

# BURNEN. KOCHEN. VERSTEHEN & SPUIN.

DAS VHS PROGRAMM  
FRÜHLING/SOMMER 2026

VHS-REICHENHALL.DE



ATSPANNUNG KICK-FIT AQUA-FIT-GYMNASTIK IN DER RUPERTUSTHERME AYURVEDISCH KOCHEN – PEACEFOOD PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG KICK-FIT HATHA YOGA DANCE

**VOLKSHOCHSCHULE  
BAD REICHENHALL**



**FORUM**  
KULTUR- UND BILDUNGSFORUM

# RUPERTUS THERME

SPA & FAMILIEN RESORT · BAD REICHENHALL

## Kursprogramm



ab  
**161 €**

### ErwachsenenKurse

- Kräftigendes und bewegungsförderndes AquaTraining in AlpenSole\*
- RückenFit Präventionskurs\*
- Schwangerschaftsgymnastik
- Schwimmkurs Erwachsene
- Kraulkurs Erwachsene

\* Bei Präventionskursen ist eine Bezuschussung der Krankenkasse möglich.



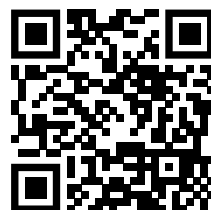
ab  
**110 €**

### KinderKurse

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

**Die Präventionskurse AquaTraining und RückenFit können von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.**

Informationen und Anmeldung online –  
Jetzt direkt buchen unter:  
[kurse.rupertustherme.de](http://kurse.rupertustherme.de) oder per QR-Code





VHS PROGRAMM BAD REICHENHALL **FRÜHLING/SOMMER 2026**

**JEDE HANDLUNG  
IST EINE STIMME  
FÜR DIE PERSON,  
DIE DU WERDEN  
WILLST.**

*James Clear*

# AUF EIN WORT

## **Liebe Reichenhallerinnen und Reichenhaller, sehr geehrte Damen und Herren,**

„man müsste mal...“ - Sätze wie diesen hören wir ganz oft. Und auch wenn diese Sätze gut gemeint sein mögen, weil sie Ideen formulieren: Sie helfen doch nicht weiter. Denn erstens stellt der formulierte Konjunktiv nur eine Möglichkeit in den Raum und das „man“ schiebt die Verantwortung zweitens sogleich von sich selbst weg. Und so lautete ein salopper Satz, den ich jüngst gelesen habe denn doch recht treffend: Machen ist wie Wollen, nur krasser.

Es freut mich demgegenüber, dass Sie den ersten Schritt gemacht haben, um vom Wollen zum Machen zu kommen. Denn Sie lesen nunmehr das Programm unserer Reichenhaller Volkshochschule. Ich kann Ihnen versichern: Es lohnt sich, diesen Weg weiterzugehen! Und so darf ich Sie herzlich einladen, dieses umfangreiche und vielfältige Programm für sich zu entdecken und dann auch tatsächlich einen Kurs zu belegen.

**Wir spüren es momentan alle: Die Welt ist im Wandel begriffen – und ob wir es wollen oder nicht: Wir selber sind es auch!** Ich meine, es ist

daher eine gute Idee, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen und die anstehende Veränderung aktiv mitzugestalten. Dazu kann auch ein Kurs bei der Volkshochschule Bad Reichenhall beitragen. Denn hier erfahren Sie neue Impulse, erweitern Sie Ihren Horizont und machen neue Begegnungen mit Menschen aus der Region. Kurzum: Sie tun etwas für sich und die Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit.

Damit bekommen Sie aber auch das passende Werkzeug in die Hand, um Ihre ganz unmittelbare Lebenswirklichkeit mit neuen Augen zu sehen, neue Denk- und Handlungsansätze zu gewinnen und das geeignete Rüstzeug für die anstehenden Aufgaben zu erwerben. Und vielleicht entsteht bei Ihnen daraus sogar zusätzliche Motivation und Lust auf Neues.

Ich fände es schön, wenn wir Sie dazu bewegen können, tatsächlich vom Wollen zum Handeln zu kommen. Dann heißt es vielleicht statt „man müsste mal...“ bald „ich werde wieder...“ einen Kurs der vhs Bad Reichenhall besuchen. Viel Freude dabei!

Mit den besten Empfehlungen herzlichst

**Ihr Dr. Christoph Lung**

*Oberbürgermeister Bad Reichenhall*



# ÜBER GEMEINSCHAFT, GEMEINSINN, SOLIDARITÄT UND TEAMGEIST

Liebe Freunde und Freundinnen, liebe Teilnehmende des KUB Forum/vhs Bad Reichenhall, liebe Bürgerinnen und Bürger von Bad Reichenhall und Umgebung,

ich hatte die Gelegenheit, am 27. November 2025 bei einer Preisverleihung der Verlegerin Angelika Diekmann in Kooperation mit dem Internationalen Karlspreis zu Aachen und der Universität Passau zwei herausragende weibliche Persönlichkeiten erleben zu dürfen: Julia Nawalnaja, Menschenrechtsaktivistin und russische Oppositionelle, und Sviatlana Tsikhanouskaya, belarussische Oppositionelle. Beide Frauen stellten hierbei nicht das persönliche Schicksal in den Mittelpunkt ihrer Ausführungen, sondern die Möglichkeiten und Notwendigkeiten jedes Einzelnen, in Solidarität und Gemeinsinn den Menschenrechten auch in dramatischen Situationen treu zu bleiben. Ihr Appell: Wir sind gemeinsam stärker als scheinbar übermächtige Autokraten.

Ich stelle diese persönliche Erfahrung an den Anfang des Vorworts, weil wir in Zeiten leben, in denen wir alle auf ganz unterschiedliche Weise das Gefühl von Krisen und dramatischen persönlichen Veränderungen haben. Die Folge sind oftmals Verunsicherung und Rückzug auf das Altbewährte, auch wenn wir ahnen, dass das Altbewährte uns nicht in die Zukunft trägt. Auch Bildungseinrichtungen wie das Kultur- und Bildungsforum/vhs Bad Reichenhall befinden sich in unruhigem Fahrwasser. Neue Bildungsmodelle, Digitalisierung und KI, die sich verändernde Zusammensetzung unserer Gesellschaft, prekäre öffentliche Finanzen und das Verschwinden eines öffentlichen Raumes, wie wir ihn kennen. Unsere Antwort darauf lautet u.a.: Kooperation, Gemeinschaft stärken und sich offensiv den neuen Möglichkeiten des Digitalen stellen. Wir hatten 2024 die Zusammenarbeit mit der

vhs Berchtesgaden geschaffen, nun werden wir ab Januar 2026 in Bad Reichenhall eine neue Kooperation zum Leben erwecken. Die über 50-jährige vhs wird organisatorisch verschmolzen mit der 30-jährigen Kunstakademie. Für unsere Teilnehmenden und Dozenten wird sich dabei wenig ändern, intern aber werden wir die Organisationen zusammenführen und uns schlanker und zielgenauer aufstellen. Aufgaben werden neu aufgeteilt, Prozesse optimiert und nicht zuletzt werden wir digitaler und nutzen die Vorteile der künstlichen Intelligenz.

So ist es möglich, dass Sie Mitarbeitenden der Kunstakademie begegnen, wie auch die Teilnehmenden der Kunstakademie Mitarbeitende der vhs treffen können. Denn in Zukunft sind wir gemeinsam die **Kultur- und Erwachsenenbildung Bad Reichenhall**. Wir nutzen die jeweiligen inhaltlichen und organisatorischen Kompetenzen nun vollumfänglich für beide Einrichtungen.

Wir wünschen uns, dass Sie weiterhin und noch komfortabler unsere Online-Anmeldung nutzen. Einer der Vorteile ist, dass Sie sich rund um die Uhr anmelden können, zusätzlich sind Ihre Daten vollumfänglich erfasst und die weitere Abwicklung läuft automatisch. Daneben arbeiten wir daran, die Weitermeldung für Anschlusskurse für Sie zu vereinfachen und Ihnen unser vielfältiges Angebot durch Empfehlungen passgenauer zu bringen.

Ebenso wichtig ist uns, dass wir in Zukunft noch mehr Angebote, über das ganze Jahr verteilt, schaffen. Aus diesem Grund werden wir in Zukunft Kurs- und Veranstaltungsangebote auch während der Schulferien anbieten – wie es in der Kunstakademie schon seit mehr als 25 Jahren üblich ist.

Im Hintergrund arbeiten wir unter anderem deshalb an der Optimierung der Abläufe, damit unsere

# INHALT

Mitarbeitenden in Zukunft hoffentlich wieder mehr Zeit für Sie persönlich haben. Denn der persönliche Austausch ist heute von besonderer Bedeutung. Sie erleben das bereits jetzt in den Kursen und Veranstaltungen mit anderen Teilnehmenden und den Dozenten und Dozentinnen.

Mit diesem Prozess der Zusammenführung stärken wir den gemeinsamen Geist der Bildung in Bad Reichenhall und Umgebung. Um den Gemeinsinn unserer Einrichtung noch mehr zum Tragen zu bringen, bitten wir Sie in den kommenden Monaten immer wieder einmal um Unterstützung: sei es durch die Abfrage von inhaltlichen Vorschlägen für das Programm wie auch die Nachfrage, welche Veranstaltungsformate für Sie von Interesse sind. Denn unser Programm soll Ihre Interessen aufgreifen und spiegeln.

An dieser Stelle erlaube ich mir eine weitere persönliche Bemerkung: Diese Veränderungen sind nur möglich, weil alle Mitarbeitenden der beiden Einrichtungen den Prozess mittragen und ihre Fähigkeiten zielführend und gewinnbringend einbringen. Hierfür möchte ich auch in diesem Vorwort meinen Dank ausdrücken.

Zum Abschluss lade ich Sie ein, das vorliegende Programm intensiv zu studieren, und glaube daran, dass wir wieder ein tolles Angebot bereitstellen können. Vergessen Sie dabei nicht, regelmäßig auf unserer Homepage vorbeizuschauen, denn wir entwickeln das Programm permanent weiter und so gibt es immer wieder Veranstaltungen, die erst nach der Drucklegung dieses Heftes vereinbart werden konnten.

*Ihr Stefan Wimmer mit dem gesamten Team des KUB Forum/vhs Bad Reichenhall.*

<b>1   Politik / Gesellschaft / Umwelt</b>	<b>08</b>
Bad Reichenhall und Umgebung – die Heimat neu entdecken	
vhs.wissen live	
Politik/Gesellschaft/Umweltbildung	
Verbraucherbildung	
Psychologie/Persönlichkeitsentwicklung	
Philosophie/Ethik	
vhs unterwegs	
<b>2   Kultur / Gestalten</b>	<b>22</b>
Musik	
Tanz/Theater	
Kunst/Kulturgeschichte	
Kreatives Gestalten	
<b>3   Gesundheit / Ernährung</b>	<b>34</b>
Ernährung	
Gesundheit und mehr	
Entspannung/Stressbewältigung	
Bewegung/Fitness	
Aqua-Kurse	
Outdoor-Kurse	
Eltern-Kind-Turnen	
Rund um die Geburt	
<b>4   Sprachen</b>	<b>54</b>
Integration	
Deutsch als Fremdsprache	
Englisch	
Französisch	
Italienisch	
Spanisch	
Weitere Fremdsprachen	
<b>5   Arbeit / Beruf</b>	<b>68</b>
Berufliche Bildung	
Xpert Business	
EDV Grundlagen	
Seniorenkurse	
Organisation & Management	
MS Office / MS 365	
Gestaltung & Kreativ	
Social Media	
Künstliche Intelligenz	
Softskills	
<b>6   Junge vhs</b>	<b>80</b>
<b>Musikschule</b>	<b>85</b>
<b>vhs-Geschäftsstelle</b>	<b>86</b>
<b>Impressum</b>	<b>87</b>





SKA - INTO THE WILD DIE RÖMER IM REICHENHALLER TAL IST KÜNSTLICHE INTELLIGENZ SCHON INTELLIGENT? Ü

**DU WILLST  
DAS HOW  
WIR PUSHEN  
DEIN KNOW.**







BER GELD UND FREIHEIT IM ZEITALTER DER KRYPTOWÄHRUNGEN WIEDERHOLT SICH GESCHICHTE? KEIN WE

Check unsere Kurse für  
**Politik / Gesellschaft und Umwelt**



# SEITENWECHSEL



ÄGIDPLATZ 3  
83435 BAD REICHENHALL

08651 / 95151-0  
INFO@VHS-REICHENHALL.DE

VHS-REICHENHALL.DE

## UNSERE NEUE REIHE SEITENWECHSEL

WECHSELN SIE MIT UNS DIE SEITE  
UND GEWINNEN SIE NEUE  
PERSPEKTIVEN!

AKTUELLE GÄSTE UND TERMINE  
[WWW.VHS-REICHENHALL.DE](http://WWW.VHS-REICHENHALL.DE)

VOLKSHOCHSCHULE  
BAD REICHENHALL  
**KUB**  
**FORUM**  
KULTUR- UND BILDUNGSFORUM

# POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

## LÄNDER & KULTUREN

100

### **KANADA & ALASKA - Into the Wild**

Live-Reportage

**PASCAL VIOLO**

Natur, Freiheit, Abenteuer - Pascal Violo erkundet die Rockies und umrundet den „kältesten Berg“ per Flugzeug. Auf dem Segelboot durchquert er die Inside Passage, paddelt 800 km am Yukon, erforscht Dawson City und indigene Kulturen. Das Highlight: die Beobachtung von Eisbären in der Arktis, wo Violo die fragile Verbindung zwischen Mensch und Natur begreift.

**Altes Feuerhaus, Raum 0.06****1 x Mo, 23.02.2026, 19.30 - 21.30 Uhr****Vvk EUR 16,- / Ak EUR 19,-**

DAMIT SICH DIE WELT WIE  
DEIN ZUHAUSE ANFÜHLT  
**FIX ZUR ANMELDUNG SEGELN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

101

### **Amazonas & Anden**

**HELMUT PICHLER**

Die Reise beginnt in Manaus, der pulsierenden Millionenstadt im Amazonasgebiet. Von Leticia (Kolumbien) geht es mit Schiff nach Iquitos (Peru). Weiter geht's nach Bolivien, La Paz zum Titicaca-See (3.812m), das höchstgelegene schiffbare Gewässer und Geburtsort der Inka-Kultur. Mit dem Fahrrad geht's an den Amazonas. Die Atacama-Wüste im Norden Chiles bildet den Abschluss.

**Altes Feuerhaus, Raum 0.06****1 x Mo, 20.04.2026, 19.30 - 21.30 Uhr****Vvk EUR 16,- / Ak EUR 19,-**

## BAD REICHENHALL UND UMGEBUNG – DIE HEIMAT NEU ENTDECKEN:

105 &gt;NEU

### **Bairisch - die Heimat auf der Zunge tragen. Entstehung, Bedeutung und Besonderheiten unserer Mundart**

**DR. ULRICH KANZ**, Germanist,  
Sprachwissenschaftler, Gymnasiallehrer

Der Referent nimmt die Zuhörer mit auf eine Reise in die Anfänge der deutschen Sprache und zeigt anhand konkreter Beispiele die Entwicklung des Bairischen. Viele Besonderheiten wurzeln im Althochdeutschen, bestehen fort und beeinflussten das Hochdeutsche. Der Vortrag richtet sich an Mundartfreunde, die wissen wollen, warum „eins, zwei, drei“ nicht „oans, zwoa, droa“ heißt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Mo, 23.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 10,-**



106 ›NEU

**Erinnerungskultur im BGL –  
Gefallene und Vermisste des  
I. und II. Weltkriegs**  
**JOHANN STEINBRECHER**

Der Referent erforscht seit über 20 Jahren die Lebensgeschichten von mehr als 7000 Soldaten aus dem Berchtesgadener Land und Umgebung und gibt einen Einblick in seine Recherchen. Ausgehend von Kriegerdenkmälern und Sterbebildern werden exemplarisch Lebensläufe nachgezeichnet und ihre Verbindung zu historischen Ereignissen aufgezeigt. Zudem erklärt er, welche Datenbanken er nutzt und welche Informationen sich dort finden lassen. Der Vortrag richtet sich an alle, die die persönlichen Geschichten hinter den historischen Fakten entdecken möchten.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Mi, 25.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 12,-**

107 ›NEU

**Zwischen Inn und Salzach –  
die Römer im Reichenhaller Tal**  
**ANDREA KRAMMER, M. A., Archäologin und  
Museumsleiterin**

Kaum eine andere Region im südostbayerischen Raum weist eine so hohe Dichte an Besiedlungsspuren auf wie das Reichenhaller Tal. Durch seine Lage zwischen Inn und Salzach war es zu allen Zeiten eng in überregionale Verkehrs- und Handelsnetze eingebunden – nicht zuletzt aufgrund seiner bedeutenden Salzvorkommen.

Auch zur Römerzeit spielte das Reichenhaller Tal eine wichtige Rolle innerhalb der regionalen und überregionalen Strukturen. Der reich bebilderte Vortrag beleuchtet die Forschungsgeschichte und Ausprägungen der römischen Besiedlung im Reichenhaller Tal, ihre archäologischen Zeugnisse und die Einbindung der Region in das weiträumige römische Verkehrs- und Versorgungsnetz.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Mo, 20.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**EUR 12,-**

108 ›NEU

**Die historische Altstadt von Bad Reichenhall:  
eine Führung durch das Florianiviertel**  
**ULRIKE RAPOLD-KERN, Stadtführerin**

Kennen Sie das Dorf in der Stadt? Ein Kleinod mitten in Bad Reichenhall - das Florianiviertel oder auch Obere Stadt genannt, das älteste noch erhaltene Viertel von Bad Reichenhall. Hier verbergen sich so einige Geheimnisse hinter mittelalterlichen Fassaden, die so gut erhalten sind, dass das Viertel auch immer wieder als Drehort für zahlreiche Fernsehserien dient. Bei dieser Führung erfahren Sie auch einiges über die Alte Saline, die Holztrift und den ältesten noch in Kraft befindlichen Staatsvertrag Europas. Auch für alteingesessene Reichenhaller interessant.  
**Anmeldung bis spätestens 08.06.2026.**

**Treffpunkt: Aegidiplatz,  
vor dem Alten Feuerhaus**  
**1 x Do, 11.06.2026, 15.30 - 17.00 Uhr**  
**EUR 13,-**

## VHS.WISSEN LIVE ONLINEKURSE

DIE TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN DER  
REIHE **VHS.WISSEN LIVE IST KOSTENLOS.**

110 vhs.online

**Zwischen Superorganismus und Polizeistaat:  
Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten  
sozialer Insekten**

**PROF. DR. JÜRGEN HEINZE**

**Online: 1 x Mo, 02.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

111 vhs.online

**Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche  
Intelligenz schon intelligent?**

**PROF. DR. MORITZ HELMSTAEDTER**

**Online: 1 x Mo, 23.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

**BEWIRB DICH ALS DOZENT**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

112 vhs.online

**Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler.  
Warum wir eine Error Literacy brauchen**

PROF. DR. MARTINA HESSLER

Online: 1 x Di, 24.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

113 vhs.online

**Jim Knopf, die Halbdrahen und  
die deutsche Geschichte**

PROF. DR. JULIA VOSS

Online: 1 x So, 01.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

114 vhs.online

**Die Frau als Mensch.  
Am Anfang der Geschichte**

ULLI LUST

Online: 1 x Mi, 04.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

115 vhs.online

**Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne**

DR. ANDREA WENIGER, JOCHEN MEISTER,  
CLAUDIA BÖHME

Online: 1 x Mi, 11.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

116 vhs.online

**Jenseits der Banken und fern vom Staat.  
Über Geld und Freiheit im Zeitalter der  
Kryptowährungen**

PROF. DR. AARON SAHR

Online: 1 x Mo, 16.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

117 vhs.online

**Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?**

PROF. DR. JAN PHILIPP REEMTSMA

Online: 1 x Mi, 25.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

118 vhs.online

**Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der  
Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern,  
Widerstand und Erneuerung**

DR. LISA HOCKEMEYER

Online: 1 x Mi, 01.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

119 vhs.online

**Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben**

PROF. EM. DR. ANDREAS BEYER

Online: 1 x Do, 02.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

120 vhs.online

**Die Gletscher:  
Von der letzten Eiszeit bis morgen**

DR. ANDREA FISCHER

Online: 1 x Do, 16.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

121 vhs.online

**Warum nicht losen? Über den Sinn von  
Zufallsentscheidungen**

PROF. DR. BARBARA STOLLBERG-RILINGER

Online: 1 x Mi, 24.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

122 vhs.online

**Die Kelten**

PROF. DR. BERNHARD MAIER

Online: 1 x Mi, 29.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

123 vhs.online

**In der Nähe: Vom politischen Wert einer  
ostdeutschen Sehnsucht**

DR. SIMON STRAUSS

Online: 1 x Mo, 18.05.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

124 vhs.online

**Cahokia: Eine präkolumbische indigene  
Hochkultur in Nordamerika**

PROF. MICHAEL HOCHGESCHWENDER

Online: 1 x Di, 09.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

ALLES ZU DEN KURSEN  
VHS-REICHENHALL.DE

125 vhs.online

**Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition**

PROF. DR. GERD GIGERENZER

Online: 1 x Do, 18.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

126 vhs.online

**Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland**

DR. BJÖRN SAUTTER

Online: 1 x Di, 23.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

127 vhs.online

**Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**

PROF. DR. MYLES W. JACKSON

Online: 1 x Di, 21.07.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

128 vhs.online

**Die Wiederkehr der Imperien**

PROF. DR. HERFRIED MÜNKLER

Online: Frühjahr 2026 (genauer Termin wird Anfang 2026 bekannt gegeben)

# POLITIK/ GESELL- SCHAFT/ UMWELT- BILDUNG

135 >NEU

**„Alles schon mal da gewesen“ –  
Wiederholt sich Geschichte?**

MARTIN SCHNEIDER, M.A.

Was verstehen wir unter „Geschichte“ und was prägt unsere Geschichtlichkeit? Was ist Geschichte? Wie definieren wir den Begriff und welche Bedeutung hat er für uns? Lassen sich aus historischen und philosophischen Erkenntnissen Rückschlüsse auf den Verlauf der Geschichte ziehen? Ist die Idee, dass „alles schon einmal da gewesen ist“, zutreffend? Wir präsentieren wichtige philosophische Modelle und den Einfluss religiöser Überzeugungen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Mi, 11.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

**EUR 15,-**

136A

**Brennpunkte der Welt: Die UNO in der Krise**

MARTIN SCHNEIDER, M.A.

Seit ihrer Gründung 1945 sind die Vereinten Nationen zentral für Frieden, Sicherheit und internationale Zusammenarbeit. Heute stehen sie an einem Wendepunkt. In diesem Vortrag beleuchten wir Struktur, Aufgaben und Entscheidungsmechanismen der UNO und prüfen ihre Handlungsfähigkeit in einer von Krisen geprägten Welt. Welche Rolle spielen die Großmächte im Sicherheitsrat und wie beeinflussen sie Entscheidungen? Welche Reformen braucht es, um die UNO zukunftsfähig zu machen?

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Mi, 11.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

**EUR 15,-**





136B

**Brennpunkte der Welt: Die USA unter Donald Trump - Quo vadis, Amerika?****MARTIN SCHNEIDER, M.A.**

Seit Beginn seiner zweiten Amtszeit im Januar 2025 hat US-Präsident Trump weitreichende konkrete Maßnahmen angestoßen, die sich am konservativen Strategiepapier „Project 2025“ orientieren. Dazu zählen innenpolitisch die Stärkung konservativer Prinzipien, Kürzungen in Bildung und Sozialem sowie eine stärkere Kontrolle staatlicher Institutionen. Außenpolitisch betonen die USA wieder eine nationale Positionierung. In dieser Veranstaltung analysieren wir Ziele, bereits umgesetzte Schritte und die Herausforderungen durch die Opposition – diskutieren Sie gemeinsam mit!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 05.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 15,-**

136C

**Brennpunkte der Welt: Nordafrika und der arabische Raum 15 Jahre nach dem "Arabischen Frühling"****MARTIN SCHNEIDER, M.A.**

Ab 2010 brachten Proteste und Aufstände in Tunesien, Libyen und Ägypten Diktaturen ins Wanken und führten zu ihrem Sturz. In Syrien hingegen entwickelte sich ein langwieriger, blutiger Bürgerkrieg mit vielen Akteuren. Welche Entwicklungen folgten in den Ländern des „Arabischen Frühlings“? In dieser Veranstaltung untersuchen wir die Zeit nach den Aufständen und spüren gesellschaftlichen wie politischen Folgen nach. Dabei betrachten wir auch Hoffnungen, Rückschläge und neue Machtkonstellationen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Mi, 15.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 15,-**

136D

**Brennpunkte der Welt: Wege aus dem Ukrainekrieg****MARTIN SCHNEIDER, M.A.**

Der Krieg in der Ukraine, der im Februar 2022 begann, dauert mit unverminderter Härte an und birgt weiterhin ein erhebliches Eskalationspotenzial. Seit Beginn des Konflikts gab es jedoch auch mehrere Ver-

mittlungsversuche von unterschiedlichen Akteuren. In dieser Veranstaltung werden wir diese Vermittlungsbemühungen beleuchten, auf die aktuellen Friedenschancen eingehen und eine mögliche zukünftige Friedensordnung diskutieren.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Fr, 24.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 15,-**

137 &gt;NEU

**Kein Weltfrieden ohne Religionsfrieden?****GEORG SPINDLER, Diakon**

Sind Religionen die Wurzel allen Übels?

