 Am Anger 36, D-83233 Bernau
 Fon 08051/ 96171-0
 Fax 08051/ 96171-17
 email animal.learn@t-online.de
 www.animal-learn.de

animal learn®
 Der sanfte Weg der Hundeerziehung

HUNDEPENSION

- Helle, freundlich ausgestattete Zimmer mit kleinem Auslauf. Alle Räume mit Fußbodenheizung, großen Fenstern und gemütlichen Liegeplätzen.
- Tägliche Spaziergänge und großzügige Auslaufflächen mit Spielmöglichkeiten.
- Liebevolle und fachlich versierte Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal.
- Der Erlös der Einnahmen der Hundepension geht zu 100% an den Tierschutzverein Häuser der Hoffnung e.V.!



Häuser der Hoffnung e.V.



HUNDEPENSION
 im TierHeim von
 Häuser der Hoffnung e.V.
 Neumühle 85
 83233 Bernau
 Tel.: 08051/ 961 7338
 www.haeuserderhoffnung.de

Allgemeines

Vorwort, Organisation	6
Gebührenordnung, allgemeine Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung	8
Datenschutz im Verein	93
Beitrittserklärung zur Vereinsmitgliedschaft	94
Anmeldeformular zu unseren Kursen	95

Gesellschaft

Demokratie im Gespräch, Geschichte, Verbraucherinformation	10
Studium Generale	11
Studium Regionale	18
Exkursion, Literatur, Vorträge	19

Berufliche und persönliche Kompetenz

Berufliche Kompetenz, EDV Grundlagen, Laptop, Microsoft-Office	24
Fotobuch, Smartphone, iPhone, iPad	26
iCloud, Apps	28
Website, Social-Media, Künstliche Intelligenz	30
Seminar auf der Fraueninsel	32

Sprachen

Integrationskurs, Fremdsprache Deutsch	34
Englisch	38
Französisch	42
Italienisch	44
Spanisch	50
Arabisch, Norwegisch, Persisch, Russisch	52

Gesundheit

Rehabilitationssport, Entspannung	55
Informationen zur Krankenkassenförderung	56
Yoga	61
Gehirntraining, Hörtraining	66
Fitness	67
Pilates	70
Aqua, Gymnastik, Slow Jogging	72
Selbstverteidigung	75

Kultur

Kalligraphie, Malen, Ebru, Buchbinden	76
Filzen, Töpfern, Goldschmieden, Handwerk, Fotografie	82
Theater, Sprechchor, Gesang, Trommeln, Tanz	84
Nähen	87

Spezial

Kochen	88
Junge vhs	90

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
liebe Freunde der Volkshochschule Chiemsee,



das Herbst- und Winterprogramm der vhs Chiemsee e.V. ist vielseitig und greift neue Trends auf. Vielschichtige Kursangebote sprechen alle Bürger der Trägergemeinden an, von Kindern und Jugendlichen über Erwachsene bis hin zu Senioren. Das Bildungsprogramm der vhs ist in die Bereiche Gesellschaft, berufliche sowie persönliche Kompetenz, Sprachen, Gesundheit, Kultur, Kochen und junge vhs unterteilt und bietet viel Wissenswertes für Interessenten verschiedenster Alters- und Zielgruppen.

Neben den etablierten und klassischen Angeboten finden sich im vhs Programm auch wieder viele neue Impulse. Dabei rücken vor allem Kreativität und handwerkliche Fähigkeiten, das eigene Wohlbefinden, Resilienz, die Vielfalt an Fremdsprachen und neue Technologien wie beispielsweise KI in den Fokus. Trends wie Barre Flow, Stressbewältigung, Kochkünste aus 1001 Nacht oder ein Norwegisch-Kurs werden im kommenden Semester organisiert. Kostenfreie Vorträge zur Energiewende, Demokratie oder zur Deutschen Einheit sind weitere wichtige Mosaiksteine im vhs-Angebot. Im Studium Generale und Regionale werden kulturelle Themen aufgegriffen, die teilweise eng mit unserer Heimat verflochten sind.

In allen Programmbereichen werden sowohl Kurse für Anfänger als auch für Fortgeschrittene angeboten. Wer sich für einen vhs-Kurs entscheidet, wird seinem Wissensstand entsprechend gefördert. Dabei ist es egal, ob man sich mit neuen Medien oder Sprachen auseinandersetzen, kreativ sein oder sich der eigenen Gesundheit widmen möchte.

In Zeiten, in denen immer mehr Menschen von Einsamkeit betroffen sind, ist ein Kursbesuch bei der vhs eine gute Gelegenheit, um gegenzusteuern. Dort werden in der Gemeinschaft Herausforderungen gemeistert, Probleme angegangen, Erklärungen auf Fragen gefunden, es wird zusammen gelernt, gelacht und Neues ausprobiert. Je nach Interessensgruppe, Alter und Fähigkeit, kommen Kursteilnehmer in den Austausch und erleben Gemeinschaft.

Prien am Chiemsee, im Juli 2026

Andreas Friedrich
Erster Bürgermeister
Markt Prien am Chiemsee



Hofellstraße 16
83209 Prien am Chiemsee
Telefon 080 51/34 30
Telefax 080 51/13 39
info@vhs-prien.de

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Mo, Do 14.00 – 17.00 Uhr

www.vhs-prien.de

Hier finden Sie das aktuelle vhs-Programm mit zusätzlichen Informationen.

Sie können sich auf folgende Art und Weise zu Kursen/Seminaren anmelden:

- persönlich im vhs-Büro
- telefonisch
- schriftlich per Brief, Fax, E-Mail
- über die Homepage www.vhs-prien.de

Wir bevorzugen Zahlung per Bankeinzug.

BIC: GENODEF1VRR, IBAN: DE49 7116 0000 0008 9031 90

Überweisung an die VR Bank Rosenheim-Chiemsee.

Bei Überweisung bitte immer Kursnummer angeben!

Der jährlich einmal tagende Finanzbeirat setzt sich aus den Ersten Bürgermeistern der Gemeinden Prien, Aschau, Bad Endorf, Bernau, Breitbrunn, Chiemsee, Eggstätt, Frasdorf, Gstadt, Halfing, Höslwang, Riedering und Rimsting zusammen.

Christine Schumacher-Inverardi (geschäftsführende Vorsitzende),
Kristina Wegscheider (Stellvertreterin)

Susanne Maria Schumacher (Vorsitzende), Herbert Weißenfels (Stellvertreter),
Gudrun Unverdorben, Georg Spindler, Andreas Friedrich (kraft Amtes als Erster Bürgermeister)

Thomas Fritz, Hanns-Christian Türk

Herausgeber: Volkshochschule Chiemsee e.V.

V.i.S.d.P.: Christine Schumacher-Inverardi

Titelbild: Sonja Fritz

Anzeigen: Ursula Erhard

Layout und Satz: Ursula Erhard · Grafik Design

Druck: Ortmann Team GmbH, Ainring

Auflage: 6 000 Exemplare

**Unser
Büro**

Bürozeiten

Homepage

Anmeldung

**Zahlungs-
modalitäten**

Finanzbeirat

Vorstand

**Verwaltungs-
rat**

Revisoren

Impressum

Preise im Überblick

Kurspreise pro Unterrichtseinheit (90 Minuten) Standardkurse

Programmbereich	Fachbereich	Kurspreis	ab Teilnehmerzahl
Gesellschaft	Vorträge	20 €	8
Beruf und EDV	Beruf	14 €	5
	EDV	15 €	5
Sprachen	Standardkurse	9 €	6
Gesundheit	Standardkurse	10 €	7
Kultur	Standardkurse	9 €	6
Spezial/Junge vhs	Standardkurse	8 €	6

Bitte beachten Sie, dass Gebühren bei Workshops, Seminaren oder Spezialkursen abweichen.

Entsprechende Preise finden Sie bei der Kursbeschreibung.

Minimale Abweichungen in der Kursgebühr bei Kursorten mit hoher Raummiete.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Chiemsee e.V.

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Zahlungsmodalitäten

Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Kursgebühr am ersten Kurstag abgebucht.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Geschäftsführung der Volkshochschule.

Rücktrittsrecht

a) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn über die Anzahl der Teilnehmenden bzw. die eingehenden Kursgebühren das Dozentenonorar und die Ausgaben nicht gedeckt sind, bei Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe.
b) Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese. Eine Stornogebühr in Höhe von 50% der Kursgebühr wird erhoben, wenn sich jemand weniger als 3 Werktage vor Kursbeginn abmeldet oder unentschuldigt vom Kurs fernbleibt. Bei Wochenendseminaren und Exkursionen ist eine Abmeldung ohne Gebühr nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich – ansonsten ist die gesamte Kursgebühr zu begleichen.

Teilnahmebescheinigungen

Sie können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Kinderkurse: Eine Haftung für Fremdvorschulden wird gemäß §§ 276 und 278 BGB ausgeschlossen. Die vhs und die Kursleitung übernehmen keine Aufsicht für Kinder vor oder nach einer Veranstaltung sowie außerhalb des Kursraums.

Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Vermerk

Falls die notwendige Anzahl von Teilnehmern eines Kurses nicht erreicht wird, kann in Absprache mit den Teilnehmern die Kursgebühr auf die fehlenden Teilnehmer aufgezahlt werden oder die Kursdauer wird bei unveränderter Kursgebühr um 1/3 gekürzt.

Alle Teilnehmer müssen den veränderten Vertragsbestimmungen zustimmen, andernfalls muss der Kurs abgesagt werden.

Stand: 15.12.2025

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

vhs Chiemsee e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Weitere Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie auf unserer Homepage.

Cookies sind kleine Dateien, die von einem Internetserver auf Ihrem PC abgelegt werden. Sollten Sie in Ihrem Browser das Setzen von Cookies erlaubt haben, wird durch die Anwendung ein sogenannter Sessioncookie auf Ihrem PC gespeichert, der nach dem Sitzungsende seine Gültigkeit verliert. Die Anwendung funktioniert auch dann, wenn Sie die Annahme von Cookies deaktiviert haben bzw. Cookies zurückweisen.

**K1101****Demokratie im Gespräch 3 Webinare**

Die Veranstaltungsreihe „Demokratie im Gespräch“ ist eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildung und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Wenn Sie sich zur Teilnahme an den Webtalks entscheiden, erhalten Sie von der vhs Chiemsee e.V. einen Link zum Webinar. Die Veranstaltungen finden als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden während der Veranstaltung weder gesehen, noch gehört und können sich im Chat an der Diskussion beteiligen. Bei Anmeldung erhalten Sie von der vhs den Zugangslink. Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei. Es können auch nur einzelne Termine wahrgenommen werden.

Ausführliche Webinarbeschreibungen
unter www.vhs-prien.de

Silver Surfer oder Digital Outsider?
Ältere Menschen und digitale Teilhabe
Webinar: Mi, 23.09.26, 19 – 20

Greift Brüssel durch?
Regulierung von sozialen Medien
in der EU
Webinar: Mi, 14.10.26, 19 – 20

KI und Polizeiarbeit:
Im Spannungsfeld von Freiheit und
Sicherheit
Webinar: Mi, 11.11.26, 19 – 20
3 Webinare, Online über Zoom

kostenfrei

**K1102**

Geteilte Geschichte – 3 Webinare
gemeinsame Zukunft –
Deutsche Einheit

Der Deutsche Volkshochschul-Verband lädt in Kooperation mit der Stiftung Aufarbeitung der SED Diktatur zu einer dreiteiligen Online-Veranstaltungsreihe ein, die vom BAK Politik-Gesellschaft-Umwelt organisiert wird.

Ausführliche Webinarbeschreibungen
unter www.vhs-prien.de

Totaler Umbruch –
Stasi, Neonazi, Neuanfang
Webinar: Mi, 16.09.2026, 18 – 19.30

Eure Einheit, unsere Einheit:
An wen erinnern wir?
Webinar: Do, 8.10.2026, 18 – 19.30

Jungsein in Demokratie & Diktatur
Webinar: Di, 10.11.2026, 18 – 19.30
3 Webinare, Online über Zoom

kostenfrei

Schulferien im Herbst
Winter in Bayern 2026/27

Herbst: 02.11.26 – 06.11.26
Weihnachten: 24.12.26 – 08.01.27
Fasching: 08.02.27 – 12.02.27

**K1103**

Verbraucherfragen – 4 Webinare
Energieberatung der
Verbraucherzentrale Bayern

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale (VZ) Bayern wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert und von der Verbraucherzentrale kostenfrei angeboten. Alle Teilnehmer müssen zu den einzelnen Veranstaltungen ein Online-Anmeldeformular der VZ ausfüllen. Den Link dafür erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung über die vhs. Die Webinare finden über edudip statt.

Ausführliche Webinarbeschreibungen
unter www.vhs-prien.de

Neue Heizung?
Aktuelle Gesetze, Förderungen
und technische Möglichkeiten
Webinar: Mo, 5.10.26, 10 – 11

Einfach erklärt:
Schimmel vermeiden und beseitigen –
Wie heize und lüfte ich richtig?
Webinar: Di, 10.11.26, 19 – 20

Wärmepumpe im Altbau –
So klappt es!
Webinar: Do, 3.12.26, 19 – 20

Energiesparen im Alltag –
Tipps und Tricks!
Webinar: Mo, 11.01.27, 12.30 – 13.30
4 Webinare, Online über edudip

kostenfrei

Studium Generale**K1104**

STUDIUM GENERALE 4 Vorträge
Philosophie am Vormittag
Epikur und die Folgen

Der griechische Philosoph Epikur zählt zu den ganz Großen der Philosophiegeschichte. Die Auswirkungen seines Denkens bis in die Moderne hinein sind groß. Seine Erkenntnistheorie, Metaphysik, Ethik und politische Philosophie waren vielen Zeitgenossen ein Ärgernis. Kirchenväter und die Reformatoren hassten ihn und zeichneten bis in die Moderne ein verzerrtes Bild von ihm. Die Aufklärung entdeckte den Denker der „hedone“ und der menschlichen Freiheit in Denken und Handeln wieder.

Fr, 25.9.26 bis 16.10.26, 10.30 – 12

4 Vorträge, Prien, vhs, HochfellInstr. 16

2. OG Raum 2

80 €

Dr. phil. Stefan Schmitt,

Studium: Philosophie, Kunstgeschichte

K1105

STUDIUM GENERALE 4 Vorträge
Große Künstler
Ernst Barlach –
Expression und Humanität

Ernst Barlach gilt zu Recht als einer der berühmtesten expressionistischen Bildhauer der Klassischen Moderne. Sein umfangreiches Oeuvre widmet sich dem Menschen und anthropologischen Problemen um 1900 sowie der zivilisatorischen und inhumanen Katastrophe des Ersten Weltkrieges. Sein dramatisierender Realismus und die expressiven Qualitäten verraten ein hohes Maß an Empathie und zugleich eine virtuose Beherrschung der bildkünstlerischen Mittel.

Vortrag: Do, 24.9.26, 15 – 16.30



Dr. phil.
Stefan Schmitt



Käthe Kollwitz – Bildappelle an die Menschlichkeit

Käthe Kollwitz war Malerin, Grafikerin und Bildhauerin. Geprägt wurde sie vom Realismus. Ab 1906 begann sie mit der Bildhauerei und fand ihren eigenen Stil zwischen Realismus und Expressionismus. Ihrer Auffassung zufolge hatte die Kunst soziale Missstände zu thematisieren. Nach dem Ersten Weltkrieg schuf sie Kunstwerke, die eindringlich den Krieg als Katastrophe zeigen.

Vortrag: Do, 22.10.26, 15 – 16.30

Wassily Kandinsky – das „Geistige in der Kunst“

Der russische Maler Kandinsky ist einer der folgenschwersten Meister der Klassischen Moderne, Mitbegründer der Künstlergruppe „Blauer Reiter“ und Lehrer am „Bauhaus“. Im Frühwerk orientierte er sich an der Pariser Avantgarde und der Russischen Volkskunst, schuf danach in Murnau leuchtende Landschaften. Die Entwicklung der abstrakten Malerei ist untrennbar mit seinem Namen verbunden.

Vortrag: Do, 26.11.26, 15 – 16.30

Max Beckmann – „Magie der Realität“ und „Mysterium des Daseins“

Max Beckmann ist einer der größten deutschen Künstler und gilt auch international als eine der großen Figuren der Klassischen Moderne. Er war sowohl Maler, Grafiker, Bildhauer, Autor als auch Hochschullehrer. Schon früh beschritt er seinen eigenen Weg. Niemand vereinte Merkmale der realistischen Malerei so mit den Eigenheiten der expressionistischen Kunst. Immer stärker widmete er sich in seinen Triptychen auch der antiken Mythologie. 1933 ging er nach Amsterdam in die Emigration.

Vortrag: Do, 17.12.26, 15 – 16.30

4 Vorträge, Prien, vhs, Hochfeltnstr. 16

2. OG Raum 2

80 €

Dr. phil. Stefan Schmitt,

Studium: Kunstgeschichte, Philosophie

Theater- und Konzertfahrten

Erleben Sie monatlich kulturelle Highlights in München, Salzburg oder Innsbruck. Komfortabel und sicher befördert Sie ein Busunternehmen. Eine fachkundige Einführung rundet das Erlebnis ab.

Prien

20.10.2026 | **Fridas Welt** | Ballett | Salzburger Landestheater

10.11.2026 | **Tosca** | Oper | Großes Festspielhaus Salzburg

9.12.2026 | **Eine musikalische Schlittenfahrt** | Konzert | Isarphilharmonie München

Bernau

7.10.2026 | **L'Italiana in Algeri** | Oper | Salzburger Landestheater

26.11.2026 | **Der Geist der Weihnacht** | Musical | Deutsches Theater München

1.12.2026 | **Mitsuko Uchida** | Klavier-Konzert | Herkulesaal München

Weitere Informationen unter 08051/3430

Abo-Plätze ab Saison 2026/2027 in beiden Gruppen verfügbar.



Abo-Plätze frei



K1106

STUDIUM GENERALE 4 Vorträge Kunstschätze neu entdecken: Venedig Der unvollendete Palazzo Venier dei Leoni

Der Palazzo Venier dei Leoni am Canal Grande wurde in der zweiten Hälfte des 18. Jh. gebaut. Das ehrgeizige Bauvorhaben wurde nie vollendet. Seine Bewohnerinnen, die Millionenerbin und Mode-Ikone Luisa Casati und Doris Castlerosse, die Geliebte Winston Churchills, machten den Palazzo zu einem bekannten Treffpunkt der internationalen Künstlerszene und High Society. Heute beherbergt der Palazzo die Peggy Guggenheim Collection.

Vortrag: Fr, 23.10.26, 10.30 – 12

Ute Gladigau,

Kunsthistorikerin M.A.

Kaffee und Kunst – Caffè Florian auf dem Markusplatz – eines der ältesten Cafés der Welt

Das am 29. Dezember 1720 eröffnete Caffè Florian ist Italiens ältestes Kaffeehaus und bewahrt bis heute viel vom Dekor des 19. Jh. Dieser historische Ort diente Künstlern und Intellektuellen als Treffpunkt. Seit der Eröffnung waren Frauen als Gäste zugelassen. Diese seinerzeit revolutionäre Tatsache sorgte dafür, dass der berühmte Casanova zum Stammgast wurde. Im späten 18. Jh. machte der damalige Besitzer Riccardo Selvatico das Caffè Florian zu einem Zentrum der Kunst und legte mit einer internationalen Ausstellung den Grundstein zur späteren venezianischen Biennale.

Vortrag: Fr, 20.11.26, 10.30 – 12

Ute Gladigau,

Kunsthistorikerin M.A.



Ute Gladigau

RAUS AUS DEM UNTERRICHT, REIN INS ABENTEUER!

Ob alleine oder mit Ihren
Lernpartnern – wir beraten Sie
zu Ihrem nächsten Urlaubserlebnis!



REISELAND 
powered by **RT-Reisen**

Bernauer Straße 9 | 83209 Prien
08051 96 58 00 | prien@rt-reisen.de
www.rt-reisen.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
10:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr



Palazzi di Venezia – die „Serenissima“ und ihre weltberühmten Paläste

Die Paläste Venedigs sind weit mehr als prachtvolle Fassaden; sie sind das steinerne Gedächtnis der einstigen Weltmacht. Entlang des Canal Grande reihen sie sich wie eine „steinerne Chronik“ aneinander und spiegeln den immensen Reichtum der venezianischen Handelsfamilien wider. Architektonisch sind sie einzigartig: Da der Baugrund aus instabilen Holzpfählen im Schlamm besteht, mussten sie leicht und doch stabil konstruiert sein. Große Fensterfronten und offene Loggien im Gotischen oder Renaissance-Stil dienten als Bühne der Selbstdarstellung des Adels.

2 Vorträge

Fr, 11.12. und 18.12.26, 10.30 – 12

Dr. phil. Stefan Schmitt,
Studium: Kunstgeschichte, Philosophie
4 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
2. OG Raum 2

80 €



K1108

STUDIUM GENERALE 4 Vorträge

Die persophone Welt

Die persophone Welt verbindet heute ungefähr 250 Millionen Menschen, die trotz ihrer Unterschiede durch eine gemeinsame Sprache miteinander verbunden sind und auf eine reiche Geschichte zurückblicken können. Dazu gehören leider auch Kriege und Konflikte, die die gesamte Welt beeinflussen. In dieser Vortragsreihe beleuchten wir kulturelle, historische und politische Themen der persophonen Welt.

K1107

STUDIUM GENERALE Vortrag

Kunstschätze neu entdecken – Eremitage

Die Eremitage gehört zu den größten und bedeutendsten Kunstmuseen der Welt. Die einzigartige Kunstsammlung, die 1764 von Katharina der Großen gegründet wurde, umfasst mehrere Millionen Werke aus Antike, Renaissance und Moderne. Neben der Kunst beeindruckt die Eremitage durch ihre prunkvollen Säle, Treppenaufgänge und Goldverzierungen. Die Sammlung hat dramatische Ereignisse, Krieg und Revolution überdauert und ist heute ein Symbol russischer Kultur und Geschichte.

Fr, 22.1.27, 10.30 – 12

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
2. OG Raum 2
Ute Gladigau M.A.,
Kunsthistorikerin

20 €

Israel und Iran –

die Beziehung zweier Freunde

Seit vielen Jahren haben sich Israel und Iran gegenseitig als Erzfeinde ausgemacht, doch warum? Eigentlich sind beide Staaten aufeinander angewiesen, da sie umgeben sind von anderen, die sie eliminieren möchten. Und eigentlich existieren beide seit Jahrtausenden in tiefer Freundschaft. Wir zeigen die Chronologie dieser Beziehung auf und versuchen zu erörtern, woran sie zerbrochen ist.

Musikgeschichte – Persische Musik im Wandel der Jahrtausende

Der Iran hat eine der ältesten Musikgeschichten der Welt und eine sehr lebendige und progressive Musikkultur von schier endloser Bandbreite. Es gibt traditionelle Musik, rein instrumental, bis hin zu Pop, Rock und Metal. Doch nicht alle dürfen ohne weiteres ihrer Leidenschaft nachgehen, denn das Ministerium für Rechtsleitung beaufsichtigt alle Veröffentlichungen. Dennoch schaffen es auch verbotene Stücke bis zu uns.

Der Medicus – Avicenna – Ibn Sina

Das Universalgenie des frühen 11. Jh. fand selbst in Hollywood Eingang und wurde unter anderem 2013 im Medicus von Sir Ben Kingsley verkörpert. Doch hat Ibn Sina weit mehr zu bieten als „das Heilen der Seitenkrankheit“. Wir betrachten dieses Universalgenie mit allen seinen Facetten und Kontroversen.

Kunst und Kultur – Sehenswürdigkeiten im Iran

Der Iran ist das heutige Kernland des Persischen Großreiches, welches einst von Libyen bis Griechenland und Indien reichte und selbst heute noch sichtbare Spuren bei den Pharaonen, Moguln und den Venezianern hinterließ. Wir schauen uns einige Städte genauer an, mit deren Sehenswürdigkeiten und regionalen Spezialitäten. Wir wandeln auf den Spuren von Jahrhunderte alten Reiseberichten und Archäologen aber betrachten auch den heutigen Iran.

Do, 12.11.26 bis 3.12.26, 19 – 20.30

4 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
2. OG Raum 2

80 €

Martin Madjid Naimi M.A.,
Studium: Naher und Mittlerer Osten, Iranistik

K1109

STUDIUM GENERALE 5 Vorträge Geheimbünde und Verschwörungstheorien

Im Verlauf der Menschheitsgeschichte hob sich die Elite durch das Sammeln von Wissen von der restlichen Bevölkerung ab. Oft verankert in den geheimen religiösen Riten, die die Legitimation der Herrschenden durch das Göttliche belegen sollten. Im Verlauf der Zeit wurden Geheimbünde Sammelorte von Denkern und Revoluzzern, die im Kontrast zu den bestehenden Herrschereliten standen.

Entstehung der Geheimbünde in der Antike und Fall der Templer

Die Anfänge der Geheimbünde lassen sich nicht datieren: Gemeinschaften, die einmal im Gegensatz zur eigenen Staatsgewalt, einer Fremdherrschaft oder einer neuen Religion geheim gehalten werden mussten, bestehen schon seit Menschengedenken. Religionsverfolgung, die aus der Angst vor Geheimbünden entstand, wurde bei den Römern gegenüber den Christen praktiziert. Auch die Templer fielen ihrer „sogenannten“ Geheimhaltung zum Opfer.



Martin Madjid
Naimi



Dr. Karin
Dohrmann

CHIEMSEE
BISTRO
Stephan
FISCHEREI
VERKAUF

Frischer Fisch aus
nachhaltigem Wildfang

ÖFFNUNGSZEITEN
Di – Fr: 9.00 – 18.00 Uhr | Sa: 9.00 – 14.00 Uhr | So & Mo geschlossen
Alte Rathausstraße 31 | 83209 Prien am Chiemsee | Tel: +49 (0) 8051 24 23 | www.chiemseefischerei-stephan.de



Dr. phil.
Stefan Schmitt



Ute Gladigau



Martin Madjid
Naimi



Weltutopien – Freimaurer, Illuminaten und Rosenkreuzer

Im 16. und 17. Jh. wird das utopische Denken struktureller Teil einer neuzeitlichen Philosophie. Man begreift, dass die Welt veränderbar ist und beschäftigt sich mit alternativen Gesellschaftsmodellen und Weltutopien. Die bei weitem wichtigste dieser idealen und utopischen Geheimgesellschaften sind die Rosenkreuzer, während die Freimaurer eher die Entwicklung eines idealen freien Menschen verfolgen.

