

vhs Murnau e.V.

Geschäftsstelle
in der Heuwaage
Seidlstraße 14
82418 Murnau
Tel: (0 88 41) 22 88
VOIP-Telefon: (08841) 405 304
Fax: (0 88 41) 9 05 54
E-Mail: info@vhs-murnau.de
Internet: www.vhs-murnau.de



Öffnungszeiten

Montag: 10:30 – 14:00 Uhr
Dienstag: 9:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch: 9:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr

In eigener Sache



Sabine Sautter
Pädagogische Leitung und
Geschäftsführung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

unser neues Programm hält wieder eine große Vielfalt für Sie bereit. 215 Kurse stehen für das neue Semester zur Auswahl, die von 97 qualifizierten, engagierten Referentinnen und Referenten geleitet werden. Die vhs beteiligt sich an der Murnauer Kulturwoche, und unsere Fortbildungsreihe „ELiA – Engagement für Lebensqualität im Alter“ geht zum zweiten Mal an den Start. Im November 2011 hat Bgm. Dr. Michael Rapp die Zertifikate an die ersten Absolventinnen verliehen. Wir hoffen, dass unser Programm Ihre Interessen trifft und freuen uns, wenn wir Sie in unseren Kursen begrüßen dürfen. Wir wünschen Ihnen gleichermaßen viel Erfolg und viel Spaß!

Ihre
Sabine Sautter

Das vhs-Team



Christiane Bornstedt
Assistentin der Geschäftsführung



Christina Hornsteiner
Kurs- und Kundenservice



Petra Tagsold
Kurs- und Kundenservice

Vortrag: Bolivien und Chile

Wüsten, Salzseen und Geysire

Traumreise durch das Altiplano Boliviens und Chiles
Wüstenfans aufgepasst - diese einsame Gebirgs-
region Südamerikas gehört landschaftlich zu den
schönsten Gegenden unserer Erde.

Ein Superlativ jagt den Nächsten: die höchsten Geysire der Erde am Vulkankrater von "El Tatio", die trockenste Wüste, die "Atacama". Der höchstgelegene See, "Lago Chungara", umgeben von drei Bilderbuch-Sechstausendern. Der größte und mächtigste Salzsee, der schillernde "Salar de Uyuni". Vieles davon ist Weltnaturerbe. Und schließlich lässt die Besteigung eines Fünftausenders im einsamen Lauca Nationalpark das Herz jedes Naturliebhabers höher schlagen.

Mi, 14.03.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Michael Markewitsch,
Kultur- u. Tagungszentrum / EUR 10,00



Murnauer Gespräche

**„Goethe trifft Marx - Faust, ein Frühkapitalist?“
Sahra Wagenknecht - Manfred Osten**

Es war Goethes Mephisto, der Karl Marx zur Einsicht verhalf, dass Geld „der Geist aller Dinge“ sei. Und es ist Mephisto, der Faust am Ende zu „Herrschaft und Eigentum“ verhilft. Praktiziert Faust im Schlussakt der Tragödie bereits das, was Marx in seiner Kritik der politischen Ökonomie der bürgerlichen Gesellschaft vorwerfen wird? Diesen Fragen gehen Sahra Wagenknecht und Manfred Osten auf den Grund.

Kooperation von Kulturverein Murnau, vhs Murnau und Buchhandlung Gattner

Sa, 11.05.11, 20:00 Uhr

Kultur- und Tagungszentrum Murnau
EUR 16,00, erm. EUR 12,00



Themen unserer Zeit

Hier finden Sie Veranstaltungen, die die aktuellen Themen unserer Zeit aufgreifen und sich mit den Grundlagen unseres gesellschaftlichen Lebens befassen. Dazu kommen Kurse und Seminare für bestimmte gesellschaftliche Gruppen wie z.B. Eltern, Kinder oder Frauen und Männer über 50. Und Sie erhalten Anregungen und Handwerkszeug, um sich freiwillig zu engagieren. Dort wo es Sinn macht und dort, wo Ihr Herz schlägt.



Psychologie

Selbst-Hypnose

Grundlegenden Techniken der Hypnose und Selbsthypnose. Mit diesem Wissen erlangen Sie die Fähigkeit, alltägliche verbale und nonverbale Manipulationen - z.B. in der Werbung, der Politik usw. - zu erkennen und abzuwenden.



10705

5x ab Mi, 29.02.12, 19:00 - 20:30 Uhr
 Arnulf M. Bultmann, Facharzt für Allgemeinmedizin und Hypnotherapeut (DGH)
 Heuwaage, Vortragsraum
 EUR 45,00 / 7 - 16 Teiln.

Wut und Hass in der Pflege

Gefühle gehören zum Leben, angenehme und unangenehme. Wer pflegt, kennt in der Regel beides: Gefühle von Befriedigung, von Nähe und Zuneigung, aber auch von Hilflosigkeit, Frustration und Wut. Dieser Abend beschäftigt sich mit den sogenannten "negativen Gefühlen", mit den guten Gründen dafür und mit Möglichkeiten, mit diesen Gefühlen umzugehen.

10706

Mi, 18.04.12, 19:00 - 20:30 Uhr
 Arnulf M. Bultmann, Facharzt für Allgemeinmedizin und Hypnotherapeut (DGH)
 Heuwaage, Vortragsraum
 EUR 10,00 / 7 - 16 Teiln.

Beruf und Persönlichkeit

Hilfe bei Lampenfieber! Ein Anleitung für stressfreies Auftreten

Vor Menschen sprechen. Im Rampenlicht stehen, alle Blicke auf sich gerichtet fühlen. Solchen Situationen möchte man sich besser gewachsen fühlen. Wie wäre es, frei und leicht zu sprechen? In einer angenehmen, sicheren Umgebung erarbeiten Sie, wie alle Arten von Auftritten stressfrei gelingen können. Wir sprechen miteinander und machen kleine Übungen. Der Workshop schafft eine gute Grundlage, auf der Sie selbst weiter aufbauen können.



50001

So, 06.05.12, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Std. Pause
 Christoph Altmann, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
 Kurszentrum / EUR 38,00 / 7 - 14 Teiln.

Rhetorik - Die Kunst der Rede

Rhetorik, die Kunst der Rede, hat zum Ziel, andere zu überzeugen. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie Wege kennen, um neben Ihren guten Argumenten auch durch nonverbale Sprache, z.B. durch Mimik, Gestik und Körperaussage zu überzeugen. Wir trainieren die freie Rede, und Sie erfahren, wie man sie am besten aufbaut, aber auch, wie Sie mit Störungen umgehen können. Sie lernen Argumentationstechniken und die 5-Schritt-Methode für Überzeugungsreden kennen und trainieren die "dialogische Rhetorik" für Diskussionen. Auch das Verhältnis des Redners zum Publikum und "Lampenfieber" werden uns beschäftigen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zum Schreiben mit.



50003

Fr, 23.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa, 24.03.12, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Std. Pause
 Wolfram Völzke, Dozent für Sprecherziehung
 Kurszentrum / EUR 72,00 / 7 - 12 Teiln.