In diesem spannenden Vortrag beleuchten wir die komplexe Beziehung zwischen Religion und Konflikt. Welche Rolle spielen Religionen in den Kriegen der Menschheitsgeschichte, obwohl sie sich doch alle dem Frieden verpflichtet fühlen? Ist die Neigung zu Konflikten bereits in der DNA der Religionen verankert? Sind monotheistische Religionen besonders anfällig für Gewalt und Intoleranz?

Tauchen Sie mit uns ein in diese tiefgründigen Fragen und entdecken Sie, wie Religionsfrieden als Schlüssel zu echtem Weltfrieden dienen kann.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 12.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr****EUR 12,-**

BLEIBT DIR BEIM  
DISKUTIEREN MIT  
FREUNDEN AUCH NUR  
HÖFLICHES NICKEN?  
**WIR ÄNDERN DAS JETZT.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

# VER- BRAUCHER- BILDUNG



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Die Kurse 150 – 159 sind gefördert durch das Bayer. Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherbildung. Die Vorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt; die Teilnahme daran ist kostenlos.

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



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## NACHHALTIGKEIT

ALLE INTERESSIERTEN AB 16 JAHREN

150 vhs.online

### Leben ohne Plastik –

### Wege aus der Wegwerfgesellschaft

DR. MAIKEN WINTER,

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Di, 03.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

151 vhs.online

### Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

DR. MAIKEN WINTER,

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Mo, 16.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

152 vhs.online

### Stoff zum Nachdenken:

### Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

DR. MAIKEN WINTER,

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Fr, 24.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

## TIPPS FÜR HAUSBESITZER

INTERESSIERTE UND/ODER  
BETROFFENE HAUSEIGENTÜMER, KEINE  
VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

153 vhs.online

### Wie schütze ich mein Haus gegen Extrem- wetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

DIPL.-ING. (FH) ARCHITEKTIN GISELA

KIENZLE, Energieberaterin

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Do, ab 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

154 vhs.online

### Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

THOMAS BUGERT, Energieberater

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Di, 14.04.2026, 12.30 - 13.30 Uhr

155 vhs.online

### Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

THOMAS BUGERT, Energieberater

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Mo, 20.04.2026, 10.00 - 11.00 Uhr

156 vhs.online

### Wärmepumpe im Altbau – So klappt es!

ALEXANDER WALTNER, Energieberater

für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Online: 1 x Di, 05.05.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

157 vhs.online

**Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?****MATTHIAS RÖSCH**, Energieberater  
für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.**Online: 1 x Do, 11.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr****VORTRÄGE IN EINFACHER SPRACHE**DIE VORTRÄGE RICHTEN SICH  
BESONDERS AN INTERESSENTEN MIT  
DEUTSCHKENNTNISSEN AB A2-NIVEAU,  
STEHEN ABER SELBSTVERSTÄNDLICH  
ALLEN INTERESSENTEN OFFEN.

158 vhs.online

**Schimmel vermeiden und beseitigen:  
Wie heize und lüfte ich richtig?****ALEXANDER WALTNER**, Energieberater  
für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.**Online: 1 x Di, 24.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr**

159 vhs.online

**Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks****JUTTA ROSE**, Energieberaterin  
für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.**Online: 1 x Mi, 13.05.2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

160 &gt;NEU

**Behördengänge online erledigen –  
bequem und sicher****INGRID SCHMIDT**, BayernLab Traunstein

Behördengänge jederzeit im BayernPortal erledigen - bequem und absolut sicher. Ob Elterngeld, Meldebescheinigung, BAföG-Antrag oder Einsicht in den Rentenversicherungsverlauf: In vielen Fällen ist das mittlerweile bequem von zu Hause aus möglich. Viele Verwaltungsdienstleistungen stehen online zur Verfügung. Das BayernPortal bündelt diese Verwaltungsdienstleistungen. Für einige Vorgänge wird der Personalausweis wie eine digitale Unterschrift eingesetzt. Wie der Personalausweis als digitale Unterschrift genutzt werden kann, erfahren Sie von der Referentin im Kurs Schritt für Schritt mit einem Testausweis. Für das praxisnahe Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****1 x Mi, 25.02.2026, 14.00 - 15.30 Uhr**  
**EUR 5,-**

161 &gt;NEU

**Digitaler Nachlass - Passwörter sicher hinterlegen: So erhalten Hinterbliebene Zugang zu digitalen Konten und Verträgen****INGRID SCHMIDT**, BayernLab Traunstein

Accounts in den sozialen Medien, Kauf- und Verkaufsplattformen, Banking über Internet - dies gehört zum heutigen modernen Leben dazu und (fast) jeder hat hier persönliche Daten hinterlegt. Oft existieren wichtige Vertragsdaten nur noch digital. Doch was passiert mit diesen Konten und Verträgen im Todesfall? Bleiben sie bestehen? Wie erhalten Hinterbliebene Zugang zu den Konten auf digitalen Geräten? Erfahren Sie hier, welche Vorkehrungen Sie treffen sollten, wenn Sie digitale Konten besitzen. Der Vortrag richtet sich an Verbraucher aller Altersgruppen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****1 x Di, 17.03.2026, 14.00 - 15.30 Uhr**  
**EUR 5,-**

162 &gt;NEU

**Der BayernAtlas:  
Von historischen Karten bis hin zu  
aktuellsten Luftbildaufnahmen****ANJA ROSSMANIT**, BayernLab Traunstein

Ob Wanderer, Radler, Heimatforscher, für Schule oder Beruf: Der BayernAtlas bietet viele Werkzeuge zur Orientierung im Raum. Messen Sie z. B. exakt die Höhenunterschiede für Ihre nächste Wanderung. Machen Sie mit uns eine Tour quer durch die Region anhand aktueller digitaler topographischer Karten, Parzellarkarten und Luftbildern. Der BayernAtlas - von historischen Karten bis zu aktuellsten Luftbildaufnahmen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****1 x Mi, 22.04.2026, 14.00 - 15.30 Uhr**  
**EUR 5,-**

**JEDERZEIT? IMMER?  
ALLES? SOFORT?  
GIBT'S BEI UNS.  
VHS-REICHENHALL.DE**



# PSYCHO- LOGIE / PERSÖN- LICH- KEITSENT- WICKLUNG

Informationen zu den Kursen Nr. 171 bis 173 auf der Fraueninsel

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

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

**Die Kosten der Überfahrt sind nicht in den Kursgebühren enthalten! Mittagspause mit eigener Verpflegung.**

171

**Workshop auf der Fraueninsel:  
Das erfrischende Rhetorik-Training  
auf der Fraueninsel**

**SUSANNE MARIA SCHUMACHER,**  
*Journalistin, Coach*

Sie haben die ehrenvolle Aufgabe, einen Vortrag, eine Rede, eine Präsentation zu halten? Nur keine Panik! Mit Hilfe kluger Methoden werden Sie Ihren Auftritt mit Leichtigkeit schaffen - ob im Beruf oder privat.

**Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth**  
**1 x Sa, 13.06.2026, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 75,-**

172 ›NEU

**Workshop auf der Fraueninsel:  
Die Poesie der kühnen Worte. Ein feder-  
leichter Schreibtag auf der Fraueninsel**

**SUSANNE MARIA SCHUMACHER,**  
*Journalistin, Coach*

Der Sommer lädt ein zu „federleichten“ Wortschöpfungen und eigen-sinnigen Texten. Von A wie Alliteration bis Z wie Zauberwort lernen Sie das wertfreie, entdeckende Schreiben kennen als fantasievolle Methode des Selbstaustdrucks. Freuen Sie sich auf erfrischende Methoden und journalistische Impulse wie knackiger Titel, szenischer Einstieg, Spannungsbogen und mehr.

**Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth**  
**1 x Sa, 20.06.2026, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 75,-**

173 ›NEU

**Impulstag auf der Fraueninsel:  
Ich sage Ja und meine Nein.  
Selbstbewusst Grenzen setzen!**

**SUSANNE MARIA SCHUMACHER,**  
*Journalistin, Coach*

Oft sagen wir JA und meinen das Gegenteil, dabei hilft ein freundliches, entschiedenes NEIN zur rechten Zeit, um natürliche Grenzen zu setzen. Wir trainieren Möglichkeiten des annehmbaren Nein-Sagens und charmannten Sich Abgrenzens.

**Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth**  
**1 x Sa, 11.07.2026, 09.30 - 16.30 Uhr**  
**EUR 75,-**



176

**Leben bis zuletzt – Patientenverfügung****DR. BIRGIT KRAUSE-MICHEL,***Ärztin für Psychotherapie und Palliativmedizin;  
Vorsitzende der außerklinischen Ethikberatung im  
Netzwerk Hospiz SOB*

Ist meine Patientenverfügung zusammen mit der Vorsorgevollmacht der Garant, dass ich nach meinem Willen in Würde sterben darf? Tipps und Tricks bei der Gestaltung einer konkreten Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Eine Rechtsberatung findet nicht statt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Mi, 11.03.2026, 18.00 - 20.00 Uhr****EUR 15,-**

178 ›NEU

**Märchen in der Trauerarbeit****DR. BIRGIT KRAUSE-MICHEL,***Ärztin für Psychotherapie und Palliativmedizin;  
Vorsitzende der außerklinischen Ethikberatung  
im Netzwerk Hospiz SOB*

Die Trauer gehört zur Freude wie das Sterben zum Leben. Märchen zu schreiben ist eine Möglichkeit, sich aus der Passivität des unbegreiflichen Verlustes zu befreien. Man kann in schlichter, kindlicher Sprache Unausgesprochenes und Unausprechbares klären, ohne zu erklären. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02****3 x Mi, ab 25.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 50,-**

179

**Das Enneagramm – Grundkenntnisse****CHRISTINE DE VOGT,***zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

In diesem Einführungskurs lernst du die neun Persönlichkeitstypen des Enneagramms kennen und verstehst, wie sie unser Denken, Fühlen und unser Verhalten prägen. Seminarunterlagen inbegriffen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02****1 x Di, 03.02.2026, 18.00 - 20.30 Uhr****EUR 50,-**

# PHILO- SOPHIE/ ETHIK

186

**Macht und Gewalt in der Gesellschaft****THOMAS WIGGER,***Berufsschullehrer im Gesundheitswesen*

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

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****3 x Do, ab 05.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr****EUR 36,-**

188 ›NEU

**Meister Eckhart –****der große deutsche Mystiker****GEORG SPINDLER, Diakon**

Wer war dieser faszinierende Dominikanermönch des Hochmittelalters? Meister Eckhart gilt als einer der herausragendsten Mystiker des Christentums, doch über Jahrhunderte geriet sein Werk fast in Vergessenheit. Wie konnte es dazu kommen, dass einer der bedeutendsten Theologen seiner Zeit beinahe auf dem Scheiterhaufen endete? Was waren die zentralen Ideen und Lehren von Meister Eckhart, die auch heute noch relevant sind?

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 19.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr****EUR 12,-**

PASSENDEN KURS GEFUNDEN?  
**EINFACH ANMELDEN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

189 ›NEU

### **Geschichte der abendländischen Philosophie im Dialog** **HELMUT RUSSEGG**

In dieser Veranstaltung entwickeln wir eine Philosophiegeschichte von der Antike bis zur Gegenwart, unter Berücksichtigung historischer Zusammenhänge und Schlüsseltexte. Wir beginnen mit dem mythischen Weltbild der Griechen, das über die naturwissenschaftlich ausgerichtete Philosophie der Vorsokratiker bei Sokrates, Platon, Aristoteles, den Stoikern und Epikur schließlich den Mensch ins Zentrum rückt. Thematisiert wird auch die Vermittlung der griechischen Philosophie in Rom bei Cicero und Seneca. Die in der Antike gelegten Grundlagen finden wir wieder in der Aufklärung bei Kant, im Idealismus Fichtes und Hegels, im Pessimismus Schopenhauers und Nietzsches „Umwertung aller Werte“. Im Dialog mit den Teilnehmern soll das Verständnis dieser Texte und ihr Bezug zur Gegenwart vertieft werden.

**Hinweis:** Die angemeldeten Teilnehmer treffen sich am ersten Kursabend um 18.15 Uhr am Haupteingang des Karls Gymnasiums.

**Karls Gymnasium Bad Reichenhall/  
Seminarraum**  
**7 x Do, ab 26.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 62,-**

WEISST DU, VON WEM DIE  
ZEILE STAMMT: „WENN EINER  
EINE REISE TUT, SO KANN ER  
WAS ERZÄHLEN“?  
**WIR AUCH NICHT.**  
**STIMMT ABER TROTZDEM.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

PST: Matthias Claudius

# VHS UNTER- WEGS

190 ›NEU

### **Meet a Rabbi – in der Dokumentation Obersalzberg** **MITARBEITER DER DOKUMENTATION**

Gemeinsam mit dem „Jewish Ambassador Program der Conference of European Rabbis“ und der Dokumentation Obersalzberg laden wir zu einer besonderen Veranstaltung, die historische Bildung und Dialog verbindet. Nach einem 90-minütigen Rundgang durch die Dauerausstellung „Idyll und Verbrechen“ mit Schwerpunkt auf jüdischem Leben und Antisemitismus im Nationalsozialismus folgt ein offenes Gespräch mit einem Rabbiner (auf Deutsch). Die Teilnehmenden können Fragen stellen, ins Gespräch kommen und neue Perspektiven gewinnen. Themen können z.B. sein: Geschichte und Traditionen des Judentums, jüdisches Leben heute, Vorurteile und Antisemitismus. Ein Nachmittag des Dialogs – gegen Vorurteile, für Verständnis.

**Anmeldung bis spätestens 29.04.2026. Eigene Anreise. Treffpunkt vor dem Eingang der Dokumentation Obersalzberg.**

**Dokumentation Obersalzberg, Salzbergstr. 41,  
83471 Berchtesgaden**  
**1 x Mi 06.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**EUR 8,-**



191

**Besichtigung der Talsperre Kibling, des Restwasserkraftwerkes und des Einlaufbauwerkes**  
**DB ENERGIE GMBH**

Wichtiger Hinweis: Im Restwasserkraftwerk sind sehr viele Stufen zu überwinden! Keine medizinischen Ausschlussgründe. Bitte festes Schuhwerk anlegen. Dauer etwa 2 Stunden.

**Treffpunkt: Kibling, Parkplatz ehem. Café am See**  
**1 x Mi, 13.05.2026, 14.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 7,-**

192

**Besichtigung des Saalackraftwerkes**  
**DB ENERGIE GMBH**

Wichtiger Hinweis: Personen mit aktiven Implantaten (z. B. Herzschrittmacher, Cochlea-Implantat) können leider nicht teilnehmen. Es sind Stufen zu überwinden. Bitte festes Schuhwerk anlegen. Dauer etwa 1,5 bis 2 Stunden.

**Treffpunkt: KW Reichenhall,**  
**Thumseestr. 25, Haupttor**  
**1 x Mi, 20.05.2026, 14.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 7,-**

193

**Über den Dächern – Führung über den Mönchsberg, Salzburgs grüne Oase**  
**SUSANNA IHNINGER-LEHNFELD, BA,**  
*Austria Guide*

Was Sie erwartet: Faszinierende Ausblicke auf die Stadt Salzburg, die Festung Hohensalzburg und die umliegende Bergwelt. Historische Hintergründe zur Festung Hohensalzburg, der Bürgerwehr und zum Museum der Moderne. Dauer: ca. 2,5 - 3 Stunden. Hinweis: Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, die Führung ist mit Treppensteigen verbunden. Die Führung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: 17.04.2026.

**Treffpunkt: Kapitelplatz / "Goldene Kugel",**  
**mit eigener Anfahrt**  
**1 x Fr, 24.04.2026, 14.30 - 17.30 Uhr**  
**EUR 27,-**

198 ›NEU

**Bad Reichenhall: I Monumenti / Bad Reichenhall: die Denkmäler.**  
**Stadtführung in italienischer Sprache**  
**ALDO DI MATTEO, offizieller Gästeführer**

Una passeggiata alla scoperta di straordinari monumenti costruiti nella nostra città dall'epoca medievale fino ai nostri giorni, con notizie sulla loro storia e architettura. Entdecken wir außergewöhnliche Denkmäler unserer Stadt, errichtet ab dem Mittelalter bis zur Moderne, ihre Geschichte und Architektur.

**Treffpunkt: Aegidiplatz,**  
**vor dem Alten Feuerhaus**  
**1 x Sa, 18.04.2026, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**EUR 15,-**







# HEIMAT VERBINDEN!

**Glasfaser für Bad Reichenhall**

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

## **Gästehaus und Restaurant St. Florian**

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

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

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



**Wir  
freuen  
uns auf  
Ihren  
Besuch!**



**Gästehaus und Restaurant St. Florian**

Feuerwehrheimstr. 12-18  
83457 Bayerisch Gmain  
+49 8651 9563-0 oder -220  
[info@feuerwehrheim.de](mailto:info@feuerwehrheim.de)  
[www.feuerwehrheim.de](http://www.feuerwehrheim.de)



## ÖFFNUNGSZEITEN

**15. APRIL BIS 15. OKTOBER**

Mittwoch bis Sonntag, 10.30 bis 16.00 Uhr

**16. OKTOBER BIS 14. APRIL**

Freitag bis Sonntag, 10.30 bis 16.00 Uhr

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

[www.reichenhallmuseum.de](http://www.reichenhallmuseum.de)

AB  
SOL  
UTE

HÖHE  
PUN  
KTE

PREDIGTSTUHL  
BAHN

HIGH  
LIGH  
TS

Sundowner  
4-Gang-Abendmenü  
ProseccoSamstag  
Sonntagsbrunch

**Jorip**  
physiotherapie

next level  
physio

[www.jorip.de](http://www.jorip.de)

**Moderne  
Physiotherapie  
kann mehr.**

**Next Level Physio bedeutet:**

- ✓ **Aktive Mitgestaltung**
- ✓ **Verständliche Aufklärung**
- ✓ **Individuelle Ziele**

Unsere Kunden erhalten bei uns keine Standardtherapie, sondern Physiotherapie auf Augenhöhe. Gemeinsam bringen wir Ihre Therapie auf das nächste Level.

Poststraße 27 · 83435 Bad Reichenhall  
+49 (0)8651 9655000 · [kontakt@jorip.de](mailto:kontakt@jorip.de)





gitarre durch den Frühling Erwachsenen-Ballett Dance Moves – Modern Style wie man in Bildern

Check unsere Kurse für  
**Kultur & Gestalten**





Geschichte erzählte Papiergeschichten Schafkopf-Kurs für Anfänger Töpferei - das

**DU KENNST  
DAS ZIEL,  
WIR KENNEN  
DEN WEG.**



# KULTUR & GESTALTEN



## MUSIK

200

### **Mit Ukulele durch den Frühling I**

Level: Anfänger

**NATALIA MARASHOVA**

In insgesamt 7 Einheiten lernen Sie systematisch die wesentlichen Elemente des Ukulele-Spiels kennen und erlangen eine solide Beherrschung der Grundlagen, sodass Sie schnell Fortschritte machen können.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**7 x Sa, ab 07.02.2026, 09.00 - 10.30 Uhr**

**EUR 110,-**

201

### **Mit Ukulele durch den Frühling II**

Level: geringe Vorkenntnisse

**NATALIA MARASHOVA**

Wenn Sie Ihre Fähigkeiten erweitern möchten, bietet Ihnen dieser Ukulelenkurs die perfekte Gelegenheit in nur wenigen Monaten bekannte Lieder zu begleiten und beliebte Melodien zu spielen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**7 x Sa, ab 07.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr**

**EUR 110,-**

202

### **Ukulele für alle!**

Level: Anfänger

**NATALIA MARASHOVA**

Der Kurs ist ideal für Einsteiger, die noch nie ein Instrument gespielt haben.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**2 x Sa/So, 07./08.02.2026, 12.30 - 14.30 Uhr**

**EUR 55,-**

203

### **Ukulele für alle!**

Level: geringe Vorkenntnisse

**NATALIA MARASHOVA**

In diesem Ukulelenkurs können Sie neue Griffe und Rhythmen erlernen, damit neue Lieder begleiten und sogar einfache Melodien spielen. In dem kurzen zweitägigen Intensivkurs werden die bereits vorhandenen Grundkenntnisse einfach und schnell erweitert.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**2 x Sa/So, 07./08.03.2026, 10.00 - 12.00 Uhr**

**EUR 55,-**

204

### **Lagerfeuer & Gitarre – mit wenigen Akkorden zum Lied**

Level: Anfänger

**NATALIA MARASHOVA**

Der Kurs ist ideal für Einsteiger, die noch nie ein Instrument gespielt haben.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**2 x Sa/So, 21./22.03.2026, 12.30 - 14.30 Uhr**

**EUR 55,-**

205

**Lagerfeuer & Gitarre –  
mit wenigen Akkorden zum Lied**

Level: geringe Vorkenntnisse

**NATALIA MARASHOVA**

Bei unserem Liedbegleitungs-Gitarrenkurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern, neue Griffe und Rhythmen erlernen und den Sommer mit schöner Musik verzieren!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****2 x Sa/So, 18./19.04.2026, 12.30 - 14.30 Uhr****EUR 55,-**

206

**Mandoline für Anfänger****NATALIA MARASHOVA**

Wenn Sie eine Alternative zur Gitarre suchen und möglichst schnell und leicht das Spiel eines Instrumentes erlernen möchten, dann ist die Mandoline genau das Richtige für Sie.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****2 x Sa/So, 07./08.03.2026, 12.00 - 14.00 Uhr****EUR 55,-**

207

**Mit der Lagerfeuergitarre durch den Frühling**

Level: Anfänger &amp; geringe Vorkenntnisse

**NATALIA MARASHOVA**

In insgesamt sieben Einheiten vermittele ich Ihnen das Know-how und die nötigen Grundkenntnisse, damit Sie schon diesen Sommer am Lagerfeuer, bei Familienfeiern oder anderen Gitarrensessions mitspielen können. Melodien und Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster werden einfach und schnell erklärt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****7 x So, ab 22.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr****EUR 130,-**

# TANZ

208

**Gesellige Tänze****MONIKA STADLER,***Gesundheits- und Tanzpädagogin*

Eine Tanzreise durch verschiedene Länder rund um den Globus. Spaß an Musik und Bewegung für Jung und Alt - ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Kein fester Tanzpartner erforderlich. **Bitte mitbringen:** Getränk, flache Schuhe.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x So, 26.04.2026, 14.30 - 16.30 Uhr****EUR 28,-**

209

**Erwachsenen-Ballett – Anfänger****ALEXANDRA FRINGS,***diplomierte Balletttänzerin*

Wir beschäftigen uns mit unserem Körper und seinen Grenzen. Ballett lehrt Körperbeherrschung, Koordination, Rhythmik und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, enganliegende Sportkleidung und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****8 x Do, ab 16.04.2026, 18.30 - 19.30 Uhr****EUR 75,-**

WILLST DU AM LAGERFEUER  
MAL SO RICHTIG ABLIEFERN?  
**SCHNAPP DIR EINE GITARRE  
UND SPIEL DICH GLÜCKLICH.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

210 › NEU

**Danceflow – Tanzen bewegt!****CLAUDIA GOLDSCHMITT,***Diplomierte Tanzpädagogin*

Die Verbindung von Innen und Außen findet im Tanz ihren Ausdruck. Freie tänzerische Elemente verbinden sich mit Übungen, die den Bewegungsfluss geschmeidig werden lassen. Die Kräftigung der Körpermitte unterstützt Zentrierung und schenkt ein befreites Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Sa, 25.04.2026, 15.00 - 17.00 Uhr****EUR 34,-**

211

**Line Dance Latin Style für Einsteiger****MIRIAM MACHATA,***Geprüfte Tanz- und Yogatrainerin*

Wenn du das Tanzen liebst, nette Leute kennenlernen willst und Spaß am Bewegen hast, bist du beim "Line Dance Latin Style" genau richtig. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****10 x Mo, ab 23.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr****EUR 80,-**

212

**Line Dance Latin Style für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger****MIRIAM MACHATA,***Geprüfte Tanz- und Yogatrainerin*

Aufbaukurs zum bisherigen Line Dance Latin Style-Kurs. Die Choreographien entsprechen Leicht-Fortgeschrittenen- bis Fortgeschrittenen-Niveau. **Bitte mitnehmen:** Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****10 x Mo, ab 23.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr****EUR 80,-**

214 › NEU

**Line Dance – Country Style****VALENTINA PEMLER,***Zertifizierte Fitnesstrainerin B-Lizenz*

Hier zählt nur eins: Spaß an Bewegung und Musik – keine Vorkenntnisse nötig. In diesem Kurs bringen wir Country-Liebe und mitreißende Musik auf die Tanzfläche. **Bitte mitbringen:** bequemes Schuhwerk und ein Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle****10 x Fr, ab 23.01.2026, 18.30 - 19.30 Uhr****EUR 80,-**

# KUNST/ KULTUR- GESCHICH- TE

215

**Klassizismus – Antikenrezeption und erhabene Kunst****DR. PHIL. STEFAN SCHMITT, M. A.***Kunsthistoriker*

Der Klassizismus (1770 – 1840) interpretierte die Ideale von Antike und Hochrenaissance neu. Die letztlich platonisch inspirierte Ästhetik dieses Stils ist normativ und knüpft am „Kanon“ der Antike, der Tradition Raffaels und den großen Architekten des Cinquecento an (Palladio).