Gefährliche Geheimbünde – vom Ku-Klux-Klan zur Mafia

Das Arkanprinzip – die Geheimhaltung war und ist bis heute wichtigstes Sicherungsmittel für kriminelle Geheimbünde. Sei es der Ku-Klux-Klan, der sich zum Ziel die Vorherrschaft des Weißen Mannes und die Bekämpfung der Afroamerikaner und anderer Einwanderer in die USA vorgenommen hat oder Propaganda Due, die das Erstarken der Kommunistischen Partei in Italien verhindern wollte und dabei mit Anschlägen und Morden die Demokratie Italiens erschütterte. Mit der globalen Vernetzung der italienischen Camorra wurde der Begriff „Mafia“ zur allgemeinen Bezeichnung krimineller Geheimbünde.

Verschwörungserzählungen und Verschwörungsmythologien

Geheimbünde spielen bei Verschwörungen und „Verschwörungstheorien“ eine zentrale Rolle. Auffällig ist, dass Verschwörungsmythen und -erzählungen besonders in Zeiten von militärischen Niederlagen und Revolutionen, bürgerkriegsähnlichen Konflikten und politischen, wie wirtschaftlichen Krisen entstehen, wie die Covid-Krise dies aktuell deutlich gemacht hat. In Situationen, die das Gefühl von Angst und Unsicherheit hervorrufen, suchen Verschwörungsideologen gern nach möglichen Verursachern bzw. Sündenböcken.

Gibt es Schutz vor Bullshit, Fake News und Verschwörungstheorien?

Durch Alltagsmedien, Social-Media und Videokanäle werden wir täglich mit Katastrophen, Krisen und Verschwörungstheorien überschüttet. Das lässt einen überfordert und hilflos zurück. Besonders in der Corona-Krise zeigte sich das ganze Ausmaß an Überforderung, die dazu führte, dass die Menschen „Politikern und staatlichen Medien misstrauend“ im Internet nach Erklärungen, Hilfen und Unterstützung suchten und damit zu Opfern von Fehlinformationen, Manipulationen und Verschwörungsmythen wurden.

Fr, 13.11.26 bis 11.12.26, 17 – 18.30

5 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

100 €

Dr. Karin Dohrmann,
Studium: Archäologie und Kunstgeschichte

K1110

STUDIUM GENERALE Religionsgeschichte – mit der Bibel in den Krieg – extreme Ideologien

Religiöser Fundamentalismus und Fanatismus führen immer wieder zu Konflikten, diese bestimmen aktuell auch wieder das weltpolitische Geschehen. Völkerrechtswidrige Expansion, Krieg, Vertreibung und Flucht im Nahen Osten sind nur einige Aspekte, deren Hintergründe dargestellt und aus unterschiedlichen Perspektiven aufgezeigt werden. Es sind Beispiele dafür, wohin religiöse Extreme führen können.

Der Referent kennt Palästina, Israel, Libanon, Jordanien, Syrien und Türkei sehr gut und steht mit vielen Menschen, vor allem in Palästina, in regelmäßigem Kontakt.

Do, 21.1.27 und 28.1.27, 18 – 19.30

2 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

40 €

Georg Spindler,
Diakon



Dr. Karin
Dohrmann



Georg Spindler



K1111

STUDIUM GENERALE 2 Vorträge Komponistinnen – gefeiert – verdrängt – vergessen Emilie Mayer

Ein Unikum in der musikalischen Weltgeschichte. 1812 in Ostpreußen geboren, sie war ein Freigeist und scherte sich nicht um Konventionen, schuf acht Sinfonien, fünfzehn Ouvertüren und zehn Streichquartette. Zu Lebzeiten wurde sie als weiblicher Beethoven bezeichnet, trotzdem geriet sie in Vergessenheit. Sie organisierte ihre eigenen Konzerte in den großen Konzertsälen Europas, was für eine Frau sensationell war. Und sie hatte ein besonderes, sehr spezielles Hobby, das ihr bei ihrer Karriere sehr nützte.

Clara Schumann

Anerkennung, Freiheit, Karriere, dafür kämpfte die außergewöhnliche Musikerin ein Leben lang. Ihr Streben nach Autonomie und ihrem eigenen Lebensentwurf machte sie zu einer Pionierin und einem Vorbild emanzipierter weiblicher Identität im 19. Jh. Sie wurde als Königin des Klavierspiels bezeichnet und war als Pianistin weltweit berühmt.

Als Komponistin verfolgte sie in einer stark männlich dominierten Welt unbeirrt ihren eigenen künstlerischen Weg. Sie erfüllte unterschiedliche Rollen als Mutter, Hausfrau, Musikerin, Musikpädagogin und Unternehmerin.

Do, 4.2.27 und 18.2.27, 18.30 – 20

2 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5

40 €

Gudrun Bielenski,
Lehrerin

K1112

STUDIUM GENERALE 2 Vorträge Musikgeschichte: Vom Barock bis zum Impressionismus – ein Epochenüberblick vom Barock zur Wiener Klassik

Mit jeder einzelnen Note, mit jeder Komposition positionieren sich Komponisten in der Musikgeschichte. Jede Epoche grenzt sich von der vorangegangenen ab und weist ihre eigenen charakteristischen Merkmale auf. Mit ausgesuchten Klangbeispielen wird die Entwicklung vom Barock bis hin zur Wiener Klassik nachvollzogen. Gleichzeitig werden wir selbst auch einfache mehrstimmige Sätze singend zum Klingen bringen!

Von der Wiener Klassik zum Impressionismus

„Mit der Flöte des Faunes hat die Musik neuen Atem zu schöpfen begonnen [...], man kann sagen, dass die moderne Musik mit L'après-midi d'un faune beginnt.“ (Pierre Boulez).

Ausgehend von der Wiener Klassik, vollziehen wir mit ausgesuchten Klangbeispielen die Entwicklung über die Romantik bis hin zum prélude à l'après-midi d'un faune von Claude Debussy nach. Auch hier werden wir wieder singend einfache mehrstimmige Sätze zum Klingen bringen!

Fr, 9.10.26 und 23.10.26, 18 – 19.30

2 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

40 €

Jonas Sembdner,
Musiklehrer



Gudrun
Bielenski



Jonas
Sembdner

Save the date

Bei unseren Mitgliedern
möchten wir uns für ihre Treue
mit einem kulturellen Nachmittag
bedanken.

Bitte merken Sie sich Samstag,
14. November 2026, 14 Uhr vor.
Eine Einladung mit
Programm folgt.



Studium Regionale

K1113

STUDIUM REGIONALE Vortrag
Keetman –
Fotografie ist Familiensache

Wie wird aus dem Sohn eines Bankiers und Priener Postkartenfotografen einer der wichtigsten deutschen Fotografen des 20. Jh.? Die Familie Keetman bringt 1933 nicht nur ihre Musikinstrumente und ihre Liebe zur Kunst an den Chiemsee, sondern auch eine große Leidenschaft für die Fotografie. Der Vortrag beleuchtet das Leben und Werk von Alfred und Peter Keetman: hier die sorgfältig inszenierten Bilder des Chiemgaus und seiner Menschen, dort die experimentelle Bildsprache der Nachkriegsmoderne. Zwischen Postkartenidylle und avantgardistischer Fotografie eröffnet sich die faszinierende Geschichte einer Familie, die das kulturelle Leben in Prien mitprägte und weit über den Chiemgau hinaus Wirkung entfaltete.

Fr, 23.10.26, 17.30 – 19

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5

Michaela Thomas M.A.,
Kunsthistorikerin

20 €

K1114

STUDIUM REGIONALE**Vortrag****Fotografie:****Nikolai Molodovsky –**
Meister des Moments

Auf einem Dachboden in Prien wurde ein fotografischer Schatz wiederentdeckt: Tausende Aufnahmen des Fotografen Nikolai Molodovsky (1899–1986). Heute bewahrt die Bayerische Staatsbibliothek diesen außergewöhnlichen Nachlass.

Der Vortrag erzählt die Geschichte eines Fotografen, dessen Bilder den Chiemgau und Bayern in den Jahrzehnten nach dem Krieg lebendig werden lassen. Zu sehen sind Eisgeher auf dem Chiemsee, Maskenschnitzer, Alltagsszenen, Mobilität und die ersten VW-Käfer auch im Chiemsee – festgehalten mit einem außergewöhnlichen Gespür für den richtigen Moment.

Molodovsky, 1899 in Russland geboren und 1986 in Prien verstorben, führte ein bewegtes Leben zwischen verschiedenen Ländern und Epochen. Seine Fotografien sind eindrucksvolle Zeitdokumente Bayerns, sein Leben dagegen eine Reise durch die Geschichte des 20. Jh.

Fr, 20.11.26, 17.30 – 19

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5

Michaela Thomas M.A.,
Kunsthistorikerin

20 €

Busunternehmen

Schulstraße 20a
D-83209 Prien a. Ch.
Telefon 080 51/646 86
Fax 080 51/96 50 85

**Helmut Krumrey**

Reisebusse mit
20 bis 50 Sitzplätzen

Eigenes Reiseprogramm mit Tages- und Mehrtagesfahrten**Anmietverkehr · Betriebs- und Vereinsausflüge · Klassenfahrten / Schulausflüge****Wir helfen Ihnen gerne bei der Planung und Organisation Ihres Ausflugs.**Michaela
Thomas

K1115

STUDIUM REGIONALE**Vortrag****Das Stifterbild der Hofwirtsfamilie**
in Aschau –
ein Schatz barocker Dorfgeschichte

Lange lag das erstaunliche Ölbild der Stifterfamilie des Hofwirts von Aschau Thomas Mayr vom Priener Maler Jakob Carnutsch im Dornröschenschlaf. Jetzt ist es frisch restauriert und zeigt interessante Details aus der Barockzeit. Drei Generationen Selbstdarstellung der reichsten Familie Aschaws haben bis heute Spuren hinterlassen. Diese Spuren und die Einflüsse vom Millionär Thomas Mayr und seiner Tochter Hofwirtin Anna Maria Schropp werden im Vortrag dargestellt. Ein Stück barocke Kunst- und Sozialgeschichte!

Fr, 15.1.27, 18 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Martina Stoib M.A.,
Historikerin

20 €

Exkursion

K1116

Exkursion:**Demokratie braucht Erinnerung –**
Vormittag: Besuch des Bayerischen
Landtags**Nachmittag: Besuch Erding**

Auf Einladung des Bayerischen Landtags besuchen wir zum 80-jährigen Jubiläum der Bayerischen Verfassung, die am 8. Dezember 1946 in Kraft getreten ist, das Maximilianeum in München. Mit der Erneuerung von Staatlichkeit und Demokratie, etablierte sich der 1946 erstmals wieder frei gewählte Landtag ab 1949 im historischen Gebäude, das Maximilian II. erbauen ließ.

Das Landtagsamt lädt zu einem anschließenden Mittagessen ein und wird auch die Buskosten übernehmen, so dass im Nachhinein eine Rückerstattung der Buskosten an die Teilnehmer erfolgt.

Am Nachmittag besuchen wir in Erding das ehemalige Wohn- und Atelierhaus des akademischen Tiermalers Franz Xaver Stahl (1901–1977). Der Besuch des denkmalgeschützten Biedermeierhauses mit Gemälden und privaten Gegenständen Franz Xaver Stahls, gleicht einer Zeitreise. Das Museum beherbergt auch den Nachlass des Chiemsee-Malers Johann Georg Schlech (1899–1952).

Im Museum gibt es die Gelegenheit zu Kaffee und Kuchen.

07.45 Abfahrt Sportpark/ Prien

09.00 Bayerischer Landtag, Führung

Maximilianeum mit anschließendem Mittagessen

13.00 Erding, Franz Xaver Stahl Museum
Anschließend Kaffee und Kuchen im Museum

15.30 kurzer Ortsrundgang

18.00 Rückkehr nach Prien

Die Gebühren beinhalten:

Busfahrt, Reisebegleitung, Führungen und Eintritte lt. Programm, Änderungen im Programmablauf vorbehalten.

Mi, 7.10.26, 7.45 – 18

Treffpunkt Sportpark Prien

Ute Gladigau M.A.,
Kunsthistorikerin

93 €

Literatur

K1117

Literatur:**3 Vorträge****Hermann Hesse und Heinrich von Kleist**

- Hermann Hesse – *Lebensstationen*
- Hermann Hesse – *Der Steppenwolf*
- Heinrich von Kleist – *Die Verlobung von Santo Domingo*

Fr, 22.1.27 bis 5.2.27, 19 – 20.15

3 Vorträge, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Dr. Michael Schmidt,
Studium: Germanistik

51 €



Martina Stoib



Ute Gladigau

Dr. Michael
Schmidt

**K1118****Priener Literaturkreis:
Geschichte und Zeitdiagnosen
in Romanen der Gegenwart**

„Ich wollte keinen historischen Roman schreiben, sondern eine paradigmatische Menschheitsgeschichte“ – so Eva Menasse über ihren Roman *Dunkelblum* (2021). Mit ihrem Anliegen trifft die Autorin eine Tendenz, die sich in der Gegenwartsliteratur häufig findet: Es werden Schicksale erzählt, die von markanten historischen Geschehnissen durchdrungen sind (NS-Vergangenheit; Mauerfall und Wende; Migration infolge von Krieg und Diktatur). Die Geschichten der Figuren sind mit ‚der Geschichte‘ auf’s Engste verbunden. Dabei geht es um deren Auswirkungen auf das Private ebenso wie auf die gesellschaftliche Mentalität. Kollektive ‚Erinnerungskultur‘ gerät in diesen Texten zu einer aktuellen Standortbestimmung und Zeitdiagnose. Arno Geigers Roman *Es geht uns gut* (2005) entfaltet Einflüsse der wechselvollen österreichischen Geschichte auf drei Generationen einer Wiener Bürgerfamilie. Francesca Melandris *Eva schläft* (2010) verknüpft die historischen Wirren einer „Provinz ohne Vaterland“ (Südtirol) mit der Geschichte eines Mädchens ohne Vater. Pierre Jarawans *Am Ende bleiben die Zedern* (2016) beschreibt das deutsche Exil einer libanesischen Familie und die Suche nach dem Vater in der Welt des Nahen Ostens. Saša Stanišićs *Herkunft* (2020) verbindet die Geschichte der Balkankriege mit den Erfahrungen von Migration und Integration und fragt nach der Kraft der Erinnerung. Eva Menasses *Dunkelblum* (2021) verhandelt ein vertuschtes Kriegsverbrechen und den Umgang eines Dorfes mit Schuld nach der ungarischen Grenzöffnung 1989. Iris Wolffs *Lichtungen* (2024) beleuchtet vor dem Hintergrund der politischen Wende in Rumänien die Trennung zweier Liebender und die Umstände ihres Wiederfindens.

Der Lektürekreis richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse im Umgang mit Literatur vertiefen wollen und Interesse am gemeinsamen Austausch haben.

Bitte zum ersten Termin lesen: Arno Geiger, *Es geht uns gut* (dvt)

**Do, 8.10., 5.11., 3.12.26,
7.1., 28.1., 18.2.27, 17 – 18.30**

6 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Prof. i.R. Dr. Christine Lubkoll,
Germanistin

65 €

Vorträge**K1119****NEU****Vortrag:****Radeln – über den Brenner
bis nach Lazise am Gardasee**

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Tour zum Gardasee, entlang am Inn, vorbei an Kufstein, Rattenberg und Schwaz. Auf Nebenstraßen geht es hoch zum Brenner mit atemberaubenden Ausblicken ins Wipptal. Auf italienischer Seite bietet die Streckenführung auf einer ehemaligen Bahnlinie eine herrliche Abfahrt auf asphaltiertem Radweg und führt über Sterzing, Brixen und Klausen nach Süden. Hinter Bozen, wo sich Eisack und Etsch vereinen, wird das Klima deutlich milder und man radelt oft durch Weinberge. Trient ist ein weiterer Höhepunkt vor dem finalen Anstieg bei Ronchi, bevor Lazise erreicht wird. Die Referenten haben diese Tour schon oft mit dem Rad bewältigt und berichten aus ihrem großen Erfahrungsreichtum. Dabei stehen die schöne Landschaft, die vielfältige Kultur und die sportliche Betätigung im Mittelpunkt. Mit zahlreichen Bildern geben sie einen lebendigen Reisebericht und führen uns gedanklich nach „bella Italia“.

Fr, 29.1.27, 19 – 20.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5

Josefine und Reimund Hobmaier

8 €



Prof. i.R. Dr.
Christine
Lubkoll

K1201**Vortrag:
Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht –
aus Sicht der Praxis**

Jeder Mensch kann mit der Patientenverfügung Erklärungen darüber abgeben, ob er in medizinische Behandlungen, die möglicherweise in der Zukunft für ihn erforderlich werden, einwilligt bzw. seine Einwilligung jetzt schon verweigert. Damit diese Willensbekundung auch im Falle der Nicht-Auskunfts-Fähigkeit Gültigkeit behält, sollte jeder mittels einer Vorsorgevollmacht seine Angelegenheiten selbst regeln. Ob jung oder alt, gesund oder krank, jeder von uns kann mit dem Betreuungsrecht in Kontakt kommen. Nicht nur das Alter, sondern auch ein plötzliches Ereignis, z.B. ein Unfall, kann eine Hilfebedürftigkeit herbeiführen. Viele Menschen gehen davon aus, dass die nächsten Angehörigen automatisch als Bevollmächtigte entscheiden dürfen. Das ist falsch!

Der Vortrag bringt Ihnen anhand von praktischen Beispielen die wichtigsten Punkte zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht näher.

Do, 8.10.26, 19.15 – 20.45

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Stefan Scheck,

Erster Vorsitzender der Hospizgruppe

Prien und Umgebung e.V.

10 €

K1202**Vortrag:
Aktive Rentengestaltung**

Ruhestandsplanung – ein Thema, mit dem man sich frühzeitig auseinandersetzen sollte. Die Dozentin wird in diesem Zusammenhang über den individuellen frühestmöglichen Rentenbeginn, ggf. entstehende Rentenabschläge, die verschiedenen Altersrentenarten und der Möglichkeit der Teilrente und Weiterarbeit referieren. Angesprochen werden zudem Rentenansprüche im Anschluss an ein Arbeitslosen- bzw. Krankengeld, Altersteilzeit und Erwerbsminderung.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Do, 18.2.27, 19 – 21

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 4

25 €

inkl. Skript

Ingrid Werner,

registrierte Rentenberaterin



Stefan Scheck



Ingrid Werner

**SCHUHHAUS STEINDLMÜLLER**

Bahnhofstraße 5 | 83224 Grassau (am Kreisverkehr) | Telefon 08641-2701

Sie sind nicht mobil? Dann kommt das Schuhgeschäft zu Ihnen nach Hause!

Bequeme Schuhberatung in vertrauter Umgebung mit einer Auswahl passender Damen-, Herren- und Gesundheitsschuhe direkt bei Ihnen Zuhause. Schuhe auch in H- und J-Weiten sowie für orthopädische Einlagen.

Wir kommen auch zu Ihnen ins Seniorenheim.

Persönlich · unkompliziert · kompetent | Terminvereinbarung unter 08641-2701



K1203

NEU

**Vortrag:
MBSR-Methode –
Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Die Entwicklung des „Mindfulness-based stress reduction“-Programms (MBSR) Ende der 70er Jahre hat den Gesundheitssektor revolutioniert. MBSR ist eine Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Wirksamkeit der Stressprophylaxe wird von wissenschaftlichen Studien aus den Bereichen Psychologie, Medizin, Neurowissenschaft und Pädagogik bestätigt. Mittlerweile haben sich achtsamkeitsbasierte Methoden im Bildungs- und Gesundheitswesen als Standard etabliert. Als Teil des Vortrages wird eine MBSR-Übung gezeigt, welche Teil des 8-wöchigen MBSR-Trainings ist.

Do, 1.10.26, 19 – 20.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

20 €

Annette Marquard-Mois,
Zertifizierte MBSR-Trainerin

K1204

Vortrag:**Eustress statt Disstress –
Eine Pflegeanleitung fürs Gehirn**

Wir können unser Gehirn unterstützen, damit es bis ins hohe Alter gut funktionieren kann. Aufbauend auf den Grundlagen des Mentalen-Aktivierungs-Trainings (MAT) lernen Sie die neun „Schalthebel“ kennen, die Sie selbst bedienen können, um geistig fit zu bleiben, Ihr Gehirn zu entlasten, neu zu vernetzen und auf Balance von Anspannung und Entspannung zu schalten.

Fr, 22.1.27, 18 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4

20 €

Birgitt Sironi,
Stresspräventionstherapeutin,
Mentale Aktivierungstrainerin (MAT)Annette
Marquard-Mois

Birgitt Sironi

Dr. med.
Martin Weiß

K1205

NEU

**Vortrag:
Muskelrevolution**

Die Muskelforschung der letzten Jahre rückt unsere Muskeln in ein völlig neues Licht. Es ist nicht übertrieben, von einer Revolution zu sprechen. Muskeln sind nicht nur zuständig für Stabilität, Mobilität, Leistungsfähigkeit und eine gute Haltung. Sie sind das größte und vielleicht bedeutendste Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Muskulatur aufbauen und bis ins Alter erhalten können.

Fr, 2.10.26, 18 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

20 €

Dr. med. Martin Weiß,
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Chirotherapie

K1206

NEU

**Vortrag:
Osteoporose**

Osteoporose ist eine Volkskrankheit – tatsächlich ist es die häufigste Knochenerkrankung. In Deutschland sind fast 8 Millionen Menschen davon betroffen. 30 % aller Frauen entwickeln nach der Menopause eine Osteoporose mit erhöhtem Risiko für einen Knochenbruch und auch Männer sind im Alter von Osteoporose betroffen. Im Vortrag wird Ihnen gezeigt, wie Sie bei frühzeitiger Diagnose die Gesundheit Ihrer Knochen erhalten können.

Fr, 23.10.26, 18 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

20 €

Dr. med. Martin Weiß,
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Chirotherapie

K1207

**Vortrag:
Starke Füße**

Ihre Füße tragen Sie im Lauf Ihres Lebens rund drei Mal um die Erde. Dabei werden die Füße stark strapaziert – oft überstrapaziert, und im Alter leiden viele Menschen an den Folgen von Fehlbelastung und Überlastung. Was können Sie tun, um Ihre Füße bis ins Alter gesund und belastbar zu halten? Darauf bekommen Sie Antworten im Vortrag von Dr. Weiß, der auf die Behandlung akuter und chronischer Rücken- und Gelenkleiden spezialisiert ist.

Fr, 6.11.26, 18 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

20 €

Dr. med. Martin Weiß,
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Chirotherapie

K1208

NEU

Vortrag:**Die Weisheit der Zähne –
Gesundheit beginnt im Mund**

Die Dentosophie ist ein Teilgebiet der Zahnmedizin, mit ganzheitlichem Ansatz. Ausgehend vom Mundraum soll Balance in den Körper gebracht werden. Dabei geht es um die Basisfunktionen von Atmen, Schlucken und Kauen. Vor allem Kinder sind betroffen, die durch die Mundatmung infektanfällig sein können, untertags erschöpfter und unkonzentrierter sind. Die Mundatmung hemmt auch die gute Oberkieferentwicklung, was zu Fehlstellungen führt. Weitere Probleme sind dysfunktionale Schluckmuster und Sprachprobleme. Bei Erwachsenen ist häufig ein Knirschen feststellbar, das Spannungen im Kiefer und Kopf-, Nacken- und Rückenbereich sowie Schnarchen auslösen kann. Mit einem Trainingsgerät für den Mund kann man Symptome verbessern.

Fr, 27.11.26, 18 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4

20 €

Dr. Cornelia Fach,
Zahnärztin für Dentosophie,
Cranio-Sacral-Therapeutin

K1209

NEU

**Vortrag:
Das kindliche Hörvermögen –
Wie gut hört und versteht mein Kind?**

Wenn Kinder in ihrer Entwicklung aus dem Gleichgewicht geraten – z.B. bei Bewegung und Koordination, im Umgang mit Gefühlen, beim Sprechen, Zuhören, Konzentrieren oder Lernen – stehen Eltern oft vor vielen Fragen. Was wäre, wenn die Ursache nicht am „Nicht wollen“, sondern am „Nicht richtig verstehen können“ liegt? Der Vortrag zeigt, wie Entwicklungsprobleme mit der Hörverarbeitung zusammenhängen können und welche neuen Wege und Impulse die Tomatis®-Methode bieten kann. Denn oft liegt die Ursache im Hörverarbeitungsprozess – nicht im Verhalten.

Mo, 19.10.26, 18 – 19.30

Prien, Praxis Vagauris, Marktplatz 14

Eingang Innenhof,

Gegenüber Marien-Apotheke

20 €

Lorella Sbardellotto,
Heilpraktikerin,
Hörtherapeutin**KEINE
NACHRICHT
IST EINE GUTE NACHRICHT**

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher! Wir melden uns bei Ihnen, wenn wir absagen oder Termine verschieben müssen.

AUSNAHME
Internetanmelder
erhalten eine
automatische
Bestätigungs-
mail.Dr. med.
Martin WeißDr. Cornelia
FachLorella
Sbardellotto



EDV – Rund um den Laptop



K2101

Fit am Laptop – Starterkurs

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen für den sicheren und selbstständigen Umgang mit dem Laptop. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden, wie sie Windows bedienen, im Internet recherchieren, E-Mails schreiben und digitale Alltagsaufgaben souverän meistern. Alle Inhalte werden verständlich erklärt und direkt praktisch geübt. Sollten Sie über keinen eigenen Laptop verfügen oder eine veraltete Windows-Version haben, so können Sie gern einen vhs-Schulungsrechner nutzen. Dieser Kurs eignet sich für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Erfahrung am Laptop, die einen ruhigen und gut verständlichen Einstieg suchen.

Inhalte:

- Grundfunktionen des Laptops und von Windows 11
 - Dateien finden, speichern, organisieren und ordnen
 - Internetrecherche und sicheres Surfen inkl. Internetsicherheit
 - E-Mails schreiben, lesen und verwalten
 - Praktische Anwendungen für den Alltag
- Bitte mitbringen: Laptop mit Windows 11, Ladekabel und USB-Stick

Mi, 30.9.26 bis 21.10.26, 9 – 11.30

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

Dirk Jäger

101 €

K2102

Fit am Laptop – Starterkurs

Kursbeschreibung wie K2101

Bitte mitbringen: Laptop mit Windows 11, Ladekabel und USB-Stick

Mi, 11.11.26 bis 2.12.26, 13 – 15.30

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

Dirk Jäger

101 €

K2103

Apple Mac für Ein- und Umsteiger

Ein- und Umsteiger lernen hier den Umgang mit dem Apple-Macintosh. Egal ob Sie einen mobilen Mac, iMac, Mac Mini oder einen anderen Apple-Computer haben, hier lernen Sie den Umgang mit dem Rechner und die vielfältigen Anwendungen kennen, die standardmäßig mit dem Kauf des Gerätes und dem Betriebssystem OS X mitgeliefert werden.