Rhetorik - Die Kunst der Argumentation

Auf vielfachen Wunsch vertiefen und erweitern wir die Themen des Rhetorikkurses: Die Kunst der Rede. Wie baue ich meine Argumentation Ziel gerichtet auf? Was kann ich tun, damit mir nicht "hinterher" die besten Argumente einfallen? Welche Gesprächstaktik sollte ich beherrschen, um meine Interessen durchzusetzen? Hilft mir small-talk, bevor ich in die "Arena" steige? Wie setze ich Stimme und Körperaussage wirkungsvoll ein? Bin ich dann auch noch natürlich und authentisch? Die Antworten werden wir in diesem praxisorientierten Kurs gemeinsam finden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

50004

Fr, 20.04.12, 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa, 21.04.12, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Std. Pause
 Wolfram Völzke, Dozent für Sprecherziehung
 Kurszentrum / EUR 72,00 / 7 - 14 Teiln.

Stimm- und Sprechtraining

Der Ton macht die Musik
 Im Beruf oder privat - Ihre Stimme und Sprechweise sind Ihre "akustische Visitenkarte". In diesem praxisorientierten Seminar können Sie Ihre Sprechkompetenz ausbauen, um Ihr Gegenüber stimmlich und stimmig zu erreichen. Wir arbeiten an Körperhaltung und Atmung, an Stimmsitz und Tragfähigkeit der Stimme, und wir trainieren die Sprechwerkzeuge. Sie lernen Techniken kennen, um mit Heiserkeit umzugehen und in akustisch ungünstigen Situationen zu sprechen. Schließlich üben wir das Gestalten von Texten durch Melodie, Betonung u.a. Sie wählen die Texte aus, mit denen Sie gerne arbeiten möchten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

50005

Fr, 15.06.12, 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa, 16.06.12, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Std. Pause
 Wolfram Völzke, Dozent für Sprecherziehung
 Kurszentrum / EUR 72,00 / 7 - 14 Teiln.

Schlagfertigkeit kann man lernen

Lassen Sie sich manchmal verbal in die Enge treiben? Und später fällt Ihnen die passende Antwort ein - wenn es zu spät ist?

Reagieren Sie schlagfertig!
 In diesem Seminar erlernen Sie die Spielregeln der Schlagfertigkeit:

- Ein angenehmes Gesprächsklima schaffen
- Fragetechniken, um schwierige Situationen aktiv gestalten zu können
- Aktives Zuhören, um Blockaden zu vermeiden
- Kreative Gesprächsführung
- Ein angenehmes Gesprächsklima schaffen

Mit diesem Handwerkszeug schaffen Sie die Grundlagen für einen echten Dialog.

50007

So, 25.03.12, 14:30 - 18:00 Uhr
 Wolfgang Seifert, Personal-Trainer
 Kurszentrum / EUR 49,00 / 5 - 12 Teiln.

Im Herzen der Fußgängerzone
 Obermarkt 10 | 82415 Murnau
 www.brillen-moog.de
 moog
 BRILLEN & MURNAU

ifb
 www.ifb.de
 Deutschlands größte Seminarwahl für Betriebsräte
 ifb Institut zur Fortbildung von Betriebsräten KG | Prof.-Becker-Weg 16 | 82418 Seehausen a. St. | Telefon 0 88 41 / 61 12-0 | Fax 0 88 41 / 61 12-15 | Internet: www.ifb.de

Engagiert leben

ELiA

Engagement für Lebensqualität im Alter

Sie suchen eine sinnvolle Tätigkeit, die Spaß macht und bei der Sie Gleichgesinnte kennen lernen? Hochaltrige Menschen haben oft nur noch wenige soziale Kontakte. Freiwillig Engagierte können ihr Leben bereichern. Viele Seniorenheime suchen Freiwillige, die ihre Arbeit ergänzen. Durch Gespräche, Spaziergänge, Mithilfe in der Cafeteria, Spielen, Vorlesen u.a.

Unsere Fortbildungsreihe bereitet Sie auf ein freiwilliges Engagement im Seniorenheim vor. Sie können einzelne Kursblöcke belegen oder die ganze Reihe, die mit einem Zertifikat abschließt. Wir kooperieren mit den vhs'en Peißenberg und Penzberg sowie mit verschiedenen Senioreneinrichtungen. Diese übernehmen häufig auch für Ehrenamtliche die Kursgebühr. Das Projekt ist bezuschusst von der Marianne Aschenbrenner Stiftung und vom Seniorenpolitischen Konzept Bayern.

ELiA - Informationsabend

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über das Fortbildungskonzept und darüber, wo und wie Sie sich engagieren können.

F11701

Mi, 01.02.2012, 18:00 – 19:00 Uhr
Susanne Ketter, Sabine Sautter
Kultur- und Tagungszentrum Murnau,
Kohlgruberstr. 1 / kostenlos

ELiA - Grundkurs

Diese Tage dienen der Vorbereitung für ein mögliches Engagement mit alten Menschen, egal, ob Sie jemanden besuchen oder mit Gruppen arbeiten wollen. Sie beschäftigen sich mit wesentlichen Themen vom Freiwilligen Engagement über Kommunikation mit alten Menschen bis zur Altersmedizin und lernen verschiedene Senioreneinrichtungen kennen.

Freiwilliges Engagement

Sie erhalten eine Einführung in das Projekt. Es geht um Freiwilliges Engagement und um verschiedene Typen von Ehrenamtlichen. Sie erfahren, was man über das Helfen lernen kann und über das Anerkennen eigener und fremder Grenzen. Und schließlich sehen wir, welche Möglichkeiten es gibt, aktiv zu werden.

F11702

Fr, 09.03.12, 09:00 – 16:30 Uhr
Stefanie d'Huc-Rudolph, Dipl.-Soz.päd. (FH)
vhs Murnau, Kurszentrum
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

Lebenswelten im Seniorenheim

Wir sehen uns die vielfältigen Strukturen eines Altenheimes an: Wie funktioniert so eine Einrichtung? Welche Abläufe und gesetzlichen Vorgaben regeln den Alltag dort? Welchen Lebenswelten begegne ich dort? Welche Rolle kommt mir als Freiwilliger zu und wie kann die Zusammenarbeit mit Hauptamtlichen gut gelingen?

1101

Fr, 16.03.12, 09:00 – 16:30 Uhr
Diakon Wilfried Bogner, Leiter Alten- und Pflegeheim Steigenberger Hof
Alten- und Pflegeheim Steigenberger Hof,
Seeshaupter Str. 73, Penzberg
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

Kommunikation im Seniorenheim

Kommunikation müssen wir nicht lernen, sie gehört zu unserem Alltag. Trotzdem lohnt es zu fragen, was zwischen uns und „unseren“ alten Menschen passiert, wenn wir miteinander in Kontakt treten. Oder zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen. Wir sehen, was Kommunikation wohlthuend macht oder wodurch sie weniger befriedigend erscheint. Es geht um Sprechen, Zuhören und das weite Feld der nonverbalen Kommunikation. Anmeldung bei der vhs Peißenberg

N1600P

Fr, 20.04.12, 09:00 – 16:30 Uhr
Ulrike Rhein, Mediatorin, Supervisorin
vhs Peißenberg, Tiefstollen 3, Raum 2
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

Altersmedizin und Demenz

Sie erfahren, welche Einschränkungen im Alter besonders häufig sind, wie man diese erkennen und wie man unterstützen kann.