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 26.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr****EUR 15,-**

216

**Antonio Canova – „Bildhauergott“ des Klassizismus****DR. PHIL. STEFAN SCHMITT, M. A.**  
*Kunsthistoriker*

Der wichtigste klassizistische Bildhauer war Antonio Canova (1757 - 1822). Im Gegensatz zu vielen französischen Kollegen war Canova nicht politisch engagiert. Für ihn sollte die Kunst unabhängig von äußeren Zwängen bleiben. In den Werken des venezianischen Bildhauers findet sich das Ideal von „edler Einfachheit und stiller Größe“ des deutschen Kunsttheoretikers und Ästheten Winckelmann vollendet wieder.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 26.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

217

**Romantik – Subjektivismus, Emotion und moderne Sehnsucht****DR. PHIL. STEFAN SCHMITT, M. A.**  
*Kunsthistoriker*

Die deutschen Romantiker standen in Opposition zur rationalen und alles verwissenschaftlichenden Aufklärung. Voller Emotion suchten sie die „progressive Universalpoesie“ und ihrem Pantheismus galt die Natur als Hieroglyphe Gottes. Der weltweit berühmteste deutsche romantische Maler ist Caspar David Friedrich, dessen religiöse Naturmalerei unvergleichlich scheint.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 30.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

218

**Pittura Metafisica – Seinsfragen in aller Stille****DR. PHIL. STEFAN SCHMITT, M. A.**  
*Kunsthistoriker*

Die Pittura Metafisica entdeckte 1917 um Giorgio de Chirico im Gefolge der Philosophien Schopenhauers und Nietzsches eine befremdende Welt, in deren Szenarien Dinge und Menschen beziehungslos und ohne Zusammenhang nebeneinander existieren.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 21.05.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

219

**Deutsche Künstlerfeste im 19. Jahrhundert****DR. PHIL. STEFAN SCHMITT, M. A.**  
*Kunsthistoriker*

Der Berufsstand der Künstler war immer organisiert. Mit dem Beginn der Moderne entwickelten sich ab circa 1800 neue gesellschaftliche Strukturen und auch die Künstlerschaft organisierte sich neu in bürgerlichen Vereinen und Berufsverbänden. In zahllosen Festen repräsentierte sich diese auch in der Gesellschaft als besonders wahrgenommene Berufsgruppe.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 18.06.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

220

**Historienmalerei – wie man in Bildern Geschichte erzählte****DR. PHIL. STEFAN SCHMITT, M. A.**  
*Kunsthistoriker*

Viele der Hauptwerke der Kunstgeschichte zählen zur Gattung „Historienmalerei“, die in der Gattungshierarchie an der Spitze stand. Der Historienmaler galt als öffentlicher Redner und seine Gattung entstand ab der Mitte des 15. Jahrhunderts. Ihre kanonischen Standards definierte die barocke Akademie und mit der Aufklärung wandelte sich die Gattung hin zur modernen Historienmalerei, um im 19. Jahrhundert spektakulär ihre letzten großen Triumphe zu feiern.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Do, 16.07.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

ICH DACHTE: IST HALT  
EIN BISSCHEN KUNST-  
GESCHICHTE. STATTDESSEN  
WAR'S RICHTIG LEBENDIG.  
DER DOZENT WAR TOLL UND  
DIE RUNDE WAR SPANNEND.  
**NÄCHSTES SEMESTER BIN  
ICH WIEDER DABEI.**

TOBIAS, 38 JAHRE



# KREATIVES GESTALTEN

221 › NEU

**Workshop auf der Fraueninsel. Ein kreativer Sommertag auf der Fraueninsel – Schreiben, Malen, Fotografieren**

**SUSANNE MARIA SCHUMACHER,**  
*Journalistin, Coach*

„Sei frech und wild und wunderbar“: Frei nach Pippi Langstrumpf wollen wir uns heute selbst überraschen und schreiben, malen, glücklich sein. Im kreativen Tun stärken wir unser Selbstvertrauen und lösen uns von der Anerkennung Anderer. Am Ende des Tages haben wir die Insel in uns selbst entdeckt und kehren beflügelt ans Ufer zurück. **Bitte mitbringen: Schreibzeug und Malsachen. Mittagspause mit eigener Verpflegung. Rauminfo 09.30 Uhr an der Klosterpforte.**

**HINWEIS:** Die Kosten der Überfahrt sind nicht in den Kursgebühren enthalten! Schiff 09.00 Uhr ab Prien-Stock (ohne Gewähr).

**Kursort: Abtei der Benediktinerinnen  
Frauenwörth im Chiemsee, Frauenchiemsee  
50, 83256 Frauenchiemsee.  
1 x Sa, 04.07.2026, 09.30 - 16.30 Uhr  
EUR 75,-**

222

**Paper Art – Rosen + Kränze aus alten Buchseiten und Notenblättern**

**CHRISTINE DE VOGT,**  
*zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

In meinem Paper Art Kurs "Rosen + Kränze" arbeiten wir mit alten Notenblättern und Buchseiten und gestalten zauberhafte Rosen und/oder verschiedene Kränze. **Materialkosten in Höhe von EUR 5,- sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
1 x Mo, 09.02.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 38,-**

223

**Paper Art – Kreative + vielseitige Objekte aus alten Büchern**

**CHRISTINE DE VOGT,**  
*zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

In meinem Paper Art Kurs "Kreative + vielseitige Objekte" arbeiten wir mit alten Büchern und gestalten einzigartige Objekte. **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von EUR 5,- sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
1 x Mo, 09.03.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 38,-**

224

**Collagen**

**CHRISTINE DE VOGT,**  
*zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

In meinem Kurs "Collagen" gestalten wir aus unterschiedlichen Bildern und verschiedenen Untergründen individuelle „Bild-Kunstwerke“. Wer mag, kann gerne auch eigene Bilder mitbringen. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten in Höhe von EUR 5,- sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
1 x Mo, 13.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 50,-**

225

**Papiergeschichten**

**CHRISTINE DE VOGT,**  
*zert. Vera Birkenbihl-Trainerin, Autorin*

In meinem Kurs „Papiergeschichten“ gestalten wir Porträts und Bilder auf besondere Art und binden sie in verschiedene Geschichten ein. Eigene Porträts (auch als Kopie) können gerne mitgebracht und mit eingebunden werden. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten in Höhe von EUR 5,- sind direkt bei der Kursleitung in bar zu bezahlen.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
1 x Mo, 04.05.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 50,-**

**BEWIRB DICH ALS DOZENT  
VHS-REICHENHALL.DE**

265

**Schafkopf-Kurs für Anfänger****HEINZ MIELEWSKY** (alias Sigi Wenz)

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, sich in einer gemütlichen Runde entspannen wollen, dabei Ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns. Es wird "ohne Einsätze" gespielt. **Kursvoraussetzungen:** Keine. Skript ist in den Kursgebühren enthalten.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****3 Termine: Mi/Do/Fr, 24./25./26.06.2026,****19.00 - 21.40 Uhr****EUR 90,-**

266

**Schafkopf-Kurs für Fortgeschrittene****HEINZ MIELEWSKY** (alias Sigi Wenz)

Kursvoraussetzungen: Anfängerkurs und mindestens 1 Jahr Spielpraxis. Spielsicherheit in den Varianten Sau-spiel, Wenz, Solo. Skript ist in den Kursgebühren enthalten. Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und lernen Sie nette Leute kennen, um vielleicht nach dem Kurs z. B. an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****2 Termine: Mo/Di, 22./23.06.2025,****19.00 - 21.40 Uhr****EUR 75,-**

269

**Gewaltfreie Kommunikation****nach Marshall Rosenberg / Seminar****ANETTE GOHLKE**, Trainerin Fachverband  
*Gewaltfreie Kommunikation*

Sie möchten Ihre Gefühle und Bedürfnisse mitteilen, ohne andere zu verletzen oder zu kritisieren. Sie wollen empathisch zuhören, Konflikte lösen und schwierige Gespräche vorbereiten. Gewaltfreie Kommunikation hilft, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Anliegen klar zu formulieren, auf Einwände zu reagieren, Kooperation zu fördern und Beziehungen zu verbessern. **Mittagspause 60 Minuten.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****2 x Sa, 28.02. und 07.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr****EUR 114,-**

275

**Töpfern - das neue Yoga****SUSI HECKEL**

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

**Keramik\*Kreativ\*Zauber, Bad Rhall, Innsbrucker Str. 5 (Hinterhof)****2 x Mo, ab 23.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr****EUR 74,-**

276

**Töpferkurs****MARCELLA LEHMANN**

Ich nehme dich in die Welt des Tons mit und zeige dir in diesem Kurs, wie du mit Hilfe von Formen und Aufbautechnik Gebrauchskeramik, Gartenkeramik und vieles mehr herstellen kannst. **Ton-, Brenn-, und Glasurkosten richten sich nach Verbrauch und werden bei der Kursleiterin extra abgerechnet.**

**Werkstatt TON.HOLZ.HERZ, Thumseestr. 50****Hinterhof, Bad Reichenhall****2 x Sa, ab 07.03.2026, 9.00 - 12.00 Uhr****EUR 87,-**

277

**Lieblingstasse****MARCELLA LEHMANN**

In diesem Kurs widmest du deine volle Aufmerksamkeit einem Projekt, nämlich DEINER Lieblingstasse. Die Werkstücke werden von der Kursleitung nach Absprache mit den Teilnehmern glasiert. **Ton-, Brenn-, und Glasurkosten sind inklusiv.**

**Werkstatt TON.HOLZ.HERZ, Thumseestr. 50****Hinterhof, Bad Reichenhall****1 x Mo, 27.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr****EUR 78,-**

278

**Workshop "Kleine Lieblingsvasen"**  
**MARCELLA LEHMANN**

Ganz nach dem Motto: Das Schönste liegt oft in den kleinen Dingen, stellen wir in diesem Kurs mit unseren Händen und wenigen Hilfsmitteln vier verschiedene kleine Vasen her. Die Werkstücke werden von der Kursleitung nach Absprache mit den Teilnehmern glasiert. **Ton-, Brenn-, und Glasurkosten sind inklusiv.**

**Werkstatt TON.HOLZ.HERZ, Thumseestr. 50  
Hinterhof, Bad Reichenhall  
1 x Fr, 13.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr  
EUR 69,-**

---

280

**Intuitives Zeichnen und Malen  
Ein Raum der Ruhe und Kreativität**  
**MIRIAM JORDAN,**  
*Kunstpädagogin*

Intuitives Zeichnen & Malen: Lassen Sie Farben, Formen und Gefühle frei fließen. Keine Technik, kein Können nötig, nur Zeit für den eigenen Ausdruck. Entdecken Sie Neues mit Buntstiften, Kreiden, Wasserfarben auf Papier. Meditative Elemente möglich, aber nicht Bedingung. **Bitte eigene Materialien mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
7 x Mi, ab 25.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
EUR 129,-**

---

281

**Freie Malerei mit Acrylfarben –  
entdecke den Künstler in Dir!**  
**EVA MARSCHALL,**  
*Akademische Malerin*

In diesem Kurs stehen Inspiration und Kreativität im Mittelpunkt. Eva Marschall, akademische Malerin, begleitet Sie in gemütlicher Atmosphäre in ihrem Privat-Atelier. Unterstützt durch Musik, entstehen ausdrucksstarke Werke mit Acrylfarben. **Die Gebühr beinhaltet das Material (ausgenommen Leinwände). Leinwände können bei Bedarf direkt bei der Dozentin erworben und bezahlt werden.**

**Privat-Atelier, Eva Marschall,  
Ludwig-Thoma-Str. 10  
4 x Do, ab 26.02.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 110,-**

282

**Workshop Natur-Gartendesign**  
**MARTINA ROMSTÖTTER,**  
*Dipl. Ing. (TU), Gartendesignerin*

Wünschen Sie sich einen bunten, pflegeleichten Garten voller Leben? Der Naturgarten bietet heimischer Tierwelt Lebensraum und Ihnen eine pflegeleichte Oase. Im Workshop entdecken Sie vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, um Ihren Garten in ein Naturparadies für Mensch und Natur zu verwandeln.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
2 x Di, ab 10.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 50,-**

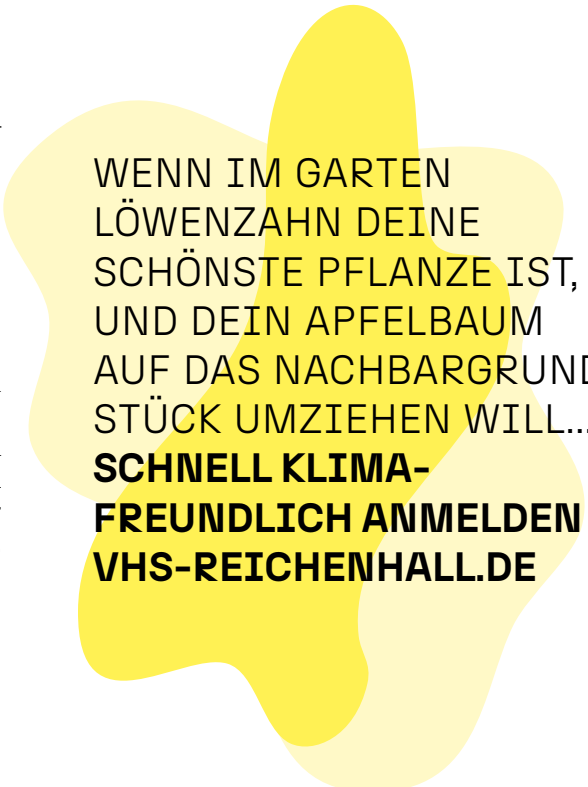
---

283

**Klimagarten –  
Vorgärten klimafreundlich gestalten**  
**CHRISTINE GRUNDNER,**  
*Betriebsinformatikerin*

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Tricks, einen klimafreundlichen Garten, Vorgarten, Wintergarten, Balkon oder Terrasse anzulegen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
1 x Mi, 04.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
EUR 21,-**



WENN IM GARTEN  
LÖWENZAHN DEINE  
SCHÖNSTE PFLANZE IST,  
UND DEIN APFELBAUM  
AUF DAS NACHBARGRUND-  
STÜCK UMZIEHEN WILL...  
**SCHNELL KLIMA-  
FREUNDLICH ANMELDEN  
VHS-REICHENHALL.DE**

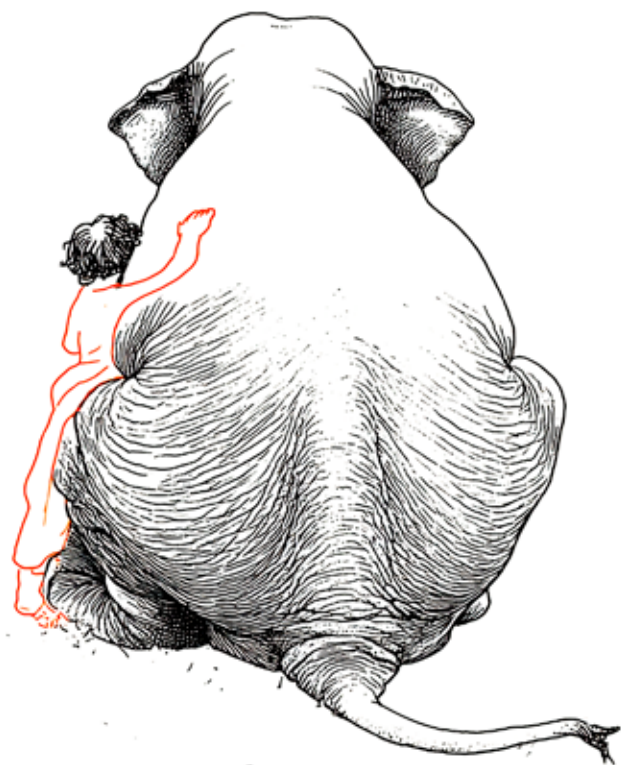
284

### **Fotogruppe der Volkshochschule MARKUS SPRING**

Die Fotogruppe begleitet die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf dem Weg vom fotografischen Abbild zum kreativen Ausdruck. Zum ersten Kursabend mitzubringen: 10 Bilder nach freier Wahl als Papierbild oder auf einem USB-Stick. **Der Kurs findet in vorheriger Absprache mit den Teilnehmern teilweise situationsbedingt als Online-Kurs statt.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**5 Termine: Mo, 02.03./04.05./08.06./  
06.07./20.07.2026, 19.00 - 21.00 Uhr  
EUR 35,-**



285

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

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Ein Näh-Treff, bei dem wir uns austauschen und voneinander lernen und so zu einem schönen Ergebnis kommen. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, Ihr solltet aber eine eigene Nähmaschine haben. Bitte bringt Eure Nähmaschine und alle Utensilien mit, die Ihr benötigt.

**Jeden letzten Mittwoch im Monat  
von 19.00 bis 21.00 Uhr im "Café Elternzeit",  
Tiroler Str. 15, 83435 Bad Reichenhall.  
Informationen: Sandra Kunz, Tel. 08651 773-838,  
E-Mail: sandra.kunz@lra-bgl.de**

299

### **PIDINGER WERKSTÄTTEN!**

Kursangebote in Zusammenarbeit mit der Pidinger Werkstätten GmbH der Lebenshilfe BGL im Jahr 2026:

- **Lesen und Schreiben für Erwachsene**  
Kurs A, 30 Doppelstunden
- **Lesen und Schreiben für Erwachsene**  
Kurs B, 30 Doppelstunden
- **Töpfern I + II, 77 Doppelstunden**
- **Lesen und Schreiben für Erwachsene**  
Kurs C, 30 Doppelstunden
- **Gymnastik & Entspannung, 30 Doppelstunden**
- **Mal- und Werkgruppe, 40 Doppelstunden**
- **Mal- und Werkgruppe-Außenstelle Anger,**  
23 Doppelstunden
- **Musik & Singen & Veeh-Harfe Anger,**  
30 Doppelstunden
- **Tanz & Spiel, 20 Doppelstunden**
- **Kochen und Backen, 23 Doppelstunden**
- **Kunst & Können I + II, 45 Doppelstunden**
- **Bewegungstherapie, 50 Doppelstunden**
- **Wandern & Kultur, 20 Doppelstunden**
- **Standfest & Fit I, 20 Doppelstunden**
- **Standfest & Fit II, 20 Doppelstunden**
- **Rio abierto – Tanzangebot, 20 Doppelstunden**

**Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus**







## ALPENSTOFF. DAS BIER DER BERGE

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

INFO - TEL. 08651 - 608-0  
WWW.ALPENSTOFF.DE



Ein Spitzenprodukt der  
privaten Alpenbrauerei  
Bürgerbräu Bad Reichenhall



### AUSBILDUNG & PRAKTIKUM

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

*Probieren Sie's doch  
einfach aus!*



*Wir bieten  
Menschen mit  
Behinderung*

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

[www.pwlh.de](http://www.pwlh.de)

*pwlh.*

**Pidinger Werkstätten GmbH**  
der Lebenshilfe BGL

Hirschloh 1 + 3  
83451 Piding  
Telefon: 08651 - 960 - 0  
E-Mail: [info@pwlh.de](mailto:info@pwlh.de)

Gemeinnützige Werkstätten  
für Menschen mit Behinderung

### PRODUKTION & DIENSTLEISTUNG

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

*Gerne informieren  
wir Sie ausführlich!*

UPDATE GEFÄLLIG?

# Unser neues *Kursprogramm* ist online!

Bildungszentrum Traunstein

Handwerkskammer  
für München und Oberbayern



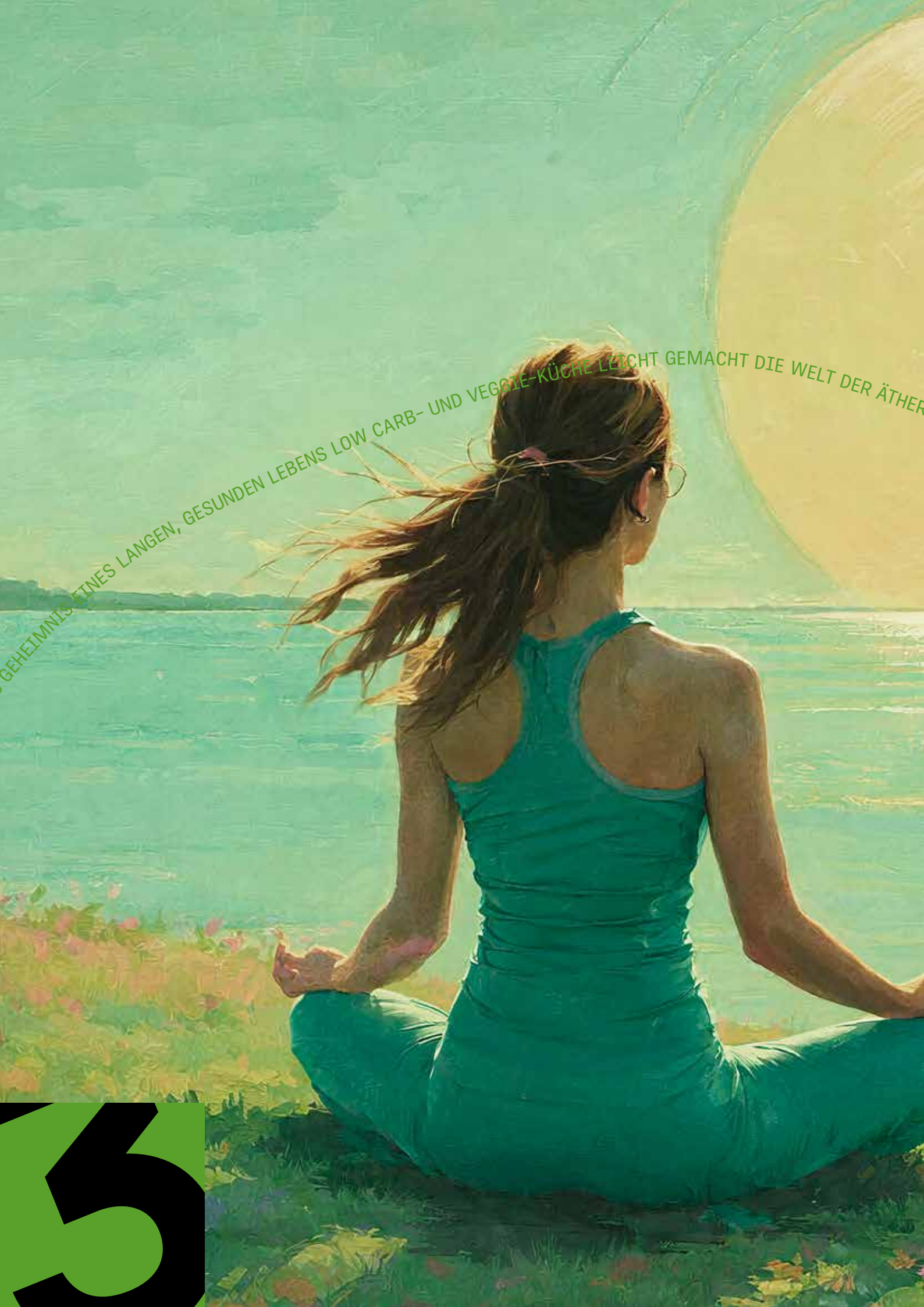
**Freie Plätze  
sichern!**

[hwk-muenchen-bildung.de](http://hwk-muenchen-bildung.de)

**DAS HANDWERK**







GEHEIMNIS EINES LANGEN, GESUNDEN LEBENS LOW CARB- UND VEGGIE-KÜCHE LEICHT GEMACHT DIE WELT DER ÄTHER



ISCHEN ÖLE ERLEBEN! DIE GESUNDHEIT LIEGT IN DEN FÜSSEN HORMONYOGA RÜCKENFIT SOMA

# BRING UNS DEIN BEING. WIR GEBEN DIR DAS WELL.

Check unsere Kurse für  
**Gesundheit und Ernährung**



# GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

## ERNÄHRUNG

---

3004

### **Mit Messer und Gabel gegen Arthrose und andere Beschwerden des Bewegungsapparates**

**CARMEN KRAUS**, Kneipp-Gesundheitstrainerin  
SKA, Gesundheitsberaterin GGB

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr darüber, wie Sie mit Messer und Gabel gegen Beschwerden wie Probleme mit den Bandscheiben, Osteoporose, Arthrose oder Arthritis angehen oder dafür sorgen können, dass sie erst gar nicht entstehen. Bitte zum Kurs mitbringen: Schürze, Haargummi für langes Haar und Behälter zum Mitnehmen der Reste. Die Materialkosten in Höhe von 5 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Mittelschule Zenostr., Lehrküche UG  
(Eingang Grundschule)**  
1 x Mi, 04.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
EUR 25,-

---

3005

### **Zurück zum Wohlfühlgewicht – ohne Hungerkur, dafür mit Genuss und Spaß**

**CARMEN KRAUS**, Kneipp-Gesundheitstrainerin  
SKA, Gesundheitsberaterin GGB

In diesem Kurs lernen Sie die vitalstoffreiche Vollwertküche kennen, die nicht nur die Pfunde purzeln lässt, sondern auch ein ganz neues Lebensgefühl weckt. Bitte zum Kurs mitbringen: Schürze, Haargummi für langes Haar und Behälter zum Mitnehmen der Reste. Materialkosten in Höhe von 5 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Mittelschule Zenostr., Lehrküche UG  
(Eingang Grundschule)**  
1 x Do, 12.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
EUR 25,-

3006

### **Pasta – Pasta Pasta-Genuss ohne Reue**

**CARMEN KRAUS**, Kneipp-Gesundheitstrainerin  
SKA, Gesundheitsberaterin GGB

Vollwertige, gesunde Pasta-Gerichte – Pasta und Sauce – selber machen für Jedermann mit und ohne Küchenmaschine. **Bitte bringen Sie folgendes mit: Schürze, Haargummi für langes Haar, Behälter für Pasta und Sauce zum Mitnehmen sowie eine Portion Spaß und Hunger.**

**Mittelschule Zenostr., Lehrküche UG  
(Eingang Grundschule)**  
1 x Do, 16.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
EUR 56,-

---

3007

### **Longevity oder das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens**

**VERENA FEIFEL**,  
M.Sc. der Ernährungswissenschaften

Alt werden will jeder – alt sein keiner. Wie wir fit, wach, aktiv und neugierig bleiben, möglichst bis ins hohe Alter, ist das Thema dieses Vortrags. Wir schauen uns an, welche Faktoren unser Altern beeinflussen und was die Wissenschaft heute wirklich über Ernährung, Bewegung, Gene und Geist weiß.