Inhalte:

- Mit der Fotos-App und der iCloud-Fotomediathek Fotos auf all Ihren Apple-Geräten auf optisch ansprechende Weise organisieren, anzeigen und bearbeiten
- Auf Dokumente zugreifen, Ordner erstellen und verwalten, Schreibtisch gestalten
- E-Mail-Posteingang gestalten und installieren
- Dokumente in iCloud Drive sichern, sodass sie auf all Ihren Apple-Geräten und auf iCloud.com zur Verfügung stehen
- AirDrop auf Ihrem Mac verwenden

Bitte mitbringen: Mac-Computer mit Ladekabel

Fr, 22.1.27 und 29.1.27, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,

Informatikerin

50 €

Microsoft-Office-Programme

K2104

Microsoft:**Word – Grundkurs**

Sie haben bereits Kenntnisse mit Windows 11 und MS-Word auf Ihrem Laptop? Dann sind Sie hier richtig. Wir bearbeiten die Menüleiste von MS-Word für die Erstellung von Briefen, Texten, Tabellen und E-Mails.

Inhalte:

- Briefe richtig formatieren nach DIN 5008
- Tabstopp, Absatz, Einzug, Zeilenabstandsoptionen
- Seiten- und Abschnittsumbrüche, Ausrichtung
- Rechtschreibung und Grammatik
- Einfügen von Tabellen und Bildern
- Loch- und Falzmarken
- Kopf- und Fußzeilen

Bitte mitbringen: Laptop mit Ladekabel

Fr, 22.1.27 und 29.1.27, 15 – 17

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,

Informatikerin

50 €

K2105

Microsoft:**Excel für Büro, Verwaltung & Alltag**

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen von Microsoft Excel. Die Teilnehmenden lernen, Tabellen zu erstellen, Daten übersichtlich zu strukturieren und einfache Berechnungen sicher durchzuführen. Alle Inhalte werden Schritt für Schritt erklärt und direkt am vhs-Schulungslaptop geübt.

Inhalte:

- Grundfunktionen von Excel (Tabellen, Zellen und Formatierungen)
- Einfache Formeln und Funktionen (z.B. Summen, Durchschnitt, Prozent)
- Sortieren und Filtern von Daten
- Suchen und Ersetzen und weitere nützliche Tools
- Praktische Anwendungen für Büro und Alltag z.B. Listen, Haushaltsübersichten, kleine Auswertungen
- Tipps für übersichtliche und gut lesbare Tabellen

Bitte mitbringen: USB-Stick

Do, 8.10.26 bis 29.10.26, 18 – 20.30

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

Dirk Jäger

101 €



Dirk Jäger

BUCHHALTUNG | STEUERBERATUNG | UNTERNEHMENSBERATUNG | DIGITALISIERUNG
für Landwirtschaft, Gewerbe, Freie Berufe und Privatpersonen

BERATA

Steuern? Machen wir gern.

Und vielleicht bald gemeinsam mit Dir.

Unterstütze uns als **Steuerfachkraft**
(m/w/d) für Gewerbe und Agrar

Jetzt bewerben und einsteigen!



Kanzlei Altenmarkt an der Alz
Hauptstraße 1
83352 Altenmarkt a. d. Alz
Noch Fragen? Du erreichst uns
unter: 0800-4445670

Stark
im Verbund

LBD / rwb

K2106

**Fotoalben und Fotobücher gestalten
Erleben Sie Ihre Bilder!**

Sie gestalten Ihr eigenes Fotobuch. Sie lernen, Ihre Bilder perfekt in Szene zu setzen und das bestmögliche Ergebnis in Ihrem Buch zu erzielen. Auch ältere Fotos können Sie neu inszenieren. Sie werden staunen, was möglich ist!

Inhalte:

- Formate und Bindungen
- Layouts
- Hintergründe, Gestaltung und Textblöcke
- Effekte

Bitte mitbringen: digitale Fotos auf USB-Stick
Jeder Teilnehmer erhält einen CEWE-Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.

Mo, 9.11.26 bis 23.11.26, 10 – 12

3 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Rosi Mayer

75 €

K2107

**Ordnung auf meinem Windows 11 –
Laptop**

Im PC sammeln sich viele Daten und Programme an. Oft verliert man nicht nur den Überblick, sondern auch viel Zeit beim Suchen nach abgelegten Daten.

Inhalte:

- Desktopansicht individuell strukturieren und anordnen
- Desktophintergrund verändern (z.B. Bilder, Farben oder Diashow)
- Ordnerstruktur im Explorer anlegen und verwalten
- Dateien anlegen, speichern und löschen
- Dateien und Fotos systematisch ablegen
- Ordner und Dateien suchen und löschen
- Deinstallation nicht mehr benötigter Programme
- Verwendung des Kalenders und Taschenrechners

Dieser Kurs ist nicht für Mac-Laptops geeignet.

Fr, 13.11.26, 13 – 16

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Rosi Mayer

38 €

Rund ums Smartphone

K2108

**Foto- und Videoübertragung
vom Smartphone zum Laptop**

Egal, ob Sie ein Android Smartphone oder ein iPhone besitzen – hier wird Ihnen in kleinen Schritten erklärt, wie Sie Ihre Bilder vom Smartphone auf Ihren PC (für Windows und Apple) übertragen, damit Sie wieder mehr Speicherkapazität auf Ihrem Smartphone haben. Sie werden selbst die Übertragung am eigenen Gerät ausführen.

Bitte mitbringen: Smartphone und eigener Laptop mit Ladekabel

Mo, 26.10.26, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,

Informatikerin

25 €

K2201

**Android Smartphone –
Grundkurs**

Das Betriebssystem "Android" ist die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. Der Kurs bietet Tipps zur Auswahl geeigneter Geräte. Es wird erläutert, wie man die "Androiden" individuell konfiguriert, automatische Bildschirmsperre, E-Mail-Konten mobil, WLAN-Zugänge sowie Bluetooth eingerichtet und nützliche "Apps" installiert. Neben der Telefonfunktion werden auch integrierte Internet-Browser und die Termin- und Kontaktverwaltung sowie der Einsatz als Foto- oder Videokamera vorgestellt. Wenn Sie bereits ein Smartphone oder Tablet haben, bringen Sie das Gerät mit. Abschließend können Fragen zu Geräten verschiedener Hersteller besprochen werden.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Ladekabel

Mo, 5.10.26 und 12.10.26, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,

Informatikerin

50 €

K2202

**Android Smartphone –
Aufbaukurs**

Sie haben seit einiger Zeit Erfahrungen mit Ihrem Handy oder Tablet gesammelt, so dass die Grundfunktionen bekannt sind, es aber dennoch an gewissen Punkten noch Unsicherheiten gibt? Wie lade ich richtig Apps herunter, ohne einen Virus zu riskieren? Wo muss ich suchen, wenn ich am Gerät bestimmte Einstellungen verändern will? Wie kann ich mit Google-Pay bezahlen oder wie erweitere ich meinen Gerätespeicher? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Alle tiefergehenden Fragen rund um Ihr Gerät werden in einer spannenden Runde erklärt.

Bitte mitbringen: Handy oder Tablet mit Ladekabel

Mo, 19.10.26, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,

Informatikerin

25 €

K2203

**Android Smartphone –
Grundkurs**

Dieser Kurs richtet sich an absolute Smartphone-Anfänger mit Android. Sie werden die ersten Schritte in die digitale Welt mit dem eigenen Smartphone gehen.

Inhalte:

- Einstellungen
- Apps installieren und deinstallieren
- Kontaktliste anlegen und verwalten
- E-Mail schreiben und gestalten
- Fotografieren und in der Galerie in Alben anlegen
- Kalender verwalten
- Navigation für Auto, Fahrrad, zu Fuß
- YouTube und Google näher kennenlernen
- Suchen und Surfen im Internet

Bitte mitbringen: Android-Smartphone mit Ladekabel

Mo, 11.1.27 und 18.1.27, 13 – 15

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Rosi Mayer

50 €

We make your brake.

KNOTT

**Heimat bedeutet für KNOTT
mehr als ein Standort.**

In Eggstätt entwickeln und fertigen wir mit Leidenschaft, Erfahrung und Innovationskraft.

**Du suchst einen Job mit
Perspektive und
starkem
Miteinander?**



Hier geht's zu den
offenen Stellen ➔



www.knott.de





K2204

Apple iPhone und iPad – Grundkurs

Ihr iPhone und iPad als Wegbegleiter! Beim Einführungskurs durch die Apple-Welt erkennen Sie, was wichtig für Sie ist. Zugriffe vereinfachen, den Überblick über die Apps behalten, Touch-Gesten ausführen etc.

Inhalte: Mail, Kontakte, Safari-Browser, verschiedene Apps (Wetter, Zeitungskiosk, Spiele), Notizen, Nachrichten, Erinnerungen, Kalender, Fotos, Karten u. v. m.

Bitte mitbringen: iPhone oder iPad mit Ladekabel sowie Ihre Apple ID und das Kennwort zum Herunterladen weiterer Apps

Fr, 9.10.26, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

25 €

K2205

Apple iPhone und iPad – Aufbaukurs

Weitere Anwendungen und Einrichtungsmöglichkeiten für Ihr iPhone oder iPad entdecken, Kenntnisse vertiefen sowie Einstellungen im System kennenlernen.

Inhalte:

- Systemeinstellungen
 - Gestalten der Arbeitsoberfläche
 - Bezahlen in Geschäften, Apps oder im Internet mit Apple Pay oder Apple iTunes Gift-Card
 - Installieren und Verwalten von Apps und iTunes
 - Vorstellen sinnvoller und kostenloser Apps
 - iPhone und iPad synchronisieren in iCloud
- Bitte mitbringen: iPhone oder iPad mit Ladekabel sowie Ihre Apple ID und das Kennwort zum Herunterladen weiterer Apps

Fr, 16.10.26 und 23.10.26, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

50 €

Rund um Apps

K2206

iCloud – mehr Speicherplatz auf meinem iPhone

Speicher voll am Apple-Gerät? Sie lernen Speicherplatz freizugeben und mit der iCloud umzugehen.

Inhalte:

- Fotos: Ist in der Kategorie „iCloud“ ebenfalls die Option „Fotos“ aktiviert, kann das sehr viel Speicher kosten
- E-Mails: Nutzen Sie Ihre iCloud-Adresse für E-Mails, werden auch diese in Ihrem 5 GB Speicher gesichert
- iCloud Drive: Nutzen Sie iCloud Drive, wird auch dadurch Ihr Speicher belastet
- Time Machine: Wie geht ein Backup in der iCloud?

Bitte mitbringen: iPhone, iPad oder Mac Computer, Ladekabel, Apple ID, Passwort

Fr, 30.10.26, 9.30 – 11.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

25 €

K2208

eBay – Kleinanzeigen App in 3, 2, 1 Inserate erstellen

Ihr Keller ist voll mit gebrauchten Gegenständen und Sie haben keine Zeit für Flohmärkte? Verkaufen Sie es bei eBay Kleinanzeigen.

Inhalte:

- eBay-Konto als privater Anbieter einrichten
- Erstellen von Inseraten: Titel, Beschreibungstext, Preis mit Preistyp, Bilder-Upload, Ortsangabe, Rechtliches

Bitte mitbringen: abfotografierte Verkaufsobjekte, Handy, Tablet, iPhone, iPad, Ladekabel, Apple ID, Passwort

Mo, 19.10.26, 12.30 – 14

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

19 €

K2209

Alles für unterwegs – 3 zentrale Apps fürs iPhone:**Komoot, Google Maps & Parkster**

Ihr iPhone als Wegbegleiter „to go“ zum schnellen Navigieren für das Fahrrad, Auto oder auch zu Fuß! Für alle, die sich noch unsicher sind in der Handhabung von Routenberechnungen und -planungen, digitalen Parkuhren und bei der schnellen Suche einer öffentlichen Toilette oder eines spezielleren Restaurants.

Inhalte:

Komoot

- Regionale Wanderungen & Radtouren entdecken
- Neue Radtour planen
- Radtour offline abspeichern
- Radtour aufzeichnen und mit Freunden teilen und gemeinsame Routen planen

**Google Maps**

- Geparktes Auto anzeigen
- Nächstes Restaurant / WC / Tankstelle
- Routenberechnung mit Zwischenziel
- Offline-Karten abspeichern

Parkster

- Parkplatz Bezahlungsmöglichkeiten
- Digitales Parkticket anfordern
- Bequem digitale Parkscheibe nachstellen

Bitte mitbringen: iPhone oder iPad mit Ladekabel sowie Ihre Apple ID und das Kennwort für weitere Apps zum Herunterladen

Fr, 9.10.26, 12 – 14

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

25 €

www.vhs-prien.de

COMTEC GMBH
KOMMUNIKATIONSSYSTEME

Ihr regionaler Partner für IT & Telekommunikation



☎ 08051 / 9039 - 0

Systemformstraße 1
83209 Prien a. Chiemsee

✉ info@comtec-prien.de





Tobias
Gebhardt-
Flohr

K2210

Die Welt der Musik-Apps: Spotify, iTunes, Deezer und Shazam

Sie möchten Musik hören und kein teures Abo abschließen müssen? Kein Problem, die meisten Streaming-Apps bieten auch kostenlose Versionen an. Allerdings müssen Sie bei den kostenlosen Versionen häufig mit Werbung oder anderen kleineren Einschränkungen leben.

Inhalte:

Spotify

- Musik und Podcasts hören, kostenlose Playlists erstellen

iTunes

- Musik kaufen, Alben in der Mediathek anlegen, Playlists erstellen

Deezer

- Musikvorschläge abgestimmt auf jedes Alter

Shazam

- Musikererkennung von beliebigen Songs in wenigen Sekunden zu sogenannten „Tags“
 - Abspeicherung und Wiedergabe von „Tags“
- Bitte mitbringen: iPhone oder iPad mit Ladekabel sowie Ihre Apple ID und das Passwort

Fr, 22.1.27, 12.30 – 14.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

25 €

K2211

WhatsApp

Sie bekommen eine Einführung zu den Möglichkeiten von WhatsApp: Versenden von Nachrichten, Bildern und Videos sowie die Durchführung von Sprach- und Videoanrufen. Zudem eignet sich WhatsApp zum Chatten zu zweit oder in Gruppen. Kontakte und der Standort lassen sich versenden. WhatsApp sollte auf Ihrem Gerät bereits installiert sein. Bitte mitbringen: Smartphone mit Ladekabel

Mo, 25.1.27, 13 – 15

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Rosi Mayer

25 €

Website, Social-Media und Künstliche Intelligenz

K2301

NEU

Website-Boost:

Steigerung von Geschwindigkeit, Sichtbarkeit und Conversions

Sie wollen, dass Ihre Website in den Suchmaschinen sichtbarer wird? In diesem Kurs lernen Sie, was Suchmaschinenoptimierung (SEO) ist und welche (kostenlosen und einfachen) Maßnahmen es gibt, eine höhere Position innerhalb der Suchergebnisse zu erzielen.

Inhalte:

- Welche Rolle SEO für Websites und im Marketing spielt
- Wie Suchmaschinen funktionieren
- Welche Tools Sie benutzen können, um Ihre Website und die Keywords zu analysieren
- Wie Sie die Inhalte und die Struktur Ihrer Website für SEO optimieren können
- Wie Sie einen SEO-optimierten Text schreiben
- Was Off-Page-Optimierung ist und welche Strategien Sie möglicherweise einsetzen können

Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen und die konkrete Arbeit mit echten bzw. eigenen Websites.

Teilnahmevoraussetzung sind gute Computerkenntnisse.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Fr, 4.12.26, 17 – 20

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Tobias Gebhardt-Flohr,

PR- und Social-Media-Manager

38 €



Tobias
Gebhardt-
Flohr

K2303

NEU

ChatGPT am Smartphone – Grundkurs für Senioren

Was ist ChatGPT und wie kann die neue Technik nutzen? In diesem Kurs lernen Sie die App ChatGPT auf einfache und verständliche Weise kennen. ChatGPT ist ein digitaler Gesprächspartner: Sie können Fragen stellen, Erklärungen erhalten, Hilfe beim Schreiben von E-Mails bekommen oder Ideen für Rezepte und Hobbys finden. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse.

Fr, 30.10.26, 12 – 14

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Sabine Mutschke,
Informatikerin

25 €

K2304

ChatGPT am Laptop - Grundkurs für den Büroalltag

Künstliche Intelligenz verändert den Büroalltag – doch wie nutzt man sie am besten? Sie erfahren, wie Anwendungen funktionieren und bei typischen Büroaufgaben eingesetzt werden können, um Texte zu analysieren, E-Mails zu optimieren und kreative Ideen zu entwickeln. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Sie professionell mit der KI kommunizieren, Chancen und Grenzen der KI erkennen und eigene Arbeitsprozesse effizienter, kreativer und sicherer gestalten können. Vorkenntnisse über KI sind nicht erforderlich. Grundlegende Laptop-Kenntnisse sollten vorhanden sein, z. B. Umgang mit Word sowie das Herunter- und Hochladen von Dateien. Bitte installieren Sie ChatGPT (kostenfrei auf chatgpt.com) vorab. Dafür wird eine private E-Mail-Adresse benötigt.

Bitte mitbringen: Laptop mit Ladekabel

Fr, 2.10.26 und 9.10.26, 17.30 – 20.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Christian Kuhn,

Projektmanager für Digitales Lernen

75 €



K2302

Social-Media für Business: kosteneffiziente und effektive Marketingmaßnahmen richtig nutzen

Nutzen Sie kosteneffiziente und effektive Marketingmaßnahmen für das eigene Unternehmen bzw. als Angestellter richtig? Welche Chancen bieten soziale Medien dem Marketing und der Unternehmenskommunikation? Wie nutzen Sie Social-Media als Unternehmer, Startup oder Marketing-Verantwortlicher richtig? Auf welchen Plattformen lohnt sich ein Engagement, und wie messen Sie den Erfolg? Nach einem ersten, einführenden Basisteil wird im zweiten Teil besonders Bezug auf Ihr Vorhaben genommen.

Inhalte:

- Social-Media: Wohin geht die Reise?
- Vorstellung verschiedener Social-Media-Kanäle
- Ziele, Zielgruppen & Social-Media-Strategie
- Videos, Anzeigen, Hashtags
- Datenschutz & Bildrechte
- Praktische Anwendung: Unternehmen platzieren und darstellen

Fr, 15.1.27 und 22.1.27, 17.30 – 20.30

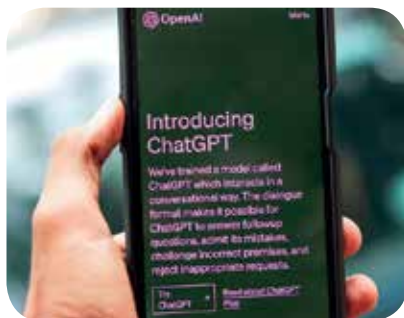
Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Tobias Gebhardt-Flohr,

PR- und Social-Media-Manager

75 €

**K2305****ChatGPT am Laptop –
Grundkurs für das tägliche Leben**

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie ChatGPT gewinnbringend in Ihr Leben integrieren. Ob zum Schreiben einer Rede, zum Planen der nächsten Reise oder um kreative Projekte zu starten: Wir besprechen vielfältige Anwendungsbeispiele für den Einsatz von KI. Ganz praxisnah lernen Sie alle Tipps und Tricks kennen und werden diese selbst ausprobieren können, um am Ende professionell mit der KI zu interagieren: für mehr Zeitgewinn, Inspiration und Spaß im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse über KI erforderlich. Grundlegende Laptop-Kenntnisse sollten vorhanden sein, z. B. Umgang mit Word sowie das Herunter- und Hochladen von Dateien. Bitte installieren Sie ChatGPT (kostenfrei auf chatgpt.com) vorab. Dafür wird eine private E-Mail-Adresse benötigt.

Bitte mitbringen: Laptop mit Ladekabel

Fr, 13.11.26 und 20.11.26, 17.30 – 20.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Christian Kuhn,

Projektmanager für Digitales Lernen

75 €

K2306**NEU****Neue Superkräfte: KI-Tools
von DeepL bis HeyGen**

Die Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz sind riesig, und genauso groß ist die Anzahl an KI-Tools auf dem Markt. Doch was können diese genau, und welche sind besonders gut? In diesem Kurs werden Ihnen spannende KI-Tools präsentiert, die ein echter Gamechanger auf ihrem jeweiligen Gebiet sind. Ihnen werden kostenfreie und kostenpflichtige Anwendungen zum Übersetzen (DeepL), zum Erstellen von Präsentationen (Canva, Gamma, Notebook LM) und für die Generierung von Bild & Video (Midjourney, Runway, HeyGen) präsentiert.

Fr, 29.1.27, 17.30 – 20.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Christian Kuhn,

Projektmanager für Digitales Lernen

38 €

Seminar auf der Fraueninsel**K2401****Seminar auf der Fraueninsel:****Intuitives Schreiben, Fotografieren und Malen**

Eine kleine Auszeit auf der wundervollen Fraueninsel kann Flügel verleihen, verborgene Schätze ans Licht bringen, zu kreativem Tun inspirieren – und das Leben schmeckt wieder nach Abenteuer. Entdecken Sie inneres Glück durch intuitives Malen und Schreiben, sehen Sie Wesentliches im freien Fotografieren und Zeichnen. Die besondere Umgebung und Kreativität ohne Druck machen den Kurs über den Tag hinaus zur stärkenden Erfahrung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier, Kamera oder Handy, Aquarellfarben oder Pastellkreiden

Rauminfo an der Klosterpforte.

Sa, 19.9.26, 9.30 – 16.30

Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel 75 €

Susanne Maria Schumacher,

Coach

K2402**Seminar auf der Fraueninsel:
Me-Time!****Das erfrischende Selbstfürsorge-
Training**

Heute nehme ich mir Zeit für mich! Und welcher Ort könnte besser geeignet sein als die wundervolle Fraueninsel, auf der wir uns inspiriert und geborgen fühlen, uns stärken, die Seele baumeln lassen, kurz: Me-Time genießen. Sich selbst wie eine Kostbarkeit behandeln macht stark. In lockerer Atmosphäre üben wir ein liebevolles JA zu uns selbst, schaffen Spielräume und Auszeiten. Was haben wir das letzte Mal „zum ersten Mal“ gemacht? Glück braucht Mut: Gesunde Grenzen setzen, sich selbst stärken, charmant „NEIN“ sagen, Stolpersteine aus dem Weg räumen und dem inneren Kritiker namens Perfektionismus widerstehen. Freuen Sie sich auf spielerische Methoden, der Kurs ist besonders geeignet für die Schüchternen unter uns.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Rauminfo an der Klosterpforte.

Sa, 24.10.26, 9.30 – 16.30

Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel 75 €

Susanne Maria Schumacher,

Coach

K2403**Seminar auf der Fraueninsel:
Leinen lösen, Gepäck ablegen,
auftanken**

Oft sind wir glücklich und merken es nicht! Im inspirierenden Ambiente der Abtei auf der Klosterinsel Frauenchiemsee dürfen wir einmal entspannt unser Leben, Lieben und Arbeiten betrachten. Machen wir es uns leicht, erfrischen wir unsere Seele! Dabei zählen wir die innere Stimme, die gerne mal be- und verurteilt. Verwandeln wir sie, wird sie zum freundlichen Begleiter. In heiterer Atmosphäre üben wir ein herzliches JA zu uns selbst und ein klares NEIN zur rechten Zeit. Wir erleichtern unseren Rucksack, kommen an. Der Kurs hat keinerlei therapeutischen Hintergrund.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Rauminfo an der Klosterpforte.

Sa, 14.11.26, 9.30 – 16.30

Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel 75 €

Susanne Maria Schumacher,

Coach



Christian Kuhn



Susanne Maria
Schumacher



Susanne Maria
Schumacher

METALLBAU WALLNER
Metallbau
Sonnenschutz
Sicherheit
Tore und Antriebe

Metallbau

Sonnenschutz

Sicherheit

METALLBAU WALLNER
Römerfeld 1 83209 Prien am Chiemsee
Telefon 08051 2879 Telefax 08051 63089
info@metallbau-wallner.de www.metallbau-wallner.de

Deutsch als Fremdsprache

K3101

Deutsch als Fremdsprache:**Einstufung und Beratung am Vormittag**

Sie haben bereits Deutschkenntnisse und möchten diese verbessern, wissen jedoch nicht, welches Sprachniveau für Sie geeignet ist? Wir bieten Ihnen einen kostenfreien Einstufungstest. Danach können wir Ihnen einen Deutschkurs empfehlen, der Ihrem Wissensstand entspricht.

Do, 17.9.26, 10 – 12

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

kostenfrei

Christine Schumacher-Inverardi M.A.

K3102

Deutsch als Fremdsprache:**Einstufung und Beratung am Nachmittag**

Kursbeschreibung wie K3101

Do, 17.9.26, 14 – 16

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

kostenfrei

Christine Schumacher-Inverardi M.A.

K3103

Integrationskurs 63

Der Integrationskurs richtet sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer (insbesondere auch: Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen. Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Kursgebühr pro Modul (4 Wochen Unterricht): 229,00 € mit Berechtigungsschein, 0 € bei Kostenbefreiung

Mo – Fr, 14.10.26 bis 25.6.27, 8.15 – 12.15

140 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 5

N.N.

K3104

Integrationskurs 64

Beschreibung wie K3103

Mo – Fr, 15.2.27 bis 16.11.27, 13.15 – 17.15

140 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4

Dr. Lucinde Braun,

DaF Lehrerin

Grundstufe A1

K3105

Fremdsprache Deutsch für Anfänger A1.1 (1. von 2 Semestern)

Sie möchten praxisorientiert Deutsch lernen, um sich in Beruf und Alltag besser zurechtzufinden? Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Schritte plus Neu A1.1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8

Di, 6.10.26 bis 16.2.27, 17.45 – 20

16 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 1

288 €

Yvonne Schmidt M.A.,

DaF Lehrerin



Beratungen
und Einstufungen
führen wir während des
gesamten Semesters durch.
Bitte kontaktieren Sie uns,
wir freuen uns über Ihre Anfrage.
Tel. 08051-3430
info@vhs-prien.de



Dr. Lucinde
Braun



Yvonne
Schmidt

vb-rb.de/prien

Weil es Wichtigeres
gibt als Geld.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmied – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

meine Volksbank
Raiffeisenbank eG



K3106

**Fremdsprache Deutsch A1.1
(2. von 2 Semestern)**

Lehrbuch: „Schritte plus Neu A1.1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, ab Lektion 4
Mo, 28.9.26 bis 22.2.27, 17.45 – 19.45
 17 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 2 273 €
 N.N.

Grundstufe A2

K3107

**Fremdsprache Deutsch A2.1
(1. von 2 Semestern)**

Lehrbuch: „Schritte plus Neu A2.1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2
Fr, 2.10.26 bis 19.2.27, 16.30 – 18.30
 16 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 1 256 €
 Martina Johannes M.A.,
 DaF Lehrerin

K3108

**Fremdsprache Deutsch A2.2
(1. von 2 Semestern)**

Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A2.2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9
Di, 29.9.26 bis 2.2.27, 19 – 20.30
 16 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 1. OG Raum 4 176 €
 N.N.