Am Nachmittag widmen wir uns dem Wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz. Wie können wir den erkrankten Menschen dabei unterstützen, seine Identität zu stabilisieren und sein Selbstwertgefühl zu erhalten? Wie können wir soziale Kontakte fördern und erhalten?

F11703

Fr, 27.04.2012, 09:00 bis 16.30 Uhr
Dr. Barbara Kieslich, Altersmedizinerin,
Tanja Möller, Altentherapeutin
vhs Murnau, Kurszentrum
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

ELiA - Info im Seniorenheim

Acht Seniorenheime präsentieren sich und ihre Arbeit. Sie werden durch das Haus geführt, erfahren etwas über den Alltag der Bewohner und wie sich Freiwillige dort engagieren können. Infotermine in den Häusern sind kostenfrei. Bitte melden Sie sich bei Ihrer vhs an.

F11704

Seniorenzentrum Kemmelpark
Kemmellalle 3, Murnau
Di, 20.03.12, 10:00 – 11:30 Uhr

F11705

Seniorenwohnen Ruhesitz Staffelsee
Garhöll 1, Murnau
Di, 20.03.12, 15:00 – 16:30 Uhr

F11706

Seniorenwohnen Ammertal
St.-Lukas-Str. 15, Oberammergau
Di, 27.03.12, 14:00 – 15:30 Uhr

F11707

Pflegehaus Heimgarten
Schwaigangerstr. 15, Ohlstadt
Do, 22.03.12, 14:00 – 15:30 Uhr

F11708

Pro Seniore Residenz
Loisachauenstr. 5, Oberau
Do, 29.03.12, 14:00 – 15:30 Uhr

N1610P

Caritas Seniorenzentrum St. Ulrich
Hans-Böckler-Str. 2, Peißenberg
Mo, 26.03.12, 14:00 – 15:30 Uhr

1102

AWO Seniorenzentrum der Stadt Penzberg
Gartenstr. 2, Penzberg
Mi, 28.03.12, 14:00 – 15:30 Uhr

N1611P

AWO Seniorenzentrum Peiting
Bahnhofstr. 24, Peiting
Mi, 21.03.12, 14:00 – 15:30 Uhr

ELiA - Aktivität & Bildung

Sie bekommen Anregungen und „Handwerkzeug“, um mit verschiedenen Angeboten Freude und Abwechslung in das Leben alter Menschen zu bringen. Eingeladen sind Ehren- und Hauptamtliche aus der Seniorenarbeit.

Bewegte Lieder

Tänze im Sitzen nach Volksliedern
Betagte Menschen erinnern sich gut an Volkslieder, die sie gerne gesungen haben. Melodien und Texte bleiben im Langzeitgedächtnis erhalten und lösen Erinnerungen aus. Singen und Bewegung fördern Konzentration und Beweglichkeit und bringen Freude in geselliger Runde.

Sie erlernen Tänze im Sitzen, choreografiert in einfachen Bewegungsformen nach Volksliedern. Dazu kommen Handgeräte wie Chiffontücher, Klangstäbe, Rasseln usw. zum Einsatz. Diese lenken von unangenehmen körperlichen Befindlichkeiten ab. Das Programm eignet sich für bewegungseingeschränkte und dementiell erkrankte Menschen im stationären Bereich, aber auch für Seniorengruppen in der offenen Altenarbeit. Broschüre und CD können Sie im Seminar erwerben.

F11712

Fr, 22.06.2012, 09:30 – 17:00 Uhr
Antonie Rahn, Fachreferentin für Seniorentanz
vhs Murnau, Kurszentrum
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

Spiele macht Spaß

Spiele macht Freude, fördert Kreativität und Kontakt. Man vergisst Alltagsorgen und gesundheitliche Einschränkungen. Das gilt für Spieler jeden Alters, auch für alte Menschen.

Sie lernen verschiedene Spiele kennen, die Sie unterschiedlich einsetzen können: zum Kennenlernen, zur spielerischen Förderung von Bewegung und Koordination oder als Gedächtnistraining. Sie erfahren, wie Sie diese Spiele anwenden und für Ihre Praxis anpassen können, für Gruppen oder auch im Kontakt mit Einzelnen. Viele der Spiele sind auch für ältere Menschen mit einer Demenzerkrankung geeignet. Anmeldung bei der vhs Peißenberg

N1601P

Mi, 04.07.12, 09:30 – 17:00 Uhr
Hedwig Petzet, Dipl.-Soz.päd. (FH)
vhs Peißenberg, Tiefstollen 3, Raum 1
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining steigert erwiesenermaßen die Leistung des Gehirns, und zwar spielerisch, ohne Stress und mit allen Sinnen. „Ganzheitlich“ bedeutet: nicht nur das Gehirn ist beteiligt, sondern Körper, Geist und Seele.

Sie erhalten Hintergrundinformationen und lernen Übungen für verschiedene Gehirnleistungen kennen, z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung u.a.m. Sie erfahren, worauf es beim Anleiten ankommt und wie man Übungen für verschiedene Levels anpassen kann. Und Sie werden sehen: In der Gruppe macht Gedächtnistraining besonders viel Spaß!

F11709

Fr, 11.05.12, 09:00 – 16:30 Uhr

Pamela Groh, Leiterin Seniorenwohnen Ammertal, Oberammergau
vhs Murnau, Kurszentrum
EUR 48,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 18,00

ELIA - Praxis

Wenn Sie ein freiwilliges Engagement beginnen möchten, haben Sie Gelegenheit, in einem der Heime, mit denen wir kooperieren, zu hospitieren und selbst eine kleine Praxis zu gestalten. Sie haben dort einen festen Ansprechpartner und werden begleitet.

Praxistreffen

In der Gruppe werten Sie Ihre Erfahrungen aus und hören von den Erfahrungen der anderen Freiwilligen. Wir überlegen gemeinsam, ob und wie es für Sie weitergehen soll und welche Möglichkeiten es noch gibt.

F11710

Fr, 20.07.12, 09:00 – 12:30 Uhr

EUR 24,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 9,00
Susanne Ketter, Dipl.-Soz.päd. (FH)
vhs Murnau, Kurszentrum

F11711

Fr, 28.09.12, 09:00 – 12:30 Uhr

EUR 24,00, erm. für Ehrenamtliche EUR 9,00
Susanne Ketter, Dipl.-Soz.päd. (FH)
vhs Murnau, Kurszentrum

ELIA - Abschluss mit Zertifikat

Wenn Sie den gesamten Kurs absolviert haben, gibt es zum Abschluss etwas zum Feiern, denn dann bekommen Sie Ihr Zertifikat überreicht. Voraussetzung für den Erwerb des vhs-Zertifikates sind:

- Teilnahme am Grundkurs
- Teilnahme an zwei Kurstagen aus dem Bereich „Aktivität und Bildung“
- Teilnahme an mindestens einem Infotermin in einem Seniorenheim
- Hospitation und eigene Praxis im Heim, Auswertungsgespräch im Heim
- Teilnahme an den Praxistreffen.