**Altes Feuerhaus, Raum 0.06**  
1 x Do, 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
EUR 15,-

3008

**Kochkurs****Low Carb- und Veggie-Küche leicht gemacht****VERENA FEIFEL,***M.Sc. der Ernährungswissenschaften*

Hier erfährst du, wie du mit schnellen einfachen Rezepten auch mal auf Fleisch verzichten kannst und darauf achtest, dass du hochwertige Kohlenhydrate zu dir nimmst. Die vegetarischen Gerichte zeigen dir, wie du dich leicht, ausgewogen und gesund ernährst und dabei den Fokus auf deine Gesundheit setzt. **Bitte mitbringen:** Schürze und Schreibzeug. Materialkosten in Höhe von 10,- € sind bei der Kursleiterin abzurechnen.

**Mittelschule Zenostr., Lehrküche UG  
(Eingang Grundschule)**

**1 x Fr, 20.03.2026, 17.00 - 20.30 Uhr  
EUR 49,-**

3009

**Indische und pakistanische Küche****TAHIR NAEEM**

Erleben Sie die bunte und aromatische Welt der Küche aus Indien und Pakistan, kochen Sie ein traumhaftes Menü und genießen Sie das gemeinsame Abendessen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schäler, Getränk, Behälter. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € werden mit dem Dozenten verrechnet.

**Mittelschule Zenostr., Lehrküche UG  
(Eingang Grundschule)**

**1 x Fr, 17.04.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
EUR 29,-**

3010

**Thailändische Küche****PIYAWADEE ROHITARACHOON-HAAS**

Wenn thailändische Gerichte zu Ihren Lieblingsgerichten gehören und Sie eine andere Kochkunst entdecken möchten, ist dieser Kochkurs genau das Richtige für Sie. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schäler, Getränk, Behälter. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € werden mit der Dozentin verrechnet. Anmeldeschluss: 05.06.2026.

**Mittelschule Zenostr., Lehrküche UG  
(Eingang Grundschule)**

**1 x Fr, 12.06.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
EUR 29,-**

# GESUND- HEIT UND MEHR

301

**Aromaöle –****Die Welt der ätherischen Öle erleben!****SABINE WEINERT**

Aromatherapie fördert das ganzheitliche Wohlbefinden für Erwachsene und Kinder in Form von Raumbeduftungen, Einreibungen, Riechsalzen, Massagen und ist vielseitig anwendbar. **Bitte mitbringen:** ein mittelgroßes Handtuch und Schreibutensilien, Materialkosten: 5 € pro Person (bei der Kursleitung zu bezahlen).

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Sa, 18.04.2026, 09.30 - 12.30 Uhr  
EUR 49,-**

302 &gt;NEU

**Pumperlgund ins Frühjahr –****Mit natürlicher Kraft neu durchstarten****HEIKE PROKISCH, Heilpraktikerin**

In diesem kompakt gehaltenen Seminar erfahren Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Methoden – von heimischen Heilpflanzen über gezielte Bewegung bis hin zu einem besseren Verständnis Ihrer wichtigsten Laborwerte – vital ins Frühjahr starten können. **Bitte mitbringen:** Schreibutensilien.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Fr, 13.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr  
EUR 33,-**

WUSSTEST DU, DASS DU NIE  
GLEICHZEITIG DURCH BEIDE  
NASENLÖCHER ATMEST?  
SIEHSTE.

**DURCHATMEN, ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE**

303

**Die Gesundheit liegt in den Füßen****BARBARA SPINDLER**, Reflexologin

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

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****1 x Do, 26.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr****EUR 18,-**

304

**Gesundheit ist ein Informationsproblem****CARMEN KRAUS**, Kneipp-Gesundheitstrainerin  
SKA, Gesundheitsberaterin GGB

Von unseren heutigen Zivilisationskrankheiten sind viele Menschen in irgendeiner Form betroffen: Gefäßkrankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Allergien und vieles mehr. Sie fragen sich, woran das liegt, obwohl unsere moderne Medizin immer besser wird?

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01****1 x Di, 24.02.2026, 19.00 - 21.00 Uhr****EUR 10,-**

305 ›NEU

**Vitalpilze: Heilkräfte der Pilze entdecken****ANNA HEINISCH**, Wildnispädagogin und PilzCoach

Pilze sind nicht nur kulinarisch ein Highlight, sondern entfalten auch für unsere Gesundheit zahlreiche positive Wirkungen. Wir tauchen ein in das faszinierende Reich der Vitalpilze, lernen verschiedene Vitalpilzarten sowie ihre Anwendungsbereiche kennen und stellen eine Tinktur sowie einen Tee her.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03****1 x Do, 26.02.2026, 18.30 - 20.30 Uhr****EUR 38,-**

308

**Schulter-Nacken-Spezial - Freiheit und Beweglichkeit im Schultergürtel****CLAUDIA GOLDSCHMITT**,  
Diplomierte Tanzpädagogin

Der Schultergürtel ist von zentraler Bedeutung für eine gesundheitsförderliche Körperhaltung und für die Beweglichkeit. Über Übungen sowie anatomisches Wissen, finden wir wieder zu mehr Weite und Gelöstheit im Schultergürtel. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Fr, 12.06.2026, 14.30 - 16.30 Uhr****EUR 34,-**

311 ›NEU

**Gelassen bleiben, wenn's stressig wird – Resilienz-Workshop****TERESA KNOTT**, Heilpraktikerin

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre innere Widerstandskraft zu stärken und gelassener mit den täglichen Herausforderungen umzugehen. Gemeinsam entdecken wir, wie Sie Stressreaktionen frühzeitig erkennen und beeinflussen können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Sa, 28.02.2026, 09.00 - 12.00 Uhr****EUR 38,-**

316

**Deine Rückengesundheit – Übungen für den Alltag****CORNELIA GREINER**,  
Pilatestrainerin und Yogalehrerin (BYV)

Mit Kräftigungsübungen, u.a. aus Rückenschule, Yoga und Pilates, lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung Ihres Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit kennen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Sa, 07.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr****EUR 38,-**

ALLE INFOS ZU DEN KURSEN.  
JEDERZEIT.  
VHS-REICHENHALL.DE

318A

**Loslassen lernen mit Yin Yoga & Yoga Nidra – Einführungskurs****SABINE SAVITRI KELLERHALS,***Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT*

Yin Yoga ist ein ruhiger und sanfter Übungsstil, der stressreduzierend wirkt. Er ergänzt dynamische Yoga-stile und Sportarten ideal und bietet zugleich einen guten Einstieg für Menschen ohne Yogaerfahrung. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte und eine Decke.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Fr, 26.06.2026, 15.00 - 18.00 Uhr****EUR 38,-**

318B

**Hormonyoga nach Dinah Rodrigues****SABINE SAVITRI KELLERHALS,***Yogalehrerin BYV, Yogatherapeutin BYAT*

Dinah Rodrigues entwickelte eine Yoga-Übungsreihe, die die weibliche Hormonproduktion anregt. Sie eignet sich besonders für Frauen mit Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden oder zur vorbeugenden Unterstützung ab 35 Jahren. Nicht geeignet nach Operationen im Bauch- oder Leistenbereich, sowie hormonabhängigen Krebserkrankungen. **Bei größeren Myomen oder schwerer Endometriose vorher ärztlichen Rat einholen.** Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine eigene Matte. Eine einstündige Mittagspause ist eingeplant.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Sa, 27.06.2026, 10.00 - 18.00 Uhr****EUR 75,-**

BÜCKEN: ÄÄCHZ!  
STRECKEN: OOOCHZ!  
TREPPE: PFFFFF!  
KENNST DU?  
**DAGEGEN HILFT NUR  
EIN WORT: ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE**

319

**Therapeutisches Ausdrucks-malen - Förderung der Kreativität - Kommunikation mit sich selbst - Frieden schließen bei Krankheit - Es wird mit Fingern auf Papier gemalt!****EVA MARSCHALL,***Akademische Malerin und Maltherapeutin*

Eva Marschall, ausgebildete Maltherapeutin (zwei-jährige Ausbildung im Atelier Spitzenegg), führt Sie in die Welt des Ausdrucks-malens nach Arno Stern ein, bei dem mit den Fingern auf festem Papier und in vorgegebenem Format mit hochwertigen LASCAUX Resonance® Farben gemalt wird – eine neue Art der Kommunikation mit sich selbst, inklusive Materialkosten.

**Privat-Atelier, Eva Marschall, Ludwig-Thoma-Str. 10****4 x Fr, ab 20.03.2026, 15.00 - 17.00 Uhr****EUR 130,-**

# ENTSPAN- NUNG / STRESS- BEWÄLTI- GUNG

322 > **NEU****Zeit für dich - Einstieg in Hatha Yoga****JANINE THOMA, Yogalehrerin**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Hatha Yoga kennen. Ideal für Einsteiger sowie alle, die Yoga in einem ruhigen Tempo und mit klarer Anleitung kennenlernen möchten. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Yogamatte und, falls vorhanden, eine Decke.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****8 x Mi, ab 28.01.2026, 19.15 - 20.30 Uhr****EUR 80,-**



323

**Yin Yoga am Morgen**

ULRIKE OSWALD, Mental- und Vitaltrainerin

Gönne dir körperliche und mentale Entspannung! Yin Yoga ist eine sanfte, aber tiefgehende Praxis, die Körper und Geist auf eine ganz besondere Weise entspannt und regeneriert. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Getränk, evtl. eigene Matte.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Di, ab 27.01.2026, 09.00 - 10.00 Uhr

EUR 70,-

ICH BIN 64 – UND SO WOHL  
HAB ICH MICH LANGE NICHT  
MEHR GEFÜHLT.  
YOGA TUT MIR EINFACH GUT.

Elisabeth

324A

**Hatha-Yoga****(keine Teilnahmevoraussetzungen)****zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V**

CLAUDIA ABEL-LANG, Yogalehrerin BDY/EYU

Mit Körper- und Atemübungen stärken wir die Gesundheit, harmonisieren den Atem und schaffen Entspannung. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken, Handtuch oder Decke.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Do, ab 29.01.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

EUR 72,-

324B

**Hatha-Yoga****für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen****zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V**

CLAUDIA ABEL-LANG, Yogalehrerin BDY/EYU

Voraussetzung für die Anmeldung ist die Teilnahme an einem Basiskurs. Wir bauen mit komplexen Übungsreihen auf dem Gelernten auf. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken, Handtuch oder Decke.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

8 x Do, ab 29.01.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

EUR 107,-

325 ›NEU

**Mit Yoga aktiv in den Tag –****Sonnengrüße & Pranayama**

NICOLE STALLER, Yogalehrerin (Yoga Alliance)

Starten Sie kraftvoll und energiegeladen in den Tag! Diese Yogastunde kombiniert aufweckende Pranayama-Atemübungen mit Sonnengrüßen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte/Kissen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

6 x Do, ab 29.01.2026, 09.30 - 10.30 Uhr

EUR 65,-

326

**Hatha Yoga - Yoga 60+/-****zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V**

ELIZABETH BAUREGGER, Yogalehrerin BYO/EYU

Die Bewegungsabfolgen des Yoga werden achtsam und sanft durchgeführt und den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, so dass sich die heilsame Wirkung gut entfalten kann. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken und Kissen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Mo, ab 02.03.2026, 15.00 - 16.15 Uhr

EUR 88,-

327

**Hatha-Yoga - Yoga kennt kein Alter –****mit Übungen im Stehen und Sitzen****zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V**

ELIZABETH BAUREGGER, Yogalehrerin BYO/EYU

Die Übungen erfolgen nicht auf dem Boden, sondern im Stehen oder auf dem Hocker. Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eigene Matte, Socken und Kissen.

Altes Feuerhaus, Raum 3.03

10 x Di, ab 03.03.2026, 15.00 - 16.15 Uhr

EUR 88,-

SIE KÖNNEN DAS HIER ECHT LESEN? WOW, WAS FÜR GUT

330 ›NEU

**Yoga & Klang - Entspannung zum Aufatmen****CORNELIA GREINER**, Pilatetrainerin und  
Yogalehrerin (BYV)

Wir verbinden sanfte Yoga-Übungen (Asanas) mit bewusster Atmung und harmonisierenden Klangschalen. Gemeinsam lösen wir Verspannungen, fördern Beweglichkeit und stärken das Nervensystem. Keine Vorkenntnisse notwendig. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****12 x Do, ab 05.02.2026, 15.30 - 16.30 Uhr****EUR 85,-**

331

**Yogilates****für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen****CORNELIA GREINER**, Pilatetrainerin und  
Yogalehrerin (BYV)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fit mit den Elementen nach Pilates und Yoga, die harmonisch miteinander verbunden werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****12 x Do, ab 05.02.2026, 16.45 - 18.15 Uhr****EUR 110,-**

332A

**Tai Chi Ch'uan und die Feldenkrais-Methode****ANDREAS LANGHAMMER**,

liz. Feldenkrais- und Tai Chi-Lehrer

In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie beide Methoden kennen. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Alle Bewegungen werden sanft angeleitet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder geeignete Schuhe, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****15 x Di, ab 03.02.2026, 19.15 - 20.15 Uhr****EUR 125,-**

332B

**Tai Chi Ch'uan für Fortgeschrittene****ANDREAS LANGHAMMER**,

liz. Feldenkrais- und Tai Chi-Lehrer

Vertiefen Sie Ihre Tai-Chi-Praxis mit fließenden Bewegungsfolgen, innerer Achtsamkeit und präziser Technik - für mehr Energie und innere Stärke.

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

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****15 x Di, ab 03.02.2026, 18.15 - 19.15 Uhr****EUR 125,-**

335

**Qi Gong für Alle****MARION PFISTERER**,

Qi-Gong und Tai Chi-Lehrerin

Qi Gong ist ein alter, fernöstlicher Übungsweg, in welchem durch das Zusammenspiel von Bewegung, Vorstellung und Meditation das Qi (Lebensenergie) gestärkt werden soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****8 x Mi, ab 11.02.2026, 18.10 - 19.10 Uhr****EUR 65,-**

336

**Duft & Klang - ein Entspannungsabend****BARBARA SPINDLER**, Klangmassagepraktikerin

Ein Abend zum Entspannen mit Düften von Kräutern und Harzen und den Klängen und Schwingungen von Klangschalen. Zeit für Körper, Geist und Seele, um sich Gutes zu tun und für das eigene Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Kissen, bequeme Kleidung, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Fr, 17.04.2026, 18.30 - 21.00 Uhr****EUR 28,-**

PASSENDEN KURS GEFUNDEN?  
EINFACH ANMELDEN.  
**VHS-REICHENHALL.DE**

TE AUGEN UND HABEN SIE LUST DIESEM TEXT BIS ZU UNSERER KLEINEN INFOEINSCHALTUNG ZU FOLGEN.

337

**Die Seele baumeln lassen – Fantasiereisen mit Klangschalen und Chakren-Yoga****CORNELIA GREINER,***Pilatesrainerin und Yogalehrerin (BYV)*

Die Kombination von beruhigenden Klangschalen und einfachen Yoga-Übungen sorgt in diesem Workshop für Entspannung und bietet Erholung vom alltäglichen Stress. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Decke.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****1 x Sa, 21.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr****EUR 25,-**

338

**Somatic Breathwork - Atem neu erleben****PATRICIA SCHMÖLZ,** *Somatic Breath Coach*

In diesem Kurs lernst du, wie du durch bewusste Atem- und Körperarbeit mehr Ruhe, Entspannung und innere Balance findest. Der Kurs ist praxisnah und alltagstauglich. **Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke und ein (Meditations-)Kissen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****5 x Fr, ab 06.02.2026, 15.30 - 16.30 Uhr****EUR 50,-**

340

**Stressmanagement und Meditation****WALTER BERGER,***Mediationslehrer in der Kriya Yoga Tradition*

Fühlen Sie sich permanent gestresst? Mit diesem Kurs erhalten Sie praktische Anleitungen für ein wirkungsvolles Stressmanagement und zur entspannenden Meditation. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, eine kuschelige Decke, Schreibutensilien, Lieblingsgetränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****3 x Sa, ab 28.02.2026, 15.00 - 16.30 Uhr****EUR 48,-**

341 &gt; NEU

**Herzverbindung – Ein Weg zurück zu deinem inneren Kompass****KATRIN ANGERER,** *Meditationslehrerin*

In diesem Meditationskurs wirst du Schritt für Schritt durch Atem- und Herzmeditationen, Körperreisen und Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele geführt. So entsteht eine stabile Meditationspraxis für deinen Alltag. **Bitte mitbringen:** Decke und evtl. eigene Matte.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****Kurs A****5 x Mi, ab 25.02.2026, 16.00 - 17.00 Uhr****EUR 48,-****Kurs B****5 x Fr, ab 27.02.2026, 18.15 - 19.15 Uhr****EUR 48,-**

SEIT OMA EURE KURSE  
BESUCHT, IST SIE MORGENS  
IMMER VOR MIR IM BAD.  
**LÖSUNG: AUCH ANMELDEN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

# BEWEGUNG / FITNESS

351 &gt; NEU

**Lebensfreude in Bewegung - Balance & Flexibilität & Rhythmus 65+****MIRIAM MACHATA,***geprüfte Tanz- und Yogatrainerin*

Sanfte, fließende Bewegungsfolgen fördern Gleichgewicht, Körperausrichtung und Anmut – leicht und musikalisch. Im zweiten Teil lädt Yin Yoga zum Loslassen ein. Ideal für Menschen mit Lebenserfahrung, ganz ohne Vorkenntnisse. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****10 x Mo, ab 23.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr****EUR 80,-**

353

**Gymnastik mit Musik  
für die Altersgruppe 65+****HEDWIG ROLFS-HAMMERL**, Physiotherapeutin

Ein Angebot für die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter - die wechselnden Übungen werden an die gesundheitlichen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch und Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****10 x Di, ab 03.03.2026, 10.30 - 11.30 Uhr**  
**EUR 65,-**

354

**Rücken- und Bauchtraining \*zertifizierter  
Präventionskurs gem. § 20 SGB V\*****VRENI SCHWEIGER**, Dipl.-Sportwiss. Univ.

Mit gezielten Übungen und dem Einsatz von Kleingeräten, trainieren und stärken wir die Rumpfmuskulatur. Ein abschließender Dehnteil rundet den Kurs ab. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Trainingsmatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****10 x Mi, ab 04.02.2026, 09.00 - 10.00 Uhr**  
**EUR 80,-**

355 ›NEU

**Fit durchs Alter – Ganzkörpertraining  
für Senioren****KARIN KAMML-SCHWEIGER**, Präventions-  
trainerin für Haltung und Bewegung (BSA)

Bewegung hält jung! Dieser Kurs stärkt Muskeln, Gelenke und Koordination mit sanften Übungen, die individuell angepasst werden. Für Einsteiger und Wiedereinsteiger bestens geeignet! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****5 x Fr, ab 17.04.2026, 10.15 - 11.15 Uhr**  
**EUR 40,-**

DU KANNST REISETASCHEN  
HÄKELN? BRING'S DOCH  
AUCH DEN ANDEREN BEI!  
**BEWIRB DICH ALS DOZENT.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

356

**Sturzprophylaxe****KARIN KAMML-SCHWEIGER**, Präventions-  
trainerin für Haltung und Bewegung (BSA)

Das effektive und auch für Einsteiger leicht anzuwendende Bewegungsprogramm dient der Verbesserung der Balance, Kraft und Ausdauer. Damit soll das Sturzrisiko verringert und das Körperbewusstsein gestärkt werden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, evtl. etwas zu Trinken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****5 x Fr, ab 06.02.2026, 10.15 - 11.15 Uhr**  
**EUR 40,-**

358

**Rückenfit****KARIN KAMML-SCHWEIGER**, Zumba®-  
Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und  
Bewegung (BSA), Aerobic-Trainerin (HIIT)

Dieses spezielle Training dient der Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Auch erfahren wir durch gezielte Übungen, wie wir unseren Alltag rückengerechter gestalten können. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Trainingsmatte, Handtuch, evtl. ein Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße Gymnastikraum****10 x Mo, ab 02.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**EUR 82,-**

359

**Gymnastik für die Frau ab 50****HANNELORE PEMLER**, Übungsleiterin,  
Z-Aquatrainerin

Gezielte Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Bauch- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsübungen sowie Arm- und Beintraining. Wir arbeiten mit Therabändern, Stäben und Bällen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnmatte.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle****12 x Do, ab 29.01.2026, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**EUR 78,-**



360 ›NEU vhs.online

**Beckenboden-Balance - nicht nur für Frauen****JESSICA KÜHN**, *Fitnesstrainerin B-Lizenz*

Die Stärke der Mitte beginnt mit einem ausgewogenen Beckenboden. In diesem Kurs lernen wir mit gezielten Bewegungen und Atemübungen die Körpermitte bewusst wahrzunehmen und zu unterstützen. Der Kurs findet über Microsoft Teams statt. Den Link dazu erhalten Sie vor Kursbeginn. **Bitte bequeme Kleidung tragen und einen ruhigen Platz herrichten, mit Matte und etwas zu trinken.**

**vhs-online-Kurs**

**10 x Fr, ab 16.01.2026, 10.00 - 11.00 Uhr**  
**EUR 67,-**

361

**Tabata-Workout – das effektive Fatburner-Training für mehr Fitness****KATARZYNA ZIMMERMANN**,*Fitness- und Personaltrainerin*

Entdecke unseren energiegeladenen Tabata-Kurs! In kurzen, intensiven Intervallen trainierst du Kraft und Ausdauer, verbrennst Kalorien und steigert dein Wohlbefinden. **Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Mi, ab 04.02.2026, 17.10 - 18.00 Uhr**  
**EUR 65,-**

362

**Faszientraining****KARIN KAMML-SCHWEIGER**, *Zumba®-**Instructor, Präventionstrainerin für Haltung und Bewegung (BSA)*

Faszien sind entscheidend für unsere Körperhaltung. In unserem Training stellen gezielte Übungen das Gleichgewicht von Faszien und Muskeln wieder her, lösen Verspannungen und verbessern die Belastbarkeit. **Bitte mitbringen: Trainingsmatte, leichte Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**7 x Fr, ab 27.02.2026, 08.45 - 10.00 Uhr**  
**EUR 72,-**

363

**Indian Balance® – ein Achtsamkeits- und Kräftigungstraining****CLAUDIA GOLDSCHMITT**,*Diplomierte Tanzpädagogin*

Indian Balance® ist ein fließendes Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper mobilisiert und kräftigt. Die atmosphärische Klangwelt indianischer Musik begleitet die Übungen. Indian Balance® eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnessniveaus. **Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**1 x Sa, 09.05.2026, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**EUR 34,-**