Mittelstufe B1

K3109

**Fremdsprache Deutsch B1.2
(2. von 2 Semestern)**

Lehrbuch: „Schritte plus neu B1.2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-641085-3, ab Lektion 12
Mi, 7.10.26 bis 24.2.27, 19 – 20.30
 17 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 1 187 €
 Eva Ludwig,
 DaF Lehrerin

K3110

**Deutsch B1+
(1. von 3 Semestern)**

Sie haben einen Deutschkurs mit B1 abgeschlossen und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern? In dem B1+ Kurs werden Sie fit gemacht für den B2-Level, festigen komplexe Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz, damit Sie in Alltag und Beruf sprachlich gut zurechtkommen.
 Lehrbuch: „Kontext B1+“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605334-1
Do, 8.10.26 bis 18.2.27, 9 – 12
 15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum EDV 360 €
 Kristian Sunde,
 Deutschlehrer

Mittelstufe B2

K3111

**Deutsch B2
(1. von 2 Semestern)**

Der B2 Kurs eignet sich für Teilnehmer, die bereits das B1-Zertifikat haben (telc/ G.A.S.T/ Goethe) oder vergleichbare Sprachkenntnisse nachweisen.
 Am Ende der Stufe B2 können Sie sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen. Sie können komplexe Artikel verstehen sowie klare, detaillierte Texte selbst verfassen. In Beruf, Ausbildung und Freizeit können Sie sich sprachlich gut und differenziert ausdrücken. Der Kurs ist so konzipiert, dass er über 3 Semester läuft. Bei Interesse und ausreichend Teilnehmern (min. 10 Teilnehmer) kann nach 3 Semestern ein Prüfungstraining und die B2-Goethe-Prüfung organisiert werden.
 Lehrbuch: „Kontext B2“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605342-6
Mo, 5.10.26 bis 15.2.27, 17.15 – 20.15
 16 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 1. OG Raum 5 384 €
 Martina Johannes M.A.,
 DaF Lehrerin

Aufbaustufe C1

K3112

NEU

**Deutsch C1
(1. von 3 Semestern)**

Der C1-Kurs eignet sich für Teilnehmer, die bereits einen B2-Kurs absolviert haben oder über vergleichbare Sprachkenntnisse verfügen. Im C1-Niveau lernen Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Sie üben sich spontan und fließend auszudrücken, gleichzeitig erweitern Sie ihren Wortschatz. Sie können in Beruf, Ausbildung und Studium sowie in der Freizeit die deutsche Sprache strukturiert und flexibel gebrauchen. Gleichzeitig können Sie sich ausführlich zu komplexen Sachverhalten mündlich wie schriftlich äußern.
 Lehrbuch: „Kontext C1.1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605313-6
Di, 6.10.26 bis 16.2.27, 17.15 – 20.15
 16 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 1. OG Raum 5 384 €
 Christa Ganterer,
 DaF Lehrerin

Martina
Johannes

Eva Ludwig



Kristian Sunde

Martina
Johannes

BROTQUELLE
Die Bio-Sauerteigbäckerei am Chiemsee

100% SAUERTEIG
HANDWERK
BIO-ROHSTOFFE

Dienstag - Freitag: 8:00 - 18:00
 Samstag: 7:30 - 12:30
 Montag, Sonntag, Feiertag: geschlossen

Hochriesstr. 36, 83209 Prien am Chiemsee
 @ brotquelle_prien
 www.brotquelleprien.de
 + 49 8051/9614586

Direkt neben
der VHS Prien

BUCHHANDLUNG MENGEDOHT

**Ihr Ort für Bücher.
Im Herzen von Prien.**

Persönliche Beratung und ein breites Sortiment zum Stöbern.
Was fehlt, bestellen wir bis morgen.

* nur für lieferbare Titel, bei Bestellung bis 16:55 Uhr

Bernauer Str. 12 · 83209 Prien a. Chiemsee · Tel. 08051 3532
 Mail. mengedoht.gmbh@t-online.de

Mo-Fr 9-18 Uhr · Sa 9-13 Uhr

buchhandlung-mengedoht.de
ZUM WEBSHOP

Englisch


**Einstufungstest
für Englisch, Französisch, Italienisch
und Spanisch**

Sie haben in der Vergangenheit bereits eine Fremdsprache gelernt und möchten nun Ihre Fremdsprachenkenntnisse erweitern? Es fällt Ihnen jedoch schwer, Ihren derzeitigen Wissensstand einzuordnen und den richtigen Sprachkurs zu finden?

Wir bieten Ihnen einen kostenfreien Service. Auf unserer Homepage www.vhs-prien.de (unter Service → Einstufungstests) können Sie Einstufungstests für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch herunterladen, diese zu Hause ausfüllen und uns das Ergebnisblatt zuschicken. Wir werten den Test aus und geben Ihnen eine Kursempfehlung.

K3201
**Einstufungstest Englisch
Do, 17.9.26, 18.30 – 19.30**

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 2

kostenfrei

Allgemeiner Hinweis:

Kaufen Sie die Kursbücher für Ihre Sprachkurse erst nach dem 1. Kurs-tag, wenn endgültig feststeht, ob der gewünschte Kurs stattfindet und an welchem Kurs Sie definitiv teilnehmen.



Grundstufe A1

K3202
**Englisch für Anfänger A1
(1. von 2 Semestern)**

Mit Englisch kann man sich weltweit verständigen! Wenn Sie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben, bietet Ihnen der Anfängerkurs einen leichten Einstieg in die Welt-sprache. Lehrbuch: „Great! A1, 2nd edition“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501753-5

Mi, 7.10.26 bis 20.1.27, 17.45 – 19.15

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4 108 €
Martina Johannes M.A.,
Lehrerin für Englisch

K3203
**Englisch für Anfänger A1 – 50+
(1. von 3 Semestern)**

Kursbeschreibung wie K3202. Die 50+ Kurse arbeiten mit angepasstem Lerntempo. In wohl-dosierten Lernschritten werden Grammatik, Aussprache und Vokabeln geübt und wieder-holt, sodass Sie Englisch ohne Stress, aber mit viel Spaß und praxisnah lernen.

Di, 6.10.26 bis 12.1.27, 8.50 – 10.20

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV 108 €
Stephanie Johanna Averdung Lopez,
Lehrerin für Englisch

K3204
**Englisch A1 – 50+
(3. von 4 Semestern)**

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Great! A1, 2nd edition“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501753-5, ab Lektion 5

Mo, 5.10.26 bis 11.1.27, 10 – 11.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2 108 €
Stephanie Johanna Averdung Lopez,
Lehrerin für Englisch

K3205
NEU
**Englisch intensiv –
nicht nur für die Reise!**

Bei diesen beiden Treffen werden Sie auf der Grundlage von kurzen Texten entsprechenden Wortschatz kennenlernen und Ihre Fähigkeit trainieren, um sich in Alltagssituationen, wie sie im Urlaub vorkommen, zu verständigen. Sie sollten bereits Grundkenntnisse im A1-Bereich haben. „Don't hesitate. Just do it!“

So, 24.1.27 und 31.1.27, 14.30 – 17

2 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4 39 €
Angelika Klapp-Kulot,
Realschullehrerin für Englisch i.R.

Grundstufe A2

K3206
Englisch A2
(1. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „Great! A2, 2nd edition“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501757-3

Di, 6.10.26 bis 2.2.27, 17.30 – 19

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4 135 €
Natalia Romazanova,
Übersetzerin

Mittelstufe A2/B1

K3207
English Brain Jogging A2/B1 50+

Sie haben sich entschlossen, nach längerer Pause wieder in die englische Sprache einzu-steigen? Sehr gut! Am Mittwochnachmittag haben Sie die Chance, auf erfolgreiche und unterhaltsame Weise Ihre „kleinen grauen Zellen“ zu aktivieren und so Ihr Englisch wieder aufzufrischen. Im Unterricht lesen und diskutieren wir u.a. Texte aus dem Magazin „Spotlight“.

Mi, 7.10.26 bis 16.12.26, 14.30 – 16

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 1 90 €
Marina von Bernhardt,
Dolmetscherin



Angelika
Klapp-Kulot



Natalia
Romazanova



OPUS OLSEN BRAX ARMEDANGELS QUI MORE & MORE BUENA VISTA ROFA MONARI MILANO ITALY RAPHAELA
MARC O' POLO DENIM BIANCA MEY RAFFAELLO ROSSI FUCHS & SCHMITT ARMOR LUX EMILY VAN DEN BERGH SURI FREY IVKO
FYNCH-HATTON MARC O' POLO CASA MODA BRAX OLYMP MEYER CARL GROSS CALVIN KLEIN DSTREZZED

Marktplatz 4 • 83209 Prien • Telefon (0 80 51) 62 11 9 • www.haider-mode.de



Martina
Johannes



Stephanie
Johanna
Averdung Lopez

Mittelstufe B1

K3208

**Englisch B1 – 50+
(1. von 4 Semestern)**

Lehrbuch: „At your leisure B1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-302936-2

Mo, 12.10.26 bis 18.1.27, 10.30 – 12

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 108 €

Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

K3209

**Englisch B1
(1. von 4 Semestern)**

Lehrbuch: „Great! B1, 2nd edition“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501776-4

Do, 24.9.26 bis 28.1.27, 17.30 – 19

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5 135 €

Stephanie Johanna Averdung Lopez,
Lehrerin für Englisch

K3210

NEU

Englisch Konversation B1

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich in lockerer und entspannter Atmosphäre im mündlichen Sprachgebrauch zu üben und einander zu unterstützen. Voraussetzung sind Sprachkenntnisse im B1-Bereich und die Freude am Sprechen.

"Practice makes perfect!"

Mi, 11.11.26 bis 9.12.26, 17.30 – 19

5 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 4 50 €

Angelika Klapp-Kulot,
Realschullehrerin für Englisch i.R.



K3211

NEU

Englisch Konversation B1

Kursbeschreibung wie K3210

Mi, 13.1.27 bis 17.2.27, 17.30 – 19

5 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5 50 €

Angelika Klapp-Kulot,
Realschullehrerin für Englisch i.R.

Mittelstufe B1/B2

K3212

**English conversation
in the evening B1/B2**

Anyone who is interested in improving their English conversation skills in a relaxed and friendly atmosphere is welcome to this course. You don't have to be perfect or very eloquent to join. All you need is motivation and a little bit of courage to speak. We will focus on talking and reading in English and discuss grammar topics when necessary. Working materials including articles about current topics, news, British and American culture and anything that corresponds to your wishes.

Mo, 12.10.26 bis 18.1.27, 18 – 19.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 108 €

Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

Aufbaustufe B2

K3213

In conversation B2

The class is for pensioners and people who want to spend an enjoyable one and a half hour learning more about the English language, by engaging in a healthy conversation about world and local events.

Di, 13.10.26 bis 19.1.27, 16 – 17.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 3 113 €

inkl. 5 € für Kopien

Lewis Bloom,
Muttersprache Englisch

Aufbaustufe B2/C1

K3214

In conversation B2/C1

Morning is the best time to learn! This course is perfect for parents, pensioners and people with time on their hands to improve their English, whether it be for travelling or keeping up with the kids.

Mi, 14.10.26 bis 20.1.27, 8.30 – 10

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 113 €

inkl. 5 € für Kopien

Lewis Bloom,
Muttersprache Englisch



K3215

Wednesday morning conversation B2/C1

Be in the know! Join me in learning what's new – and do it in English! You have the basics, so let's improve your English skills in a comfortable, but guided, group discussion. We will focus on reading comprehension and conversation – all in English – and grammar as needed. The more informative material from the British and American press and literature will be our sources and inspiration. I am certain that my years of experience in teaching English and your skills and high motivation will produce excellent results. Success is the only option!

Mi, 7.10.26 bis 16.12.26, 10.15 – 11.45

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 90 €

Marina von Bernhardt,
Dolmetscherin

Aufbaustufe C1

K3216

NEU

Business-English C1

You speak excellent English – but do you command it? At C1 level, fluency isn't the challenge; precision, register, and confidence are. This 10-week course is for professionals who want to move beyond correct and start sounding authoritative: in negotiations, presentations, complex emails, and high-stakes meetings. Taught by a native Capetonian South African English speaker with an MA in Organisational Leadership, every session draws on real business communication dynamics, not just text-book exercises.

Sa, 10.10.26 bis 12.12.26, 9.30 – 11

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5 165 €

Gordon Greaves M.A.,
Muttersprache Englisch



Lewis Bloom



Gordon Greaves



Gina-Maria Arlt



Stephanie Johanna Averdung Lopez



Angelika Klapp-Kulot



Lewis Bloom



Französisch

K3301

Einstufungstest Französisch

Do, 17.9.26, 18.30 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 2

kostenfrei

Allgemeiner Hinweis:

Kaufen Sie die Kursbücher für Ihre Sprachkurse erst nach dem 1. Kurs-tag, wenn endgültig feststeht, ob der gewünschte Kurs stattfindet und an welchem Kurs Sie definitiv teilnehmen.



Grundstufe A1

K3302

Französisch für Anfänger A1 – 50+
(1. von 3 Semestern)

„On y va!“, heißt so viel wie „Auf geht's!“. Wenn Sie in der französischen Sprache mehr als nur ein paar freundliche Redewendungen wie „Bonjour“ oder „Au revoir“ beherrschen möchten, dann sind Sie im Anfängerkurs richtig. Sie haben das Ziel, sich in Frankreich oder in einem frankophonen Land verständigen zu können und Alltagssituationen in der Fremdsprache zu meistern? Oder benötigen Sie die Fremdsprache beruflich? Sie lernen im Kurs nach und nach Redemittel und Grammatik, es wird Wert auf das gemeinsame Üben, und natürlich auch auf die Freude am Lernen gelegt, so dass Sie garantiert einen sanften und motivierenden Einstieg ins Französische finden. Die 50+ Kurse arbeiten mit angepasstem Lerntempo. Lehrbuch: „On y va! A1“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

Do, 8.10.26 bis 21.1.27, 9 – 10.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

108 €

Eva Ludwig,

Gymnasiallehrerin für Französisch i.R.

K3303

Französisch für Anfänger A1
(1. von 3 Semestern)

Kursbeschreibung wie K3302

Do, 8.10.26 bis 18.2.27, 17 – 18

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 1

90 €

Anja Ritter,

Muttersprache Französisch

K3304

Französisch A1
(2. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! A1“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 5

Do, 1.10.26 bis 4.2.27, 17.30 – 19

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4

135 €

Yvonne Schmidt M.A.,

Lehrerin für Französisch

Grundstufe A2

K3305

Französisch A2 – 50+
(2. von 4 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! A2“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion 3

Do, 17.9.26 bis 21.1.27, 10.30 – 12

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 3

135 €

Sandrine Gauthier,

Muttersprache Französisch

K3306

Französisch A2
(3. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! A2“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion 5

Do, 8.10.26 bis 18.2.27, 18 – 19.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 1

135 €

Anja Ritter,

Muttersprache Französisch

Mittelstufe B1

K3309

Französisch B1
(1. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! B1“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

Do, 8.10.26 bis 4.2.27, 18 – 19.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 3

135 €

Eva Ludwig,

Gymnasiallehrerin für Französisch i.R.

K3310

Französisch B1
(3. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! B1“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5, ab Lektion 8

Mi, 23.9.26 bis 9.12.26, 17.45 – 19.15

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 5

90 €

Sandrine Gauthier,

Muttersprache Französisch



Eva Ludwig



Anja Ritter

Yvonne
SchmidtSandrine
GauthierSandrine
Gauthier

Eva Ludwig

K3307

Französisch A2
(3. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! A2“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion 7

Mo, 21.9.26 bis 18.1.27, 18 – 19.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 3

135 €

Sandrine Gauthier,

Muttersprache Französisch

K3308

Französisch A2 – 50+
(4. von 4 Semestern)

Lehrbuch: „On y va! A2“, Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion 9

Do, 17.9.26 bis 21.1.27, 8.45 – 10.15

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 3

135 €

Sandrine Gauthier,

Muttersprache Französisch

NOVA CAFE
DELIKATESSEN
FROZEN YOGURT

Seestr. 8 · Prien · Tel. 08051 9624808 · www.cafenova.de

K3311
**Französisch im Alltag B1
leichte Konversation**

Sie trainieren an ausgewählten und authentischen Beispielen das Hörverständnis. Gleichzeitig bieten die Audiosequenzen die Grundlage für das anschließende Gespräch. In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, bereits Erlerntes verbal zu aktivieren und zeitgleich das oft schnell gesprochene Französisch besser zu verstehen. Bei Bedarf wird Grammatik wiederholt bzw. neu eingeführt. Gleichzeitig wird das Vokabular erweitert, so dass Sie tägliche Situationen in der Fremdsprache, sei es beruflich oder privat, gut meistern können. Zugleich ist eine Kursbegleitende Lektüre vorgesehen.

Do, 8.10.26 bis 18.2.27, 19.30 – 20.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 90 €

Anja Ritter,
Muttersprache Französisch

Mittelstufe B1/B2
K3312
Conversation française B1/B2

Für Teilnehmer mit fundierten Französischkenntnissen, die Freude am Sprechen haben. Ziel des Kurses ist es, die Kommunikationsfähigkeit in der Fremdsprache kontinuierlich zu verbessern, das Vokabular zu erweitern und bei Bedarf Grammatik zu wiederholen und zu festigen.

Di, 20.10.26 bis 2.2.27, 16 – 17.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2 108 €

Susanne Hoffmann,
Gymnasiallehrerin für Französisch i.R.



Anja Ritter



Susanne Hoffmann



Eva Ludwig

K3313
Conversation française B1/B2

Vous vous intéressez à la France? Vous voulez rafraîchir et élargir vos connaissances, apprendre à parler et à vous exprimer couramment? A l'aide de textes littéraires, articles d'actualité, chansons, films et autres nous discuterons sur des thèmes variés. Nous réviserons également des points grammaticaux dans une ambiance détendue et chaleureuse. Soyez les bienvenus!

Mi, 7.10.26 bis 3.2.27, 17.30 – 19

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 135 €

Eva Ludwig,
Gymnasiallehrerin für Französisch i.R.

Italienisch
K3401
Einstufungstest Italienisch

Do, 17.9.26, 18.30 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2 kostenfrei

Grundstufe A1
K3402
**Italienisch für Anfänger A1 – 50+
(1. von 4 Semestern)**

„Parla l'italiano?“ Wenn Sie diese Frage bald mit „sì“ beantworten möchten, dann sind Sie im Anfängerkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse richtig. Die 50+ Kurse arbeiten mit angepasstem Lerntempo und geben einen leichten Einstieg ins Italienische. Grammatik, Aussprache und Vokabeln werden in kleinen Schritten geübt und wiederholt, sodass Sie Italienisch ohne Stress, aber mit viel Spaß und praxisnah lernen. Lehrbuch: „Fantastico! A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525083-3

Fr, 9.10.26 bis 22.1.27, 9 – 10.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 3 108 €

Katharina Riesinger-Kneer M.A.,
Studium Italianistik

K3403
**Italienisch für Anfänger A1
(1. von 3 Semestern)**

Kursbeschreibung und Lehrbuch wie K3402

Mi, 30.9.26 bis 3.2.27, 19.30 – 21

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5 135 €

Prof. Dr. Alexander Dühnfort

Allgemeiner Hinweis:

Kaufen Sie die Kursbücher für Ihre Sprachkurse erst nach dem 1. Kurs-tag, wenn endgültig feststeht, ob der gewünschte Kurs stattfindet und an welchem Kurs Sie definitiv teilnehmen.


K3404
NEU
**Italienisch Superlearning für Anfänger –
Schnupperkurs**

Italienisch lernen macht Spaß!

Das ist das Motto für diesen außergewöhnlichen Schnuppertag. Sie werden durch Entspannung, klassische Musik, Phantasie Reisen und spielerische Sequenzen die Fähigkeiten Ihres Gehirns besser nutzen und dadurch das Lernpensum deutlich steigern (verdreifachen). Durch die Lehr- und Lernmethode „Suggestopädie“ werden Informationen leichter und schneller erfassbar. Außerdem werden Sie viel Spaß beim Lernen haben. Sie werden miterleben, wie schön es ist, wenn der Unterricht lebendig, abwechslungsreich und anregend ist. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen gedacht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser und viel Lust zum Italienisch-Sprechen

Sa, 17.10.26, 9.30 – 16.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1 64 €

Rosa Eggert-Coletto,
Suggestopädin, Muttersprache Italienisch



Rosa Eggert-Coletto

MIKE'S KINO

**Sie lernen oder sprechen Englisch,
Französisch, Italienisch oder auch Spanisch?**

Wir bieten regelmäßig am Donnerstag
(sofern verfügbar und möglich)

Filme aus dem laufenden Programm in der
Originalfassung mit deutschen Untertiteln (OmU) an.

Die aktuellen Filme finden Sie online unter
www.mikes-kino.de

Bernauer Straße 13a · (gegenüber Rathaus) · 83209 Prien · Tel.: 08051/966676



K3405 NEU

**Italienisch lernen mit allen Sinnen!
Superlearning – für Anfänger**

Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, um sich auf Italien und die italienische Sprache einzustimmen. Sie werden hier nicht nur Italienisch sprechen lernen, sondern auch viel über die Gewohnheiten der Italiener und deren Lebensart erfahren, z.B. weshalb Italiener ihren Cappuccino lieber an der Bar trinken. Die Superlearning Methode ist ein lebendiger und abwechslungsreicher Unterricht, der durch Bewegungen, Spiele (Aktivphase) und Entspannungsphasen alle Sinne und alle Lerntypen anspricht.

Welche Lernpersönlichkeit sind Sie? Auch das erfahren Sie in diesem Kurs. Das Lehrbuch wird für den Anfänger- und den Folgekurs verwendet und wird von der Dozentin am 1. Abend ausgegeben. Der Preis für das Lehrbuch (39 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser und viel Lust zum Italienisch-Sprechen

Fr, 27.11.26, 16 – 19

Sa, 28.11.26 und So, 29.11.26, 9.30 – 16.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
1. OG Raum 5
Rosa Eggert-Coletto,
Suggestopädin, Muttersprache Italienisch

201 €

K3406

**Italienisch A1
(2. von 3 Semestern)**

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 3

Mi, 30.9.26 bis 3.2.27, 18.30 – 20

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 2
Birgit Elisabeth von Gliczinski-Pöll,
Fremdsprachenkorrespondentin

135 €

K3407

**Italienisch A1
(3. von 3 Semestern)**

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 7

Mi, 30.9.26 bis 27.1.27, 19.30 – 21

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
1. OG Raum 4
Rebecca Röckl

135 €

K3408

**Italienisch A1 – 50+
(3. von 4 Semestern)**

Für Teilnehmer mit einfachen Grundkenntnissen. Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 7

Mo, 5.10.26 bis 18.1.27, 10.15 – 11.45

13 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
1. OG Raum 3
Angela Staber,
Fremdsprachensekretärin

117 €

K3409

**Italienisch A1 – 50+
(4. von 4 Semestern)**

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 7

Fr, 9.10.26 bis 22.1.27, 10 – 11.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 1
Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

108 €

K3410

**Italienisch A1 – 50+
(5. von 5 Semestern)**

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 9

Mi, 7.10.26 bis 20.1.27, 10 – 11.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 2
Birgit Elisabeth von Gliczinski-Pöll,
Fremdsprachenkorrespondentin

108 €



Rosa Eggert-Coletto



Birgit Elisabeth von Gliczinski-Pöll



Rebecca Röckl



Angela Staber

K3411 NEU

Ripasso – A1

Sie haben bereits den A1-Bereich absolviert und möchten Ihre A1-Kenntnisse festigen bzw. bereits Erlerntes wiederholen? In diesem Kurs wird Grammatik wiederholt und der A1-Wortschatz praxisnah aufgefrischt.

Mo, 1.2.27 bis 22.2.27, 10 – 11.30

3 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 1
Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

33 €

Grundstufe A2

K3412

**Italienisch A2
(2. von 3 Semestern)**

Lehrbuch: „Nuovo Espresso A2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0, ab Lektion 3

Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 17 – 18.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 2
Birgit Elisabeth von Gliczinski-Pöll,
Fremdsprachenkorrespondentin

135 €

K3413

**Italienisch A2 – 50+
(4. von 4 Semestern)**

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-299599-6, ab Lektion 6

Do, 8.10.26 bis 21.1.27, 8.30 – 10

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 1
Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

108 €

www.vhs-prien.de



Gina-Maria Arlt



Birgit Elisabeth von Gliczinski-Pöll

K3414

**Italienisch A2 – 50+
(5. von 5 Semestern)**

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus A2“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-299599-6, ab Lektion 8

Mo, 12.10.26 bis 18.1.27, 9 – 10.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 1
Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

108 €

K3415 NEU

**Intermezzo –
facciamo due chiacchiere A2**

„Chiacchierare“ heißt übersetzt so viel wie „plaudern“. Wenn Sie Ihre mündlichen Kommunikationsmöglichkeiten verbessern möchten und in lockerer Atmosphäre Unsicherheiten beim Sprechen überwinden wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Kurze Artikel oder Geschichten geben Redeanlässe zu Themen rund um Italien. Bei Bedarf wird in kleinen Schritten Grammatik wiederholt und gleichzeitig Ihr Wortschatz kontinuierlich erweitert.

Mo, 1.2.27 bis 22.2.27, 8.30 – 10

3 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 1
Gina-Maria Arlt,
staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

33 €



Mittelstufe A2/B1

K3416

Italienisch A2/B1 – 50+ Conversazione facile

„Facciamo due chiacchiere“ – für Teilnehmer, die ein Lehrbuch im A2-Level abgeschlossen haben. In dem leichten Konversationskurs wird der Wortschatz gefestigt und Grammatik bei Bedarf erarbeitet bzw. wiederholt. Arbeitsgrundlage für Gespräche und Diskussionen sind kurze Erzählungen, Artikel und Bilder-geschichten. Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

Fr, 9.10.26 bis 22.1.27, 8.30 – 10

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

108 €

Gina-Maria Arlt,

staatl. geprüfte Übersetzerin, Dolmetscherin

Mittelstufe B1

K3417

Italienisch B1 – 50+ (2. von 4 Semestern)

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 3“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225440-6, ab Lektion 5. Gleichzeitig stellt die Dozentin eigenes Übungsmaterial zur Verfügung.

Mo, 5.10.26 bis 18.1.27, 8.45 – 10.15

13 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 3

117 €

Angela Staber,

Fremdsprachensekretärin



K3418

Italienisch B1 – 50+ – mit Lektüre

Der Kurs eignet sich für alle, die tiefer in die Italienische Sprache, Geschichte und Kultur einsteigen möchten.