Der Zeitpunkt der Zertifikatsverleihung wird im Kurs vereinbart.

Zeitgeschichte

Vom Osmanischen Reich zur modernen Türkei



Geschichte der Türkei von 1600-2011

Über 300 Jahre hat das Abendland vor dem Osmanischen Reich gezittert. Nach der Niederlage vor Wien 1683 wurden die Osmanen aus Europa verdrängt, und als das zerfallende Großreich in viele neue Nationalstaaten aufgeteilt wurde, boten sich neue Konfliktherde, die bis heute schwelen. Nach dem Untergang des Osmanischen Reiches nach dem 1. Weltkrieg beginnt mit Kemal Atatürk die Geschichte der modernen Türkei. Heute ist dieser Staat einer der wichtigsten Partner innerhalb der NATO und macht sich auf den Weg nach Europa. Dieser Kurs bietet einen vertieften Einblick in 400 Jahre Geschichte, die vielleicht auch zum besseren Verständnis der manchmal uns so fremden Kultur beitragen kann.

10101

6x ab Di, 06.03.12, 18:30 - 20:00 Uhr

Stefan Bues, Gymnasiallehrer
Heuwaage, Vortragsraum
EUR 53,00 / 8 - 20 Teiln.

EU-Projekt: 1950s coming back



Im Rahmen eines EU-Projektes tauschen sich Menschen aus Deutschland, Italien, Großbritannien, Spanien und der Türkei aus über die 50er Jahre in ihrem Land und stellen Infomaterial zusammen. Es geht dabei um Mode, Musik, Unterhaltung, Familienleben, Bildung, Gesundheit und Technik. Heute Abend erhalten Sie einen Einblick in die bisherige Arbeit der Projektgruppe und die Ergebnisse der bisherigen Treffen in Lichfield / England und Trebisacce/Italien. Und bei Interesse können Sie selbst an den folgenden Terminen in Ankara und Barcelona teilnehmen (bezuschusst aus Projektmitteln).

Kooperation mit der Agentur Kultur GbR

10102

Do, 22.03.12, 19:00 - 21:00 Uhr

Dr. Jürgen Halberstadt, Erwachsenenbildner
Kultur- u. Tagungszentrum
EUR 5,00 / 5 - 20 Teiln.

Recht

Erbrecht aktuell

Anfang des Jahres 2009 ist die Erbschaftssteuerreform in Kraft getreten. Welche Neuerungen brachte diese Reform und welche Auswirkungen auf die Gestaltung der Nachfolgeplanung ergeben sich daraus?

Zum 1.1.2010 trat die Erbrechtsreform in Kraft, die sich im Wesentlichen auf das Pflichtteilsrecht und das Verjährungsrecht bezieht. Der Referent stellt Änderungen im Pflichtteilsrecht und Verjährungsrecht bei erbrechtlichen Ansprüchen dar, dazu kommen Tipps für die Testamentsgestaltung und die sinnvolle Gestaltung bei vorweggenommener Erbfolge.

10501

Di, 20.03.12, 19:00 - 21:00 Uhr

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt
Kurszentrum / EUR 10,00 / 7 - 16 Teiln.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Etwa 9 Millionen Deutsche haben eine Patientenverfügung abgefasst. Durch die Neuregelung der Patientenverfügung im Bürgerlichen Gesetzbuch ergeben sich viele Fragen und Unsicherheiten gegenüber der bisherigen Praxis. Sind die alten Patientenverfügungen noch wirksam? Welche Neuerungen und Änderungen haben sich durch die Gesetzgebung ergeben? Diese Fragen und den wichtigen Bereich der Vorsorgevollmacht erklärt Florian Enzensberger an Hand anschaulicher Beispiele.

10502

Di, 17.04.12, 19:00 - 21:00 Uhr

Florian Enzensberger, Rechtsanwalt
Kurszentrum / EUR 10,00 / 7 - 16 Teiln.

Interreligiöser Dialog

Führung durch die Hauptsynagoge Ohel Jakob in München

Am 9.11.2006, dem Jahrestag der Pogromnacht, wurde in München die neue Hauptsynagoge feierlich eröffnet. Dieser Tag wurde bewusst gewählt, er steht für die "Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft". Die Synagoge ist mit dem angegliederten jüdischen Kulturzentrum, einer Schule, einem Kindergarten sowie dem jüdischen Museum der größte jüdische Neubau in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg.

Sie erhalten eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes und den Gebrauch ritueller Objekte. Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogenaufbaus erklärt. Alle Teilnehmenden über 16 Jahre benötigen einen Lichtbildausweis, alle Männer eine Kopfbedeckung. Gepäck oder großen Taschen sind leider nicht erlaubt (keine Möglichkeit der Aufbewahrung). Bitte organisieren Sie Ihre Anreise selbst. Kooperation mit vhs Penzberg u. vhs Peißenberg. Anmeldung bis spätestens Di, 29.03.11! Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

10001

So, 22.04.12, 15:30 - 17:15 Uhr
Treffpunkt: Israelische Kultusgemeinde, Eing. Jüdisches Zentrum, St.-Jakobs-Platz 18
EUR 15,00 / 5 - 10 Teiln.

Besuch in der Moschee in Penzberg

Gönül Yerli, die Referentin für Dialog und Öffentlichkeitsarbeit führt Sie durch das gesamte Islamische Forum: Moschee und Gemeindezentrum mit kulturellen und sozialen Einrichtungen. Sie erklärt die für uns ungewohnte Architektur. In einem Gesprächskreis mit türkischem Tee wird Ihnen anschließend das muslimische Leben im Oberland nahe gebracht.

Bitte beachten Sie, dass in der Moschee die Schuhe ausgezogen werden und keine kurzen Röcke erwünscht sind. Kopftücher sind nicht notwendig. Kooperation mit vhs Penzberg u. vhs Peißenberg. Anmeldung erforderlich!

10002

Sa, 24.03.12, 14:00 - 16:00 Uhr
Gönül Yerli, Referentin für Dialog und Öffentlichkeitsarbeit
Islamische Gemeinde, Bichler Str. 15, Penzberg
EUR 5,00 / 5 - 15 Teiln.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Eine Woche vor Kursbeginn müssen unsere DozentInnen wissen, ob ihr Kurs stattfinden kann, damit sie planen können. Bitte helfen Sie uns vermeiden, dass ein Kurs abgesagt wird, für den sich einen Tag vorher dann mehr als genug InteressentInnen gefunden hätten. Vielen Dank.