364 ›NEU

**Faszientraining kompakt – das Elixier für unsere Gesundheit****CLAUDIA GOLDSCHMITT**,*Diplomierte Tanzpädagogin*

Faszien – das faszinierende „Netzwerk des Lebens“ – durchziehen unseren gesamten Körper. In diesem kompakten Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Faszien-gewebe elastisch, kräftig und gesund halten können. **Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Socken.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**1 x Fr, 20.03.2026, 15.00 - 16.30 Uhr**  
**EUR 26,-**

365

**Pilates – \*zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V\*****VRENI SCHWEIGER**, *Dipl.-Sportwiss. Univ.*

Pilates ist eine effektive Trainingsmethode, bei der unter Anwendung einer speziellen Atemtechnik, die Muskeln des ganzen Körpers gestärkt werden. Keine Vorkenntnisse nötig! **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**10 x Mi, ab 04.02.2026, 10.00 - 11.00 Uhr**  
**EUR 80,-**

366

**Pilates-Balance**

**LYDIA DUFTER**, DOSB-Übungsleiterin Haltung- und Bewegung, zert. Pilatestrainerin BTV

Im Pilates-Training aktivieren wir die tiefliegende Muskulatur, stabilisieren das Körperzentrum und kräftigen Bauch, Beckenboden und Rücken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** Handtuch und ABS-Socken.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Mo, ab 26.01.2026, 10.30 - 11.30 Uhr**  
**EUR 65,-**

367

**Core-Training - Für eine starke Körpermitte**

**LUCIANO LEROSE**,

selbständiger Fitness- und Personaltrainer

Dieses Core-Training (englisch für "Kern" bzw. "Mitte") ist ein Ganzkörpertraining, mit dem Schwerpunkt auf die Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Sie lernen verschiedene Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des ganzen Körpers. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, eigene Matte, Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße Gymnastikraum**

**10 x Mo, ab 12.01.2026, 19.10 - 20.10 Uhr**  
**EUR 88,-**

368

**BURN – Dein Power-Bootcamp mit Musik und Motivation**

**VALENTINA PEMLER**,

Zertifizierte Fitnesstrainerin B-Lizenz

In diesem mitreißenden Fitnesskurs bringen wir Beine, Po und Ausdauer auf Hochtouren. Fühl die Energie, spür das Brennen – und wachse über dich hinaus! **Bitte mitbringen:** Trainingsmatte, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**10 x Fr, ab 23.01.2026, 17.15 - 18.15 Uhr**  
**EUR 80,-**

369

**Hula Hoop für leicht Fortgeschrittene/ Fortgeschrittene 60+**

**DANIELA SCHRÖFL**,

Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin

Ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen, das die Körpermitte stabilisiert und Ausdauer und Kondition fördert. Für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein Umgang mit dem Reifen Voraussetzung. **Bei Fragen**, ob der Kurs für Sie geeignet ist, bitten wir Sie die Geschäftsstelle der vhs zu kontaktieren. **Bitte mitbringen:** Eigener Hula Hoop-Reifen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Do, ab 29.01.2026, 10.45 - 11.45 Uhr**  
**EUR 88,-**

370

**Ballettstangen-Workout**

**ALEXANDRA FRINGS**,

diplomierte Balletttänzerin

Dieses Allround-Workout ist für alle, die sich straffe Muskeln und eine gute Körperhaltung wünschen. Viele Übungen werden wir an der Ballettstange durchführen, entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten Gewichten. Für gesunde Anfänger. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, enganliegende Sportkleidung, Socken mit Noppen.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

**8 x Do, ab 16.04.2026, 19.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 75,-**

200 HOOPS GLEICHZEITIG!  
DER GUINNESS-REKORD FÜR  
DIE MEISTEN GLEICHZEITIG  
GEDREHTEN HULA-HOOPS  
LIEGT BEI 200.  
**DAS KANNST DU DOCH BESSER.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

371

**Bodystyling**

**CARMEN FONTEYN**, Lehrerin (vhs)  
für Bewegung u. Fitness, Dipl. Trainerin

Mit gezielten Übungen kräftigen wir die gesamte Körpermuskulatur, bauen Problemzonen ab und straffen das Gewebe. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen, verwenden wir u.a. Fitnessbänder und Handgewichte. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Matte.

**Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**Kurs A**

12 x Mo, ab 02.02.2026, 17.50 - 18.50 Uhr  
EUR 60,-

**Kurs B**

12 x Mo, ab 02.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr  
EUR 60,-

**Kurs C**

12 x Di, ab 03.02.2026, 17.30 - 18.30 Uhr  
EUR 60,-

**Kurs D**

12 x Di, ab 03.02.2026, 18.40 - 19.40 Uhr  
EUR 60,-

372 › NEU

**Bootcamp Circel - Dein Weg zur Bestform**

**LUCIANO LEROSE**,  
selbständiger Fitness- und Personaltrainer

In diesem intensiven Zirkeltraining trainierst du deinen ganzen Körper mit verschiedenen Kleingeräten. Das abwechslungsreiche Bootcamp-Training fördert Kraft, Koordination und Kondition, egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, eigene Matte, Handtuch und Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße Gymnastikraum**  
5 x Di, ab 03.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
EUR 45,-

DAS ERSTE GERÄT IN  
UNSEREM POWER WORKOUT  
IST DEINE TASTATUR.  
UUUND... ANMELDEN  
VHS-REICHENHALL.DE

373 › NEU

**30:30 – HIIT trifft Core**

**LUCIANO LEROSE**,  
selbständiger Fitness- und Personaltrainer

In diesem energiegeladenen Kurs kombinieren wir 30 Minuten intensives Bodyweight-HIIT-Training mit 30 Minuten gezieltem Bauch- und Core-Workout. Für Anfänger und Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, eigene Matte, Handtuch und Getränk.

**Schule Heilingbrunnerstraße Gymnastikraum**  
5 x Di, ab 17.03.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
EUR 45,-

380

**Zumba Gold® – für Einsteiger und aktive Senioren**

**IRIS EICHERT**,  
Official Zumba® Instructor, Präventionstrainerin  
für Haltung und Bewegung (DOSB)

Zumba Gold® ist ein Tanz-Fitnessprogramm für Frauen und Männer, das speziell auf aktive ältere Erwachsene und Anfänger abgestimmt ist. Es ist für alle Altersklassen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk und ein Handtuch.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

10 x Di, ab 03.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
EUR 80,-

381

**Zumba für Fortgeschrittene**

**KARIN KAMML-SCHWEIGER**,  
Zumba®-Instructor

Das Tanzworkout bringt gute Laune und stärkt ganz nebenbei den gesamten Muskelapparat, die Koordination und natürlich wird viel Fett verbrannt. Die Schritte sind dabei einfach und erlernte Choreographien werden öfter wiederholt, sodass sich schnell ein Erfolg einstellt. **Bitte mitbringen:** leichte Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk.

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03**

7 x Fr, ab 08.05.2026, 09.00 - 10.00 Uhr  
EUR 60,-

# AQUA-KURSE

383

**Z-Aquatrainig™****HANNELORE PEMLER,***Übungsleiterin, Z-Aquatrainierin*

Wassergymnastik zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung. **Kursort:** Klinik Bad Reichenhall, Salzburger Str. 8 - 11, Bad Reichenhall

**Klinik Bad Reichenhall****Kurs A****12 x Di, ab 27.01.2026, 17.15 - 18.00 Uhr****EUR 139,-****Kurs B****12 x Mi, ab 28.01.2026, 17.45 - 18.30 Uhr****EUR 139,-**

WIE ICH DEN KURS FINDE?  
TOTAL GUT! ICH BIN ENDE 60  
UND MERKE, DASS ICH MEHR  
KRAFT HABE UND MEINEN  
KNIEN GEHT'S AUCH BESSER.  
AUSSERDEM: MAN LERNT  
NETTE LEUTE KENNEN, DAS  
TUT GENAUSO GUT.

RENATE, 68 JAHRE

384

**Aqua-Fit-Gymnastik in der RupertusTherme  
zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 SGB V  
RUPERTUSTHERME SPA & FAMILIEN RESORT**

Mit wohltuenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. kennen. Beim Eintritt ist ein Pfand von EUR 10,- für eine Mehrfacheintrittskarte zu entrichten. Dieser Betrag wird nach Kursabschluss bei Rückgabe der Karte zurückerstattet. 2 Stunden Aufenthalt, davon 45 Minuten Kursanteil und anschließendes Ausschwimmen in warmer AlpenSole. Treffpunkt: Haupteingang Rupertustherme, an der Fitnesstheke können die Mehrfacheintrittskarten abgeholt werden. Hinweis: Für diesen Kurs gilt die Ferienordnung nicht!

**Spa & Familien Resort Rupertus Therme****Kurs A****8 x Mo, ab 12.01.2026, 19.00 - 19.45 Uhr****EUR 165,-****Kurs B****8 x Mo, ab 16.03.2026, 19.00 - 19.45 Uhr****EUR 165,-**

385 ›NEU

**Fit im Wasser – ein Ganzkörpertraining  
mit Wohlfühlfaktor**
**WINFRIED FRANZEN,***Übungsleiter Fitness und Rehasport*

Erleben Sie ein effektives und gelenkschonendes Training im Wasser! Der Wasserwiderstand macht jede Bewegung intensiver - perfekt für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Die reine Trainingsdauer beträgt 45 Minuten. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung.

**Reha-Klinik Hochstaufen, Herkommerstr. 2,  
Bayerisch Gmain, Hallenbad**
**Kurs A****8 x Mo, ab 02.02.2026, 16.30 - 17.30 Uhr****EUR 95,-****Kurs B****8 x Mo, ab 27.04.2026, 16.30 - 17.30 Uhr****EUR 95,-**



# OUTDOOR- KURSE

386

## **Eselwanderung – für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.**

WANDERWELTEN CHIEMGAU

Wir erkunden umliegende Wälder, Moore, Wiesen und genießen im Hintergrund das Panorama der Berchtesgadener Bergwelt. Hinweis: die Wanderungen finden bei JEDER WITTERUNG statt, außer bei Unwetterwarnung (Gewitter, Sturm, Hagel). Tourenlänge ca. 5 km (ca. 1,5-2 Stunden Gehzeit). Bitte kontaktieren Sie die Geschäftsstelle der vhs, falls Sie Eltern-Kind-Anmeldungen vornehmen möchten!

### Termin A

**Treffpunkt:** Pension Holneich, Holneich 2, 83362 Surberg/ Lauter.

1 x Sa, ab 14.03.2026, 10.30 - 13.30 Uhr

### Termin B

**Treffpunkt:** Pension Holneich, Holneich 2, 83362 Surberg/ Lauter.

1 x Sa, ab 21.03.2026, 10.30 - 13.30 Uhr

Erwachsene 42,- EUR

Kind 12,- EUR

Eltern-Kind-Paar 75,- EUR (2 Eltern + 1 Kind)

387

## **Esel-Mondschein-Wanderung**

WANDERWELTEN CHIEMGAU

Wir erfahren Wissenswertes über das Eselwesen und erleben die unterschiedlichen Esel-Charakter auf der gemeinsamen Reise im Mondschein. Hinweis: die Wanderungen finden bei JEDER WITTERUNG statt, außer bei Unwetterwarnung (Gewitter, Sturm, Hagel). Distanz ca. 3 km (Gehzeit ca. 1 Stunde)

### Termin A

**Treffpunkt:** Pension Holneich, Holneich 2, 83362 Surberg/ Lauter.

1 x Mi, ab 04.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

### Termin B

**Treffpunkt:** Pension Holneich, Holneich 2, 83362 Surberg/ Lauter.

1 x Fr, ab 06.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Erwachsene 39,- EUR

Bei gewünschter Buchung als Eltern-Kind-Paar: 69,- EUR (2 Eltern – 1 Kind) kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle.

388

## **Kräuterführung**

ANDREA HOCHHÄUSLER, Kräuterpädagogin

Eine kleine Reise zu unseren Wildkräutern und essbaren Kräutlein und denen, die unsere Gesundheit unterstützen können. Im Anschluss folgt in der Waldkräuterküche ein kleiner Workshop.

Bitte mitbringen: Korb oder Tasche, Etiketten, Gartenhandschuhe, Rosenschere und eine kleine Gartenschaufel. Bitte wettergerechte Kleidung sowie festes Schuhwerk tragen.

**Wanderparkplatz Weißbach a.d.A. / gegenüber Inzeller Str. 30**

### Kurs A

1 x Sa, 11.04.2026, 09.00 - 13.00 Uhr  
EUR 47,-

### Kurs B

1 x Sa, 18.04.2026, 09.00 - 13.00 Uhr  
EUR 47,-

### Kurs C

1 x Sa, 23.05.2026, 09.00 - 13.00 Uhr  
EUR 47,-

### Kurs D

1 x Sa, 13.06.2026, 09.00 - 13.00 Uhr  
EUR 47,-

389

## **Feierabend im Grünen**

ANNA HEINISCH,

Wildnispädagogin und Outdoor Guide

Bei unseren kleinen Feierabendwanderungen rund um Bad Reichenhall genießen wir die frische Frühlingluft, kommen wieder in Schwung und entdecken ganz nebenbei Naturschätze am Wegesrand. Die Touren dauern jeweils etwa 2,5 Stunden. Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung & Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk, evtl. Brotzeit und Stirnlampe.

**Festplatz Bad Reichenhall,**

**Loferer Str. 14, Bad Reichenhall**

4 x Di, ab 14.04.2026, 17.00 - 19.30 Uhr  
EUR 48,-

3900

**Orientierung - (k)ein Kinderspiel****ANNA HEINISCH,***Wildnispädagogin und Outdoor Guide*

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die glauben, einen schlechten Orientierungssinn zu haben und sich immer mal wieder verlaufen. Wir nähern uns diesem Thema spielerisch und Schritt für Schritt, um verschiedene Techniken für eine verbesserte Orientierung kennenzulernen. **Bitte mitbringen:** wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Getränk und Brotzeit, falls vorhanden: Armbanduhr mit Zeigern, Kompass (bitte nicht extra kaufen! Leihexemplare vorhanden).

**Feuerwehr Marzoll, Römerstr. 21****83435 Bad Reichenhall****2 x Do, 16.04.2026 und Do, 30.04.2026,****17.30 - 19.30 Uhr****EUR 39,-**390 > **NEU****Frische Luft, frischer Schwung:****Outdoor-Sport 65+****WINFRIED FRANZEN,***Übungsleiter Fitness und Rehasport*

Bewegung unter freiem Himmel macht fit, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung! In diesem Kurs trainieren wir in der Nonner Au und im Rupertuspark am Outdoor-Fitness-Parcours gemeinsam Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Koordination. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke.

**Treffpunkt: Eingang Rupertustherme,  
Bad Reichenhall**

**Kurs A****5 x Mo, ab 23.02.2026, 10.00 - 11.00 Uhr****EUR 45,-****Kurs B****5 x Mo, ab 13.04.2026, 10.00 - 11.00 Uhr****EUR 45,-****Kurs C****5 x Mo, ab 08.06.2026, 10.00 - 11.00 Uhr****EUR 45,-**

391

**MindWalk – Eine dynamische  
Meditationserfahrung in der Natur****ULRIKE OSWALD,** *Mental- und Vitaltrainerin*

Fällt es dir schwer, in der heutigen Zeit wirklich abzuschalten oder spürst du eine innerliche Unruhe? In diesem Kurs lernst du, wie du durch achtsames Gehen eine tiefere Verbindung zur Natur und zu dir selbst aufbauen kannst. **Bitte mitbringen:** bequeme (Turn-) Schuhe, wetterfeste Kleidung.

**Treffpunkt: Eingang Rupertustherme  
Bad Reichenhall**

**4 x Fr, ab 12.06.2026, 17.00 - 17.45 Uhr****EUR 35,-**

392

**Qi Gong in der Natur****MARION PFISTERER,***Qi-Gong und Tai Chi-Lehrerin*

Eine Stunde an der frischen Luft, in der Sie eingeladen sind, durchzuatmen, bei sich anzukommen, fließende Qi Gong-Übungen zu praktizieren und die Perspektive zu wechseln. **Bei starkem Regen wird der Kurstag verschoben.**

**Treffpunkt erster Kurstag: Eingang  
Rupertustherme, Bad Reichenhall**

**4 x Do, ab 16.04.2026, 17.00 - 18.00 Uhr****EUR 32,-**

# ELTERN- KIND-KURSE

393

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

HANNELORE PEMLER, Übungsleiterin,  
Z-Aquatrainerin

Bewegungsspiele, teilweise mit Musik. Bei diesem Kurs bitte bei der Anmeldung die Daten der Eltern und zusätzlich den Vornamen und das Geburtsjahr des Kindes angeben.

### Turnhalle Marzoll

12 x Mo, ab 26.01.2026, 15.45 - 17.00 Uhr  
EUR 60,-

394

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

HANNELORE PEMLER,  
Übungsleiterin, Z-Aquatrainerin

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

### Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle

12 x Do, ab 29.01.2026, 16.15 - 17.15 Uhr  
EUR 60,-

WENN EURE KUSCHELTIERE  
MAL 'NE KLEINE VERSCHNAUF-  
PAUSE BRAUCHEN.

FLAUSCHIG ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE

# RUND UM DIE GEBURT

395

## fitdankbaby® – FÜR DICH – Dein Mama-Auszeit-Kursprogramm

VIOLETTA CURRAJ, fitdankbaby®-Kursleiterin

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und Schwangeren. Hier erfährst du, wie du dich fit für den Alltag mit Baby machst. **Bitte bringe ein Getränk, bequeme Kleidung und gerne auch Antirutsch-Socken mit.** Matten sind im Kursraum vorhanden.

### Altes Feuerhaus, Raum 3.03

#### Kurs A

6 x Fr, ab 30.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
EUR 75,-

#### Kurs B

5 x Fr, ab 20.03.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
EUR 65,-

#### Kurs C

5 x Fr, ab 15.05.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
EUR 65,-

#### Kurs D

4 x Fr, ab 10.07.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
EUR 50,-



396

**fitdankbaby® – für Mamas mit Baby ab 3 Monate***VIOLETTA CURRAJ, fitdankbaby®-Kursleiterin*

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. **Bitte bringe ein Getränk, bequeme Kleidung und gerne auch Anti-rutsch-Socken mit. Matten sind im Kursraum vorhanden.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****Kurs A**

6 x Mi, ab 28.01.2026, 11.00 - 12.00 Uhr  
EUR 75,-

**Kurs B**

6 x Mi, ab 18.03.2026, 11.00 - 12.00 Uhr  
EUR 75,-

**Kurs C**

6 x Mi, ab 13.05.2026, 11.00 - 12.00 Uhr  
EUR 75,-

**Kurs D**

4 x Mi, ab 08.07.2026, 11.00 - 12.00 Uhr  
EUR 50,-

397

**fitdankbaby® - starker Beckenboden nach der Geburt***VIOLETTA CURRAJ, fitdankbaby®-Kursleiterin*

Bei fitdankbaby® RÜCKBILDUNG lernst du Beckenboden und Bauch gezielt anzusteuern, verbesserst Atmung und Haltung. Dein Baby ist dabei. Teilnahme nach Abschlussuntersuchung. **Bitte Getränk, bequeme Kleidung und ggf. Antirutsch-Socken mitbringen. Matten sind im Kursraum vorhanden.**

**Altes Feuerhaus, Raum 3.03****Kurs A**

6 x Mo, ab 09.02.2026, 09.15 - 10.15 Uhr  
EUR 85,-

**Kurs B**

6 x Mo, ab 13.04.2026, 09.15 - 10.15 Uhr  
EUR 85,-

**Kurs C**

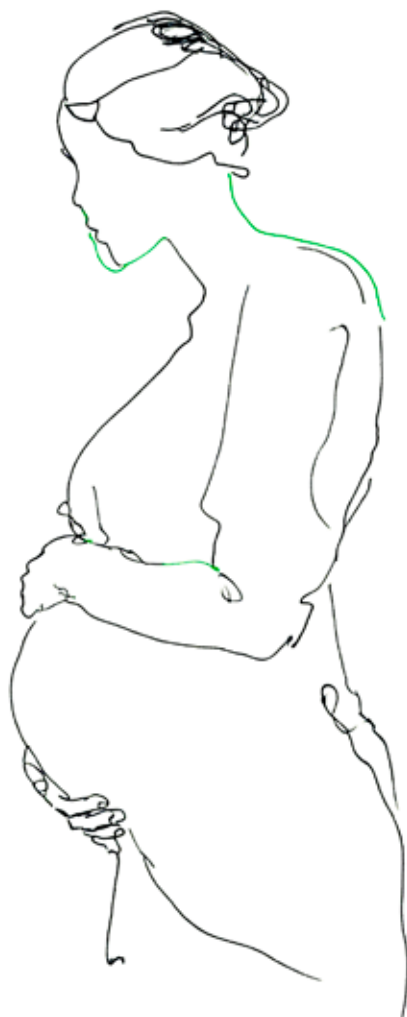
6 x Mo, ab 08.06.2026, 09.15 - 10.15 Uhr  
EUR 85,-

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

Sie sind schwanger oder haben bereits entbunden? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch in unserem Café „Elternzeit“. Lassen Sie den Alltag draußen. Bei einer Tasse Kaffee können neue Bekanntschaften geschlossen, Erfahrungen geteilt und Fragen rund um das Elternsein besprochen werden. Wenn Sie fachlichen Rat benötigen, sind unsere Sozialpädagoginnen für Sie da. Unsere Spielecke lädt Ihre Kleinen zum Spielen und Entdecken ein.

**Jeden Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr, Tiroler Straße 15, Bad Reichenhall.**

**Kontakt: Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen,  
Bahnhofstraße 21a, 83435 Bad Reichenhall.  
E-Mail: [schwangerenberatung@lra-bgl.de](mailto:schwangerenberatung@lra-bgl.de)  
Frau Kunz: T: 0049 8651 773-838  
Frau Spreng: T: 0049 8651 773-831**







**Zahlen wie immer.  
°Punkten wie nie.**

Jetzt mit der Sparkassen-Card<sup>1</sup> bei EDEKA und Netto bezahlen, gleichzeitig PAYBACK °Punkte sammeln und gewinnen<sup>2</sup>.  
Infos und Teilnahmebedingungen auf: [sparkasse.de/payback](http://sparkasse.de/payback)  
<sup>1</sup> Debitkarte. <sup>2</sup> Bei teilnehmenden Sparkassen, Partnern und Märkten.

Jetzt gewinnen  
PAYBACK °Punkte  
täglich  
1 Mio.  
°Punkte

Weil's um mehr als Geld geht.



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



Hotel | Restaurant Eichenhof Inh. Klaus Lebek  
Angerpoint 1, D-83329 Waging am See  
Telefon 0 86 81 / 40 30 [www.hotel-eichenhof.de](http://www.hotel-eichenhof.de)



**Dank Eigentum im  
Alter liquide bleiben.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**VR ImmoRente**  
Sie möchten eine größere Anschaffung tätigen, ihre Kinder oder Enkelkinder mit einem höheren Betrag finanziell unterstützen oder einfach Ihre Rente aufbessern? Mit der VR ImmoRente ist dies alles möglich!

 **Volksbank Raiffeisenbank  
Oberbayern Südost eG**

**Jetzt  
vor Ort  
beraten  
lassen!**

## ERLEBE DIE WELT DER SALZ- GESCHICHTE!

IN DER WOHL SCHÖNSTEN  
SALINE DER WELT



SEIT  
696



ERLEBNIS, TECHNIK,  
GESCHICHTE

#altesalinebadreichenhall



ONLINE TICKETS

alte-saline.de



# KURBAU

BAD REICHENHALL &  
ALPENLAND IMMOBILIEN GMBH



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

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

WIESER  PAUL  
Steuerberatungsgesellschaft mbH.

## Guter Rat zahlt sich aus in den Bereichen

Steuerberatung  
Unternehmensberatung  
Finanzbuchhaltung  
Lohn & Baulohnabrechnung

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

## ALLE WEGE FÜHREN ZUR ANMELDUNG

INTERNET  
VHS-REICHENHALL.DE  
EMAIL  
INFO@VHS-REICHENHALL.DE  
TEL  
+49 8651 951 51-0  
VOR ORT  
ALTES FEUERHAUS / AEGIDIPLATZ 3








ALPHABETISIERUNGSKURS AM VORMITTAG ALLGEMEINER INTEGRATIONSKURS BERUFSSPRACHKURS B2 ENGLISCH REFRESHER COURSE





CONVERSATION SUPÉRIEURE CHINESISCH UNGARISCH DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE S



**DIR FEHLEN  
WORTE?  
WIR HABEN  
NOCH WELCHE.**



**Check unsere  
Sprachkurse**



# SPRACHEN

## INTEGRA- TION

### Information zum Integrationskurs

Das Kultur- und Bildungsforum/vhs Bad Reichenhall ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Träger für Integrationskurse zugelassen.