Lehrbuch: „Passo dopo passo – Plus B1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 8.

Zusätzlich wird im Kurs eine vereinfachte Kurzfassung von Alessandro Manzoni „I promessi sposi“ gelesen und besprochen. Die Lektüre wird ergänzt durch zahlreiche Hörbeispiele, interessante Erklärungen und Geschichten aus der damaligen Zeit. Weiterführende Übungen zum Wortschatz und zur Grammatik runden den Kurs ab. Lektüre: A. Manzoni, „I promessi sposi“, CIDEB, ISBN 978-88-530-0660-8

Fr, 18.9.26 bis 27.11.26, 8.30 – 10

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

110 €

Rosita Masetti Mahn,

Dolmetscherin, Muttersprache Italienisch

Mittelstufe B2

K3419

Conversazione italiana elementare B2

Im Kurs werden aktuelle Artikel aus der Zeitschrift „Adesso“ besprochen. In Absprache mit den Teilnehmern wird zudem eine Lektüre ausgesucht und im Kurs bearbeitet. Themenbezogen erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz, erlernen typische Redewendungen und wiederholen bzw. festigen bei Bedarf Grammatik. Zeitgleich erweitern Sie Ihr Wissen über die italienische Kultur, Lebensart sowie Land und Leute. Im Zentrum des Kurses stehen das spontane Sprechen und der Spaß am Lernen, beides setzen Sie in entspannter Atmosphäre leicht um.

Di, 6.10.26 bis 12.1.27, 10.30 – 12

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 3

108 €

Arianna Viganego Ziemann,

Muttersprache Italienisch



... weil Dein Tier ist,
was es frisst!



- Qualitativ hochwertiges, tierschutzgerechtes Zubehör, wie Brustgeschirre und Leinen von Together, Lederleinen u. a.
- Bücher und Geschenkartikel
- Biologische und naturbelassene Futtermittel ohne chemische Zusätze, wie Frischfleisch, Fleischdosen, Trockenfutter, Leckerlies und Kauartikel
- Biologische Futterergänzungsmittel und Pflegemittel

Elsa's Futterhäusl

Am Anger 36

83233 Bernau

Tel: 08051 970076

www.pfotenversand.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag
von 9:00 bis 12:00 Uhr

Montag bis Freitag
von 15:00 bis 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Gina-Maria Arlt



Angela Staber



Rosita
Masetti Mahn



Arianna
Viganego
Ziemann

K3420

Conversazione italiana avanzata B2

Sie möchten in „Bella Italia“ mitreden? In dem Konversationskurs werden aktuelle Artikel aus der Zeitschrift „Adesso“ und aktuelle Themen rund um das „Bel Paese“ besprochen. Es steht der praxisorientierte Sprachgebrauch im Vordergrund. Gleichzeitig werden Grammatik vertieft und kontinuierlich der Wortschatz erweitert. Zudem erweitern Sie Ihr Wissen über die italienische Kultur, Land und Leute. Eine kursbegleitende, leichte Lektüre kann bei Interesse vereinbart werden.

Mo, 5.10.26 bis 11.1.27, 18.30 – 20

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum EDV

108 €

Arianna Viganego Ziemann,
Muttersprache Italienisch

Spanisch



K3501

Einstufungstest Spanisch

Do, 17.9.26, 18.30 – 19.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
2. OG Raum 1

kostenfrei

Allgemeiner Hinweis:

Kaufen Sie die Kursbücher für Ihre Sprachkurse erst nach dem 1. Kurs-tag, wenn endgültig feststeht, ob der gewünschte Kurs stattfindet und an welchem Kurs Sie definitiv teilnehmen.

Grundstufe A1

K3502

**Spanisch für Anfänger A1
(1. von 3 Semestern)**

Mit ein paar Worten in der Landessprache werden Barrieren schnell überwunden. Dies gilt nicht nur für Spanien, sondern auch für Lateinamerika. Egal ob beruflich, privat oder auf Reisen, wenn Sie sich in der Landessprache verständigen möchten, wird es Zeit, dass Sie Spanisch lernen. Im Kurs lernen Sie praxisorientiert Spanisch. Anfängerkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1

Di, 29.9.26 bis 26.1.27, 17.30 – 19

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

135 €

Maria Guerrero,

Muttersprache Spanisch

K3503

**Spanisch für Anfänger A1 – 50+
(1. von 4 Semestern)**

Kursbeschreibung wie K3502

Grammatik, Aussprache und Vokabeln werden in kleinen Schritten geübt und wiederholt, damit der stressfreie Einstieg in die Fremdsprache gelingt. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Do, 8.10.26 bis 21.1.27, 10.40 – 12.10

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

108 €

Ana Peralta De Sagawe,

Muttersprache Spanisch



K3504

Spanisch A1

(2. von 3 Semestern)

Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 6

Mo, 28.9.26 bis 25.1.27, 17.30 – 19

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 4

135 €

Rocio Mendoza Vicente,

Muttersprache Spanisch

K3505

Spanisch A1 – 50+

(5. von 5 Semestern)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 7

Di, 6.10.26 bis 19.1.27, 10.15 – 11.45

13 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

117 €

Ana Peralta De Sagawe,

Muttersprache Spanisch

K3506

Spanisch A1

(3. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 7

Mo, 21.9.26 bis 18.1.27, 17 – 18.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

135 €

Stephanie Johanna Averdung Lopez,

Lehrerin für Spanisch

Grundstufe A2

K3507

Spanisch A2 – 50+

(1. von 4 Semestern)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8

Di, 22.9.26 bis 19.1.27, 10.30 – 12

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

135 €

Stephanie Johanna Averdung Lopez,

Lehrerin für Spanisch

K3508

Spanisch A2

(1. von 3 Semestern)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514682-2

Do, 24.9.26 bis 28.1.27, 19 – 20.30

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 5

135 €

Stephanie Johanna Averdung Lopez,

Lehrerin für Spanisch

K3509

Spanisch A2 – 50+

(5. von 5 Semestern)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514682-2, ab Lektion 8

Mo, 5.10.26 bis 18.1.27, 16 – 17.30

13 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

1. OG Raum 3

117 €

Ana Peralta De Sagawe,

Muttersprache Spanisch

scheck
Lackierung & Unfall-Instandsetzung
Kleine Parkschäden, oder wenn es mal mehr „gekracht“ hat und z.B. Ersatzteile nötig sind:
Wir sind Ihr direkter Ansprechpartner!
Scheck-Autolackierung GmbH • Bernauer Str. 87 • 83209 Prien
Telefon: 0 80 51 / 43 56 • www.scheck-lackierung.de

priener Regional- und Bio-Markt
Bio-Mittagstisch (Mo-Fr) • Kaffee & hausgemachter Kuchen
Umfassendes Bio-Sortiment
Lammfleisch & Lammfelle aus unserer Naturlandschäferie
Bewirtung für Familienfeste, Betriebsfeiern, ...
Holzgebäude am Kreisel zwischen Prien & Bernau
Bernauer Straße 85 • 83209 Prien am Chiemsee
Telefon: 08051 - 966 326 • www.priener-regional-markt.de



Arianna
Viganego
Ziemann



Maria Guerrero



Ana Peralta
De Sagawe



Rocio Mendoza
Vicente



Ana Peralta
De Sagawe



Stephanie
Johanna
Averdung Lopez

K3510 NEU

Repasar y hablar A2

Sie sind bereits im A2-Bereich, möchten Erlerntes wiederholen und festigen. In lockerer Atmosphäre werden grundlegende Themen der Grammatik aufgefrischt. Gleichzeitig werden einfache Texte gelesen. Diese liefern die Grundlage für kurze und leichte Gespräche in der Zielsprache.

Do, 11.2.27 bis 23.2.27, 17.30 – 19

3 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 4

33 €

Stephanie Johanna Averdung Lopez,
Lehrerin für Spanisch

Mittelstufe A2/B1

K3511 NEU

Español – conversación facil A2/B1 (1. Semester)

“¡Aquí se habla español!” ¿Quieres llevar tu español a otro nivel? En el curso vas a mejorar tu comunicación. Vamos a practicar y a conversar de forma simple y divertida sobre varias temas. A través de actividades dinámicas, ejercicios prácticos y conversaciones interesantes vas a conocer más de la cultura española.

Di, 29.9.26 bis 26.1.27, 19.10 – 20.40

15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

135 €

Maria Guerrero,
Muttersprache Spanisch

Mittelstufe B1

K3512

Conversación facil B1

Leichte Konversation für alle, die ein Lehrwerk im B1 abgeschlossen haben und einen einfachen Einstieg in die Konversation suchen.

Do, 15.10., 29.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.26

7.1., 21.1., 4.2., 25.2.27, 15.30 – 17.30

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

140 €

Maria Urlaub Iglesias,
Muttersprache Spanisch

K3513

Conversación intermedia B2

Conversación para participantes con buen conocimiento del español. Con literatura.

Di, 6.10., 20.10., 10.11., 24.11., 8.12., 15.12.26

12.1., 26.1., 16.2., 23.2.27, 15.30 – 17.30

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

140 €

Maria Urlaub Iglesias,
Muttersprache Spanisch

Aufbaustufe C2

K3514

Conversación superior C2

Conversación para participantes con muy buenos conocimientos de la lengua. Actividades: literatura, canciones, juegos, periódicos

Mo, 5.10., 19.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.26

11.1., 25.1., 1.2., 15.2.27, 15.30 – 17.30

10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

140 €

Maria Urlaub Iglesias,
Muttersprache Spanisch

Seltene Sprachen

K3601 NEU

Modernes Hocharabisch für Anfänger A1 (1. Semester)

Keine Angst vor den arabischen Schriftzeichen. Wir lernen zunächst, Arabisch zu sprechen und bedienen uns dabei der phonetischen Schreibweise. Wir üben die alltäglichen Gesprächssituationen und bekommen dabei auch einen Einblick in die reiche arabische Kultur. Das erforderliche Lehrbuch wird bei Kursbeginn gemeinsam festgelegt.

Fr, 9.10.26 bis 22.1.27, 17 – 18.30

12 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 3

120 €

Robert Schilling

K3602 NEU

Norwegisch für Anfänger A1 (1. Semester)

Norwegisch gilt als leicht zu erlernende Sprache für deutsche Muttersprachler. In dem Kurs wird Ihnen praxisnah die Sprache beigebracht, damit Sie sich bei Ihrem nächsten Urlaub in Norwegen in Alltagssituationen wie z.B. im Hotel, Restaurant oder bei Zimmerbuchungen verbal zurechtfinden. Zudem wird der Dozent Ihnen viel Wissenswertes über Land, Leute und Kultur seiner Heimat vermitteln. Das Lehrmaterial wird vom Dozenten zusammengestellt.

Sa, 17.10.26 bis 14.11.26, 10 – 13

5 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 3

110 €

Lars Sunde,
Muttersprache Norwegisch

K3603 NEU

Persisch Schnupperkurs für Anfänger

Nicht wenige Wörter unseres deutschen Sprachgebrauchs entstammen der persischen Sprache. Begriffe wie Bruder, Spinat oder Charme nutzen wir genauso selbstverständlich wie Paradies, Pistazie oder Basar. Auch unsere Grammatik ist mit ihren Flexionen und dem Aufbau dem Persischen sehr ähnlich. Dies erleichtert das Erlernen der persischen Sprache. Das Ziel ist ein leichter Einstieg in eine sehr melodische und faszinierende Sprache.

Do, 15.10.26 bis 12.11.26, 17.15 – 18.45

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

44 €

Martin Madjid Naimi M.A.,
Studium: Naher und Mittlerer Osten, Iranistik

Werden Sie Dozent – wir freuen uns über neue Themen und Ideen.

Wenn Sie eine entsprechende Qualifikation haben und gerne unterrichten möchten, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!



Martin Madjid Naimi



Lars Sunde



Stephanie Johanna Averdung Lopez



Maria Guerrero



Maria Urlaub Iglesias



Robert Schilling

K3604

NEU

**Persisch für Anfänger A1
(1. Semester)**

Wir werden uns die Grundgrammatik aneignen und den Unterschied zwischen gesprochener und Schriftsprache anschauen. Im Kurs wird viel Wert auf das Sprechen gelegt. Ziel ist die Fähigkeit, sich selbst vorstellen und an einer kurzen Unterhaltung teilhaben zu können. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie im Kurs.

Do, 19.11.26 bis 18.2.27, 17.15 – 18.45
10 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
2. OG Raum 2 110 €
Martin Madjid Naimi M.A.,
Studium: Naher und Mittlerer Osten, Iranistik



K3605

**Russisch für Anfänger A1
(1. Semester)**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Neben dem Erlernen des Kyrillischen werden erste Grundlagen in der Grammatik erworben. Gleichzeitig wird die Aussprache geübt und erste leichte Sätze gesprochen. Lehrbuch: „Russisch mit System“, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-563133-5, geeignet zur Vorbereitung bis zur Niveaustufe B1, mit downloadbaren Zusatzmaterialien der Dozentin.

Di, 22.9.26 bis 19.1.27, 19 – 20.30
15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 3 135 €
Dr. Nelly Edelmann,
Muttersprache Russisch

K3606

**Russisch A1
(2. Semester)**

Lehrbuch: „Russisch mit System“, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-563133-5, ab Lektion 3
Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 19 – 20.30
15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 3 135 €
Dr. Nelly Edelmann,
Muttersprache Russisch

K3607

**Russisch A1
(8. Semester)**

Lehrbuch: „Russisch mit System“, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-563133-5, ab Lektion 12
Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 17.30 – 19
15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 3 135 €
Dr. Nelly Edelmann,
Muttersprache Russisch

K3608

Russisch B1

Sie haben bereits einen breiten Wortschatz und können unterschiedliche Themen diskutieren. Der Kurs arbeitet mit einem Lehrbuch, das über die Dozentin erworben werden kann. Die Grammatikkenntnisse und das Vokabular werden im Kurs systematisch erweitert. Für Teilnehmer mit sehr guten Sprachkenntnissen im B1-Bereich.

Di, 22.9.26 bis 19.1.27, 17.30 – 19
15 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 3 135 €
Dr. Nelly Edelmann,
Muttersprache Russisch

**Rehabilitationssport****Reha-Sportgruppen**

Rehabilitationsgymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der „Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern“ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter Leitung eines erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeuten oder Gymnastiklehrers (von der Krankenkasse anerkannt) statt.

Anmeldung zu den Reha-Sportgruppen bei der vhs Chiemsee e.V.

Für eine Teilnahme an den jeweiligen Reha-Gruppen benötigen Sie:

- Gültige ärztliche Verordnung mit Genehmigung durch die Krankenkasse
 - Aktuelles Belastungs-EKG
- Es besteht außerdem die Möglichkeit als Selbstzahler teilzunehmen.

Klinik
St. Irmingard

**Hinweis:**

Bei Unvollständigkeit Ihrer Verordnung oder Ihres Terminzettels werden Privatrechnungen gestellt. Bei einem Kassenwechsel ist eine Folgeverordnung rechtzeitig bei der Kursleitung vorzulegen.

Herzsport-Gruppen

- Selbsthilfe mit und in einer Koronar-Sportgruppe unter ärztlicher Aufsicht
- Übungsleitung mit Herzgruppenübungsleiterlizenz

Leitung: Margit Schleinkofer
Arzt: Dr. Isabell Oeynhausen

Mo, 17.30 – 18.30 und 18.30 – 19.30

Leitung: Manuela Gstatter

Ärzte: Dr. Corinna und Philipp Umland

Di, 17.30 – 18.30 und 18.30 – 19.30

Turnhalle der Klinik St. Irmingard,
Osternacher Straße 103, Prien

Entspannung

K4101

NEU

Klangabend für tiefe Entspannung

Erleben Sie einen besonderen Musikabend und tauchen Sie ein in harmonische Klangwelten für Körper, Geist und Nervensystem. In entspannter Atmosphäre genießen Sie ausgewählte Musikstücke mit binauralen Klängen, Solfeggio-Frequenzen und braunem Rauschen. Lassen Sie die Töne und besonderen Raumklänge in sich wirken und spüren Sie dabei die feinen Schwingungen der Musik

im ganzen Körper. Ihre Gedanken dürfen zur Ruhe kommen, Anspannung kann sich lösen und Ihr Nervensystem kann Entspannung und Regulation erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Mo, 5.10.26, 18.30 – 20

Prien, Praxis Vagauris, Marktplatz 14

Eingang Innenhof

Gegenüber Marien-Apotheke

Lorella Sbardellotto,

Heilpraktikerin, Hörtherapeutin

19 €

Kurstage unklar?

Informationen zu den genauen Terminen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.vhs-prien.de

Unter Eingabe der Kursnummer bei „Kurssuche“ werden alle Einzeltermine angezeigt.



Martin Madjid
Naimi



Dr. Nelly
Edelmann



Dr. Isabell
Oeynhausen



Margit
Schleinkofer



Lorella
Sbardellotto



Informationen zur Krankenkassenförderung

Unsere hochwertigen Gesundheitskursangebote sind grundsätzlich den Zielen der Gesundheitsförderung und Gesundheitsausbildung verpflichtet. Wichtig sind uns das Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit für Teilnehmer, regelmäßig und wirksam etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die Krankenkassen bezuschussen jedoch nur noch Kurse, die in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) erfasst und geprüft wurden. Einzelmaßnahmen und „Interventionen“, so wie sie der Leitfaden Prävention zum § 20 SGB V vorsieht (u.a. mit Erfassung minutengenaue Unterrichtspläne etc.), sind oftmals nicht konform mit unseren Zielen. Da wir aber weiterhin kunden- und nicht vergabeorientiert arbeiten wollen, sind unsere Kurse nicht bei der ZPP registriert.

K4102

Vagustraining – angeleitete Tiefenentspannung in Bernau

Der Vagusnerv sorgt für Ruhe, Regeneration und Verdauung. Alle Übungen des Vagustrainings werden im Liegen praktiziert. Dabei werden auf der Matte spezielle Körperstellungen einige Minuten eingehalten. Ziel dabei ist, dass der Vagusnerv angeregt wird, und wir in einen tiefen und entspannten körperlichen und emotionalen Zustand versetzt werden. Bitte mitbringen: 3 festere Kissen (in unterschiedlichen Höhen ca. 10, 15 und 20 bis 25 cm), bequeme weiche Matte, Decke
Mi, 23.9.26 bis 14.10.26, 19 – 20.45
 4 Treffen, Bernau, Chiemseehospiz Baumannstr. 56 71 €
 Lorella Sbardellotto, Heilpraktikerin, Hörtherapeutin

Chiemseehospiz in Bernau

Bitte nicht am Gelände parken und den Seiteneingang ohne zu klingeln nutzen.



Lorella Sbardellotto

VAGAUROS Ganzheitliche Hörtherapie für Kinder & Erwachsene



- ✓ Auditive Verarbeitungsstörung (AVWS)
- ✓ Sprach- & Entwicklungsverzögerungen bei Kindern
- ✓ Schulstress, ADHS, Autismus



- ✓ Hörveränderung, Hörsturz & Tinnitus
- ✓ Erschöpfung, Reizempfindlichkeit, innerer Unruhe



Lorella Sbardellotto

Heilpraktikerin & Hörtherapeutin

Marktplatz, 14 Prien
 08051 6403077
www.vagauris.de



K4103

Vagustraining – angeleitete Tiefenentspannung in Bernau

Kursbeschreibung wie K4102
 Bitte mitbringen: 3 festere Kissen (in unterschiedlichen Höhen ca. 10, 15 und 20 bis 25 cm), bequeme weiche Matte, Decke
Mi, 11.11.26 bis 2.12.26, 19 – 20.45
 4 Treffen, Bernau, Chiemseehospiz Baumannstr. 56 71 €
 Lorella Sbardellotto, Heilpraktikerin, Hörtherapeutin

K4104

Vagustraining – angeleitete Tiefenentspannung in Bernau

Kursbeschreibung wie K4102
 Bitte mitbringen: 3 festere Kissen (in unterschiedlichen Höhen ca. 10, 15 und 20 bis 25 cm), bequeme weiche Matte, Decke
Mi, 13.1.27 bis 3.2.27, 19 – 20.45
 4 Treffen, Bernau, Chiemseehospiz Baumannstr. 56 71 €
 Lorella Sbardellotto, Heilpraktikerin, Hörtherapeutin

K4105

Meine Wohlfühlloose der Entspannung – zum Kennenlernen

Sie lernen wirksame Methoden zur Stressbewältigung und -resilienz kennen, die bei Stress, Ängsten, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen helfen können. Durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskeln sowie Achtsamkeit kommen Körper und Geist zur Ruhe. Ergänzend werden Elemente aus Qigong genutzt, um Wohlbefinden und Gesundheit zu stärken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken
Sa, 26.9.26, 19 – 21
 Prien, Geigelsteinstr. 16 Gesundheitsraum vhs Alexander Herkner, Entspannungspädagoge 15 €



K4106

NEU

Meine Wohlfühlloose der Entspannung

Kursbeschreibung wie K4105
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken
Sa, 10.10.26 bis 31.10.26, 19 – 20.30
 4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16 Gesundheitsraum vhs 44 €
 Alexander Herkner, Entspannungspädagoge

K4107

Autogenes Training (AT) – Entspannung und innere Ruhe

AT ist eine fundierte und vielfach erprobte Methode, körperliche Entspannung und Ruhe zu finden. Durch AT können Sie sich zu jeder Zeit und an jedem Ort selbst zur Ruhe rufen. AT hilft bei psychosomatischen Beschwerden – ebenso bei Schlaflosigkeit, Tinnitus, Migräne sowie Angst- und Unruhezuständen. AT dient auch zur Stressbewältigung. Sie lernen darüber hinaus durch (positive) Vorsatzbildungen einen günstigen Dialog mit sich selbst. Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen, leichte Kleidung
Do, 24.9.26 bis 29.10.26, 10 – 11.15
 6 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1 1. OG über Gaststätte Alpenblick Paula Reiß-Umlauf 50 €



Lorella Sbardellotto



Alexander Herkner



Paula Reiß-Umlauf



Annette
Marquard-Mois



Hui Xie



Marianne
Wegener

K4108

NEU

MBSR-Training: In 8 Wochen zu mehr Lebensqualität

Im Kurs lernen Sie die Methoden des „Mindfulness-based stress reduction“-Programms (MBSR) für wirksame Stressprophylaxe und Gesundheitsvorsorge durch Achtsamkeitspraxis kennen. Sie bekommen Anregungen und üben, wie sich Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe meistern lassen, unterstützt durch gedruckte Kursunterlagen und Audio-Dateien für das Üben zuhause. Hinweis: Im Vorfeld findet ein kurzes persönliches Telefonat mit der Kursleiterin statt, in dem Fragen geklärt werden können. Inhalte:

- Übungen zur Stressregulation als normaler Teil des Alltags
- Erforschung der eigenen Stressmuster
- Methoden zur mentalen Stärkung
- Angeleitete sanfte Körperübungen, einfache Meditationsübungen
- Wissenschaftliche Hintergründe der Achtsamkeitspraxis

So, 18.10.26 bis 13.12.26, 18 – 20

8 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs
Annette Marquard-Mois,
Zertifizierte MBSR-Trainerin

120 €

K4109

Tai Chi Chuan für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Im Kurs wiederholen Sie die 24 Grundformen des Yang-Stils und lernen darüber hinaus 24 fortgeschrittene Formen kennen. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Bereits die Teilnahme am Kurs wird Trainingseffekte zeigen und Ihr Wohlbefinden steigern.

Mo, 21.9.26 bis 30.11.26, 10.30 – 11.30

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs
Hui Xie

67 €

K4110

Tai Chi – Philosophy Movement – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Tai Chi ist die Kunst, sich natürlich zu bewegen, ohne dass Verspannungen entstehen. Fließende Bewegungen, die wie ein dahin strömender Fluss oder am Himmel ziehende Wolken ausgeführt werden, lassen Sie die Verbindung von innerer Stärke und weicher Kraft erfahren. Erlernt wird die Wu Xing-Form, eine einfache Form von schlichter Schönheit, die sich gut zum Kennenlernen des Tai Chi eignet.

Fr, 9.10.26 bis 11.12.26, 16.30 – 17.45

8 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs

72 €

Marianne Wegener,
Lehrerin für Tai Chi und Qigong

K4111

Qigong für Schultern und Rücken

Sie beginnen den Tag mit Elementen der Gindler-Körperarbeit, um tiefsitzende Spannungsmuster zu lösen und damit in die entspannte Aufrichtung und Bewegung des Qigong zu finden. Diese Körperarbeit lässt sich gut in viele alltägliche Bewegungen und Haltungen integrieren. Spiralige Übungen aus dem „Nei Yang Gong“ zum Wandeln von Knochen und Sehnen helfen, Verspannungen in Schultergürtel, Nacken und Kopfbereich zu lösen, um damit in eine neue Leichtigkeit und Beweglichkeit zu finden.

Mi, 30.9.26 bis 2.12.26, 8.30 – 9.45

9 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1

1. OG über Gaststätte Alpenblick

81 €

Marianne Wegener,
Lehrerin für Tai Chi und Qigong

Bitte
eigene Matte
mitbringen.



ES KOMMT DIE ZEIT, DA BRAUCHT ES KIESER.



Eine leistungsfähige Muskulatur ist für ein gesundes und aktives Leben essenziell. Doch ab Mitte 20 geht es mit unserer Kraft bergab. Das optimale Gegenmittel: gesundheitsorientiertes Krafttraining.

Fakt ist: Die Muskulatur ist eine tragende Säule unserer Gesundheit und unseres Wohlergehens – physisch und psychisch. Ein starkes Muskelkorsett stabilisiert die Wirbelsäule und schützt vor Verletzungen und Verschleiß. An Wärmeproduktion und Stoffwechsel sind unsere Muskeln wesentlich beteiligt. Zudem beeinflussen sie die Plastizität unseres Gehirns, dessen kognitive Funktionen und die Psyche. Es liegt auf der Hand, dass muskuläre Abbauprozesse sich in vielen Hinsichten negativ auswirken können.

Ab Mitte 20 erfolgt ein allmählicher Muskelabbau

Der bereits in jungen Jahren einsetzende Abbauprozess intensiviert sich insbesondere bei einem passiven Lebensstil: Jenseits der 50 verlieren wir zwischen 0,6 und 2 Prozent Muskelmasse pro Jahr! Der Energieumsatz sinkt, der Körper lagert Binde- und Fettgewebe ein. Die Folgen: Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit verringern sich. Das Risiko für Beschwerden am Bewegungsapparat und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Es gilt, aktiv gegenzusteuern – mit Kieser.

Fr 2.10.26 um 18 Uhr – VHS Prien Muskelrevolution

Ein Vortrag über die bahnbrechenden Erkenntnisse der Muskelforschung

Dr. med. Martin Weiß,
Arzt für Allgemeinmedizin-Chirotherapie

23.10.26 um 18 Uhr – VHS Prien Osteoporose ist heilbar!