Naturwissenschaft

Der Urknall von Genf

Einblick in die Entstehung eines neuen Weltbildes Wissenschaft und Öffentlichkeit verfolgen seit zwei Jahren erwartungsvoll die Experimente am derzeit größten Teilchenbeschleuniger, dem LHC in Genf. Man erwartet ein neues Verständnis der Zusammenhänge im atomaren Bereich, die Entstehung eines neuen makrokosmischen Weltbildes und eine Lawine neuer technischer Erfindungen und Anwendungen vom Supercomputer bis hin zur Manipulation der Schwerkraft.

Ausgehend vom Einsatz des LHC stellt Ihnen Georg Gläsel die aktuell meistdiskutierten Theorien der Atomphysik, Astrophysik und Astronomie vor und erläutert sie auf verständliche Weise. Riesige hochauflösende Projektionen in "Full-HD" bieten spektakuläre Einblicke in Mikro- und Makrokosmos.

11500

3x ab Di, 13.03.12, 19:00 - 20:45 Uhr
Georg Gläsel, Physiklehrer
Mittelschule, Filmraum
EUR 29,00 / 7 - 20 Teiln.

Natur und Umwelt

Lebensraum Wald

Interaktive Führung
Wie sind unsere Wälder in ihrer heutigen Form entstanden? Wie kommt es zu den einzeln stehenden Eichen in unserer Kulturlandschaft? Und wie funktioniert das Ökosystem Wald? Die zertifizierte Waldpädagogin Christa Mayr bringt Ihnen anschaulich Zusammenhänge im Lebensraum Wald nahe. Sie erklärt, wie ein Wald bewirtschaftet wird und welche Schutzfunktion er für uns hat. Und sie beantwortet Ihre Fragen zu aktuellen Themen wie Nachhaltigkeit u.a.m.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und bei Bedarf Brotzeit für eine kleine Pause. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

11501

Sa, 28.04.12, 14:30 - 17:30 Uhr
Christa Mayr, zertifizierte Waldpädagogin
Treffpunkt: Uffing, Feuerwehrhaus (Parkplatz)
EUR 12,00 / 6 - 15 Teiln.

Meditative Tageswanderung

auf dem neuen Meditationsweg Ammergauer Alpen im Blauen Land

Auf dieser eher besinnlichen Wanderung offenbart sich uns die ganze Fülle des Blauen Landes an Wiesen und Wäldern, Seen, Mooren und Anhöhen mit herrlichen Ausblicken. An einigen besonderen Orten begegnen wir meditativen Texten, die uns helfen, die Bedeutung des Ortes für die Menschen vor uns und für uns heute zu erschließen. Sie sensibilisieren uns für das inspirierende Zusammenspiel von Natur und Kultur, von Religion und Tradition. Es ruht tief verwurzelt in dieser Landschaft und wartet darauf, sich dem achtsamen Wanderer zu erschließen.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (ca. 17 km).

Bitte mitbringen: Feste Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz, Rucksack, Picknick und Getränk, Notizblock. Bitte keine Nordic Walking-Stöcke.

Anmeldeschluss: 30.04.12

30245

So, 06.05.12, 09:30 - 18:00 Uhr
Elfie Courtenay, Natur- u. Landschaftsführerin
Treffpunkt: vor dem Kultur- und Tagungszentrum Murnau
EUR 18,00 / 8 - 15 Teiln.



Der Neue Meditationsweg Ammergauer Alpen im Blauen Land

Der bereits bestehende Meditationsweg Ammergauer Alpen wurde ergänzt um eine 112 km lange Route, die in 6 Etappen durch das Blaue Land führt. Der Weg ist eines von mehreren neuen Angeboten, die im Rahmen der Initiative "Zukunftsforum Blaues Land" von der Tourist-Information gemeinsam mit anderen Tourismusbetrieblern initiiert wurde. Elfie Courtenay war dabei federführend tätig und hat die dazu gehörigen meditativen Texte verfasst. Anfang September 2011 wurde die neue Route offiziell eröffnet. Nähere Infos dazu finden Sie unter www.dasblaueLand.de. Die dazugehörige Broschüre können Sie für € 3,50 bei der Tourist-Information erwerben.

Gemeindebücherei Murnau	
Kohlgraber Straße 1 im Kultur- und Tagungszentrum 82418 Murnau a. Staffelsee	Öffnungszeiten Montag 14.00 - 17.00 Uhr Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr Mittwoch 09.00 - 12.00 Uhr Donnerstag 14.00 - 18.30 Uhr Freitag 09.00 - 17.00 Uhr
Tel. 0884 147 62 30	
Zur Anmeldung bitte den Personalausweis mitbringen.	
Veranstaltungen der Gemeindebücherei Murnau im 1. Halbjahr 2012	
19. März	Buchausstellung "Bücherfrühling"
20. März	Eine Auswahl der neuesten Werke des aktuellen Buchmarktes wird in der traditionsreichen und beliebten Folgebuchausstellung der Bibliothek präsentiert.
Ausleihe von Medienkisten und Klassenkästen für Schulen, Kindergärten und andere Institutionen	

Natur, Umwelt, Outdoor

Permakultur - der einfache Weg ins Gartenglück

Sie lernen einfache und verblüffende Methoden kennen, um sich das Gartenleben zu erleichtern. Sie erhalten Praxistipps, durch die Sie sich viel Zeit, Arbeit und Mühe ersparen.

11605

Di, 27.03.12, 19:00 - 20:30 Uhr
Sibylle Maag, Dipl. Permakultur-Designerin
Kurszentrum / EUR 10,00 / 10 - 15 Teiln.

Essbare Blüten

Das Auge isst mit!
Blumen erfreuen Körper und Seele. Erfahren Sie bei einer Gartenführung, dass sie wunderschön, schmackhaft und gesund sein können. Hören Sie Wissenswertes rund um essbare Blüten und entdecken Sie deren Geschmack anhand einer Kostprobe.

11606

Mi, 04.07.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Adelheid Buchner, Zertifizierte Gartenbäuerin
Uffing, Hechenrainer Str. 26
EUR 6,00 / 6 - 20 Teiln.

Amtl. Sportboot-Führerschein - See

- Küste -
In diesem Theoriekurs erhalten Sie Kenntnisse über Gesetzeskunde Küste, Wetterkunde, Gezeiten, Knoten, Sicherheit, Manöver mit Maschine, Anker und Schleppen sowie Navigation. Der FSch See hat Gültigkeit auf Küstengewässern für alle Sportboote mit Motor über 3,68 kW (ca. 5 PS). Bisher gibt es keine Obergrenze für Größe und Leistung. Er ist deshalb auch für Segler mit Hilfsmotor vorgeschrieben, international anerkannt und im Fahrtbereich nicht begrenzt. Für den Sportküstenschifferschein (SKS) ist er zwingende Voraussetzung. Unterrichtsbegleitende Lehrmittel können im Kurs erworben werden. Mindestalter 16 Jahre, keine Vorkenntnisse erforderlich.
Praktische Ausbildung und Prüfung bei der Ammersee Segelschule in Diessen, Tel. 08807-8415, www.ammersee-segelschule.de
Der Kursleiter informiert über weitere Einzelheiten

und Kosten unter Tel. 08803-6393256
Anmeldung bitte bei der vhs Murnau.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Gebühren für Lehrmittel.