### Was ist ein Integrationskurs?

Ein Integrationskurs ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderter Kurs, in dem Menschen, die dauerhaft in Deutschland leben wollen, Kenntnisse in der deutschen Sprache (Sprachkurs Modul 1-6) und der Deutsche Gesellschaft (Geschichte, Politik, Zusammenleben etc.) vermittelt werden.

### Wer darf zum Integrationskurs?

Der Integrationskurs steht prinzipiell allen Menschen offen. Der Kurs kann mit einer Zulassung oder Verpflichtung vom BAMF, Jobcenter oder Ausländerbehörde, aber auch als Selbstzahler ohne Zulassung besucht werden. Über Möglichkeiten der Zulassung zum Integrationskurs informieren wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

### Wie ist der Integrationskurs aufgebaut? Welche Kursarten gibt es beim Kultur- und Bildungsforum/vhs Bad Reichenhall?

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus 7 Modulen mit je 100 Unterrichtseinheiten (UE) von je 45 Minuten. 6 Module bilden den Sprachkurs, das 7. Modul ist der Orientierungskurs. Das Ziel ist B1. Der Integrationskurs mit Alphabetisierung besteht aus 9 Modulen im Sprachkurs (900 UE), die auch

noch um 3 Module (300 UE) erweitert werden können. Es stehen somit 1200 UE zur Verfügung. Hier ist das Ziel A2, aber es besteht auch hier die Möglichkeit B1 zu erreichen. Wie auch beim allgemeinen Integrationskurs wird auch hier nach dem Sprachkurs der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ durchgeführt.

### Welches Modul ist das Richtige für mich?

Vor Antritt des Integrationskurses ist zwingend ein Einstufungstest zu absolvieren. Dieser entscheidet, in welchem Modul Sie in den Kurs einsteigen können. Einen Termin für den Einstufungstest vereinbaren wir in einem persönlichen Gespräch.

### Was kostet der Integrationskurs?

Pro Modul (100 UE) fallen folgende Kosten an:

Selbstzahler	EUR 458,-
mit Berechtigung/Verpflichtung	EUR 229,-
mit Kostenbefreiung	EUR 0,-

### Welche Prüfungen/Zertifikate gibt es?

Der Integrationskurs beinhaltet zwei Prüfungen: den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ) am Ende des Sprachkurses und den Test „Leben in Deutschland (LiD) nach dem Orientierungskurs.

Der DTZ ist ein skaliertes Test, bei dem das Sprachniveau B1 oder bei geringeren Kenntnissen A2 erzielt werden kann.

Bei Bestehen des DTZ mit Niveau B1 und des LiD erhält man das Zertifikat Integrationskurs.

### Wo erhalte ich eine persönliche Beratung?

Dr. Gabriel Negraschus

Telefon: 08651/95151 14

E-Mail: negraschus@vhs-reichenhall.de

**MEHR INFO: [WWW.BAMF.DE](http://WWW.BAMF.DE)**

4051

**Alphabetisierungskurs am Nachmittag**  
*LUDMILA SAGMEISTER, M.A.*

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

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

4051 H | **8. Modul • ab 16.01.2026**4051 I | **9. Modul • ab 17.04.2026**4051 J | **Deutschtest für Zuwanderer**  
**A2/B1 (g.a.s.t.)**

1 x Sa, 25.04.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- bei externen Teilnehmenden

4051 K | **Orientierungskurs "Leben in**  
**Deutschland" • ab 17.04.2026**4051 L | **Orientierungskurstest**

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Fr, 22.05.2026, 11.30 - 12.30 Uhr

EUR 25,- bei externen Teilnehmenden

4052

**Allgemeiner Integrationskurs***MELIHA BAJREKTAREVIC,**Master of Science (M.Sc.)*

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 101 - 1. Stock

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

4052 D | **4. Modul • ab 08.01.2026**4052 E | **5. Modul • ab 02.03.2026**4052 F | **6. Modul • ab 28.04.2026**4052 G | **Deutschtest für Zuwanderer**  
**A2/B1 (g.a.s.t.)**

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 04.07.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- bei externen Teilnehmenden

4052 H | **Orientierungskurs**  
**"Leben in Deutschland" • ab 25.06.2026**

4053

**Allgemeiner Integrationskurs**  
*GUUDRUN BOCK*

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

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

4053 D | **4. Modul • ab 27.01.2026**4053 E | **5. Modul • ab 10.03.2026**4053 F | **6. Modul • ab 28.04.2026**4053 G | **Deutschtest für Zuwanderer**  
**A2/B1 (g.a.s.t.)**

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 20.06.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- bei externen Teilnehmenden

4053 H | **Orientierungskurs**  
**"Leben in Deutschland" • ab 18.06.2026**4053 I | **Orientierungskurstest**

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Do, 23.07.2026, 13.30 - 14.30 Uhr

EUR 25,- bei externen Teilnehmenden

4054 | **Allgemeiner Integrationskurs***JOHANNA KOLF, GUUDRUN BOCK*

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

Je Modul 20 x, Mo - Fr, 9.00 - 13.00 Uhr

4054 D | **4. Modul • ab 19.01.2026**4054 E | **5. Modul • ab 23.02.2026**4054 F | **6. Modul • ab 23.03.2026**4054 G | **Deutschtest für Zuwanderer**  
**A2/B1 (g.a.s.t.)**

Altes Feuerhaus, Raum 2.01

1 x Sa, 09.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

EUR 175,- bei externen Teilnehmenden

4054 H | **Orientierungskurs**  
**"Leben in Deutschland" • ab 05.05.2026**4054 I | **Orientierungskurstest**

Altes Feuerhaus, Raum 0.02

1 x Mi, 17.06.2026, 09.00 - 10.00 Uhr

EUR 25,- bei externen Teilnehmenden



DIE GRENZEN  
MEINER  
SPRACHE SIND  
DIE GRENZEN  
MEINER WELT.

4055 | **Allgemeiner Integrationskurs**  
 LUDMILA SAGMEISTER, M.A.

Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
 Je Modul 20 x, Mo - Fr, 9.00 - 13.00 Uhr

4055 D | **4. Modul • ab 29.01.2026**  
 4055 E | **5. Modul • ab 05.03.2026**  
 4055 F | **6. Modul • ab 16.04.2026**  
 4055 G | **Deutschtest für Zuwanderer**  
**A2/B1 (g.a.s.t.)**

Altes Feuerhaus, Raum 2.01  
 1 x Sa, 22.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr  
 EUR 175,- bei externen Teilnehmenden

4055 H | **Orientierungskurs**  
**"Leben in Deutschland" • ab 18.05.2026**  
 4055 I | **Orientierungskurstest**

Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
 1 x Di, 30.06.2026, 09.00 - 10.00 Uhr  
 EUR 25,- bei externen Teilnehmenden

4056 | **Allgemeiner Integrationskurs**  
 MARTA KRAIN, STEFANIE VON  
 RENNENKAMPFF

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 003  
 Je Modul 25 x, Mo - Do, 18.00 - 21.15 Uhr

4056 B | **2. Modul • ab 26.01.2026**  
 4056 C | **3. Modul • ab 17.03.2026**  
 4056 D | **4. Modul • ab 13.05.2026**  
 4056 E | **5. Modul • ab 13.07.2026**

4057 | **Alphabetisierungskurs am Vormittag**  
 HANS-WALTER PARTSCH

Altes Feuerhaus, Raum 2.04  
 Je Modul 25 x, Mo - Fr, 8.45 - 12.00 Uhr

4057 A | **1. Modul • ab 19.01.2026**  
 4057 B | **2. Modul • ab 02.03.2026**  
 4057 C | **3. Modul • ab 20.04.2026**  
 4057 D | **4. Modul • ab 10.06.2026**  
 4057 E | **5. Modul • ab 15.07.2026**

4058 | **Allgemeiner Integrationskurs**  
 AZRA KAVAZBASIC

Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 005  
 Je Modul 25 x, Mo - Do, 18.00 - 21.15 Uhr

4058 A | **1. Modul • ab 20.04.2026**  
 4058 B | **2. Modul • ab 17.06.2026**  
 4058 C | **3. Modul • ab 30.07.2026**

4059 | **Alphabetisierungskurs am Nachmittag**  
 LUDMILA SAGMEISTER, M.A.

Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
 Je Modul 25 x, Mo - Fr, 13.30 - 16.45 Uhr

4059 A | **1. Modul • ab 08.06.2026**  
 4059 B | **2. Modul • ab 14.07.2026**

4060 | **Allgemeiner Integrationskurs**  
 LUDMILA SAGMEISTER, M.A.

Altes Feuerhaus, Raum 0.02  
 Je Modul 20 x, Mo - Fr, 9.00 - 13.00 Uhr

4060 A | **1. Modul • ab 06.07.2026**

VOR DEM KURS HABE ICH IM ALLTAG OFT GESCHWIEGEN – AM TELEFON, BEIM ARZT ODER AN DER KASSE. IM UNTERRICHT ÜBEN WIR ECHE SITUATIONEN, NIEMAND WIRD UNGEDULDIG. NACH EIN PAAR WOCHEN HABE ICH MICH GETRAUT NACHZUFragen UND GESPRÄCHE ZU BEGINNEN. HEUTE FÜHLE ICH MICH HIER MEHR ZUHAUSE.

ALEXANDRA, 34 JAHRE

# DEUTSCH ALS FREMD SPRACHE

## KEINE INTEGRATIONSKURSE

**Wichtiger Hinweis bei Neuanmeldung zu einem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" - Kurse von 409 bis 416 (keine Integrationskurse)**

Bitte nehmen Sie auf unserer Webseite [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de) unter SERVICE folgenden Einstufungstest vor und senden diesen zeitgleich mit Ihrer Anmeldung an die eMail: [inneberger@vhs-reichenhall.de](mailto:inneberger@vhs-reichenhall.de)

LINK Einstufungstest CORNELSEN  
<https://www.vhs-reichenhall.de/online-einstufungstest>



406

**Sprachberatung für Deutschkurse  
(keine Integrationskurse)**  
**SABINE STIGLMAYR**

Ihre persönliche Niveaueinstufung zur richtigen Kursauswahl - Sie haben die Möglichkeit, sich zu unserem Deutschangebot "Deutsch als Fremdsprache" beraten zu lassen.

Eine Anmeldung ist notwendig, bitte Wartezeit einplanen. Achtung - keine Integrationskursberatung

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

### Kurs A

**1 x Mi, 21.01.2026, 19.30 - 20.00 Uhr**  
**EUR 15,-**

### Kurs B

**1 x Mi, 21.01.2026, 20.00 - 20.30 Uhr**  
**EUR 15,-**

### Hinweis zu den Lehrbüchern in den Kursen „Deutsch als Fremdsprache“

Das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

409

**Deutsch als Fremdsprache A1, Teil 1**  
**MARGIT SULZER, Dipl. Päd.**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen Deutsch lernen möchten. In zwei aufeinanderfolgenden Kursen mit jeweils 10 Terminen erwerben die Teilnehmenden grundlegende Sprachkenntnisse. Beide Kurse gehören zum Niveau A1 und bauen aufeinander auf. Der Unterricht erfolgt in kleinen Schritten, mit viel Gelegenheit zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Die Kursinhalte orientieren sich am Lernfortschritt der Gruppe. Voraussetzung ist die Beherrschung der lateinischen Schriftzeichen. **Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde mitgeteilt.**

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 102 - I.Stock**  
**10 x Mo und Di, ab 02.02.2026, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**EUR 150,-**

410

**Deutsch als Fremdsprache A1, Teil 2**  
**MARGIT SULZER, Dipl. Päd.**

Fortsetzungskurs, Niveau abhängig vom Lernstand der Gruppe. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des A1-Deutschkurses aus dem aktuellen Semester. Das genaue Einstiegsniveau richtet sich nach dem Fortschritt der Teilnehmenden aus dem ersten Kursteil und wird zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt. Gearbeitet wird mit dem im ersten Kurs verwendeten Lehrbuch. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei Unsicherheiten zum passenden Kursniveau beraten wir Sie gerne.

**Wichtig: Dieser Kurs ist der zweite Teil in diesem Semester. Mit zwei Kursen (je 10 Termine) schaffen wir nicht das ganze A1-Niveau. Für das komplette A1 brauchen Sie meist mehrere Kurse.**

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 102 - I.Stock**  
**10 x Mo und Di, ab 23.03.2026, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**EUR 150,-**



413

**Deutsch als Fremdsprache B1 – Teil 1 von 2**  
**MARTIN SCHWIETZKE**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit soliden Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Ziel ist der Einstieg in das Niveau B1. In einer abwechslungsreichen Mischung aus Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben werden Wortschatz und Grammatik systematisch erweitert und gefestigt. Voraussetzung: Abgeschlossenes A2-Niveau oder vergleichbare Kenntnisse. Das Lehrbuch wird beim ersten Termin mitgeteilt und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Wichtig:** Dieser Kurs ist der erste Teil. Danach gibt es Teil 2. Mit zwei Kursen (je 10 Termine) schaffen wir nicht das ganze B1-Niveau. Für das komplette B1 brauchen Sie meist mehrere Kurse.

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012**  
**10 x Mo und Do, ab 02.03.2026, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**EUR 150,-**

414

**Deutsch B1 – Teil 2 von 2 (Fortsetzungskurs, Niveau abhängig vom Lernstand der Gruppe)**  
**MARTIN SCHWIETZKE**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des B1-Deutschkurses aus dem aktuellen Semester. Das genaue Einstiegsniveau richtet sich nach dem Fortschritt der Teilnehmenden aus dem ersten Kursteil und wird zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt. Gearbeitet wird mit dem im ersten Kurs verwendeten Lehrbuch. Quereinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei Unsicherheiten zum passenden Kursniveau beraten wir Sie gerne.

**Wichtig:** Dieser Kurs ist der zweite Teil in diesem Semester. Mit zwei Kursen (je 10 Termine) schaffen wir nicht das ganze B1-Niveau. Für das komplette B1 brauchen Sie meist mehrere Kurse.

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012**  
**10 x Mo und Do, ab 22.06.2026, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**EUR 150,-**

416

**Deutsch als Fremdsprache, Niveau B1+/ B2, 3. Semester**  
**SABINE STIGLMAYR**

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

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 103 - 1. Stock**  
**15 x Di, ab 10.03.2026, 18.15 - 21.30 Uhr**  
**EUR 320,-**

417 vhs.online

**Vorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer „DTZ“ (vhs.cloud)**  
**JUDIT MESZINGER, Fachübersetzerin**

Sie möchten sich gezielt auf den Deutsch-Test für Zuwanderer „DTZ“ (A2–B1) vorbereiten? In diesem kompakten Onlinekurs üben Sie den Aufgabentyp Schreiben. Sie erhalten hilfreiche Tipps zur Prüfung und haben Gelegenheit, typische Prüfungsaufgaben auszuprobieren.

**Voraussetzung:** Deutschkenntnisse auf Niveau A2/ B1 und ein Laptop oder PC mit Internetverbindung (kein Smartphone).

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**vhs-online-Kurs**  
**3 x Sa, ab 07.02.2026, 11.00 - 12.30 Uhr**  
**EUR 39,-**

**PASSENDEN KURS GEFUNDEN?**  
**EINFACH ANMELDEN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

418

### Prüfungsvorbereitung "Zertifikat Deutsch B1" SABINE STIGLMAYR

Prüfungsvorbereitung für das "Zertifikat Deutsch" B1, Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer, die das sprachliche Niveau erfüllen, der Workshop beinhaltet keinen Sprachunterricht! Es wird ausschließlich der Ablauf der Prüfung vorgestellt und die Prüfungsaufgaben geübt.

Unterrichtsmaterial wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten. Erster Unterrichtsteil: 10.00 bis 12.15 Uhr, Mittagspause bis 13.00 Uhr, zweiter Unterrichtsteil: 13.00 bis 14.30 Uhr.

Wichtiger Hinweis: Die Anmeldung zur Prüfung "Zertifikat Deutsch B1" (Kursnr. 419) muss gesondert erfolgen! Bitte beachten Sie die dort angegebene Anmeldefrist!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Sa, 27.06.2026, 10.00 - 14.30 Uhr**  
**EUR 40,-**

# TELC ZERTIFIKAT/ EINBÜRGER- UNGSTEST

419

### "Zertifikat Deutsch" B1 (TELC)

Das "Zertifikat Deutsch" B1 hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von privaten und öffentlichen Arbeitgebern als Nachweis von soliden Grundkenntnissen in der deutschen Sprache geschätzt. Einbürgerungsbewerber weisen mit der bestandenen Prüfung die notwendigen Deutsch-Sprachkenntnisse für die Einbürgerung nach.

#### WICHTIGE HINWEISE:

Bei Nichterscheinen zur Prüfung ist keine Rückerstattung der Prüfungsgebühr möglich.

Anmeldung: Persönlich in der vhs-Geschäftsstelle. Bitte zur Anmeldung mitbringen: Ausweis/Aufenthaltstitel, Prüfungsgebühr in bar oder per EC-Karte.

Auch für Teilnehmer eines vhs-Sprachkurses ist eine gesonderte persönliche Anmeldung erforderlich!

#### Termin A

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**Anmeldung bis 13.02.2026**  
**1 x Sa, 14.03.2026, 09.00 - 18.00 Uhr**  
**EUR 175,-**

#### Termin B

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**Anmeldung bis 03.07.2026**  
**1 x Sa, ab 25.07.2026, 09.00 - 18.00 Uhr**  
**EUR 175,-**

419C

### Prüfung Deutsch B2 (TELC)

Die B2-Prüfung setzt ein fortgeschrittenes Sprachniveau voraus. Die Prüfung entspricht der vierten Stufe (B2) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Für Teilnehmer von vhs-Deutschkursen an der vhs Bad Reichenhall ist die Prüfungsgebühr ermäßigt und beträgt EUR 165.-.

#### WICHTIGE HINWEISE:

Bei Nichterscheinen zur Prüfung ist keine Rückerstattung der Prüfungsgebühr möglich.

Anmeldung: Persönlich bis zum 24.06.2026 in der vhs-Geschäftsstelle. Bitte zur Anmeldung mitbringen: Ausweis/Aufenthaltstitel, Prüfungsgebühr in bar oder per EC-Karte.

Auch für Teilnehmer eines vhs-Sprachkurses ist eine gesonderte persönliche Anmeldung erforderlich!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**  
**1 x Sa, 18.07.2026, 09.00 - 18.00 Uhr**  
**EUR 195,-**

## SPRACHBERATUNG FREMDSPRACHEN

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

420

**Einbürgerungstest**

33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung der Bundesrepublik Deutschland. Dieser Test muss im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens abgelegt werden. **Persönliche Anmeldung.** Bitte zur Anmeldung mitbringen: Ausweis/Aufenthaltstitel, Prüfungsgebühr in bar oder per EC-Karte. Bei Nichterscheinen zur Prüfung ist keine Rückerstattung der Prüfungsgebühr möglich.

**Termin A****Anmeldung bis 29. Januar 2026****Altes Feuerhaus, Raum 0.02****1 x Di, 24.02.2026, 08.00 - 09.00 Uhr****EUR 25,-****Termin B****Anmeldung bis 26. Februar 2026****Altes Feuerhaus, Raum 0.02****1 x Di, 24.03.2026, 08.00 - 09.00 Uhr****EUR 25,-****Termin C****Anmeldung bis 26. März 2026****Altes Feuerhaus, Raum 0.02****1 x Di, 21.04.2026, 08.00 - 09.00 Uhr****EUR 25,-****Termin D****Anmeldung bis 23. April 2026****Altes Feuerhaus, Raum 0.02****1 x Di, 19.05.2026, 08.00 - 09.00 Uhr****EUR 25,-****Termin E****Anmeldung bis 21. Mai 2026****Altes Feuerhaus, Raum 0.02****1 x Di, 23.06.2026, 08.00 - 09.00 Uhr****EUR 25,-****Termin F****Anmeldung bis 25. Juni 2026****Altes Feuerhaus, Raum 0.02****1 x Di, 21.07.2026, 08.00 - 09.00 Uhr****EUR 25,-**

# FREMD- SPRACHEN

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Sprachen und Kulturen! Bei uns haben Sie die Welt zu Gast: Lernen Sie Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Ungarisch, Russisch und Chinesisch. Entfalten Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und entdecken Sie neue Horizonte – für Reisen, Beruf und persönliche Entwicklung!"

**Sprachberatung Fremdsprachen**

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

**Hinweis zu den Lehrbüchern in unseren Sprachkursen:** Das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!



# ENGLISCH

422

## Englisch A2 – 1. Semester: Grundlegende Kommunikationsfähigkeiten für den Alltag CHRISTINA BRUNNER

Dieser kompakte Englischkurs richtet sich an Teilnehmer mit ersten Englischkenntnissen (A1) oder an Einsteiger, die ihre Grundkenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. In nur 6 Terminen à 60 Minuten lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen sicherer und selbstbewusster zu verständigen.

**Lehrwerk:** Das im Kurs verwendete Lehrwerk wird zu Kursbeginn vorgestellt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
6 x Mi, ab 04.02.2026, 10.45 - 11.45 Uhr  
EUR 40,-

423

## Englisch Refresher – auf mittlerem A2-Niveau, vorauss. ab Unit 10 BRIGITTE JANOSCHKA

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! In diesem Englischkurs wiederholen und festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf mittlerem A2-Niveau. Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie früher schon auf dem Niveau A2 Englisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse nun wieder aktivieren und vertiefen möchten.

**Lehrwerk:** Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD Taschenbuch, HUEBER Verlag, vorauss. ab Unit 4 (My free time). Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstermin kaufen!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
8 x Do, ab 12.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
EUR 96,-

424

## Englisch A2 – Vertiefung von Vorkenntnissen auf mittlerem A2-Niveau – am Vormittag MAG. GEORG SCHWARZBAUER

Mittleres Niveau: A2 (Fähigkeit, spontan über Alltagsthemen zu sprechen). Dieser Kurs möchte Vorkenntnisse auf mittlerem Niveau vertiefen. Wir lesen und besprechen interessante Texte, wiederholen verschiedene Grammatikkapitel und trainieren unseren

Wortschatz. Lesen und sprechen über interessante Texte jeder Art (z. B. meeting people, the world of work, meals, fairytales, my free time, travelling, daily life). Grammatikübungen, die für das Sprechen wichtig sind (z.B. tenses, conditionals, word order). Wortschatzvertiefung. **Unterrichtsmaterial wird gestellt.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
10 x Di, ab 10.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
EUR 100,-

426

## Englisch Konversation B1 – Sprechen mit Spaß und Selbstvertrauen CHRISTINA BRUNNER

Sie möchten Ihr Englisch aktiv anwenden und sicherer im Sprechen werden? In diesem Kurs üben Sie das freie Sprechen zu Alltagsthemen wie Reisen, Beruf und Freizeit. Kurze Dialoge, Rollenspiele und Diskussionen helfen Ihnen, Wortschatz und Ausdruck zu erweitern.

**Voraussetzung:** Englischkenntnisse auf Niveau B1.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
6 x Mi, ab 04.02.2026, 09.30 - 10.30 Uhr  
EUR 40,-

# FRANZÖSISCH

440 vhs.online

## Französisch – Kurs für Wiedereinsteiger „J'ai tout oublié“, Ende A1, langsames Tempo (vhs.cloud) PASCALE HARTIG-ZILLER

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

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**vhs-online-Kurs**  
5 x Di, ab 16.06.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
EUR 42,-



441 vhs.online

**Französisch A1 ganz entspannt – 3. Semester (vhs.cloud)**

PASCALE HARTIG-ZILLER

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der französischen Sprache gesammelt und möchten nun sicherer werden? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und erweitern sie Schritt für Schritt. Lehrbuch: On y va ! A1, Hueber-Verlag, voraussichtl. ab Anfang Kap. 6. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin. Voraussetzungen: Vorkenntnisse in Französisch, der Kurs startet voraussichtl. ab Anfang Kap. 6 im Lehrbuch.