Ein Vortrag über Früherkennung, Prävention und Therapie von Osteoporose

Dr. med. Martin Weiß,
Arzt für Allgemeinmedizin-Chirotherapie

Kieser Rosenheim

Klepperstraße 28 | Telefon (08031) 38 28 28
Mehr Infos zu uns unter kieser.com

KIESER

**K4112****Qigong Morgenübungen – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Sie beginnen mit sanfter Lockerung und Dehnung des gesamten Körpers und den Qigong-Übungen aus dem „Spiel des Kranichs“. Diese Übungen wirken stärkend auf den „Funktionskreis Lunge“, verbessern Atmung und Immunsystem. Abschließende Ruheübungen des „Stillen Qigong“ haben eine regenerierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und eine wohltuende klärende Wirkung auf die geistig-psychische Verfassung.

Fr, 25.9.26 bis 4.12.26, 9 – 10.15

9 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick
Marianne Wegener,
Lehrerin für Tai Chi und Qigong

81 €

Bitte
eigene Matte
mitbringen.

**K4113****Feldenkrais®**

Feldenkrais® ist eine Bewegungs- und Lernmethode, benannt nach dem Wissenschaftler Moshé Feldenkrais. Durch kleine, spielerische Bewegungen lernen Sie, Ihren Körper besser wahrzunehmen und Verspannungen abzubauen. Stresstoleranz, chronische Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und ungünstige Haltungsgewohnheiten werden positiv beeinflusst. Mit Feldenkrais® bringen Sie Ihren Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Mo, 5.10.26 bis 14.12.26, 17.15 – 18.30

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 84 €

Ulrike Hildebrand,
Feldenkrais® Pädagogin, Physiotherapeutin

K4114**Feldenkrais®**

Kursbeschreibung wie K4113

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Mo, 11.1.27 bis 1.2.27, 17.15 – 18.30

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 35 €

Ulrike Hildebrand,
Feldenkrais® Pädagogin, Physiotherapeutin

K4115**Feldenkrais®**

Kursbeschreibung wie K4113

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Mo, 5.10.26 bis 14.12.26, 20 – 21.15

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 84 €

Ulrike Hildebrand,
Feldenkrais® Pädagogin, Physiotherapeutin

K4116**Feldenkrais®**

Kursbeschreibung wie K4113

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Mo, 11.1.27 bis 1.2.27, 20 – 21.15

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 35 €

Ulrike Hildebrand,
Feldenkrais® Pädagogin, Physiotherapeutin

K4117**Feldenkrais® online**

Kursbeschreibung wie K4113

Bitte bereitlegen: Matte, Decke

Di, 6.10.26 bis 15.12.26, 18.30 – 19.45

10 Treffen, vhs cloud 84 €

Ulrike Hildebrand,
Feldenkrais® Pädagogin, Physiotherapeutin

K4118**Feldenkrais® online**

Kursbeschreibung wie K4113

Bitte bereitlegen: Matte, Decke

Di, 12.1.27 bis 2.2.27, 18.30 – 19.45

4 Treffen, vhs cloud 35 €

Ulrike Hildebrand,
Feldenkrais® Pädagogin, Physiotherapeutin



Marianne
Wegener



Ulrike
Hildebrand

**K4121****Hatha Yoga**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Mo, 21.9.26 bis 14.12.26, 8 – 9.15

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 88 €

Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4122**Hatha Yoga**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Mo, 21.9.26 bis 30.11.26, 18.40 – 19.55

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 84 €

Roman Hieronimus,
Yogalehrer (BYV)



Petra
Steinberger



Roman
Hieronimus

Hatha Yoga

Mit wohltuenden Dehnungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und den Umgang mit Stress kennen. Sie erfahren die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yoga und, wie Sie durch die sanft angeleiteten Übungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“

Sebastian Kneipp

Kommen Sie zum Vortrag „STARKE FÜSSE“ am 6.11.26 um 18 Uhr

in der VHS Prien, Hochfellnstr. 16.

Das Programm für kraftvolle, bewegliche und schmerzfreie Füße

Dr. med. Martin Weiß, Arzt für Allgemeinmedizin-Chirotherapie

BARFUßSCHUHE
Rosenheim

www.barfusschuhe-rosenheim.de Der Laden ist direkt am Busbahnhof: Heilig-Geist-Straße 11

**K4123****Hatha Yoga**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Gurt (wenn vorhanden)

Di, 22.9.26 bis 1.12.26, 16.45 – 18

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 84 €
Carolin Gröschel,
Yogalehrerin

K4124**Hatha Yoga**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Gurt (wenn vorhanden)

Di, 22.9.26 bis 1.12.26, 18.15 – 19.30

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 84 €
Carolin Gröschel,
Yogalehrerin

K4125**Hatha Yoga**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Mi, 23.9.26 bis 2.12.26, 8.15 – 9.45

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 100 €
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

K4126**Hatha Yoga**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Mi, 13.1.27 bis 3.2.27, 8.15 – 9.45

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs 40 €
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

Bitte
eigene Matte
mitbringen.



Priental-Halle, Aschau

K4131**Hatha Yoga in Aschau**

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Di, 22.9.26 bis 1.12.26, 17 – 18.15

9 Treffen, Aschau, Priental-Halle

1. OG Zellerhornraum 94 €
Schützenstraße 16
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

K4132**Hatha Yoga in Aschau**

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Di, 12.1.27 bis 2.2.27, 17 – 18.15

4 Treffen, Aschau, Priental-Halle

1. OG Zellerhornraum 42 €
Schützenstraße 16
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

K4133**Hatha Yoga in Aschau**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Do, 24.9.26 bis 3.12.26, 17.30 – 18.45

10 Treffen, Aschau, Priental-Halle

1. OG Zellerhornraum 107 €
Schützenstraße 16
Roman Hieronimus,
Yogalehrer (BYV)



Carolin
Gröschel



Iris
Sigleithmaier



Roman
Hieronimus

Chiemseehospiz in Bernau

Bitte nicht am Gelände parken und den Seiteneingang ohne zu klingeln nutzen.

K4134**Hatha Yoga in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Di, 22.9.26 bis 1.12.26, 19 – 20.30

10 Treffen, Bernau, Chiemseehospiz

Baumannstr. 56 100 €
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

K4135**Hatha Yoga in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Di, 12.1.27 bis 2.2.27, 19 – 20.30

4 Treffen, Bernau, Chiemseehospiz

Baumannstr. 56 40 €
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

K4136**Hatha Yoga in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Mi, 7.10.26 bis 16.12.26, 20.10 – 21.25

8 Treffen, Bernau, Aschauer Straße 12

Gasthaus Kampenwand 76 €
Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4137**Hatha Yoga in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Do, 24.9.26 bis 3.12.26, 18.15 – 19.45

9 Treffen, Bernau, Kath. Kirche St. Laurentius

Rottauer Str. 3 99 €
Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin



Iris
Sigleithmaier



Petra
Steinberger



**Ärztliche Naturheilpraxis
Edith Miczka**
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren - Homöopathie



Bitte vereinbaren Sie Ihren
persönlichen Termin unter
Tel. 08053 - 79 43 06

oder online unter www.aerztliche-naturheilpraxis-miczka.de

**K4138****Hatha Yoga in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, bequeme Kleidung

Do, 14.1.27 bis 4.2.27, 18.15 – 19.45

4 Treffen, Bernau, Kath. Kirche St. Laurentius
Rottauer Str. 3

Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

44 €

K4139**Hatha Yoga in Breitbrunn**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, Socken

Mi, 23.9.26 bis 2.12.26, 18 – 19.30

10 Treffen, Breitbrunn, Kath. Pfarrsaal
Kirchplatz 2

Lisa Märkl,
Yogalehrerin

100 €

K4141**Vinyasa Yoga**

Dieser kraftvolle Vinyasa Yoga Kurs verbindet fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und stärkt dabei Körper, Fokus und innere Balance. Dynamische Sequenzen fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, während gleichzeitig Raum für Achtsamkeit und Entspannung entsteht. Der Kurs ist für jedes Niveau geeignet, da Variationen und Anpassungen für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene angeboten werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Di, 6.10.26 bis 1.12.26, 8.15 – 9.30

8 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs

Lisa Heinrich,
Yogalehrerin

67 €

Bitte
eigene Matte
mitbringen.

K4142**NEU****Traumaisensibles Yoga**

In einem sicheren, zugewandten Umfeld üben Sie ein sanftes und achtsames Yoga, das sowohl das Selbstbewusstsein stärkt, als auch eine gute Körperwahrnehmung schult. Sie erlernen Strategien, um im Hier und Jetzt zu sein und erlernen wirksame Übungen zur Regulation des Nervensystems.

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Di, 22.9.26 bis 27.10.26, 10 – 11

6 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs

Carolin Gröschel,
Yogalehrerin

42 €

Barrierefrei Lernen

Bitte beachten Sie, dass wir eine Vielzahl an Kursen im vhs-Gebäude und im Gesundheitsraum anbieten, die barrierefrei sind. Wir beraten Sie gerne.

K4143**Yoga auf dem Stuhl**

Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, müssen nicht mehr auf sportliche Betätigung und auch nicht auf Yoga verzichten. In diesem Kurs können alle mitmachen, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts oder auch aus Krankheitsgründen in ihrer Bewegung eingeschränkt sind und nicht mehr auf dem Boden üben können. Sie lernen durch Yoga auf dem Stuhl, wie Sie Ihre Durchblutung fördern, mehr Sauerstoff zu den Zellen bringen, um so nach und nach die Beweglichkeit zu erhöhen und die Funktion des Gehirns zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Mi, 23.9.26 bis 2.12.26, 10 – 11.15

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs

Iris Sigleithmaier,
Yogalehrerin

95 €

**med. Fußpflege**

Reto Schlepütz

Hochfellnstraße 16 (im Haus der VHS)

83209 Prien am Chiemsee

Telefon 0151 27 00 22 15

ab
33€

Ihre Füße in den besten Händen

**med.
Fußpflege**

www.gleichgewicht-praxis.de



Iris
Sigleithmaier



Lisa Märkl



Lisa Heinrich



Carolin
Gröschel

K4144

Yoga auf dem Stuhl

Kursbeschreibung wie K4143

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

Mi, 13.1.27 bis 3.2.27, 10 – 11.15

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs

Iris Sigleithmaier,

Yogalehrerin

38 €



K4151

Augengymnastik –**Die „Gymnastik“ der besonderen Art**

Die Muskulatur des menschlichen Auges ist wohl die meist „Übersehene“. Doch was viele nicht wissen, auch die Augenmuskulatur sollte bewegt und trainiert werden, um Sehproblemen vorzubeugen und die Sehkraft zu regenerieren. In diesem Seminar werden Ihnen Augenübungen gezeigt, welche Sie prima in den Alltag integrieren können. Zusätzlich erhalten Sie Informationen rund ums Auge. In der Kursgebühr ist ein Handout enthalten. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

Mi, 7.10.26, 14 – 15.30

Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum 2

Tatjana Pierau,

Augentrainerin, Entspannungstrainerin

15 €

www.vhs-prien.de

K4152

Gehirntaining

Auf der Basis des Mentalen-Aktivierungs-Trainings (MAT) lernen Sie ein kurzweiliges, effektives und ganzheitliches Gehirntaining kennen, das Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. In spielerischer und angenehmer Atmosphäre werden Ihnen Übungen vorgestellt, um sich u.a. besser zu konzentrieren. Das Training sorgt für eine Erhöhung Ihrer Aufmerksamkeitsspanne und Ausdauer, eine schnellere Auffassungsgabe und verhindert endlose „Grübschleifen“. Es wird dabei hauptsächlich mit Arbeitsblättern und Bewegungsspielen gearbeitet. Als Visualisierung der theoretischen Grundlagen dient eine PowerPoint-Präsentation.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk

Mi, 7.10.26 bis 18.11.26, 18 – 19.30

6 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16

2. OG Raum EDV

Birgitt Sironi,

Stresspräventionstherapeutin,

Mentale Aktivierungstrainerin (MAT)

72 €

K4153

Aktives Hörtraining für jedes Alter – besser hören, leichter leben

Das Hörtraining basiert auf Sinnesreizen, die den Gehörsinn stimulieren. Es setzt auf Elemente aus der Naturheilkunde und akustische Anregungen. Durch gezielte Übungen wird die Hörfähigkeit durch selektives Hören sowie durch die Ortung einer Schallquelle trainiert. Wir erleben, wie es sich anfühlt, "ganz Ohr" zu sein. Das Gelernte kann zu Hause angewendet werden. Trainingseinheiten für Menschen mit Hörverlust, Geräuschüberempfindlichkeit, Ortungsschwächen oder Ohrgeräuschen.

Bitte mitbringen: Handtuch (nur zum 4. Treffen)

Mo, 9.11.26 bis 30.11.26, 18 – 19

4 Treffen, Prien, Praxis Vagauris

Marktplatz 14, Eingang Innenhof

Gegenüber Marien-Apotheke

Lorella Sbardellotto,

Heilpraktikerin, Hörtherapeutin

60 €

K4201

Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu meist lateinamerikanischer Musik. Elemente aus Aerobic- und Intervall-Training helfen dabei, die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Wir bewegen uns zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha Cha & Co.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Mo, 21.9.26 bis 7.12.26, 17.30 – 18.30

10 Treffen, Prien, Am Sportplatz

Atrium – Eingang über rechte Zufahrt 75 €

Christiane Rieser,

Zumba® Instructor

K4202

Fit und in Balance

Ein effektives und sanftes Ganzkörpertraining mit Fokus auf der Körpermitte. Kräftigende Übungen mit Pilateselementen stärken Beckenboden, Bauch und Rücken. Faszientraining lockert und entspannt die Muskeln und ist wohltuend für Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Faszienrolle (falls vorhanden), bequeme Kleidung und warme Socken

Mo, 21.9.26 bis 18.1.27, 19 – 20

15 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1

1. OG über Gaststätte Alpenblick

105 €

Nicole Hutt,

Fitness- und Faszientrainerin

Iris
Sigleithmaier

Tatjana Pierau



Birgitt Sironi

Lorella
SbardellottoChristiane
Rieser

Nicole Hutt

OP-Zentrum Prien
Bernauer Straße 16
83209 Prien a. Ch.
Telefon 08051 4608

Praxis Prien
Geigelsteinstraße 26
83209 Prien a. Ch.
Telefon 08051 4608

Praxis Bad Endorf
Traunsteiner Straße 9
83093 Bad Endorf
Telefon 08053 798870

**AUGEN-
KLINIK**
Chiemsee

**Leben ohne Brille, Katarakt Operationen,
Makula Degeneration, alle Augenkrankheiten,
Kinderaugenheilkunde**

Bei uns sind Sie richtig

**Prof. Lanzl, Dr. Ringhofer
und das Team**

**MEINE HEIMAT
MEIN AUGENARZT**

www.auge.bayern

**K4203****Bodystyling**

Ein Workout für den ganzen Körper. In der Aufwärmphase stärken Sie mit einem Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Kondition. Im Training werden die großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß mit verschiedenen Hilfsmitteln trainiert. Das Workout endet mit Stretching zur Dehnung und Lockerung. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Di, 22.9.26 bis 19.1.27, 17.50 – 18.50

15 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 100 €
Sabine Horlamus,
Aerobic-Trainerin

K4204**Bodystyling**

Kursbeschreibung wie K4203
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Di, 22.9.26 bis 19.1.27, 19 – 20

15 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 100 €
Sabine Horlamus,
Aerobic-Trainerin

K4205**Barre Flow Workout**

Get the Barre Glow! Ein einzigartiges Ganzkörper-Workout inspiriert von Übungen aus Ballett, Pilates, Functional Fit, Yoga und Stretching. Inklusive Bauch, Beine, Po, Planks, Push-Ups und mehr. Für alle, die sich auspowern und gleichzeitig den ganzen Körper und die Muskulatur trainieren möchten. Perfekte Balance für Körper, Geist, Herz und Seele.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Handtuch, Getränk

Di, 15.9.26 bis 27.10.26, 19.45 – 21

6 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 70 €
Patricia Helena,
Barre- und Fitnesstrainerin

K4206**Barre Flow Workout**

Kursbeschreibung wie K4205
Bitte mitbringen: Matte, Socken, Handtuch, Getränk

Di, 10.11.26 bis 22.12.26, 19.45 – 21

7 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 83 €
Patricia Helena,
Barre- und Fitnesstrainerin

**K4207****Barre Flow Workout**

Kursbeschreibung wie K4205
Bitte mitbringen: Matte, Socken, Handtuch, Getränk

Di, 12.1.27 bis 2.2.27, 19.45 – 21

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 47 €
Patricia Helena,
Barre- und Fitnesstrainerin

K4208**Lunch Barre Workout**

Kursbeschreibung wie K4205 zur Mittagszeit
Bitte mitbringen: Matte, Socken, Handtuch, Getränk

Mi, 16.9.26 bis 28.10.26, 12.30 – 13.45

7 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 83 €
Patricia Helena,
Barre- und Fitnesstrainerin

K4209**Lunch Barre Workout**

Kursbeschreibung wie K4205 zur Mittagszeit
Bitte mitbringen: Matte, Socken, Handtuch, Getränk

Mi, 11.11.26 bis 23.12.26, 12.30 – 13.45

7 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 83 €
Patricia Helena,
Barre- und Fitnesstrainerin

K4210**Lunch Barre Workout**

Kursbeschreibung wie K4205 zur Mittagszeit
Bitte mitbringen: Matte, Socken, Handtuch, Getränk

Mi, 13.1.27 bis 3.2.27, 12.30 – 13.45

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 47 €
Patricia Helena,
Barre- und Fitnesstrainerin

K4211**Step-Aerobic**

Optimales Training zur Fettverbrennung! Nach einem Warm-Up erlernen wir eine Schrittkombination zu flotter Musik! In einem anschließenden Cool-Down werden verschiedene Muskelgruppen gezielt gestärkt und gedehnt. Leichte Vorkenntnisse erforderlich, Grundschritte sollten bekannt sein.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 17.9.26 bis 26.11.26, 18 – 19

10 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 68 €
Britta Korte,
Group Fitness Trainerin

K4212**Energy Dance® –
Bewegungsfreude für alle**

Energy Dance®, das ist pure Bewegungsfreude, bei der jeder mitmachen kann, unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition. Dieser Kurs passt zu Ihnen, wenn Sie Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und mehr als nur Fitness oder Entspannung suchen. Das Besondere dabei – es werden keine komplizierten Schrittfolgen und Choreografien geübt, sondern passend zur Musik entwickelt Ihre Kursleitung eine fließende und leichte Bewegungsfolge, welcher Sie mühelos folgen können. Ganz automatisch wird Ihr Kopf frei, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, und die Begeisterung, sich zur Musik zu bewegen, steigt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 24.9.26 bis 28.1.27, 19.15 – 20.15

15 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 100 €
Tina Kothlow,
Energy Dance® Trainerin

K4213**Dance Workout**

Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen und Körpermitte fördern sowie den wichtigsten Muskel – das Herz – stärken. Die Musik bringt Stimmung, die Bewegungen machen locker – Tanzen macht richtig Spaß, man verbrennt Kalorien und verbessert die Koordination.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fr, 2.10.26 bis 11.12.26, 19.45 – 20.45

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 81 €
Nicole Hutt,
Fitness- und Faszientrainerin

Bitte
eigene Matte
mitbringen.



Sabine
Horlamus



Patricia Helena



Patricia Helena



Britta Korte



Tina Kothlow



Nicole Hutt

**Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.



Claudia Seidel

K4221**Pilates**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 18.30 – 19.30

12 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 82 €
Claudia Seidel,
Pilatestrainerin, Physiotherapeutin

K4222**Pilates**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 19.45 – 20.45

12 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 82 €
Claudia Seidel,
Pilatestrainerin, Physiotherapeutin

K4223**Pilates**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Do, 17.9.26 bis 17.12.26, 10 – 11

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 68 €
Sarah Böckl,
Fitness- und Gesundheitstrainerin



Christine Wenger

Kurstage unklar?

Informationen zu den genauen Terminen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.vhs-prien.de
Unter Eingabe der Kursnummer bei „Kursuche“ werden alle Einzeltermine angezeigt.

K4224**Pilates in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Di, 6.10.26 bis 24.11.26, 18.15 – 19.15

7 Treffen, Bernau, Aschauer Straße 12
Gasthaus Kampenwand 52 €
Christine Fräschke,
Tanzlehrerin, Fitnesstrainerin

K4225**Pilates in Bernau**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Di, 6.10.26 bis 24.11.26, 19.20 – 20.20

7 Treffen, Bernau, Aschauer Straße 12
Gasthaus Kampenwand 52 €
Christine Fräschke,
Tanzlehrerin, Fitnesstrainerin

K4226**Pilates in Bad Endorf**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 18 – 19

15 Treffen, Bad Endorf, Turnhalle
Hans-Kögl-Str. 1, Gymnastikraum 100 €
Christine Wenger,
Sport- und Gymnastiklehrerin

K4227**Pilates in Bad Endorf**

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Mi, 23.9.26 bis 20.1.27, 19.15 – 20.15

15 Treffen, Bad Endorf, Turnhalle
Hans-Kögl-Str. 1, Gymnastikraum 100 €
Christine Wenger,
Sport- und Gymnastiklehrerin

K4228**BodyBalancePilates®**

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das vor allem die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur trainiert. Die spezielle Pilates-Technik verbessert die Kraft der tiefen, stabilisierenden Muskulatur und fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule sowie der Gelenke.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Do, 17.9.26 bis 17.12.26, 8.45 – 9.45

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 68 €
Sarah Böckl,
Fitness- und Gesundheitstrainerin

**K4229****BodyBalancePilates® in Frasdorf**

Kursbeschreibung wie K4228

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Di, 22.9.26 bis 1.12.26, 19 – 20

10 Treffen, Frasdorf
Haus für Kinder St. Margaretha 68 €
Bernadette Weber,
BodyBalancePilates® Instructor



Sarah Böckl



Bernadette Weber

feelgood
Prien

Jetzt
kostenfreies
Probetraining
vereinbaren

DAS BEWEGUNGSCENTER FÜR
GESUNDHEIT & MOBILITÄT
BIS INS HOHE ALTER



Unser Bewegungskonzept richtet sich an alle Menschen, die etwas für ihre Mobilität und ihre Gesundheit tun möchten.

Ein Trainingszirkel besteht aus 12 Geräten und dauert etwa 40 Minuten.

Die automatisierten Geräte mobilisieren, dehnen und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat.

Für jede Frau/jeden Mann ohne Leistungsdruck in Freizeitkleidung!



Feelgood Center Prien
Bernauer Straße 31
83209 Prien
+49 (0) 8051 966 659 0
+49 (0) 160 967 216 10



info@feelgood-prien.de
www.feelgood-prien.de



@FeelgoodPrien



#feelgood_prien



Power – Pilates

Nicht umsonst ist Pilates ein weltweiter Trend: Es beinhaltet das ganzheitliche Trainieren von Körper und Geist mit dem Ziel von Wohlbefinden und einer korrekten Körperhaltung. Es ist ein figurformendes Trainingsprogramm, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Die Übungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenbeschwerden vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden trainiert, das Bindegewebe gestrafft und die Figur verbessert. Gleichzeitig werden Haltung und Gang harmonischer, die mentale Entspannung wird gefördert.

K4230

Power-Pilates

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mo, 21.9.26 bis 30.11.26, 9.20 – 10.20

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 72 €
Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4231

Power-Pilates

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Do, 24.9.26 bis 17.12.26, 18 – 19

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 72 €
Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4232

Power-Pilates

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Do, 24.9.26 bis 17.12.26, 19.10 – 20.10

10 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 72 €
Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4233

Power-Pilates in Bernau

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mi, 7.10.26 bis 16.12.26, 18 – 19

8 Treffen, Bernau, Aschauer Straße 12
Gasthaus Kampenwand 59 €
Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4234

Power-Pilates in Bernau

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mi, 7.10.26 bis 16.12.26, 19.05 – 20.05

8 Treffen, Bernau, Aschauer Straße 12
Gasthaus Kampenwand 59 €
Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4281

Aquarobic

Aqua Fitness verbindet ein gesundheitsförderndes Herz-Kreislauf-Training mit Straffung und Kräftigung der großen Muskelpartien bei flotter Musik. Interessenten mit Bluthochdruck halten vorher bitte mit ihrem Arzt Rücksprache.

Do, 24.9.26 bis 17.12.26, 9 – 9.45

10 Treffen, Prien, Prienavera
Seestr. 120 149 €
inkl. 70 € Eintritt

Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin



K4282

Aquajogging

Der sanfte Fitnesstrend für gezieltes Ganzkörpertraining! Wie der Name schon sagt, wird beim Aquajogging im Wasser gejoggt. Wir bewegen uns im Tiefwasser und arbeiten schwebend ohne Bodenkontakt mit speziellen Auftriebsgürteln und Wasserhandschuhen. Widerstand und Auftrieb des Wassers werden genutzt, um die Muskulatur zu stärken und aufzubauen. Für alle Altersgruppen und Einsteiger absolut geeignet.

Do, 24.9.26 bis 17.12.26, 10 – 10.45

10 Treffen, Prien, Prienavera
Seestr. 120 149 €
inkl. 70 € Eintritt

Petra Steinberger,
Pilates-, Yoga- und Aerobictrainerin

K4301

Wirbelsäulentraining

Gezielte Gymnastik für den Rücken, kombiniert mit effektiven Übungen für den Beckenboden. Mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität. Besondere Berücksichtigung finden Übungen für die Beckenbodenmuskulatur im Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Mi, 16.9.26 bis 27.1.27, 10 – 11

14 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 94 €
Sabine Gentner,
Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin



• Osteopathie

• Physiotherapie

• Longevity

● Vital-Punkt Prien

Praxis für Osteopathie
& Physiotherapie
Jürgen Bülow & Team

Privat & alle Kassen
Wendelsteinstraße 6
Tel.: 08051 61748

Termine nach Vereinbarung
83209 Prien am Chiemsee
www.vital-punkt.de



Kontakt



Petra
Steinberger



Petra
Steinberger



Sabine Gentner

**K4302****Wirbelsäulentraining**

Kursbeschreibung wie K4301

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Mi, 16.9.26 bis 27.1.27, 11.15 – 12.15

14 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 94 €
Sabine Gentner,
Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

K4303**Beckenboden intensiv**

Frauen lernen die Funktionszusammenhänge von Rücken, Becken und Bauch kennen und ihre Muskeln im Beckenbereich wahrzunehmen, gezielt zu aktivieren und im Alltag einzusetzen. Dadurch können Beschwerden wie Organsenkung, Inkontinenz oder Unterleibsbeschwerden vorgebeugt oder gelindert werden. Geeignet in jeder Lebensphase zur Vorbeugung von Funktionsverlust im Beckenbodenbereich (nach Geburt bzw. Operationen im Beckenbereich: ab ca. 10 Wochen).