11507

Fr, 23.03.12, 18:00 - 22:00 Uhr
Sa, 24.03.12, 09:30 - 17:00 Uhr
So, 25.03.12, 09:30 - 17:00 Uhr
Max Fink, Segellehrer
Kurszentrum / EUR 140,00 / 6 - 16 Teiln.

Amtl. Sportboot-Führerschein - Binnen

Segeln und Motor: EUR 100,00 /
nur Motor: EUR 70,00
Der Theoriekurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde Binnen, Motorenkunde, Wetterkunde, Knoten, Anker, Umgang mit Tauwerk und Segeln, Manöver mit Maschine, Theorie des Segelns. Der Führerschein hat Gültigkeit auf Binnengewässern für Sportboote bis 15 m Länge mit Motoren über 3,68kW (ca. 5 PS). Er ist international gültig z.B. am Gardasee. Motorbootfahrer benötigen nur einen Kurstag (Samstag). Lehrmittel können im Kurs erworben werden.
Die praktische Ausbildung und Prüfung erfolgt bei der Ammersee Segelschule in Diessen, Tel. 08807-8415.
Praxissegelkurse ab Anfang Mai bis Ende Sept.: www.ammersee-segelschule.de. Der Kursleiter informiert über weitere Einzelheiten unter Tel. 08803-6393256.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mindestalter bei Segeln: 14 Jahre, bei Motor 16 Jahre.
Anmeldung bitte bei der vhs Murnau.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Gebühren für Lehrmittel.

11508

Sa, 05.05.12, 09:30 - 17:00 Uhr
So, 06.05.12, 09:30 - 17:00 Uhr
Max Fink, Segellehrer
Kurszentrum / EUR 100,00 / 6 - 16 Teiln.

Walking / Nordic Walking

Siehe Seite 33.
30240
So, 06.05.12, 10:00 - 12:00 Uhr

Laufen ohne zu schnaufen

Siehe Seite 33.
30242
10x ab Mo, 12.03.12, 17:30 - 19:00 Uhr
30243
10x ab Mi, 14.03.12, 09:00 - 10:30 Uhr

Buggy-Walking mit Gymnastik

Siehe Seite 33.
30244
8x ab Mo, 16.04.12, 09:30 - 11:00 Uhr

Für Kinder und Jugendliche

Abenteuerliche Schatzsuche am Riegsee

Einer alten Legende nach wird im 7. Jahrhundert n. Chr. ein größerer Goldschatz östlich des Riegsees vergraben. Im Vermächtnis des Bajuwaren-Räuberhauptmannes Garibald werden erste Hinweise gegeben. Bis der Schatz jedoch geborgen werden kann, müssen auf einer naturkundlichen Schnitzeljagd von den Kindern viele spannende Aufgaben gelöst werden. Für Kinder, die Natur und Abenteuer lieben.
Je nach Witterungslage belohnen wir unsere Schatzsuche mit Grillen. Bitte bringt Euch dazu etwas zum Trinken und zum Grillen mit. Auch benötigt Ihr bei Bedarf wetterfeste Kleidung.

10620: Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren.

So, 22.04.12, 13:00 - 18:00 Uhr
Wolfgang Dr. Hochhardt, Forstwissenschaftler
Treffpunkt ist die Kirche in Riegsee
EUR 16,00 / 8 - 12 Teiln.

Hip Hop - für Jugendliche ab 11 Jahren

Für Jugendliche, die Lust haben, witzige, funkige Choreographien zu erlernen. Wir erfahren dadurch Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Handtuch.

20911

15x ab Do, 01.03.12, 17:00 - 18:00 Uhr
Antje Schuler-Resch, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 53,00 / 7 - 10 Teiln.

Zumbatomic® für Kinder

Mädchen und Jungs lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Zumbatomic® ist genau das Richtige für Kinder, die Bewegung auf Musik mögen und coole Moves auf fetzige Musik lieben bzw. lernen wollen. Wie bei Zumba® lernen wir gemeinsam verschiedene Choreographien, machen aber zusätzliche kindgerechte Bewegungs- und Tanzspiele, Dancebattles und lernen ganz nebenbei verschiedene Rhythmen und vereinfachte Grundschritte der lateinamerikanischen Musikstile (z. B. Salsa, Reggaeton, Calypso,...) kennen. Dabei kommen natürlich auch die aktuellen Charts und Lieblingslieder der Kinder nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Getränk.

30208: Für Kinder von 9 - 12 Jahren.

10x ab Di, 28.02.12, 16:30 - 17:30 Uhr
Elodie von Poschinger, Staatl. gepr. Gymn.- u. Sportl., Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 57,00 / 7 - 10 Teiln.



82418 Murnau
Hechendorfer Straße 24
Tel. (08841) 45 48
Fax (08841) 62 33 47
E-Mail: tennis-huber@murnau.org
Internet: www.tennis-murnau.de
www.tennis-campi.de

Tenniswochen für Urlauber

- Einzel- und Gruppenunterricht
- Hausfrauen- und Seniorenkurse
- Kinderkurse ab 4 Jahre
- Ballspiel- und Schnupperkurse
- Tennis-Intensiv-Zeltlager

Unser Programm für:

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Senioren
- Hobby- und Freizeitspieler
- Mannschaftsspieler
- Schultennis in Murnau



Leichter Lernen mit Kinesiologie

für Kinder von 7 - 12 Jahren

Lernen gehört zu den täglichen Aufgaben Ihrer Kinder. Jeden Tag nehmen sie eine Fülle von Informationen auf und verarbeiten sie. Wenn diese Verarbeitung gut funktioniert, fällt ihnen das Lernen sehr leicht. Wenn aber das Lernen zur Belastung wird, ist es in den seltensten Fällen hilfreich "noch mehr zu lernen", das führt oft nur zu Verhaltensauffälligkeiten. Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme und ein niedriges Selbstwertgefühl schleichen sich dann als ständige Wegbegleiter unserer Kinder ein.

Mit der Methode der Kinesiologie zeigt die Referentin Ihren Kindern, wie es möglich ist, besser, schneller und müheloser zu lernen. Damit sie ihr ganzes Potenzial nutzen und einsetzen können. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und gute Laune.

10652

4x ab Di, 06.03.12, 15:30 - 17:30 Uhr

Jutta Hausler, Kinesiologische Praxis für Kinder
Kurszentrum / EUR 40,00 / 7 - 10 Teiln.

Für Eltern und Kinder

Eltern-Kind-Turnen Großweil

Für Kinder ab 1 1/2 Jahren

Das Eltern-Kind-Turnen möchte bei Eltern und Kindern Freude am gemeinsamen Turnen und Spielen wecken. Mit Musik üben wir Grundbewegungsformen, die Sicherheit und Zutrauen zur eigenen Körperbeherrschung vermitteln und die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit des Kindes fördern. Dies geschieht spielerisch mit Bewegungsgeschichten, Singspielen, beim Klettern, Hüpfen und Krabbeln über vielfältige Gerätelandschaften. Besonders beliebt sind die Erlebnisturnstunden mit Themen wie z.B. Zirkus, Indianer, Schatzsuche u.v.m.