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**vhs-online-Kurs**

10 x Di, 03.02./10.02./03.03./24.03./14.04./28.04./  
12.05./19.05./09.06./23.06.2026  
20.00 - 21.00 Uhr  
EUR 84,-

442 vhs.online

**vhs.online: Französisch ganz entspannt - Start auf Niveau A2 (vhs.cloud)**

PASCALE HARTIG-ZILLER

Der Kurs startet auf Niveau A2. Sie lernen, sich in vertrauten Situationen sicherer und differenzierter auszudrücken, Gespräche zu führen, über vergangene und zukünftige Ereignisse zu sprechen sowie längere Texte zu verstehen und selbst zu verfassen. Lehrbuch: On y va ! A2, Hueber-Verlag. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**vhs-online-Kurs**

10 x Di, 03.02./10.02./03.03./24.03./14.04./28.04./  
12.05./19.05./09.06./23.06.2026  
18.30 - 19.30 Uhr  
EUR 84,-

# ITALIE- NISCH

450

**Italienisch A1/2. Semester (ab Kap. 3)**

ALDO DI MATTEO

In angenehmer Lernatmosphäre lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache: Begrüßung und Vorstellung, einfache Gespräche im Alltag, Zahlen, Uhrzeit, Essen und Trinken, sowie das Einkaufen. Die Kommunikation steht dabei im Vordergrund. Voraussetzungen: Vorkenntnisse entsprechend den ersten 2 Kapiteln des Lehrbuches. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ab Kap. 3. Bitte das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin kaufen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

10 x Mo, ab 02.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
EUR 100,-

451 vhs.online

**Italienisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen – Kurs in der vhs.cloud**  
ENRICA VECCHIO

3. Semester. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen, die online lernen möchten - Vorkenntnisse A1 auf mittlerem Niveau sind erforderlich. Es ist kein Lehrwerk nötig, das Material wird von der Lehrerin entwickelt und in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt. Lehrmaterial ist in dem Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**vhs-online-Kurs**

8 x Mo, 23.02./02.03./09.03./16.03./23.03./20.04./  
27.04./04.05.2026  
12.45 - 13.45 Uhr  
EUR 86,-

WENN DU WILLST SPRESCHEN  
DIE SCHÖNSTE SPRASCHE  
DÓR WELT VOILÀ,  
GESCHMEIDISCH ÒNMELDÓN  
VHS-REICHENHALL.DE

452

**Italienisch A1 – vorauss. ab Lektion 7 – Kurs A**  
**FRANCESCA KANA**

Lernen Sie Italienisch bei einer muttersprachlichen Kursleiterin. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits die ersten sechs Lektionen eines A1-Kurses absolviert haben. **Lehrbuch** Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, vorauss. ab Lektion 7. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

**Kurs A****Altes Feuerhaus, Raum 2.03****12 x Mo, ab 02.02.2026, 09.30 - 11.00 Uhr****EUR 120,-****Kurs B****Altes Feuerhaus, Raum 2.03****12 x Mi, ab 04.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr****EUR 120,-**

455

**Italienisch A1 – für Anfänger  
mit Vorkenntnissen, ab Lektion 9**  
**ALDO DI MATTEO**

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bei einem muttersprachlichen Kursleiter. Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse und nützlichen Wortschatz, um Alltagssituationen zu meistern. Sie erfahren Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. **Lehrbuch** "Nuovo Espresso" A1, ab Lektion 9, Hueber-Verlag.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02****10 x Fr, ab 23.01.2026, 17.30 - 19.00 Uhr****EUR 100,-**

456

**Italienisch von A2 zu B1 –  
Praktische Sprachfertigkeiten**  
**ALDO DI MATTEO**

Konversationskurs mit einem muttersprachlichen Kursleiter – ideal für alle, die ihre Italienischkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2/Anfang Niveau B1 vertiefen möchten. In diesem Kurs liegt der Fokus auf lebendiger Kommunikation und praxisnahem Sprechen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre

Sprachfertigkeiten in einer entspannten Atmosphäre zu verbessern. Es wird kein Lehrbuch verwendet, das Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen (Buch oder Zeitung). **Voraussetzungen: Vorkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2 oder Anfang Niveau B1.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03, Termin Mi,  
11.03.2025 in Raum 2.02****10 x Mi, ab 04.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr****EUR 100,-**

457

**Italienisch B1, vorauss. ab Kap. 1/2**  
**FELICITA RATTI, BA, MA**

Lernen Sie Italienisch bei einer muttersprachlichen Dozentin. Der Kurs startet mit dem Niveau B1 und einem neuen Lehrbuch, Grammatik, Wortschatz und Kommunikation werden fortgesetzt!

**Lehrbuch** Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag, voraussichtlich ab Lektion 1/2. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 104 - 1. Stock****12 x Mo, ab 02.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 120,-**

458 ›NEU

**Italienisch ab Niveau B2/C1 –  
Konversationskurs**  
**ALDO DI MATTEO**

Voraussetzungen: Fließende Italienisch-Kenntnisse (mindestens B2). Möchten Sie Ihr Italienisch auf hohem Niveau erweitern und selbstbewusst in allen Alltagssituationen sowie beruflichen Kontexten kommunizieren? In unserem Konversationskurs B2/C1 vertiefen wir Ihre Sprachkenntnisse und trainieren flüssiges Sprechen in lebendigen Dialogen.

**Kurs A****Altes Feuerhaus, Raum 2.03****3 x Di, ab 27.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 30,-****Kurs B****Altes Feuerhaus, Raum 2.03****3 x Di, ab 24.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr****EUR 30,-**

# SPANISCH

472

## Spanisch A2, vorauss. ab Kapitel 8

SUSANNE SEEFRIED, Oberstudienrätin

Wollen Sie schon lange Spanisch lernen, und zwar effektiv, unterhaltsam und ohne Druck? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie erlernen fortgeschrittene Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Privatleben, Schule, Beruf und Reise einsetzen können. **Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2 (Kurs- und Übungsbuch Spanisch), voraussichtlich ab Kapitel 8, Cornelsen-Verlag.** Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde. Terminänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten! **Kein Unterricht am 24.02. und 03.03.2026!**

**Mittelschule Zenostr., Lehrsaal 012**

**10 x Di, ab 10.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr**

**EUR 100,-**

474

## Spanisch B1 /

### Lektüre und Konversation - Kurs A

ADRIANA REBORA DE SCHULZE, Lehrerin

Es wird besonders auf den sprachlichen Ausdruck und das Erwerben von Kenntnissen über die spanischsprachige Welt Wert gelegt. Bitte kaufen Sie die Bücher erst nach Kursbeginn. **Lehrbücher: "Momentos literarios" Kopiervorlagen ISBN 978-3-06-020079-5, Cornelsen Verlag. Prisma del Mundo Hispánico, "Cuentos populares" ISBN 978-3-7661-6950-1, C.C. Buchner Verlag, vorauss. ab Kap. 8.**

### Kurs A

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**6 x Do, ab 05.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

**EUR 60,-**

### Kurs B

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**6 x Do, ab 30.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

**EUR 60,-**

# WEITERE FREMD- SPRACHEN

495A vhs.online

## Russisch – Kurs A1/1. Semester (vhs.cloud)

YANA BUDARINA, Philologin, Lehrerin für russische Sprache und Literatur

Dieser Online-Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet einen ersten Einstieg in die russische Sprache, behutsame Einführung in die kyrillische Schrift, sanfter Einstieg in die Grammatik.

**Lehrbücher: Jasno! neu A1-A2, Kursbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-527674-1 und Jasno! neu A1-A2, Übungsbuch mit MP3-CD und Videos, ISBN 978-3-12-527679-6.** Bitte kaufen Sie die Bücher erst nach der ersten Unterrichtsstunde! Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

### vhs-online-Kurs

**10 x Do, ab 05.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

**EUR 100,-**

WUSSTEST DU, DASS  
NUR EIN TEIL DER SPRACHEN  
ÜBERHAUPT „SCHRIFTLICH“  
ETABLIERT SIND? ETHNOLOGUE  
FÜHRT 4.153 SPRACHEN MIT  
ENTWICKELTEM SCHRIFT-  
SYSTEM — VON 7.159  
LEBENDEN SPRACHEN.

496 vhs.online

**Russisch A1, vorauss. ab Kap.8/9 (vhs.cloud)**

YANA BUDARINA, Philologin, Lehrerin für russische Sprache und Literatur

Der Kurs startet voraussichtlich ab Kap. 8/9. Dieser Online-Kurs bietet eine sanfte Progression in der russischen Sprache für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Bitte kaufen Sie die Bücher erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Lehrbücher: Jasno! neu A1-A2, Kursbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-527674-1 und Jasno! neu A1-A2, Übungsbuch mit MP3-CD und Videos, ISBN 978-3-12-527679-6

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**vhs-online-Kurs****Kurs A****Online:****10 x Sa, ab 07.02.2026, 11.30 - 13.00 Uhr****EUR 100,-****Kurs B**

Fortführungskurs. Das Kursniveau wird nach dem Frühjahrskurs festgelegt – bitte erfragen Sie den aktuellen Stand in unserer Geschäftsstelle.

**Online:****5 x Sa, ab 09.05.2026, 11.30 - 13.00 Uhr****EUR 50,-**

497 vhs.online

**Chinesisch (A1.1) für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Zoom)**

HONGLI YANG

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

**vhs-online-Kurs****10 x Di, 24.02./03.03./10.03./17.03./****24.03./14.04./21.04./28.04./ 05.05./12.05.2026****17.00 - 18.30 Uhr****EUR 90,-**

498 vhs.online

**Ungarisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen ab Kap. 3/4 (vhs.cloud)**

JUDIT MESZINGER, Fachübersetzerin

2. Semester. Dieser Onlinekurs bietet Ihnen einen leichten und motivierenden Einstieg in die ungarische Sprache – ganz bequem von zu Hause aus! Lehrbuch: Szóbeszéd A1 – Hybride Ausgabe allan-go, Ungarisch für Anfänger, KLETT-Verlag, voraussichtlich ab Kap. 3/4, entsprechende Vorkenntnisse sind erforderlich. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt, die Anleitung zur Anmeldung auf dem online-Portal der vhs.cloud erhalten die Teilnehmer vor Kursbeginn.

**online-Kurs****12 x Sa, ab 07.02.2026, 09.00 - 10.30 Uhr****EUR 120,-**



ER – DIE ZUKUNFT DES INTERNETS UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ PERSONALWIRTSCHAFT BETRIEBLICHE STEUERP

**WIR  
ACCELERATEN  
DEINE TASKS  
UND SCALEN  
DEINE  
EFFICIENCY UP.**



RAXIS SICHER IM UMGANG MIT DEM IPHONE SMART SURFER MIT I

Check unsere Kurse für  
**Arbeit und Beruf**



# ARBEIT & BERUF



## BERUFLICHE BILDUNG

500

**Motorsägenkurs für Einsteiger nach  
DGUV 214-059 / Modul A**  
*REINHARD KOCH, Forstwirtschaftsmeister*

In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit der Motorsäge in Theorie und Praxis. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung. Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmer diese Eignung. **WICHTIGER HINWEIS:** Am ersten Tag benötigen die Teilnehmer eine eigene Motorsäge mit stumpfer Kette - keine Schutzkleidung am ersten Tag notwendig. Am zweiten Tag ist das Tragen von Schutzkleidung Pflicht! Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr! Weitere Info s. Webseite [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)

**1 x Fr, 24.04.2026, 08.30 - 15.30 Uhr,  
Altes Feuerhaus, Seminarraum 2.03  
Praxisteil im Freien bzw. im Foyer  
(witterungsabhängig).**

**Sa, 25.04.2026, 08.30 - 15.30 Uhr  
im Freigelände, Örtlichkeit wird  
am Freitag mitgeteilt.  
Mittagspause jeweils nach Vereinbarung.**

**EUR 195,-**

## XPERT BUSINESS

521

**Lohn und Gehalt (1)**  
*ONLINE-DOZENT UND MODERATOR*

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung.

**Live-Webinar**  
**24 x Di/Do, ab 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 400,-**

522

**Lohn und Gehalt (2)**  
*ONLINE-DOZENT UND MODERATOR*

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

**Live-Webinar**  
**22 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 370,-**



523

**Lohn und Gehalt (3) DATEV****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR****ACHTUNG - neuer Kursbeginn: 11.03.2025!?????**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Lohn und Gehalt (1) und (2)" vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). **Bitte möglichst frühzeitig anmelden, damit der DATEV-Zugang rechtzeitig zum Kursbeginn bereitgestellt werden kann.** Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**16 x Di/Do, ab 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 330,-**

524

**Personalwirtschaft****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden. **Vorkenntnisse: keine.** Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**20 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 350,-**

525

**Finanzbuchführung (1)****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. **Vorkenntnisse: keine.** Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**24 x Di/Do, ab 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 400,-**

526

**Finanzbuchführung (2)****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. **Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung (1)" vermittelt.** Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**22 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 370,-**

527

**Finanzbuchführung (3) DATEV****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR****ACHTUNG - neuer Kursbeginn: 11.03.2025!?????**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung (1) und (2)" vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). **Bitte möglichst frühzeitig anmelden, damit der DATEV-Zugang rechtzeitig zum Kursbeginn bereitgestellt werden kann.** Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**16 x Di/Do, ab 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 330,-**

529

**Kosten- und Leistungsrechnung****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. **Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung (1)" vermittelt.** Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**20 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 350,-**



530

**Betriebliche Steuerpraxis****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

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

**Live-Webinar**

**22 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 350,-**

531

**Bilanzierung****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. **Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung (2)" vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**20 x Di/Do, ab 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 350,-**

DU KANNST ASCII-GRAFIKEN  
 AUF DEM FAXGERÄT DROPPEIN?  
 BRING'S DOCH AUCH DEN  
 ANDEREN BEI!  
**BEWIRB DICH ALS DOZENT.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

532

**Controlling****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. **Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung (1) und (2)" vermittelt. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**20 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 350,-**

533

**Einnahmen-Überschussrechnung****ONLINE-DOZENT UND MODERATOR**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. **Vorkenntnisse:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Inkl. Lehr- und Übungsbuch (Edu-Media-Verlag). Prüfung bitte separat buchen (Kurs Nr. 535).

**Live-Webinar**

**11 x Mo/Mi, ab 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 230,-**

535

**Xpert Business-Prüfung****DR. SANDRA FLATSCHER**

Wenn Sie eines der besuchten Module mit einem Xpert-Business-Zertifikat abschließen wollen, haben Sie die Möglichkeit, nach Ende der Online-Seminarreihe an einer Prüfung teilzunehmen.

**Wichtiger Hinweis:** Die Prüfungsgebühr kann bei Rücktritt oder Nichterscheinen nicht zurückerstattet werden.

**Termin A: Anmeldung bis 02.02.2026!****Altes Feuerhaus, Raum 2.04**

**1 x Fr, 27.02.2026, 13.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 95,-**

**Termin B: Anmeldung bis 15.06.2026!****Altes Feuerhaus, Raum 2.04**

**1 x Fr, 10.07.2026, 13.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 95,-**

# EDV- GRUND- LAGEN

550

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

**CHRISTINE GRUNDNER**, Betriebsinformatikerin

Sie arbeiten bereits am PC und möchten Ihre Arbeitsweise verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir lernen den professionellen Umgang mit dem Explorer: Speichern, Wiederfinden und Organisieren von Dateien und Ordern. Daneben sprechen wir über das Thema E-Mail-Kommunikation, -Organisation und E-Mail-Sicherheit. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**

**3 x, Do 12.03.2026, Di 17.03.2026, Do 19.03.2026,  
18.30 - 20.45 Uhr  
EUR 25,-**

WENN DICH DAS EMAIL  
VOM AFRIKANISCHEN  
PRINZEN STARK BEWEGT  
UND DU DEN LIEFER-  
DIENSTEN SCHON MAL  
DEINE KONTODATEN GIBST.  
**DANN SCHNELL  
VIRENFREI ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE**

# SENIOREN- KURSE

551A

**Smart Surfer – Datenschutz im Internet und  
wie man Risiken im Netz vermeidet**

**CHRISTINE GRUNDNER**, Betriebsinformatikerin

Sicherheit Datenschutz im Netz sind oberstes Gebot. Wie Sie selber dazu beitragen können, Ihre Daten zu schützen und Risiken im Netz zu vermeiden, lernen Sie in diesem Kurs. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Mi, 15.04.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
EUR 10,-**

551B

**Smart Surfer – Die Zukunft des Internets und  
künstliche Intelligenz**

**CHRISTINE GRUNDNER**, Betriebsinformatikerin

In diesem Kurs geht es um intelligente Endgeräte und Vernetzung, gläserne Verbraucher, Big Data und das Thema Künstliche Intelligenz. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Mi, 22.04.2026, 9.30 - 11.00 Uhr  
EUR 10,-**



551C

### **Smart Surfer – Digitale Gesundheit: Wie die Digitalisierung das Gesundheits- wesen verändert**

**CHRISTINE GRUNDNER**, Betriebsinformatikerin

Unsere Gesundheitsversorgung wird zunehmend digital. In diesem Kurs wollen wir Sie durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens begleiten und Ihnen einen Überblick über aktuelle und künftige digitale Anwendungen geben. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**1 x Mi, 29.04.2026, 9.30 - 11.00 Uhr**  
**EUR 10,-**

552

### **Digital dabei – Gesundheit für digitale Einsteiger**

**SIGRID MÜLLER**, EDV- und Internetschulungen

Die Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen – in verständlicher Sprache – die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher, z.B. digitale elektronischen Patientenakte mit dazugehöriger App oder digitales Buchen von Arztterminen. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**3 x, Di 05.05.2026 – Do 07.05.2026, 9.00 - 12.00 Uhr**  
**EUR 20,-**

553

### **Mehr Freiheit im Alter – mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben**

**SIGRID MÜLLER**, EDV- und Internetschulungen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die mit digitaler Unterstützung wie Smartphones und Tablets sicherer und entspannter durchs Leben gehen möchten. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.02**

**3 x, Di 05.05. – Do 07.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**EUR 20,-**

554

### **Sicher im Umgang mit dem Android Smartphone**

**CHRISTINE GRUNDNER**, Betriebsinformatikerin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein Smartphone mit Android-Betriebssystem besitzen und sicherer im Umgang mit dem Gerät werden möchten. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**

**3 x Mi, 06.05., 13.05., 20.05.2026, 9.30 - 11.00 Uhr**  
**EUR 30,-**

555

### **Sicher im Umgang mit dem iPhone**

**IGOR KUZMIC**, IT-Consultant

Wenn Sie ein iPhone haben und eine umfangreiche Grundschulung mit dem Gerät wünschen, die im Verlaufe des Kurses weiter in die Tiefe geht, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**

**5 x Di, 10.02.2026, 24.02.2026, 10.03.2026,  
24.03.2026, 21.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**EUR 30,-**

TIPP FÜR ALLE DIE SCHON  
MAL EIN "WENIG" ZEIT IN  
DER WARTESCHLANGE BEI  
IHREM MOBILFUNKANBIETER  
VERBRACHT HABEN:  
**NERVEN SPAREN.**  
**HASSLE-FREE ANMELDEN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

# ORGANISATION & MANAGEMENT

556

## Büroorganisation - leicht gemacht MANUELA LASERER

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Büroarbeit effektiv zu strukturieren – mit praktischen Methoden und digitalen Hilfsmitteln. Ziel ist es, den Arbeitsalltag besser zu organisieren, Prioritäten zu setzen und effizient zu kommunizieren – im Büro ebenso wie im Homeoffice. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

Altes Feuerhaus, Raum 2.02  
2 x, 26.02.2026 17.30 - 20.00 Uhr &  
04.03.2026 18.00 - 20.30 Uhr  
EUR 20,-

# MS OFFICE MS 365

570 vhs.online

## MS Word – effiziente Textverarbeitung mit KI-Unterstützung - Optimierung des Schreibprozesses durch ChatGPT & Co. THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine zielgerichtete Einführung in die professionelle Anwendung von KI-Technologien unter MS Word.

**Live-Webinar**  
1 x Mi, 21.01.2026, 10.30 - 12.00 Uhr  
EUR 19,-

571 vhs.online

## MS Excel – effiziente Tabellenkalkulation mit KI-Unterstützung - Optimierung von Formeln und Datenanalyse mit ChatGPT & Co. THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine zielgerichtete Einführung in die professionelle Anwendung von KI-Technologien unter MS Excel.

**Live-Webinar**  
1 x Do, 22.01.2026, 10.30 - 12.00 Uhr  
EUR 19,-

572 vhs.online

## MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“) - Power Query in der professionellen Anwendungspraxis THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine umfassende Einführung in die professionelle Datenanalyse mit MS Excel – Business Analytics (BA).

**Live-Webinar**  
1 x Di, 17.02.2026, 18.30 - 21.30 Uhr  
EUR 38,-

573 vhs.online

## MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“) - PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine umfassende Einführung in die professionelle Datenvisualisierung mit MS Excel – Business Intelligence (BI).

**Live-Webinar**  
1 x Do, 19.02.2026, 18.30 - 21.30 Uhr  
EUR 38,-



574 vhs.online

**MS Excel im kaufmännischen Büromanagement (mit „KI-Hacks“) - Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine zielgerichtete Einführung in die professionelle Anwendung von MS Excel im kaufmännischen Büromanagement unter Einbindung von MS Copilot.

**Live-Webinar**

3 x, Mo 20.07. – Mi 22.07.2026, 9.00 - 16.30 Uhr  
EUR 228,-

575 vhs.online

**MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows - Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs umfasst Arbeitstechniken zum professionellen Selbst- und Teammanagement unter Microsoft Outlook und OneNote in ihrer parallelen Anwendung.

**Live-Webinar**

2 x, Di 10.02.2026 & Do 12.02.2026,  
10.30 - 12.00 Uhr  
EUR 38,-

576 vhs.online

**MS Outlook zur Organisation und Kommunikation - Modul I – Ordnerstrukturen, Notizen sowie Korrespondenz**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet Arbeitstechniken zur Produktivitätssteigerung in der Unternehmens- bzw. Kundenkommunikation mit Microsoft Outlook unter MS 365, der Produktivitätscloud.

**Live-Webinar**

2 x, Di 14.04.2026 & Do 16.04.2026,  
10.30 - 12.00 Uhr  
EUR 38,-

577 vhs.online

**MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement - Modul II – Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet Arbeitstechniken zur Produktivitätssteigerung im Zeit- und Aufgabenmanagement mit Microsoft Outlook unter MS 365, der Produktivitätscloud.

**Live-Webinar**

2 x, Di 21.04.2026 & Do 23.04.2026,  
10.30 - 12.00 Uhr  
EUR 38,-

578 vhs.online

**MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement - Modul III – Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet Arbeitstechniken zur Produktivitätssteigerung im Kundenbeziehungsmanagement mit Microsoft Outlook unter MS 365, der Produktivitätscloud.

**Live-Webinar**

2 x, Di 28.04.2026 & Do 30.04.2026,  
10.30 - 12.00 Uhr  
EUR 38,-

579 vhs.online

**MS Outlook – „Full Power“-Workflows – Professionelle Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet Arbeitstechniken zur Produktivitätssteigerung mit Microsoft Outlook unter MS 365, der Produktivitätscloud – für professionelle Anwenderinnen und Anwender.

**Live-Webinar**

2 x, Di 09.06.2026 & Do 11.06.2026,  
18.30 - 21.30 Uhr  
EUR 76,-

WENN DU DEN PASSENDEN  
KURS GEFUNDEN HAST.  
EINFACH ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE

580 vhs.online

**MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel - Interne und externe Unternehmenskommunikation**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet eine zielgerichtete Einführung in die professionelle Anwendung des innovativen Graphical User Interface (GUI) von Microsoft Outlook in der neuen Ansicht (Outlook NEW).

**Live-Webinar**

2 x, Di 28.07.2026 &amp; Do 30.07.2026,

18.30 - 21.30 Uhr

EUR 76,-

581 vhs.online

**MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“) - Zusammenarbeit mit SharePoint, Teams, Planner & Co. (Bildungsurlaub)**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet professionelle Anwendungsszenarien von MS 365, der Produktivitätscloud, zur Digitalisierung von Organisationsstrukturen.

**Live-Webinar**

5 x, Mo 23.02. – Fr 27.02.2026, 9.00 - 16.30 Uhr

EUR 360,-

# GESTALTUNG & KREATIV

563 vhs.online

**Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess - Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet einen Überblick zu zentralen Aspekten in der Anwendung des Methodensets Design Thinking zur Innovationssteuerung.

**Live-Webinar**

1 x Do, 19.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

EUR 19,-

560

**Fotobuch gestalten**

CHRISTINE GRUNDNER, Betriebsinformatikerin

In diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Einführung in die Gestaltung von Fotobüchern. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Fotos auswählen, strukturieren und mit Texten sowie passenden Layouts kombinieren. Dabei werden grundlegende Gestaltungselemente wie Farben, Schriften und Bildanordnungen vorgestellt. Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.04**

3 x, Di 14.04.2026, Do 16.04.2026, Di 21.04.2026

18.30 - 20.45 Uhr

EUR 25,-

564 vhs.online

**Erfolgreiches Design mit Canva – Profi-Workflows - Content Marketing mit „Wow-Effekt!“**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet professionelle Arbeitstechniken zur Erstellung visueller Inhalte im Marketing unter Nutzung von Canva als eine der führenden Plattformen zur Gestaltung.

**Live-Webinar**

1 x Di, 17.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

EUR 38,-

567 vhs.online

**Content Marketing mit Canva – Online-Creative-Tool der Master Class**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs beinhaltet eine Einführung in professionelle Arbeitsweisen mit Canva zum Content Marketing – etwa in sozialen Medien wie Facebook oder Instagram.

**Live-Webinar**

1 x Mi, 04.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

EUR 19,-

569 vhs.online

**WordPress – einfach genial & genial einfach**  
*THORSTEN H. BRADT*

Dieser Online-Kurs bietet eine umfassende Einführung in eine professionelle Anwendung des Content Management Systems WordPress (Fokus: praxisnahe Projektbeispiele).