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und Schreibutensilien

Sa, 16.1.27, 13 – 17

Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs 45 €
Sabine Gentner,
Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Bitte
eigene Matte
mitbringen.

**K4304****Slow Jogging für Anfänger mit wenig Kondition**

Der japanische Sportphysiologe Prof. Dr. Hiroaki Tanaka entwickelte einen gelenkschonenden Mittelfußlauf mit kleinen Schritten im „Niko Niko“ Tempo. Gelaufen wird in lockerer, aufrechter Haltung bei normaler Atmung, sodass mühelos gesprochen werden kann. Im Kurs lernen Sie die Lauftechnik kennen, welche Sie bei regelmäßigen Laufeinheiten geistig und körperlich fit hält, einfach abnehmen lässt und zu besseren Blutdruck- und Cholesterinwerten verhelfen kann. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Funktionskleidung, Laufschuhe mit möglichst flexibler und flacher Sohle, evtl. Getränk

Di, 6.10.26 bis 27.10.26, 18 – 19

4 Treffen, Treffpunkt:
Beilhackparkplatz Eichental 27 €
Martina Schierle,
Slow Jogging Lauftrainerin

K4305**Slow Jogging für geübte Läufer zum Kennenlernen**

Sie sind ein geübter Läufer und würden gerne eine neue und gelenkschonendere Lauftechnik kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig! Ihnen wird die Lauftechnik erklärt, welche bei regelmäßigen Laufeinheiten geistig und körperlich fit hält, einfach abnehmen lässt und zu besseren Blutdruck- und Cholesterinwerten verhelfen kann. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Funktionskleidung, Laufschuhe mit möglichst flexibler und flacher Sohle, evtl. Getränk

Sa, 10.10.26, 9 – 10

Treffpunkt:
Beilhackparkplatz Eichental 9 €
Martina Schierle,
Slow Jogging Lauftrainerin

**K4306****Seniorengymnastik**

Übungsprogramm zur Vorbeugung gegen osteoporotische Beschwerden für Frauen und Männer, die schonenden Sport betreiben wollen. Angeboten werden ein funktionelles Muskel- und Ausdauertraining, Gelenkmobilisation, spezielle Atemgymnastik sowie die Schulung von Koordinations- und Reaktionsvermögen zur Vermeidung von Stürzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Mo, 21.9.26 bis 18.1.27, 8.30 – 9.30

15 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 105 €
Nicole Hutt,
Fitness- und Faszientrainerin

K4307**Seniorengymnastik**

Kursbeschreibung wie K4306

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Mo, 21.9.26 bis 18.1.27, 9.45 – 10.45

15 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 105 €
Nicole Hutt,
Fitness- und Faszientrainerin

K4308**Funktionelle Ganzkörper-Gymnastik in Breitbrunn**

Aufbau und Erhaltung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit durch gezieltes Ganzkörpertraining in Verbindung mit moderatem Herz-Kreislauftraining.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, keine Turnschuhe, Jacke zum Warmhalten

Mi, 16.9.26 bis 9.12.26, 10 – 11

12 Treffen, Breitbrunn, Kath. Pfarrsaal 88 €
Kirchplatz 2
Ingrid Oberberger,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

K4321**Selbstverteidigung für Frauen**

Sich selbstbewusst verteidigen – das geflügelte Wort „mit den Waffen einer Frau“ bekommt in diesem Selbstverteidigungskurs eine ganz neue Bedeutung. In knapp drei Stunden lernen Frauen und Mädchen ab 15 Jahren die Schwachstellen von Angreifern kennen und verinnerlichen einfache, aber sichere und wirkungsvolle Techniken, um sich gegen Übergriffe zur Wehr zu setzen.

Sa, 14.11.26, 10 – 12.30

Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 17 €
Hans Raml,
Polizeitrainer a. D.

K4322**Selbstverteidigung für Frauen**

Kursbeschreibung wie K4321

Sa, 30.1.27, 10 – 12.30

Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 17 €
Hans Raml,
Polizeitrainer a. D.

K4323**Selbstverteidigung – Fortsetzungskurs**

Fortsetzungskurs – für alle Frauen, die schon einen Selbstverteidigungskurs besucht haben.

Sa, 28.11.26, 10 – 12.30

Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 17 €
Hans Raml,
Polizeitrainer a. D.

Kurstage unklar?

Informationen zu den genauen Terminen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.vhs-prien.de
Unter Eingabe der Kursnummer bei „Kursuche“ werden alle Einzeltermine angezeigt.



Sabine Gentner



Martina Schierle



Nicole Hutt



Ingrid Oberberger



Hans Raml

Kultur

K5101

Kalligraphie – Anfänger

Lernen Sie die wunderschöne alte gotische Schrift mit Griffel/Bandzugfeder und Tinte. Sie lernen die Kunst der Kalligraphie, Buchstabe für Buchstabe. Aus Buchstaben werden Worte und Sätze. Am ersten Tag besprechen Sie zudem die richtige Wahl von Papier, Federn und Farben. Am zweiten Tag wird Ihnen gezeigt, wie Sie Texte einteilen, Sie erlernen Linien zu ziehen und können am Ende des Kurses eigene Karten entwerfen und gestalten.

Material wird gestellt (Griffel, zwei Bandzugfedern, Bleistift, Radiergummi, Papier und Karten)

Sa, 17.10.26 und 24.10.26, 14 – 16.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

87 €

inkl. 20 € Materialkosten

Angela Schmoll,
Kalligraphin

K5102

Kalligraphie – Fortsetzung

Sie gestalten Unizialen, reich verzierter Anfangsbuchstaben. Danach geht es an Einteilung und Ausschmückung eines Textes. Sie schreiben und gestalten einen Haussegen und vertiefen dabei die Kunst der Buchmalerei.

1. Tag: Beschäftigen Sie sich mit der Textenteilung auf hochwertigem Büttenpapier, Abpaustechnik sowie der farblichen Gestaltung der Unizial und erlernen Sie eine weitere Gotik-Schrift.

2. Tag: Schreiben des Textes mit Randverzierung. Mit dem erworbenen Wissen können Sie zu Hause Buchstaben und Texte kunstvoll gestalten.

Material wird gestellt –

siehe Kursbeschreibung K5101

Sa, 14.11.26 und 28.11.26, 14 – 16.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

87 €

inkl. 20 € Materialkosten

Angela Schmoll,
Kalligraphin

K5103

Blickfang – schwungvolle Schreibschrift

Sie möchten mit Ihrer Schrift Akzente setzen? Ausgehend von der alten Kupferschrift erlernen Sie Texte schwungvoll zu schreiben. Briefe, Grußkarten oder Tischkarten können Sie damit ganz individuell und kunstvoll gestalten. Sie lernen, die Buchstaben mit Zeichenfeder und Tinte zu schreiben. Weitere Inhalte des Kurses sind genaue Federführung, Linienziehen und Textenteilungen.

Material wird gestellt (Griffel, Zeichenfeder, weicher Bleistift, Radiergummi, Übungsheft und Papier)

Sa, 5.12.26, 9.30 – 12

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

51 €

inkl. 18 € Materialkosten

Angela Schmoll,
Kalligraphin

K5201

Experimentelles Aquarellieren –
Landschaft neu entdecken

Aquarell muss nicht nur fein und kontrolliert sein – in diesem Kurs darf es fließen, verlaufen und überraschen. Anhand von Landschaftsmotiven nähern wir uns der Aquarellmalerei auf experimentelle Weise und entdecken, wie lebendige und atmosphärische Bilder entstehen. Dabei werden sowohl grundlegende Techniken wie Lasuren oder Nass-in-Nass vermittelt als auch freiere Herangehensweisen ausprobiert, die Raum für Zufall und persönliche Ausdrucksformen lassen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die einen entspannten Einstieg suchen, wie auch an Fortgeschrittene, die ihre Technik erweitern und neue Impulse erhalten möchten.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier (mindestens 300 g/m²), verschiedene Pinsel, Wassergefäß, Lappen und Bleistift

Di, 22.9.26 bis 20.10.26, 9 – 11.30

5 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

130 €

Pascale Luisa Huber M.A.,
Studium: Kunst

Musikschule
Prien am ChiemseeVon den ersten musikalischen
Schritten bis zum Bühnenauftritt:

Bei uns finden Kinder, Jugendliche und Erwachsene das passende Angebot.

Grundfächer für die Jüngsten:

Musikzwergerl (ab 1,5 J.), MusiKinder, musikalische Früherziehung, MIGA.

Instrumental- & Gesangsunterricht:

Blas-, Streich-, Zupf-, Tasten- & Schlaginstrumente, Gesang in Klassik, Jazz/Pop & Volksmusik.

Ensembles & Kurse:

Bigband, Pop-Band, Bläserensemble, Jugendblaskapelle, Kammermusik, Kinderchor u.v.m..

Bläserklasse, Singklasse & Gitarren-AG

Für Schüler*innen unserer Kooperationsschulen.

- ✓ Breites und strukturiertes Unterrichtsangebot
- ✓ Ensemble und Gemeinschaftsangebote
- ✓ Qualifizierte Lehrkräfte
- ✓ Soziale Teilhabe und Ermäßigungen

Kontakt zu uns



08051 1470



info@musikschule-prien.de



www.musikschule-prien.de

jetzt gleich anmelden



Angela Schmoll



Pascale Luisa
Huber

**K5202****Aquarell –
Architektur zeichnen und verstehen –
Perspektive, Farbe, Struktur**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns Schritt für Schritt mit der Darstellung von Gebäuden und Räumen und verbinden zeichnerische Grundlagen mit der Leichtigkeit der Aquarellmalerei. Perspektive, Proportion und räumliche Wirkung werden erklärt und praktisch angewendet, sodass auch komplexere Motive zugänglich werden. Gleichzeitig entwickeln wir ein Gespür für Linienführung, Struktur und Farbwirkung. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre zeichnerische Sicherheit vertiefen möchten. Die Verbindung von präziser Linie und malerischer Fläche eröffnet dabei viele spannende Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier (mindestens 300 g/m²), verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen sowie Fineliner in wasserfester und nicht wasserfester Ausführung, um mit unterschiedlichen Linieneffekten und Übergängen arbeiten zu können

Di, 10.11.26 bis 15.12.26, 9 – 11.30

6 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

Pascale Luisa Huber M.A.,

Studium: Kunst

155 €



Pascale Luisa
Huber



Elisabeth
Schweiger

Aquarell:
Pascale Luisa Huber

K5203**Aquarell –
vom Foto zum Aquarell –
Motive gekonnt umsetzen**

Eigene Fotos bilden die Grundlage für das Aquarell. Sie lernen, wie aus Ihren persönlichen Motiven stimmungsvolle Bilder werden. Dabei geht es nicht um das reine Abmalen, sondern um bewusstes Vereinfachen, Weglassen und Gestalten. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, wie Farben, Komposition und Bildauschnitt gezielt eingesetzt werden können. Der Kurs ist für alle geeignet, die eigene Bildideen umsetzen möchten, unabhängig davon, ob sie erste Erfahrungen mitbringen oder bereits länger malen.

Bitte mitbringen: Fotovorlagen, Aquarellfarben, Aquarellpapier (mindestens 300 g/m²), verschiedene Pinsel, Wassergefäß, Lappen und Bleistift

Di, 12.1.27 bis 2.2.27, 9 – 11.30

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

Pascale Luisa Huber M.A.,

Studium: Kunst

104 €

K5204**Aquarellmalerei am Abend**

Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf! In diesem Kurs werden die Techniken der Aquarellmalerei experimentell vermittelt und Themen wie Bildkomposition, Perspektive oder Farbenlehre vertieft. Die Kursleiterin wird Sie auf der Basis gemeinsamer Vorlagen zu Landschaften, Blumen oder Stillleben Schritt für Schritt unterstützen, Ihr erworbenes Wissen spontan in die Praxis umzusetzen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Ausstattung. Eine Materialempfehlung zum Einstieg in die Aquarellmalerei wird bei Bedarf gerne von der vhs zur Verfügung gestellt.

Do, 4.2.27 bis 25.2.27, 18.30 – 21.30

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Elisabeth Schweiger M.A.,

Kunsthistorikerin

96 €

K5205**NEU****Workshop am Wochenende:
Klassische Aquarellstudien –
Stilleben und Porträt**

An diesem Wochenende widmen wir uns den klassischen Themen der Malerei. Dabei wird vor allem das genaue Sehen geschult. Stilleben und einfache Porträtstudien bieten eine ideale Grundlage, um Proportionen, Lichtverhältnisse und Farbwirkungen bewusst wahrzunehmen und umzusetzen. Schritt für Schritt entwickeln Sie ein Gefühl für Aufbau, Ausdruck und Feinabstimmung im Aquarell. Gearbeitet wird sowohl nach arrangierten Motiven als auch nach Vorlagen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene, da individuell auf den jeweiligen Kenntnisstand eingegangen und jede Arbeit persönlich begleitet wird. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier (mindestens 300 g/m²), verschiedene Pinsel, Bleistift, Wassergefäß, Lappen. Eine Materialempfehlung kann bei der vhs eingeholt werden.

Sa, 30.1.27 und So, 7.2.27, 10 – 15

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Pascale Luisa Huber M.A.,

Studium: Kunst

104 €

K5206**Workshop am Wochenende:
Acryl – jetzt wird's bunt**

Sie möchten mit Farben experimentieren und kreativ sein? Im Kurs können Sie ganz ungezwungen verschiedene Techniken ausprobieren, neue Inspirationen sammeln und Ihren eigenen Stil entwickeln. Der Kurs eignet sich ebenso für Anfänger, wie auch für alle, die bereits Erfahrungen mit Acryl haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (Grundfarben und Weiß, optional weitere Lieblingsfarben), 2–3 Malgründe (z.B. bespannte Leinwand, Malpappe, Acrylpapier (ca. DIN A3), Schmierpapier oder Karton für Farbstudien), Borstenpinsel sowie Flachpinsel in verschiedenen Größen, Mischpalette oder glatte Unterlage (z.B. alter Teller), Wasserbecher, Lappen, Bleistift, Radiergummi, Schutzkleidung oder Malkittel

Sa, 14.11.26, 13.30 – 17.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

Pascale Luisa Huber M.A.,

Studium: Kunst

49 €



Pascale Luisa
Huber

Werden Sie Mitglied im Kulturförderverein Prien am Chiemsee!



- Einladung zu Vernissagen
- Kulturprogramm, Ausstellungen
- Förderung einheimischer Künstler

Jahresbeitrag 25 €

www.kultur-prien.de

**K5207****Finde Deine Farbe**

In dem Kurs bekommen Sie Gelegenheit, Ihre Technik und Malfarbe zu finden. Dabei können Sie aus einem großen Farbangebot schöpfen. Ob Pastel-, Öl-, Acryl-, Aquarellfarbe oder Vergolden mit Blattmetall und Metallic-Farben, alles darf separat ausprobiert werden. In diesem Kurs wird Testen und Versuchen ganz groß geschrieben. Es soll die Selbstfindung in puncto Malfarben erleichtern. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer Anregungen durch Beispielvorgaben und Unterstützung der Kursleitung bei der Umsetzung. Am Ende des Kurses werden die eigenen Werke mit nach Hause genommen. Voraussichtlich entstehen im Tagesverlauf 5 Bilder (je nach Malstation). Bitte mitbringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk

Sa, 24.10.26, 10 – 17

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Nicole Hartmann

97 €

K5208**Nass-in-Nass-Technik –
Romantischer Herbst**

Die Nass-in-Nass-Technik ist eine ungewöhnliche Malmethode nach Bob Ross®, die mit bekannten Maltechniken nichts gemeinsam hat. Die Bildmotive variieren – in nur wenigen Stunden halten Sie Ihr Werk nach Vorlagen in der Hand. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Motiv: „Romantischer Herbst“. Beachten Sie beim Transport, dass das Bild noch nass ist. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk

So, 25.10.26, 10 – 17

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 2

Nicole Hartmann

93 €

inkl. Materialkosten

K5209**Ebrukunst – Marmoriermalerei**

Ebru – wird auch als Marmorierungsmalerei bezeichnet – ist eine alte Kunstform, bei der farbenfrohe Muster auf einer speziellen Wasseroberfläche erzeugt und anschließend auf Papier übertragen werden. Jedes Bild ist ein Unikat. Die Ebrukunst hat ihren Ursprung in verschiedenen Kulturen, darunter im Osmanischen Reich, Zentralasien und Persien. Die Technik erfordert Geschicklichkeit, Geduld und ein Verständnis für die Art und Weise, wie Farben auf dem Wasser interagieren. Im Kurs erlernen Sie die Vorbereitung des Wassers, den Farbauftrag und die Mustererzeugung sowie die Übertragung auf Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialien werden gestellt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

So, 18.10.26, 10 – 13

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

Faruk Demir,

Ebrukünstler

47 €

inkl. 10 € Materialkosten



Romantischer Herbst

K5210**Ebrukunst – Marmoriermalerei**

Kursbeschreibung wie K5209

Sa, 23.1.27, 14 – 17

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

47 €

inkl. 10 € Materialkosten

Faruk Demir,

Ebrukünstler

**K5211****Buchbinden mit offener Heftung –
Kalender, Notiz- oder Skizzenbuch**

Sie entdecken die Technik der offenen französischen Kreuzstichheftung. Sie binden Ihr persönliches Buch – mit viel Raum für Kreativität. Schritt für Schritt werden Sie durch den Entstehungsprozess begleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Spaß am präzisen Arbeiten mit Papier und Lust aufs Selbermachen.

Entdecken Sie die Freude am selbstgefertigten Buch, das ein nützlicher Alltagsbegleiter aber auch eine schöne Geschenkidee für Weihnachten ist.

Sie wählen, ob sie ein Notiz-, ein Skizzenbuch oder einen Kalender binden möchten.

Bitte mitbringen: Schneidematte, Cutter, spitzer Bleistift, Geodreieck, Lineal, Schere. Optional: Garn in Ihrer Lieblingsfarbe oder schönes Papier für den Umschlag – als persönliche Note

Fr, 2.10.26, 17 – 21.15

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 5

54 €

zzgl. ca. 10 – 20 € Materialkosten in bar

Aline Christoph,

Designerin,

Fachgebiet: handwerkliches Buchbinden

K5212**Buchbinden Hardcover –
Kalender, Notiz oder Skizzenbuch
selbst binden und gestalten**

In diesem Workshop entdecken Sie das kunstvolle Handwerk des Buchbindens. Dabei entsteht ein ganz individuelles Hardcover-Buch. Kursbeschreibung wie K5211

Fr, 23.10.26, 17.30 – 20.30 und**Sa, 24.10.26, 10 – 14**

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 4

89 €

zzgl. ca. 10 – 20 € Materialkosten in bar

Aline Christoph,

Designerin,

Fachgebiet: handwerkliches Buchbinden

K5213**NEU****Vielfalt der Buchbindekunst –
Kalender, Notiz- und Skizzenbücher
selbst binden und gestalten**

Im Kurs lernen Sie verschiedene Techniken des kreativen Buchbindens kennen und gestalten dabei Ihre eigenen handgefertigten Bücher. Zum Auftakt binden wir ein kleines Skizzenbuch in koptischer Heftung mit sichtbarer Bindung. In den folgenden Terminen entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, welche Techniken sie weiter vertiefen möchten. Zur Auswahl stehen unter anderem die Langstichheftung, die japanische Bindung, ein Hardcover-Buch sowie die offene Heftung auf Bündeln.

Dabei können Sie selbst wählen, ob Sie ein Notizbuch, ein Skizzenbuch oder einen Kalender für das Jahr 2027 gestalten möchten. So entstehen im Laufe des Kurses mehrere individuelle und persönliche Bücher, die auch eine schöne Geschenkidee in der Weihnachtszeit sind. Materialbeschreibung wie K5211

Fr, 30.10.26 bis 20.11.26, 17.30 – 20

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

1. OG Raum 4

134 €

zzgl. ca. 5 € – 15 € Materialkosten

in bar pro Termin

Aline Christoph,

Designerin,

Fachgebiet: handwerkliches Buchbinden



Faruk Demir

Aline
ChristophNicole
Hartmann

Faruk Demir



K5214

**Trockenfilzen –
Zauberhafte Feen und Engel**

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, einen eigenen Engel oder eine Fee in Ihren Lieblingsfarben zu gestalten. Sie lernen die Grundtechnik für das Trockenfilzen von Figuren kennen und mit welchem Material Ihnen das am besten gelingt. Wählen können Sie dabei aus einer Vielzahl von Farben und Fasern, wie Vlieswolle, Merino-Kammzug, Viskose oder auch Seide. Aus den liebevoll gestalteten Figuren entstehen zauberhafte Kunstwerke, die durch einen funkelnden Schmuckstein den perfekten letzten Schliff erhalten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Sa, 24.10.26, 13 – 17

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

62 €

inkl. 18 € Materialkosten

Brigitte Hilger

K5215

**Töpferkurs –
wunderbare Keramik in Aschau**

Entdecken Sie Ihre kreative Seite, egal ob beim Modellieren einer Figur oder eines praktischen Haushaltsgegenstandes wie Tasse, Krug, Müslischale, Wasserkaraffe oder Butterdose – ganz nach Ihrem Gusto. Aus Ton geformt, mit Engobe farbig gestaltet und glasiert, dürfen Sie stolz auf Ihr Werk sein. Im Kurs stehen die eigene Kreativität und Farbgestaltung im Mittelpunkt. Lassen Sie sich inspirieren, realisieren Sie Ihre eigenen Ideen oder fertigen Sie ein individuelles Geschenk.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Mi, 14.10.26 und 21.10.26, 18 – 21

Aschau, Töpferei Lammers

Kampfenwandstraße 10

129 €

inkl. 25 € Materialkosten

Barbara Lammers,

Keramikmeisterin

K5216

Goldschmieden – Kompaktkurs

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es bei einem Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man mit Gold, Silber oder Platin blitzschnell etwas kreiert, und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch berechnet.

So, 7.2.27, 10 – 14

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum 1

65 €

zzgl. Materialkosten in bar

Thomas Proft,

Goldschmiedemeister

K5221

NEU

Strom im Haushalt

In der Wohnung fällt der Strom aus. Schreibtischleuchte, Verlängerungskabel sind defekt. Zum Entsorgen zu schade, der Elektriker hat aber erst nächste Woche Zeit und Sie haben Angst vor dem elektrischen Strom? In diesem Grundkurs lernen Sie die wichtigsten Sicherheitsaspekte zu beachten, vorhandene Gefahren einzuschätzen, nötige Absicherungen einzuhalten und einfache Messtechniken anzuwenden. Dann können Sie z.B. defekte Kabel, Stecker, Schalter, Fassungen oder Leuchtmittel sicher überprüfen, reparieren oder austauschen, ohne Gefahr für sich und andere. Sie kennen sich dann in ihrem Stromverteiler besser aus und wissen, ob Geräte entsorgt oder repariert werden können.

Bitte mitbringen: Elektrowerkzeug, Phasenprüfer, Multimeter (falls vorhanden)

Di, 13.10.26, 18 – 21

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

Ing. Josef Lechner,

Berufsschullehrer a. D.

24 €

K5222

NEU

Bohren und Dübeln

Garderoben, Regale, Kästchen – im Eigenheim muss immer etwas verschraubt oder an die Wand gedübelt werden, und das möglichst dauerhaft! Bei diesem Kurs werden die dazu benötigten Maschinen, Bohrer, Werkzeuge, Schrauben und Dübel erklärt und mit Hilfe einfacher Messtechniken im anschließenden Praxisteil angewendet. Im Kurs bleibt genügend Zeit für praktische Versuche und Lösungstipps.

Bitte mitbringen: Block (kariert DIN A4), Bleistift, Maßband, Akkubohrer und Schlagbohrmaschine (falls vorhanden)

Mi, 28.10.26, 18 – 21

Prien, Freie Waldorfschule, Bernauer Str. 34

Schreinerwerkstätte

24 €

zzgl. 5 € Materialkosten in bar

Ing. Josef Lechner,

Berufsschullehrer a. D.



K5223

NEU

Kleinreparaturen im Haushalt

Der Wasserhahn tropft, die Silikonfuge löst sich ab, der Abfluss ist verstopft, das Wandregal wackelt, die Fensterdichtung ist porös, das Schranktürchen hängt schief. Sie lernen, wie mit einfachem Aufwand Dinge im Haushalt wieder instand gesetzt und gewartet werden können. Gemeinsam versuchen wir, kleine Defekte selbst zu beheben, liebgewonnene Alltagsgegenstände zu retten und sehen, wie Upcycling als kreative Gestaltungsform funktionieren kann. Der Kurs richtet sich an alle, die künftig Dinge im Haushalt selbst reparieren möchten.

Bitte mitbringen: Block (kariert DIN A4), Bleistift, Maßband

Mi, 13.1.27 und 20.1.27, 18 – 20.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16

2. OG Raum EDV

40 €

zzgl. 5 € Materialkosten in bar

Ing. Josef Lechner,

Berufsschullehrer a. D.

www.vhs-prien.de



**Josef
Lechner**



Brigitte Hilger



**Barbara
Lammers**



Thomas Proft



**Josef
Lechner**

Webseite: www.bemalsdir.de Mail: bemalsdir.keramiken@gmail.com Bemal's Dir. Franziskas Keramikmalstudio Alte Rathausstr. 7 83209 Prien am Chiemsee

Neu seit Juni 2026 in Prien am Chiemsee

Seit Juni 2026 hat Prien am Chiemsee ein neues Zuhause für Kreative: Wähle deine Wunschkeramik aus, gestalte sie nach deiner Vorstellung und hole dein Kunstwerk nach dem Brennen wieder ab.

Öffnungszeiten: Di, Do, Fr: 9 – 12 Uhr Fr: 19 – 22 Uhr So: 9 – 12 Uhr & 14 – 17 Uhr

Bettina
CherdronElena
Weingärtner

Wilma Redlich

K5301**Digitale Fotografie – Grundkurs**

In diesem Kurs können Sie die technische Seite des digitalen Fotografierens kennenlernen: die wichtigsten Kamerafunktionen, manuelle Einstellungen von Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Weißabgleich, Auflösung, Histogramm. Jedem theoretischen Teil folgen praktische Übungen. Zum Schluss bekommen Sie Informationen über die fotografische Weiterbildung, die Veröffentlichung der Fotos und den Kontakt zu Fotogruppen. Der Kurs ist für Besitzer einer digitalen Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera und für Umsteiger von der Analog- zur Digitalfotografie geeignet.