Fotos im Internet unter: www.vhs-murnau.de, Impressionen.

Bitte mitbringen: Turnsachen.

10601: Gruppe I

15x ab Mo, 06.02.12, 08:30 - 09:30 Uhr

Tilly Thieme, vhs Dozentin

Großweil, Freizeitheim Turnhalle, Am Bad 2
EUR 55,00 / 7 - 12 Teiln.

10602: Gruppe II

15x ab Mo, 06.02.12, 09:30 - 10:30 Uhr

Tilly Thieme, vhs Dozentin

Großweil, Freizeitheim Turnhalle, Am Bad 2
EUR 55,00 / 7 - 12 Teiln.

10603: Gruppe III

15x ab Mo, 06.02.12, 10:30 - 11:30 Uhr

Tilly Thieme, vhs Dozentin

Großweil, Freizeitheim Turnhalle, Am Bad 2
EUR 55,00 / 7 - 12 Teiln.

Babymassage

für Babies von 6 Wochen bis zum Krabbelalter "Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist" (Frederick Leboyer). Die Babymassage hilft Ihnen, die Bindung zwischen sich und Ihrem Baby zu intensivieren, seine Körpersignale zu verstehen und Ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit Ihrem Kind zu stärken. Sie ist

bewährt bei Koliken und Blähungen, begünstigt einen entspannten Schlafrhythmus, stärkt Kreislauf und Immunsystem Ihres Babys und fördert ganz allgemein sein (und Ihr!) seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Die erfahrene, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin Anne Enz zeigt die indische Babymassage nach Frederick Leboyer und Elemente der schwedischen Babymassage nach Vimala Schneider.

Die Kursgebühr EUR 60,00 (incl. Massageöl und Kursunterlagen) ist zum ersten Treffen bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Einmalwickelunterlage, leichte Kleidung (der Raum ist gut beheizt).

10616

5x ab Di, 06.03.12, 09:30 - 10:30 Uhr

Anne Enz, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin
Hebammenpraxis Anke Weber, Johannishof

10617

5x ab Di, 17.04.12, 09:30 - 10:30 Uhr

Anne Enz, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin
Hebammenpraxis Anke Weber, Johannishof

Hebammenpraxis Anke Weber
in Kooperation mit
Hebammen Janina Rall
Johannishof, 8
82418 Murnau am Staffelsee
Tel. 0 88 41 67 94 04
www.hebammen-anke-weber.de

- Schwangerschaftsbetreuung
- Geburtsvorbereitung
- Akupunktur
- Wochenbettbetreuung
- Säuglingspflege
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage

Für Eltern

Kinesiologie - Muskeltest selbst ausprobieren

Sie erhalten eine Einführung in die Techniken des kinesiologischen Muskeltests. Fühlen Sie selbst, wie Muskeln reagieren und lernen Sie, warum. Was können Sie Ihre Arme fragen und was nicht? Der kinesiologische Muskeltest ist kein Kräfte messen, sondern die Reaktion auf Reize wie Gedanken, Aussagen, Substanzen, Berührungen u.a.. Sie lernen Kinesiologie kennen als wirkungsvolle Methode für den täglichen Stressabbau. Sie erhalten Anleitungen für tägliche Übungen, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Lebensenergien fördern.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung.

10650

Sa, 24.03.12, 10:00 - 17:00 Uhr, ca. 1 Std. Mittag
Jutta Hausler, Kinesiologische Praxis für Kinder
Kurszentrum / EUR 35,00 / 5 - 8 Teiln.

Kindertuina

zur Prophylaxe und Behandlung

Tuina ist eine jahrhundertealte manuelle Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie wird auch heute noch besonders gerne bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt und in chinesischen Familien regelmäßig zur Gesunderhaltung angewendet.

In diesem Kurs lernen Sie als Eltern einfache Behandlungsgriffe kennen, die die Konstitution Ihres Kindes stärken und die Heilung unkomplizierter, aber lästiger Erkrankungen wie Erkältungen, Husten, Verdauungsstörungen und leichtes Fieber unterstützen. Am Freitag Abend erhalten Sie eine

theoretische und praktische Einführung in Grundlagen und Behandlungstechniken, am Samstag Vormittag können Sie ein (!) eigenes Kind mitbringen, denn dann üben wir die wichtigen Behandlungen nochmals praktisch ein.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, ggf. warme Socken, am Samstag Brotzeit/Getränke und (kleine) Spielzeuge, um die Kleinen bei Laune zu halten.

30400

Fr, 09.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr

Sa, 10.03.12, 09:00 - 10:30 Uhr

Dr. med. Petra Schwinn

Hebammenpraxis Anke Weber, Johannishof
EUR 23,00 / 6 - 8 Teiln.

Für Frauen

Wer bin ich, wenn ich es nicht allen recht mache?

Frauen müssen sich heute in den unterschiedlichsten Rollen zurechtfinden: als Mutter, als berufstätige Frau, als Partnerin, als Tochter ... Und es gibt die Rolle einfach als Frau, ganz für sich - privat.

Da wir in unterschiedlichen Rollen auch bestimmte Wertvorstellungen, Verhaltensweisen und Bedürfnisse haben, können uns diese manchmal in innere Konflikte bringen. Was kann man dann tun? Wie mit Selbst- und Fremdansprüchen umgehen und aus dem Karussell der Erwartungen aussteigen, wenn es zu viel wird?

Sie lernen wirksame Methoden kennen, die helfen, Licht in den Dschungel der Erwartungen zu bringen und persönliche Ressourcen zu nutzen, damit Sie Ihre persönlichen Ziele auf Ihre eigene Art und Weise besser erreichen können.

Der Kurs wendet sich an Frauen, die neugierig auf die eigenen Ressourcen sind, die beruflich und/oder privat hohe Anforderungen erfüllen und sich besser abgrenzen möchten, sowie an Frauen, die sich neu orientieren möchten.

50008

Fr, 23.03.12, 16:00 - 19:00 Uhr

Sa, 24.03.12, 09:00 - 17:00 Uhr

Birgit Groll, M.A., Supervisorin & Coach (EASC),
ROMPC®-Therapeutin

Kurszentrum / EUR 65,00 / 5 - 12 Teiln.

Durchstarten für Frauen

Siehe Seite 20.

50113: PC Einsteigerkurs

Durchstarten für Frauen

Siehe Seite 20.

50114: PC Aufbaukurs

Durchstarten für Frauen

Siehe Seite 21.

50115: Word 2010

Durchstarten für Frauen

Siehe Seite 21.

50116: Outlook 2010



Bewegung 50plus

Rückentraining

Rücken- und Nackenschmerzen sind meist Folge einseitiger und/oder ungünstiger Bewegungsgewohnheiten.