**Live-Webinar**

**1 x Sa, 09.05.2026, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**EUR 57,-**

# SOCIAL MEDIA

565 vhs.online

**Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram – Profi-Workflows - Strategien für mehr Reichweite und Engagement**  
*THORSTEN H. BRADT*

Dieser Online-Kurs beinhaltet professionelle Arbeitstechniken im Marketing auf der Basis von Instagram als eine der führenden Social-Media-Plattformen im Business.

**Live-Webinar**

**1 x Do, 19.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr**  
**EUR 38,-**

566 vhs.online

**Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. – Strategien, Tools und Best Practices**  
*THORSTEN H. BRADT*

Dieser Online-Kurs bietet eine umfassende Einführung in die professionellen Techniken zum Social Media und Content Marketing.

**Live-Webinar**

**3 x, Mo 04.05. – Mi 06.05.2026, 9.00 - 16.30 Uhr**  
**EUR 228,-**

568 vhs.online

**Social Media Marketing mit Instagram – Erfolgskonzepte und -strategien im Business**  
*THORSTEN H. BRADT*

Dieser Online-Kurs beinhaltet eine Einführung in professionelle Arbeitsweisen mit Instagram im professionellen Social Media Marketing.

**Live-Webinar**

**1 x Do, 05.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr**  
**EUR 19,-**

# KÜNST- LICHE INTELLI- GENZ (KI)

590

**KI (künstliche Intelligenz) – was ist das eigentlich?***KERSTIN MELISSA VOGEL,**Program Manager für AI Faculty Enablement*

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie einen kompakten Einstieg in das Thema künstliche Intelligenz: Wir beginnen mit einem kurzen Rückblick auf die Entwicklung von KI und beleuchten danach die technischen Grundlagen moderner generativer KI-Systeme (z. B. ChatGPT). Im Anschluss laden wir zur offenen Diskussion ein, in der wir gemeinsam Chancen und Risiken der KI-Technologie reflektieren. **Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.01**

**1 x Di, 24.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**EUR 10,-**

591 vhs.online

**ChatGPT praktisch nutzen –  
erste Schritte mit KI im Alltag**

KERSTIN MELISSA VOGEL,

Program Manager für AI Faculty Enablement

Dieser praxisorientierte Einsteigerkurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Fähigkeiten, um ChatGPT sicher und sinnvoll im Alltag oder Beruf einzusetzen. Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**online-Kurs****1 x Di, 05.05.2026, 16.00 - 20.00 Uhr****EUR 20,-**

592 vhs.online

**Bilder mit KI erstellen –  
Einstieg in die generative Bildgestaltung**

KERSTIN MELISSA VOGEL,

Program Manager für AI Faculty Enablement

In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der KI-gestützten Bildgenerierung kennen. Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

**online-Kurs****2 x Mi, 06.05.2026 & 13.05.2026, 17.00 - 19.00 Uhr****EUR 20,-**

593 vhs.online

**Die Kunst des Promptings - Präzise Anfragen  
für maximales KI-Potenzial**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine zielgerichtete Einführung in das professionelle Formulieren von Prompts zur Steigerung der Arbeitsproduktivität besonders im Büromanagement.

**Live-Webinar****1 x Di, 20.01.2026, 10.30 - 12.00 Uhr****EUR 19,-**

594 vhs.online

**Ready for Future – KI-Assistenzen im Büro-  
management – Anpassung und Optimierung  
von Arbeitsabläufen**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung in die Anwendung von KI-Assistenzen im Büromanagement.

**Live-Webinar****1 x Di, 10.03.2026, 10.30 - 12.00 Uhr****EUR 19,-**

595 vhs.online

**Ready for Future – KI-Agents & Deep  
Research – Automatisierung von Aufgaben  
und Analysen**

THORSTEN H. BRADT

Dieser Online-Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung in die Anwendung von KI-Agents in die Methodik von Deep Research.

**Live-Webinar****1 x Do, 12.03.2026, 10.30 - 12.00 Uhr****EUR 19,-**

CHAT, SCHREIB MIR EINEN  
GENIALEN PROMPT, DER MICH  
SOFORT KLÜGER UND REICHER  
ALS ALLE ANDEREN MACHT.  
**SOLLTE DAS NICHT KLAPPEN –  
EINFACH ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE**



# SOFT- SKILLS

596

**Mit innerer Stärke und Klarheit – sich selbst besser verstehen und wirksam auftreten**  
ANNA WIRRER

Der Workshop bietet Raum, sich selbst besser zu verstehen und innere Klarheit zu gewinnen. Du lernst eigene Stärken, Talente und Muster bewusster wahrzunehmen und ein feines Gespür für deine Außenwirkung zu entwickeln. In Verbindung mit dem gezielten Einsatz von Körpersprache und Stimme wird deine persönliche Präsenz spürbar gestärkt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
**2 x Do, 05.03.2026 & 12.03.2026, 16.00 - 18.15 Uhr**  
**EUR 90,-**

597

**Überzeugend präsentieren: Mit Klarheit, Präsenz und Struktur vor Publikum auftreten**  
ANNA WIRRER

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Klarheit, Präsenz und einer überzeugenden Struktur auftrittst. Er richtet sich an alle, die authentisch, verständlich und wirkungsvoll vor größerem Publikum sprechen möchten oder müssen.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
**2 x Do, 16.04.2026 & 23.04.2026, 16.00 - 18.30 Uhr**  
**EUR 90,-**

WENN DU DEN PASSENDEN  
KURS GEFUNDEN HAST.  
EINFACH ANMELDEN.  
VHS-REICHENHALL.DE

598

**Impuls-Workshop: Stil & Ausstrahlung mit Farben, Stimme und femininer Körpersprache**  
ANNA WIRRER

In diesem kompakten Impuls-Workshop erfährst du, wie Kleidung und Farben deine Präsenz – beruflich wie privat – gezielt unterstützen können. Du lernst die wichtigsten Dresscode Unterschiede kennen und verstehst die psychologische Wirkung von Farben. Ergänzend dazu bekommst du eine kurze Einführung in ausgewählte Gesten der femininen Körpersprache und Impulse, wie du deine Stimme angenehm, klar und präsent einsetzt.

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03**  
**1 x Fr, 06.03.2026, 14.00 - 17.30 Uhr**  
**EUR 72,-**

561 vhs.online

**Zoom: Professionell präsentieren & begeistern**  
ROBIN WENIGER

Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

**Live-Webinar**  
**1 x Di, 09.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr**  
**EUR 30,-**

562 vhs.online

**Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene**  
ROBIN WENIGER

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Durchführung von Meetings und möchtest professioneller moderieren? In diesem Aufbaukurs lernst du, wie du mit Programmen wie OBS Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck deine online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturierst.

**Live-Webinar**  
**1 x Do, 25.06.2026, 17.30 - 20.30 Uhr**  
**EUR 37,-**



**VOLKSHOCHSCHULE  
BAD REICHENHALL**

**KUB  
FORUM**  
KULTUR- UND BILDUNGSFORUM

83435 BAD REICHENHALL  
08651 / 95151-0  
INFO@VHS-REICHENHALL.DE  
VHS-REICHENHALL.DE

SURFEN – DIE ZUKUNFT DES INTERNETS UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ EINSTEIGER CAD-KURS MIT FREECAD SENSOREN IN DIGITALEM ALLTAG SMART-SURFER – DIE

# DU SUCHST HÖHLE WIR ZEIGEN DIR CLOUD

Check unsere Kurse für  
**Arbeit und Beruf**





IN DER LUFT UND AM BODEN WALDERLEBNIS NACHMITTAG WILDER START INS WOCHENENDE LEGO SPIKE PRIME GEOCOAC



# DEINE KIDS HABEN DIE POWER. WIR DAS VENTIL DAZU.

Check unsere  
**Junge VHS**





# JUNGE VHS

602

## **Kinderturnen in Marzoll für Kinder von 5 - 8 Jahren**

**HANNELORE PEMLER**, Übungsleiterin,  
Z-Aquatrainerin

Für Kinder von 5 - 8 Jahren. Gymnastik, Geräteturnen und Spiele stehen hier im Mittelpunkt. **Bei diesem Kurs bitte bei der Anmeldung die Daten des Kindes angeben.**

### **Turnhalle Marzoll**

**12 x Mo, ab 26.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr**  
**EUR 65,-**

---

610

## **Dance for Minis (3-5 Jahre)**

**MELANIE WELZEL**, Übungsleiterin C Allround-Fitness, Erzieherin und Sozialpädagogin

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch die Freude am Tanzen. Zu bekannten Kinderliedern werden einfache Bewegungen und kleine Choreografien. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Trinkflasche.**

### **Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**8 x Fr, ab 30.01.2026, 15.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 60,-**

---

611

## **Dance for Kids (6-10 Jahre)**

**MELANIE WELZEL**, Übungsleiterin C Allround-Fitness, Erzieherin und Sozialpädagogin

Tanzen, Musik und coole Moves! In diesem Kurs lernen Kinder moderne Choreografien zu aktuellen Songs – mit Spaß, Teamgeist und viel Bewegung. **Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Trinkflasche.**

### **Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**8 x Fr, ab 30.01.2026, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**EUR 60,-**

612

## **Akrobatik in der Luft und am Boden – Minis von 5 - 7 Jahren**

**LUZ ELENA ACOSTA**,  
Tanztrainerin und Yogalehrerin

In diesem Kurs kombinieren wir in einer lebendigen Atmosphäre verschiedene Spiele und akrobatische Übungen. Diese trainieren wir dann nach einigem Üben in der Luft. **Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung und Turnschuhe.**

### **Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**4 x Fr, ab 24.04.2026, 15.00 - 16.00 Uhr**  
**EUR 50,-**

---

613

## **Akrobatik in der Luft und am Boden – Kinder von 8 - 12 Jahren**

**LUZ ELENA ACOSTA**,  
Tanztrainerin und Yogalehrerin

In diesem Kurs kombinieren wir in einer lebendigen Atmosphäre verschiedene Spiele und akrobatische Übungen. Diese trainieren wir dann nach einigem Üben in der Luft. **Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung und Turnschuhe.**

### **Schule Heilingbrunnerstraße, Turnhalle**

**5 x Fr, ab 24.04.2026, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**EUR 50,-**

MÖCHTEST DU WISSEN,  
WIEVIEL SPASS DEINE KIDS  
HABEN WOLLEN?  
**SALTOFREI ANMELDEN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

603

**Walderlebnis-Nachmittag für Familien und Kinder ab 6 Jahren****ANNA HEINISCH,***Wildnispädagogin und Outdoor Guide*

Komm mit uns auf eine spannende Reise in den Wald! Beim Staunen und Forschen kommen wir der Natur ganz nah und erfahren spielerisch, welche Schätze der Wald für uns bereithält. Lass dich überraschen und erlebe einen unvergesslichen Nachmittag voller Abenteuer! **Treffpunkt: Feuerwehr Marzoll** Die angegebene Kursgebühr gilt für ein "Zweier-Team", die Gebühr für jedes weitere Familienmitglied beträgt EUR 10,-. Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung & Schuhe, Getränk und Brotzeit, Sitzunterlage

**Feuerwehr Marzoll, Römerstr. 21,  
83435 Bad Reichenhall  
1 x Di, 12.05.2026, 15.00 - 17.30 Uhr  
EUR 25,-**

604 ›NEU

**Wilder Start ins Wochenende für Familien und Kindern ab 6 Jahren****ANNA HEINISCH,***Wildnispädagogin und Outdoor Guide*

Einmal im Monat unternehmen wir am Freitagnachmittag eine spannende Familienwanderung. Eine perfekte Gelegenheit, entspannt ins Wochenende zu starten und gemeinsam die Natur vor der Haustür zu entdecken. **Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung und Schuhe, Getränk und Brotzeit, Sitzunterlage, evtl. Stirnlampe.** **Treffpunkt: Festplatz Bad Reichenhall, Loferer Str. 14.** Die angegebene Kursgebühr gilt für ein "Zweier-Team", die Gebühr für jedes weitere Familienmitglied beträgt EUR 50,-.

**Festplatz Bad Reichenhall, Loferer Str. 14,  
83435 Bad Reichenhall  
5 x Fr, ab 20.03.2026, 15.30 - 18.00 Uhr  
EUR 125,-**

605 ›NEU

**3D-Druck: vom Kopf – auf den Monitor – in die Hand (ab 10 Jahren)****MITARBEITER BAYERNLAB TRAUNSTEIN**

Kreativität trifft Technik - 3D-Druck für Kinder. Wie wird aus einer Idee ein greifbarer Gegenstand? Am Computer erstellt ihr nach einer kurzen Einführung in wenigen Schritten ein eigenes 3D-Objekt. Nebenbei könnt ihr vor Ort live erleben, wie ein 3D-Drucker arbeitet. Ob Schneemann oder Schlüsselanhänger: Eure fertigen Modelle drucken wir im Nachgang aus, ihr könnt sie behalten! In Kooperation mit dem BayernLab Traunstein. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
1 x Mo, 16.03.2026, 14.30 - 16.00 Uhr  
EUR 5,-**

606 ›NEU

**LEGO SPIKE Prime – Kinderleichter Einstieg in die Robotikwelt (ab 10 Jahren)****MITARBEITER BAYERNLAB TRAUNSTEIN**

Ob bunter Hüpfper oder cooles Fahrgestell: Nach einer Einführung gestaltet und programmiert ihr euren Roboter selbst, Schritt für Schritt! Dabei erlebt ihr, wie Technik funktioniert. LEGO Education SPIKE Prime fördert Kreativität, logisches Denken und Problemlösungsfähigkeiten. Ein abenteuerliches Erlebnis mit Motoren, Sensoren und farbigen Klemmbausteinen. In Kooperation mit dem BayernLab Traunstein. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Altes Feuerhaus, Raum 2.03  
1 x Mo, 13.04.2026, 14.30 - 16.00 Uhr  
EUR 5,-**

607 ›NEU

**Geocoaching – Wir machen eine digitale Schnitzeljagd (ab 10 Jahren)****MITARBEITER BAYERNLAB TRAUNSTEIN**

Mit dem Smartphone oder einem GPS-Gerät in der Natur versteckte Schätze finden: Das ist Geocoaching. Ihr bekommt Rätsel, deren Lösungen euch von einem Cache zum nächsten führen. Am Ziel wartet dann der große Schatz. Vorab erhaltet ihr von uns eine Einführung zum Thema Geocoaching und wie Satelliten-Navigation mit GPS funktioniert. Ihr könnt gern ein eigenes Smartphone zur Schatzsuche mit dem BayernAtlas nutzen. Mobilen WLAN-Hotspot stellt das BayernLab zur Verfügung. In Kooperation mit dem BayernLab Traunstein. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.** Bitte an wetterfeste Kleidung denken!

**Treffpunkt: Aegidiplatz,  
vor dem Alten Feuerhaus**

**1 x Mo, 15.06.2026, 14.30 - 16.00 Uhr  
EUR 5,-**

621

**Töpfern in den Ferien für Kinder ab 5 Jahren****SUSI HECKEL**

Nach Lust und Laune töpfeln, der eigenen Kreativität freien Lauf lassen... **Die entstandenen Kunstwerke werden von der Dozentin gebrannt und glasiert.** Inklusive Ton- und Brennkosten.

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

**1 x Mo, ab 16.02.2026, 10.00 - 12.00 Uhr  
EUR 47,-**

622

**Töpfern für den Mutter- oder Vattertag für Kinder ab 5 Jahren****SUSI HECKEL**

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

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

**1 x Mo, ab 23.03.2026, 15.00 - 17.00 Uhr  
EUR 47,-**

625

**Kinder-Malkurs mit Acrylfarben – der Kreativität Raum geben! (ab 6 Jahren)****EVA MARSCHALL,***Akademische Malerin und Maltherapeutin*

Es soll Spaß und Freude bereiten, das eigene Potential zu entdecken. Ich male mit den Kindern auf Leinwand, die Themenwahl ist frei. Das Ziel der Künstlerin ist es, die Kreativität und Konzentration jedes einzelnen Kindes zu fördern.

**Leinwände (ca. EUR 4,- bis EUR 8,- je nach Größe) können bei der Dozentin erworben werden, alle anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.**

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

**4 x Di, ab 03.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
EUR 60,-**

WENN DU HERAUSFINDEN  
MÖCHTEST, OB SICH DEIN  
SOHN WIRKLICH EINE  
E-GITARRE TÖPFERN KANN...  
**TONFREI ANMELDEN.**  
**VHS-REICHENHALL.DE**

# WEITERE ANGEBOTE



**Städt. Musikschule Bad Reichenhall**  
 Leitung: **DR. CORNELIA FISCHER-HÜTTL**  
 Altes Feuerhaus, Aegidiplatz 3,  
 83435 Bad Reichenhall  
**Tel.: +49 8651 9515117**  
 E-Mail: [info@musikschule-bad-reichenhall.de](mailto:info@musikschule-bad-reichenhall.de)  
[www.musikschule-bad-reichenhall.de](http://www.musikschule-bad-reichenhall.de)

## Eltern-Kind-Gruppe

Dieser Kurs möchte Kleinkinder und deren Eltern spielerisch an die Musik heranzuführen. Ziel ist es, dass Musik einen festen Bestandteil im Familienleben einnimmt, ohne dass der Leistungsgedanke im Vordergrund steht.

**Alter: 1 ½ - 3 Jahre**  
**Beginn: Herbst/Winter**  
**(Einstieg jederzeit möglich, wenn Plätze vorhanden sind)**  
**Gebühr: 87,00 EUR**  
**Dauer: 10 Unterrichtseinheiten à 45 Min.**

## Musikalische Früherziehung

In der Musikalischen Früherziehung I und II entdecken Kinder ab 4 Jahren die bunte Musikwelt. Die Inhalte sind: Singen und Sprechen, elementares Instrumentalspiel, Musik und Bewegung, Musikhören, Instrumenteninformation und Grundkenntnisse der Musiklehre.

**Alter: MFE I für Kinder 4 – 5 Jahre**  
**MFE II für Kinder 5 – 6 Jahre**  
**Beginn: zum neuen Schuljahr eines Jahres**  
**Gebühr: 242,00 EUR pro Schuljahr**  
**Dauer: Kurssystem über 2 Jahre, wenn nach einem Jahr keine Kündigung erfolgt, geht es automatisch in die MFE II**

## Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell wendet sich an Grundschul Kinder, die gerne ein Instrument erlernen möchten, aber noch nicht genau wissen, für welches sie sich entscheiden sollen.

**Alter: Grundschulalter**  
**Beginn: Herbst und Frühjahr eines Jahres**  
**Gebühr: 210,00 EUR**  
**Dauer: ½ Jahr**

## Kammerorchester Corona

**Alter: ab 15 Jahre**  
**Beginn: Einstieg jederzeit möglich**  
**Jahresgebühr: 180,00 EUR**  
**Probentermine: montags 19:15 – 20:45 Uhr**



# GESCHÄFTS- STELLE

## KULTUR- UND BILDUNGSFORUM/ VOLKSHOCHSCHULE BAD REICHENHALL

ALTES FEUERHAUS  
AEGIDIPLATZ 3  
D-83435 BAD REICHENHALL  
2. STOCK

TEL.: +49 8651 951 51-0  
E-MAIL: [INFO@VHS-REICHENHALL.DE](mailto:INFO@VHS-REICHENHALL.DE)  
INTERNET: [VHS-REICHENHALL.DE](http://VHS-REICHENHALL.DE)

ÖFFNUNGSZEITEN (VORMITTAGS)  
**MONTAG BIS FREITAG, 09.00 BIS 12.00 UHR**

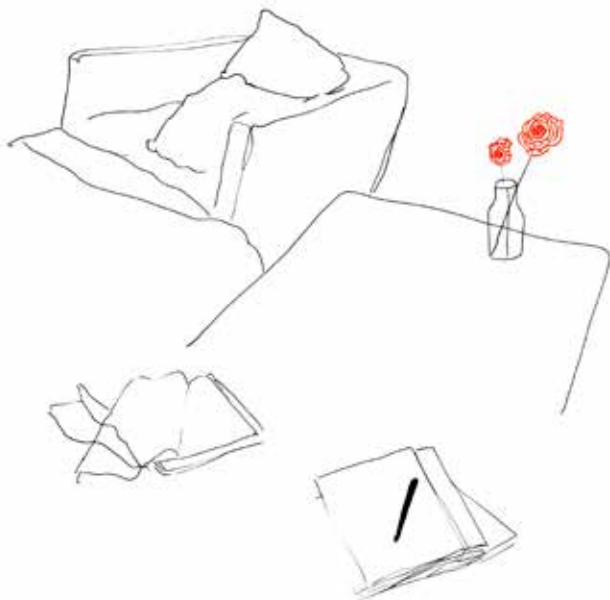
---

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unsere Veranstaltungen und die Buchung von Kursen unterliegen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Bad Reichenhall.

Diese finden Sie unter:  
[vhs-reichenhall.de/agb/widerruf](http://vhs-reichenhall.de/agb/widerruf)

Zum Datenschutz:  
[vhs-reichenhall.de/datenschutzerklaerung](http://vhs-reichenhall.de/datenschutzerklaerung)



### Anmeldung

Altes Feuerhaus  
Aegidiplatz 3  
D-83435 Bad Reichenhall  
Zimmer 2.05, 2. Stock (Integrationskurse)  
Zimmer 2.07, 2. Stock (Allgemeine Anmeldung)

Persönlich und per E-Mail ab Mo, 12.01.2026  
Online-Anmeldung [www.vhs-reichenhall.de](http://www.vhs-reichenhall.de)  
ab Erscheinen des Programms möglich.

### Leitung der Volkshochschule Stefan Wimmer

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

### Stellvertretende Leitung Dr. Sandra Flatscher

Tel.: +49 8651 951 51-10  
[flatscher@vhs-reichenhall.de](mailto:flatscher@vhs-reichenhall.de)

---

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

#### Christine Böhme / Aliona Schön

Verwaltung, Anmeldung  
[boehme@vhs-reichenhall.de](mailto:boehme@vhs-reichenhall.de)  
Tel. +49 8651 951 51-0

#### Barbara Inneberger

Fachbereiche Fremdsprachen / Politik /  
Gesellschaft  
[inneberger@vhs-reichenhall.de](mailto:inneberger@vhs-reichenhall.de)  
Tel.: +49 8651 951 51-11

#### Susann Hahnert M.A.

Fachbereiche Ernährung / Kreatives Gestalten /  
Ländervorträge/Musik/Kommunikation  
[hahnert@vhs-reichenhall.de](mailto:hahnert@vhs-reichenhall.de)  
Tel.: +49 8651 951 51-13

#### Christine Heimendahl

Fachbereiche Gesundheit / Fitness / Buchhaltung  
[heimendahl@vhs-reichenhall.de](mailto:heimendahl@vhs-reichenhall.de)  
Tel.: +49 8651 951 51-12

#### Dr. Gabriel Negraschus

Fachbereiche Integration / Arbeit und Beruf / EDV  
und Medienkompetenz  
[negraschus@vhs-reichenhall.de](mailto:negraschus@vhs-reichenhall.de)  
Tel.: +49 8651 951 51-14

**Beirat der Volkshochschule  
Bad Reichenhall**

**Dr. Christoph Lung**

Oberbürgermeister

**Rainer Hüller**

Stadtrat

**Vera Kaniber**

Stadträtin

**Stephanie Kunz**

Stadträtin

**Dr. Herbert Lackner**

Stadtrat

**Monika Tauber-Spring**

Stadträtin u. Kulturreferentin

**Hans-Walter Partsch**

Dozent\*innenvertreter

hw.partsch@t-online.de

---

**Das Büro der Volkshochschule ist während  
folgender Ferien geschlossen oder nur per  
E-Mail erreichbar:**

Osterferien: 30.03. – 10.04.2026

Tag der Arbeit: 01.05.2026

Christi Himmelfahrt: 14.05.2026

Pfingstferien: 25.05. – 05.06.2026

Sommerferien: 17.08. – 30.08.2026

**Impressum**

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

Anzeigenverkauf: KUB-Forum/Volkshochschule  
Bad Reichenhall, 83435 Bad Reichenhall

Auflage: ca.xxx

Druck : xxx

Erscheinungszeitraum:

2 x jährlich, Januar und Juli

Layout & Satz: Martin Köppl

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in die-  
sem Programmheft auf die gleichzeitige Verwen-  
dung männlicher und weiblicher Sprachformen  
verzichtet. Soweit personenbezogene Bezeich-  
nungen nur in männlicher Form angeführt sind,  
beziehen sie sich auf Männer und Frauen in  
gleicher Weise.

Alles im Wandel: Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Eine Einrichtung von



**BAD REICHENHALL**

*Große Kreisstadt*

**VOLKSHOCHSCHULE  
BAD REICHENHALL**



**FORUM**  
KULTUR- UND BILDUNGSFORUM



MACH AUS FREUDE **KÖNNEN**