Bitte mitbringen: Fotokamera, leere Speicherkarte, voller Akku, Gebrauchsanleitung, wetterfeste Kleidung, Brotzeit
Fr, 16.10.26, 14 – 18
 Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 2 33 €
 Bettina Cherdron

K5302**Digitale Fotografie – Grundkurs**

Kursbeschreibung wie K5301

Bitte mitbringen: Fotokamera, leere Speicherkarte, voller Akku, Gebrauchsanleitung, wetterfeste Kleidung, Brotzeit
Sa, 30.1.27, 9 – 13
 Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 2 33 €
 Bettina Cherdron

**K5401****Theater... ganz anders als man denkt! Versuchen Sie es und staunen Sie!**

Theaterspielen fördert u.a. folgende Dinge: Konzentrationsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Wirkung auf andere, Kontakt- und Handlungsfähigkeit, Körpersprache und Selbstbewusstsein, Umgang mit verunsichernden Situationen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, über Rollenspiele die oben genannten Eigenschaften zu fördern und zu stärken. Keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastik- bzw. Sportschuhe

So, 15.11.26, 14 – 18
 Prien, Geigelsteinstr. 16
 Gesundheitsraum vhs 35 €
 Elena Weingärtner,
 Dipl. Theaterregisseurin

K5402**NEU****Sprechchor – Schnupperworkshop**

Der Sprechchor hat eine lange Geschichte: Er ist seit der Antike ein Gestaltungsmittel bei Theaterinszenierungen und gibt Menschen einen Freiraum für die Äußerung ihrer ganz persönlichen Sichtweisen zu Themen, die ihnen wichtig sind. Die Texte werden nicht vorgegeben und sollen aus dem Kreis der Teilnehmenden selbst erwachsen. Chorisches Sprechen ist variantenreich und kann für jeden eine bereichernde Erfahrung sein. Vor allem soll es Spaß machen, an einem gemeinsamen kreativen Prozess teilzunehmen und daraus ein sprachliches Kunstwerk entstehen zu lassen.

So, 15.11.26, 14 – 16
 Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 1 17 €
 Wilma Redlich,
 Ausbildung in Sprecherziehung, Schauspiel-
 ausbildung, früher Mitglied im Sprechchor des
 Theaters Dortmund



Wilma Redlich



Birgit Urban

Matthias
Langner

Trudi Goebel

K5403**Sprechchor**

Kursbeschreibung wie K5402

Do, 14.1.27 bis 25.2.27, 18 – 19.30
 6 Treffen, Prien, Am Sportplatz
 Atrium – Eingang über rechte Zufahrt 60 €
 Wilma Redlich,
 Ausbildung in Sprecherziehung,
 Schauspielausbildung, früher Mitglied im
 Sprechchor des Theaters Dortmund

Singen, weil es glücklich macht und das Herz berührt**K5404****Liedernachmittag zum Mitsingen**

Singen nach Herzenslust: Für alle, die gerne eine erbauliche Stunde am Nachmittag mit schönen, bekannten Liedern verbringen wollen. Zur Auswahl stehen Lieder, Balladen, Volkslieder, Folk Songs, Gospels und mehr. Die Kursleiterin freut sich auf eine erfüllte Zeit mit allen, die gerne singen! Singen macht nicht nur Freude, sondern fördert die Atmung, schult das Gedächtnis und stärkt die Gemeinschaft.

Fr, 18.9.26 bis 18.12.26, 14.45 – 15.45
 13 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 1 92 €
 Birgit Urban

K5405**Liedernachmittag zum Mitsingen**

Kursbeschreibung wie K5404

Fr, 15.1.27 bis 12.2.27, 14.45 – 15.45
 5 Treffen, Prien, vhs, Hochfellinstr. 16
 2. OG Raum 1 35 €
 Birgit Urban

**K5406****Afrikanisches und brasilianisches Trommeln –****Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Erleben Sie die faszinierende Welt afro-brasilianischer Trommelrhythmen. Wir üben und vertiefen die Spieltechnik von Djembe, Bougarabou und Conga. Das Zusammenspiel und das Einflechten der verschiedenen Instrumentenstimmen in ein abwechslungsreiches Arrangement macht viel Spaß. Instrumente werden zur Verfügung gestellt – eigene Trommel bitte mitbringen!

Mo, 28.9.26 bis 23.11.26, 19.45 – 21.15
 8 Treffen, Prien, Am Sportplatz
 Atrium – Eingang über rechte Zufahrt 96 €
 Matthias Langner

K5407**Afrikanisches und brasilianisches Trommeln –****Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung wie K5406

Instrumente werden zur Verfügung gestellt – eigene Trommel bitte mitbringen!

Mo, 11.1.27 bis 1.2.27, 19.45 – 21.15
 4 Treffen, Prien, Am Sportplatz
 Atrium – Eingang über rechte Zufahrt 48 €
 Matthias Langner

K5501**Griechische Tänze und mehr**

Tanzen schenkt uns vielfältige Erfahrungen (auch im Gesundheitsbereich) wie Bewegung, Kondition, Orientierung, Koordination, Motorik, Rhythmus, Stressabbau, Entspannung, gute Laune, bessere Alltagsbewältigung, Zentrierung und Meditation. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Sie lernen griechische Tänze, internationale Tänze und Tänze von Anastasia Geng.

Fr, 25.9., 9.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.26, 22.1.27, 18 – 19.30
 7 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
 Gesundheitsraum vhs 63 €
 Trudi Goebel,
 Tanzlehrerin

**K5502****Tanznachmittag mit griechischen und internationalen Tänzen**

Sie lernen einfache Schrittfolgen – mit viel Spaß und Freude am Tanzen. Griechische und internationale Tänze stehen auf dem Programm.

Sa, 17.10.26, 15 – 17

Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs
Trudi Goebel,
Tanzlehrerin

K5503**Tanznachmittag mit griechischen und internationalen Tänzen**

Kursbeschreibung wie K5502

Sa, 30.1.27, 15 – 17

Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs
Trudi Goebel,
Tanzlehrerin



Trudi Goebel



Christine Wenger

K5504**Tanznachmittag Line Dance**

Line Dance am Nachmittag für alle ab 50 Jahren: Gelenkschonend, schwungvoll und wunderbar für Körper und Geist. Schritt für Schritt lernen Sie die Tänze – keine Vorkenntnisse oder Partner notwendig.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk und Cowboyhut

Sa, 19.9.26, 15 – 17

Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs
Christine Wenger,
Sport- und Gymnastiklehrerin

12 €

18 €

K5505**Line Dance**

Kursbeschreibung wie K5504

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk und Cowboyhut

Do, 24.9.26 bis 29.10.26, 16.30 – 17.30

6 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16
Gesundheitsraum vhs
Christine Wenger,
Sport- und Gymnastiklehrerin

12 €

59 €

NEU

**K5601****Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene am Vormittag**

Sie möchten Nähen lernen und sich ein Kleidungsstück nach eigenen Vorstellungen fertigen?

Die Stationen unseres Schneiderkurses sind: Das Kennenlernen der Nähmaschine, Zuschneiden, kleine Schnittänderungen und Verarbeitung der Stoffe. Bald sind Sie in der Lage, ein eigenes Kleidungsstück zu schneiden. Bitte einfaches, ungefüttertes Kleidungsstück wählen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähzubehör entsprechend der Schnittanleitung.

Wenn Sie Fragen an die Kursleiterin haben oder über keine eigene Nähmaschine verfügen, so besprechen Sie dies bitte: Tel. 08075 91693 29

Di, 10.11.26 bis 1.12.26, 9 – 12

4 Treffen, Prien, Evang. Kirche
Kirchenweg 13

104 €

Barbara Neumüller,
Schneidermeisterin

K5602**Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene am Abend**

Kursbeschreibung und bitte mitbringen wie K5601

Di, 12.1.27 bis 2.2.27, 18 – 21

4 Treffen, Prien, vhs, Hochfellstr. 16
2. OG Raum EDV

104 €

Barbara Neumüller,
Schneidermeisterin



Barbara Neumüller



STOFFVERKAUF
IN PRIEN
AM CHIEMSEE.



GROSSE AUSWAHL
AN STOFFEN FÜR
DIRNDL & TRACHT.

Kurzwaren, Futterstoffe,
Schneiderzubehör.

Wir freuen uns auf dich!

WWW.HOEFER-STOFFE.DE
Goethestraße 15 | 83209 Prien

**BALLETTSCHULE DER ROYAL ACADEMY OF DANCE**

Geigelsteinstraße 26
83209 Prien am Chiemsee

Info & Anmeldung:

Mail nicole@ballettschule-prien.de

Home www.ballettschule-prien.de

Tel 0171 58 108 39

Kostenlose Probenstunden nach Vereinbarung jederzeit möglich



KOCHEN

K6101

Orientalisches-3-Gängemenü

Die Gewürze des Orients sind nicht nur ein Hingucker und riechen faszinierend, sie können einfache Gerichte mit wenigen Zutaten in Köstlichkeiten verwandeln und Emotionen erzeugen, die uns an unsere Kindheit oder tiefe Gelüste erinnern. Sie bereiten eine Vor-, Haupt- und Nachspeise zu, die typisch für die regionale Küche des Orients ist. Verfeinert mit Granatapfel, Walnuss und speziellen orientalischen Gewürzen. Als Beilage werden Safrankartoffeln, Wassermelonen- und Za'atar-Salate zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße

Sa, 17.10.26, 11 – 15

Prien, Franziska-Hager-Schule

1. OG Küche Zimmer 107

80 €

inkl. 26 € Verzehrgeld

Martin Madjid Naimi, M.A.,

Studium: Naher und Mittlerer Osten, Iranistik

K6102

Blitz-Misokurs in 3 Stunden

Die kompakte Einführung für alle, die schnell in die faszinierende Welt der Fermentation eintauchen möchten: In dem 3-stündigen Blitzkurs lernen Sie die Grundlagen von Koji und Miso kennen – praxisnah, verständlich und voller Geschmack. Sie erfahren, wie Miso entsteht, setzen gemeinsam Ihr eigenes Miso an und entdecken, wie vielseitig es sich in der Küche einsetzen lässt. Der Fokus liegt auf dem Selbermachen, Verstehen und direkten Anwenden. Zum Abschluss erwartet Sie eine kleine Verkostung. Inklusive: ausführliches Skript, Verkostung und ein Glas selbst angesetztes Miso. Bitte mitbringen: Hausschuhe, scharfes Messer, kleine Transportkiste (Schuhkartongröße)

Do, 22.10.26, 18 – 21

Grabenstätt, Obereggerhauser Hof

Obereggerhausen 1

72 €

inkl. 10 € Verzehrgeld

Andrea Illguth,
Kräuterpädagogin



Martin Madjid
Naimi



Andrea Illgut

K6103

NEU

**Ayurvedische Küche –
saisonal und wärmend**

Wenn die Tage kühler werden, tut eine warme und ausgewogene Ernährung besonders gut. In diesem Ayurveda Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung kennen und erfahren, welche Gewürze und saisonalen Lebensmittel in der kalten Jahreszeit besonders wertvoll sind. Gemeinsam werden wohltuende Gerichte wie ein Linsencurry und weitere herbstliche Köstlichkeiten zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Gefäße

Fr, 27.11.26, 17 – 20

Prien, Franziska-Hager-Schule

1. OG Küche Zimmer 107

64 €

inkl. 15 € Verzehrgeld

Alexandra Schneider,

Dipl. Ökotrophologin

K6104

NEU

Sauerteigbrot selbst backen

Im Praxisseminar erfahren Sie alles zur Sauerteigführung und -pflege. Was gilt es beim Ansetzen der Teigherstellung und -verarbeitung zu beachten? Sie lernen Formen, Gären und Backen von Sauerteigbrot. Jeder Teilnehmer erhält einen eigenen Sauerteigstarter sowie ein Basisrezept für zuhause. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und interessierte Hobbybäcker.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines verschließbares Gefäß (für den Sauerteigstarter)

Sa, 16.1.27, 13 – 17

Prien, Franziska-Hager-Schule

1. OG Küche Zimmer 107

45 €

inkl. 7 € Verzehrgeld

Alexander Haslinger,

Bäcker

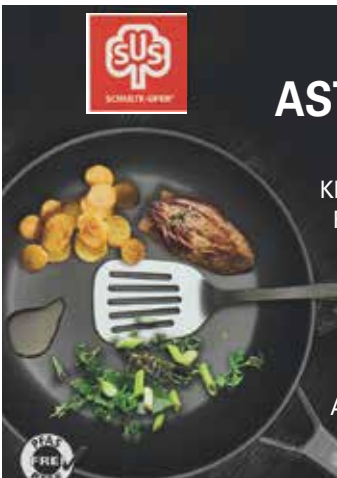
Bitte beachten Sie, dass bei den Kochkursen eine kostenfreie Stornierung nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich ist. Danach fällt die volle Kursgebühr an. Ebenso wird bei einem Rücktritt 2 Tage vor Kursbeginn das volle Verzehrgeld fällig.



Alexandra
Schneider



Alexander
Haslinger



ASTRAL mit UniverSUS®

KROSSER
Perfekt für Bratkartoffeln und Steaks

HÄRTER
Selbst Metallwender sind möglich

NATÜRLICHER
Antihaft – Effekt, ganz ohne PFAS & PTFE



INH. MANUELA LOHER
BERNAUER STRASSE 10
83209 PRIEN AM CHIEMSEE
TELEFON 08051/28 01
INFO@CHIEMSEE-PORZELAN.DE
WWW.CHIEMSEE-PORZELAN.DE





ROTHER'S
Blumen-Paradies

Prien

Kirchenweg 1

Tel. 08051 - 1684

www.blumen-rother.de

Sandra
Allekotte

Jennifer Mittl

Alexander
Herkner**K6105 NEU****Vegan für Einsteiger –
einfache & leckere Rezepte**

Was ein richtig gutes Essen braucht? Gar nicht viel: frische Kräuter, aromatische Gewürze, eine extra Portion Knoblauch – und vor allem Liebe. Warum vegan? Pflanzliche Küche steht nicht für Verzicht, sondern für bewussten Genuss. Sie tut dem eigenen Wohlbefinden gut, schenkt neue Energie und wirkt sich positiv auf Um- und Mitwelt aus. In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Handgriffen schnelle, aromatische Gerichte auf pflanzlicher Basis zubereiten – alltagstauglich und geschmackvoll.

Bitte mitbringen: Schürze, verschleißbare Gefäße

Sa, 23.1.27, 10 – 14

Prien, Franziska-Hager-Schule

1. OG Küche Zimmer 107

74 €

inkl. 20 € Verzehrgeld

Sandra Allekotte,
Content Creator

**Schulferien im Herbst
Winter in Bayern 2026/27**

Herbst: 02.11.26 – 06.11.26

Weihnachten: 24.12.26 – 08.01.27

Fasching: 08.02.27 – 12.02.27

**Junge vhs
für Kinder und Jugendliche**
K6201 NEU

PEKiP®

**Prager-Eltern-Kind-Programm:
Begleitung (bis 1. Lebensjahr)**

Im 1. Lebensjahr entwickelt sich Ihr Baby rasant. Im PEKiP®-Kurs erhalten Sie konkrete Spiel- und Bewegungsanregungen, mit denen Sie Ihr Baby in seiner Entwicklung begleiten können. Ihr Baby hat in einer sicheren Umgebung die Möglichkeit, neue Bewegungen auszuprobieren und erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu erleben. Gleichzeitig bietet der Kurs Eltern Raum für Austausch und hilfreiche Impulse durch die Kursleitung.

Bitte mitbringen: Wickelsachen, Handtuch/ Moltontuch, bequeme Kleidung für die Eltern
Di, 6.10.26 bis 15.12.26, 9.30 – 11

10 Treffen,

Raum wird noch mitgeteilt 128 €
inkl. 20 € Materialgeld

Jennifer Mittl

PEKiP®-Gruppenleiterin,
Ergo- und Handtherapeutin

K6202 NEU
**Meine Wohlfühl-
oase der Entspannung für Kinder (6 – 8 J.)**

Empfinden bereits Kinder Stress? Leider ja. Kindgerechte Entspannungsmethoden mit progressiver Muskelentspannung eingebunden in Fantasiereisen, Atemübungen, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen und Qi Gong stärken die Stressresilienz und bauen Stressgefühle und Ängste ab. Sprechen Sie vor dem Kurs mit Ihrem Kind, ob es Interesse an einer Entspannungsreise hat. Fragen vorab bitte an den Kursleiter: Mobil 0170 2440623

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen,

bequeme Kleidung, warme Socken

Sa, 21.11.26 bis 12.12.26, 17.30 – 18.30

4 Treffen, Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs

31 €

Alexander Herkner,
Entspannungspädagoge

Elena
WeingärtnerIris
Sigleithmaier**K6203**
**Theater- und Schauspielworkshop
für Kinder (6 – 12 J.)**

Lassen Sie Ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen. Ob ohne oder mit Vorkenntnissen, ob aus Ambition oder aus Spaß: Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Dadurch werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Sportschuhe, Getränk und Brotzeit

Sa, 14.11.26, 14 – 18

Prien, Geigelsteinstr. 16

Gesundheitsraum vhs

Elena Weingärtner,

Dipl. Theaterregisseurin

35 €

K6204
Yoga im Grundschulalter (7 – 11 J.)

Kinderyoga ist Freude, Spaß, Spielen, Singen und Tanzen. Spielerisch werden die Kinder an Körperwahrnehmung und Achtsamkeit herangeführt, sie spüren ihre Atmung, können sich austoben und lernen in die Stille zu gehen. Die Yogastunde ist ein Abenteuer, das mit allen Sinnen erlebt wird. Die Kinder lernen u.a. den Hund, den Baum, den Helden und den Schmetterling darzustellen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Di, 13.10.26 bis 17.11.26, 15.15 – 16.15

5 Treffen, Prien, Am Sportplatz 1

32 €

1. OG über Gaststätte Alpenblick

Iris Sigleithmaier,

Yogalehrerin





K6205

Nicht mit mir! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung – Prävention Grundkurs (7 – 11 J.)

Auch DU kannst dich verteidigen. Auf DEINE Entschlossenheit kommt es an. Oft genügt schon ein lautes, deutliches NEIN. Keiner hat das Recht, DICH zu verletzen!

- Einsatz von Körpersprache und Stimme
- mein Körper gehört mir – NEIN sagen
- Spiele zur Schulung der Selbstbehauptung und des Selbstvertrauens
- verletzungsfreies Fallen, Rangeln, Ringen
- Selbstverteidigungstechniken
- spielerische, kindgerechte Vermittlung/ Rollenspiele

Selbstverteidigung beginnt im Kopf! Von 14.45 bis 16 Uhr sind die Eltern herzlich eingeladen! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Brotzeit, Getränk

Sa, 10.10.26, 9.30 – 16

Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 40 €
Christine Heckl,
Kursleiterlizenz Frauen- und Kinder-SV

K6206

Nicht mit mir! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung – Aufbaukurs (7 – 11 J.)

Hier kannst Du Gelerntes aus dem Anfängerkurs auffrischen und neue Techniken erlernen. Nicht für Anfänger geeignet!

- Spiele zur Schulung der Selbstbehauptung und des Selbstvertrauens
- Einsatz von Körpersprache und Stimme
- mein Körper gehört mir – NEIN sagen
- neue Selbstverteidigungstechniken
- spielerische, kindgerechte Vermittlung/ Rollenspiele

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Brotzeit, Getränk

Sa, 17.10.26, 9.30 – 16

Prien, Am Sportplatz 1
1. OG über Gaststätte Alpenblick 40 €
Christine Heckl,
Kursleiterlizenz Frauen- und Kinder-SV

K6301

FERIENKURS

Naturkosmetik – Engelwurz-Balsam und Gießseife selber herstellen (6 – 12 J.)

Wir werden einen Engelwurz-Balsam aus einem Mandelölauszug mit Engelwurz-Wurzel-Ölauszug, Bio-Kokosöl, Bienenwachs sowie verschiedene kleine Gießseifen herstellen, die wir anschließend noch mit Lebensmittelfarbe und getrockneten Blüten aufpeppen. Jedes Kind darf sich am Ende den Lippenbalsam und ein paar Seifen mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, ein Getränk und gute Laune

Di, 3.11.26, 9 – 11

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
2. OG Raum 1 17 €
inkl. 4 € Materialkosten
Monika Voggenauer,
Kräuterpädagogin

K6302

NEU

ArcheoKids: Armbänder und Schmuck aus Metallblech (ab 8 J.)

In diesem kreativen Kurs fertigen die Kinder eigenen Schmuck nach Vorbildern von bronzezeitlichen Beispielen an. Mit weichem Metallblech, Punzen und Mustervorlagen werden Anhänger oder Armbänder geprägt. Die fertigen Schmuckstücke können mit Lederbändern getragen werden. Der Kurs verbindet kulturelles Wissen mit kreativem Handwerk.

Sa, 14.11.26, 8.30 – 10.30

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 4 32,50 €
inkl. 3,50 € Materialkosten
Pascale Luisa Huber M.A.,
Studium: Kunst und Archäologie

K6303

FERIENKURS

Nähkurs – Anfänger (ab 10 J.)

Wir lernen die Nähmaschine kennen, üben gerade Nähte und nähen ein Einkaufstäschchen, einen Kissenbezug und ein Stirnband. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähmaterial (s.u.) kleine und große Schere, Fäden (passend zu den Stoffen), Stecknadeln, Maßband und ggf. Handnähnadeln sowie Schneiderkreide.

Für das Einkaufstäschchen: Baumwollstoff 40 cm (bei 150 cm Stoffbreite)

Für das Kissen: Baumwollstoff (optional anderes gewebtes Material) 40 cm (bei 150 cm Stoffbreite)

Für das Stirnband: Baumwolljersey 20 cm (bei ca. 150 cm Stoffbreite)

Wenn Sie Fragen an die Kursleiterin haben oder über keine eigene Nähmaschine verfügen, so besprechen Sie dies bitte: Tel. 08075 9169329

Mo – Mi, 2.11.26 bis 4.11.26, 9 – 12

3 Treffen, Prien, vhs, Hochfellnstr. 16
1. OG Raum 4 69 €
Barbara Neumüller,
Schneidermeisterin

K6304

NEUER FERIENKURS

Online-Helden – Digitale Medienkompetenz (ab 13 J.)

Smartphone, Social Media und Games gehören zum Alltag vieler Jugendlicher. In diesem Kurs lernen Kinder ab 13 Jahren, digitale Medien sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam entdecken wir, warum Apps so fesselnd sind, wie soziale Netzwerke unser Selbstbild beeinflussen und wie man Bildschirmzeit sinnvoll gestaltet. Spielerisch und praxisnah stärken die Teenager ihre Medienkompetenz und lernen, Inhalte kritisch zu hinterfragen. Zum Abschluss erhalten alle eine Digital Hero-Auszeichnung.

Mi, 4.11.26, 13 – 16 und Do, 5.11.26, 9 – 12

Prien, vhs, Hochfellnstr. 16 38 €
2. OG Raum EDV
Christian Kuhn,
Projektmanager für Digitales Lernen
Janina Kuhn,
Ärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Datenschutz im Verein und die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Der Datenschutz betrifft personenbezogene Daten. Das sind alle Einzelangaben über die persönlichen oder sachlichen Verhältnisse unserer Mitglieder und Spender. In unserem Verein werden vor allem Name, Anschrift, weitere Kontaktdaten, Geburtsdatum, Eintrittsdatum und bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats die Bankverbindung gespeichert.

In vielen Fällen müssen die Betroffenen die Erlaubnis zum Erheben, Verarbeiten und Nutzen der Daten geben. Das ist nicht erforderlich, wenn Daten im Rahmen einer vertraglichen Beziehung erhoben werden müssen. Bei Vereinen ist diese vertragliche Beziehung die Mitgliedschaft. Die für die Mitgliederverwaltung erforderlichen Daten dürfen also in jedem Fall verwendet werden.

Verantwortlich für den Schutz Ihrer Daten ist der Vorstand des Vereins:
Volkshochschule Chiemsee e.V. · Hochfellnstr. 16 · 83209 Prien a. Chiemsee

Die Erhebung, das Speichern, Ändern und Übermitteln Ihrer Daten erfolgt nur zur Erfüllung des Vereinszweckes und zur Mitgliederverwaltung. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und haben das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Nach Beendigung der Mitgliedschaft werden Ihre Daten gemäß den Vorschriften der DSGVO gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten entsprechend der gesetzlichen Vorschriften aufbewahrt.



Christine Heckl



Monika Voggenauer



Pascale Luisa Huber



Barbara Neumüller



Christian Kuhn



Janina Kuhn

Daten-
schutz

Werden Sie Mitglied bei der vhs Chiemsee e.V.

Sie unterstützen eine wichtige kulturelle Einrichtung und haben folgende Vorteile und Rechte:

- Sie helfen mit, die Existenz der Volkshochschule zu sichern.
- Sie haben aktives und passives Wahlrecht in der Mitgliederversammlung.
- Mitgliedsbeiträge fallen unter „steuerbegünstigte Zwecke“ nach § 10b (1) EStG, sind also abzugsfähig.



Volkshochschule Chiemsee e.V.

Hochfellnstraße 16
83209 Prien

Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit ab _____ meinen Beitritt zur Volkshochschule Chiemsee e.V., Sitz Prien a. Chiemsee.

*Name, Vorname

*Geburtsdatum

*Straße / PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

*Die Daten werden während der Mitgliedschaft zur Vereinsverwaltung gespeichert (s. Hinweise zur DSGVO).

☐ Ich unterstütze den Verein mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von €
(jährlicher Mindestbeitrag 20 €, bei Ehegatten 15 € für das Zweitmitglied)

☐ Ich wünsche keinen Kontoeinzug, sondern überweise den Beitrag
auf das angegebene Konto der Volkshochschule Chiemsee e.V.

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE85vhs00000536304

Ich ermächtige die vhs Chiemsee e.V. fällige Zahlungen (Kursgebühren/Mitgliedsbeiträge) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Chiemsee e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Konto-Inhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldung

Volkshochschule Chiemsee e.V.

Hochfellnstraße 16
83209 Prien

Kurse

Die
Anmeldung
ist
verbindlich

auch ohne
Anmelde-
bestätigung

Kursnummer

Kurstitel

Gebühr

Kursnummer

Kurstitel

Gebühr

Kursnummer

Kurstitel

Gebühr

*Name, Vorname

*Geburtsdatum

*Straße / PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE85vhs00000536304

Von den Geschäftsbedingungen und der DSGVO habe ich Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden.

Ich ermächtige die vhs Chiemsee e.V. fällige Zahlungen (Kursgebühren/Mitgliedsbeiträge) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Chiemsee e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Konto-Inhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Mit-
glieder

1 x im Jahr
kostenloser
kultureller
Nachmittag

einfach eintauchen ...

PRIENAUVERA
DAS ERLEBNISBAD AM BAYERISCHEN MEER

**Kinder bis 5 Jahre –
Eintritt frei!**



in unser PRIENAUVERA Erlebnisbad ...



... direkt am Chiemseeufer!

PRIENAUVERA Erlebnisbad – Seestraße 120 – 83209 Prien am Chiemsee
www.prienavera.de