Mit gezielten Übungen werden die Wirbelsäule, stützende und unterstützende Muskeln gekräftigt und gedehnt. Auch sanfte Bewegungen, z.B. aus dem Yoga, werden unsere Aufmerksamkeit für Haltungs- und Bewegungsabläufe schulen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.

30001

15x ab Di, 28.02.12, 09:00 - 10:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-, Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik

Nach einem lockeren Aufwärmprogramm werden durch gezielte Übungen Rücken, Bauch und Beine trainiert. Abschließende Dehnung und Entspannung sorgen für das nötige Wohlbefinden, sodass Sie gestärkt in den Alltag starten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

30003

12x ab Mi, 29.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin, Rückenschullehrerin, Pilates Trainerin
Riedhausen, Kindergarten St. Michael, Matthäus-Rieger-Strasse 7
EUR 60,00 / 7 - 14 Teiln.

Ganzkörper- und Wirbelsäulengymnastik

Durch ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule erzielen wir die Stärkung unserer ganzen Muskulatur, eine aufrechte Körperhaltung und Flexibilität der Wirbelsäule. Wir beugen Verspannungen vor und erreichen eine bessere Beweglichkeit. Alles zusammen führt zu einem angenehmen Wohlbefinden und lässt uns lebendiger und sicherer durch den Alltag gehen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte.

30004

15x ab Di, 28.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr
Ute Berier, Kraft/Workout Instructor
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Gymnastik 50plus

Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems und durch eine gezielte Kräftigung und Entspannung erhöhen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. In gelöster Gruppenatmosphäre können Sie bei ansprechender Musik nicht nur neue Kontakte knüpfen, sondern auch alterstypische Probleme, z. B. Osteoporose, vermindern und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

30212

15x ab Di, 28.02.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-, Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

EDV 50plus

Schnupperkurs Maus und Tastatur

Erste Übungen mit Maus und Tastatur

Wenn Sie noch nie eine Computermaus in der Hand hatten oder mit der Tastatur gearbeitet haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit einfachen Übungen lernen Sie beides kennen. Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

50161

Di, 13.03.12, 14:00 - 17:00 Uhr
Petra Tagsold, Multimedia-Designerin
Kurszentrum / EUR 28,00 / 5 - 9 Teiln.

Schnupperkurs Windows 7

Es ist leichter als Sie denken! Wir verfeinern die Technik im Umgang mit Maus und Tastatur, lernen die wichtigsten Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems Windows 7 kennen (z.B. Schreibstichhintergrund, Bildschirmschoner usw.), üben, eine Einladung zu schreiben und - ganz wichtig - befassen uns mit Grundlagen des Dateisystems (speichern und verwalten von Daten). Sofern noch Zeit übrig bleibt, können wir auch noch einen kleinen Ausflug ins Internet unternehmen.

Voraussetzung: Umgang mit der Maus und Tastatur. EUR 15,00 für das Lehrbuch sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

50163

Mo, 26.03. - Mi, 28.03.12, 14:00 - 17:00 Uhr
Petra Tagsold, Multimedia-Designerin
Kurszentrum / EUR 95,00 / 5 - 9 Teiln.

Üben - üben - üben!

Sie haben bereits einen EDV-Kurs besucht? Sie suchen nach weiteren Übungsmöglichkeiten, um Ihr bisher erworbenes Wissen zu vertiefen oder aufzufrischen? Im Rahmen dieses Übungskurses haben Sie die Möglichkeit dazu. Bringen Sie bitte Ihre Fragen mit in den Kurs.

Voraussetzung: PC-Grundlagen.

Bitte das Buch aus dem Grundkurs mitbringen, oder bei der Anmeldung bekanntgeben, ob ein Buch benötigt wird.

50164

Mo, 23.04. - Mi, 25.04.12, 14:00 - 17:00 Uhr
Petra Tagsold, Multimedia-Designerin
Kurszentrum / EUR 80,00 / 5 - 9 Teiln.

Einfach Surfen!

So macht Ihr Browser, was Sie wollen.

In manchen "Browsern" - so nennt man das Programm, mit dem Sie Internetseiten ansehen können - können Sie z.B. die Schriftgröße auf Ihre individuellen Seh-Bedürfnisse einstellen.

Mit wenigen Klicks:

Besser lesen: Schriften und Bilder vergrößern

Besser sehen: Farben und Kontraste einstellen

Besser navigieren: Maus und Tastatur anpassen

Besser verstehen: Texte vorlesen lassen

Viele Internetseiten-Betreiber bieten diese Funktion aber noch nicht an. Oft hilft dann ein kleiner Handgriff.

50166

Mo, 14.05. - Di, 15.05.12, 14:00 - 17:00 Uhr
Petra Tagsold, Multimedia-Designerin
Kurszentrum / EUR 54,00 / 5 - 9 Teiln.

Internet für Reiselustige

Wie kann ich mich mit dem Internet optimal auf eine Reise vorbereiten? Wo finde ich die für mich wichtigen Informationen?

Themen des Kurses: Wohin des Wegs? Aktuelle Infos über Reiseziele suchen und finden, Reiserouten austüfteln mit dem Auto, mit der Bahn oder mit dem Flugzeug. Kakerlaken im Hotelzimmer? Wie gut ist mein Hotel bewertet?

Einen Flug oder eine Bahnfahrkarte online buchen und bezahlen.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

50165

Di, 19.06. - Mi, 20.06.12, 08:30 - 11:30 Uhr
Nadine Lea, EDV-Trainerin
Kurszentrum / EUR 54,00 / 5 - 9 Teiln.



Smartphone für Einsteiger

Mit Ihrem Smartphone haben Sie die Möglichkeit, neben der Grundfunktion des Telefonierens vielseitige Programme zu nutzen. Haben Sie sich ein Smartphone gekauft oder wollen sich vorab informieren? In diesem Einführungskurs lernen Sie anhand praktischer Übungen die Vorteile eines Smartphones kennen: Wie ist ein Smartphone aufgebaut? Welche Einstellungen kann oder muss ich treffen, um Funktionen zu nutzen? Was ist überhaupt eine App?

Themen:

- Was kostet was?
- E-Mail und Internet mit dem Smartphone
- Individuelle Einstellungen
- Adressbuch und Kalender
- Synchronisation mit dem PC
- Bluetooth und Freisprechanlage fürs Auto
- Die Welt der Apps

Für die Dauer des Kurses kann ein Leihmodell gestellt werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Modell Sie mitbringen oder ob Sie ein Leihmodell benötigen. Wenn Sie ein eigenes Modell nutzen, bringen Sie bitte auch das Zubehör mit.

50162

Mo, 27.03. - Di, 28.03.12, 09:00 - 11:00 Uhr
Nadine Lea, EDV-Trainerin
Kurszentrum / EUR 35,00 / 5 - 9 Teiln.

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht

Wenn Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet haben und nichts von uns hören, dann ist Ihre Anmeldung verbindlich, und der Kurs findet wie geplant statt.