



Kochen und Genießen

P6100T

„Aufkocht werd“ - Männerkochkurs

Sie können schon kochen, möchten aber Ihr Wissen über die Zubereitung ausgefallener Gerichte erweitern? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs mit Erich Hartl zaubern Sie an drei Abenden drei raffinierte Gerichte, mit denen Sie dann Ihre Liebsten verwöhnen können. Alle vom Kursleiter vorbereiteten Rezepte werden gemeinsam besprochen, zubereitet und die kulinarischen Genüsse natürlich auch in netter Runde verspeist. Für den Kochkurs sind gute Grundkenntnisse des Kochens notwendig. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und Einmalhandschuhe. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an den Kursleiter zu bezahlen. Der Kurs ist nicht für Veganer, Vegetarier und Allergiker geeignet.

Erich Hartl

18.09.2023 bis 13.11.2023
Montag, 3 x, 19.00-22.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 49,-

P6101T

„Aufkocht werd“ - Männerkochkurs

Beschreibung siehe Kurs P6100T.

Erich Hartl

09.10.2023 bis 27.11.2023
Montag, 3 x, 19.00-22.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 49,-



P6102T

Steaks richtig (ge-)braten

Endlich ist er da! Der heiß ersehnte Moment, wenn das scharfe Messer durch saftiges, zartrosa schimmerndes Fleisch gleitet. Der erste Bissen ist der beste... Wenn alles stimmt! Schmeckt das Steak so gut, wie es aussieht? Passt der Garpunkt? Hat es Röstaromen und besticht es durch sanfte Zartheit? Ob ein Steak gelingt, hängt von vielen Faktoren ab. Erfahren Sie, was Sie für die Zubereitung des perfekten Steaks wissen müssen. Haben Sie schon einmal einen Tafelspitz oder ein Onglet (Nierenzapfen) als Steak gegessen? Diese Premiumstücke sind mindestens genauso zart wie ein Filetsteak, aber um Längen aromatischer. Diese außergewöhnlichen Steaks und auch andere werden wir genauer unter die Lupe nehmen bzw. in die Pfanne legen. Steak braten lernen leicht gemacht! Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und Einmalhandschuhe. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an den Kursleiter zu bezahlen. Der Kurs ist nicht für Allergiker geeignet.

Erich Hartl

Montag, 04.12.2023, 19.00-22.00 Uhr
Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 19,-



P6111T

Alte Schätze - neu entdeckt

Neues entdecken macht Spaß und schmeckt! Warum nicht einmal Rote Beete Carpaccio, Frittata mit buntem Mangold und ein Gratin mit bunten Karotten oder Zuckerhut als Salat probieren? Zur Einstimmung gibt es eine herzhafte Suppe mit alten Gemüsesorten wie Topinambur, Pastinaken und Rüben. Ein Skript mit den Rezepten rundet den Abend ab. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk nach Belieben, Geschirrtuch und Einmalhandschuhe. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Daniela Spies, Kräuterpädagogin

Samstag, 14.10.2023, 18.30-21.30 Uhr
Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 19,-

Organisatorischer Hinweis

In allen Kochkursen sind Sie aktiv am Vorbereiten und Kochen beteiligt. Dazu gehört auch, nach den einzelnen Kochabenden gemeinsam aufzuräumen. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen ein Geschirrtuch, kleine Vorratsdosen und evtl. Ihr Lieblingsmesser mit.



**P6112T
Kräutertee-Stunde**

Es gibt zwar Coffee-To-Go, doch für eine gute Tasse Tee muss man sich einfach Zeit nehmen. An diesem Nachmittag werden wir in die duftende Welt der Kräuter eintauchen und werden zum Tee-Genießer und Experten in der Zubereitung verschiedener Tees. Wir mischen uns Kräuter und Blütentees zum Sofort-Verkosten, gehen aber auch in die Produktion und erkunden die Geheimnisse eines guten Kräutertees samt bekömmlicher Mischverhältnisse.

Wir stellen Tees für verschiedene Zwecke her, von Omas Allzweckwaffe Thymian über Melisse, Gänseblümchen und Rosenblätter ist für jeden etwas dabei. Im Kurs inbegriffen ist ein Skript mit Rezepten, Zubereitungstipps und einer kleinen Kräuterkunde, damit der selbst gemischte Kräutertee perfekt wird und Omas alte Hausmittelchen wieder zum Zuge kommen. Lernen Sie Wissenswertes rund um den Tee! Die Materialkosten in Höhe von ca. 4,- Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: leere Teedosen oder kleine Gläschen und Küchendoorhandtuch.

Daniela Spies, Kräuterpädagogin

Samstag, 02.12.2023, 15.00-17.00 Uhr
Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 13,-



Internationale Küche



**P6122T
Orientalische vegetarische Gerichte aus 1001 Nacht**

An diesem Abend bereiten Sie köstliche vegetarische Gerichte aus dem Libanon zu. Sie stellen Falafel aus Kichererbsen und selbstgemischten Gewürzen her. Als Nachspeise gibt es Maamoul bil Tamr (gefüllte Dattelkekse) aus Grieß und Datteln. Eine kleine Gewürzkundeschulung rundet den Abend ab. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Getränke nach Wunsch bitte selber mitbringen.

Raida Sayed Ahmad

Samstag, 21.10.2023, 18.30-21.30 Uhr
Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 19,-

Kosten für Lebensmittel

Die Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet.

**P6123T
Orientalische Gerichte aus 1001 Nacht**

An diesem Abend bereiten Sie köstliche Gerichte mit Bulgur aus dem Libanon zu. Sie kochen sowohl Gerichte mit Gemüse als auch mit Fleisch und Köfta (Hackfleisch). Eine kleine Gewürzkundeschulung rundet den Abend ab. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Getränke nach Wunsch bitte selber mitbringen.

Raida Sayed Ahmad

Samstag, 18.11.2023, 18.30-21.30 Uhr
Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 19,-



**P6124T
Orientalische Süßigkeiten aus 1001 Nacht**

Neu

An diesem Abend bereiten Sie zauberhafte Süßigkeiten aus dem Libanon zu. Sie stellen Barasi (Teig mit Sesam), Maamaoul (Grießteig gefüllt mit Pistazien und verschiedenen Nüssen) und variantenreiche Baklava-Rezepte her. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Getränke nach Wunsch bitte selber mitbringen.

Raida Sayed Ahmad

Freitag, 15.12.2023, 18.30-21.30 Uhr
Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 19,-



**STEINER
BRÄUSTÜBERL**

**Kemmt's vorbei und
losst's as eich Schmecka**

Hauptstraße 5 · D-83371 Stein an der Traun
Tel.: +49 (0) 86 21 - 508 47 11 · prost@steiner-braeustueberl.de

www.steiner-braeustueberl.de



P6126T
Wok-Küche

Gerichte aus dem Wok sind sehr gesund. In den Ländern Südasiens, in denen der Wok zum Hauptküchengerät zählt, werden die einzelnen Zutaten zunächst kurz im Wok angebraten und anschließend mit Saucen verschiedenster Geschmacksrichtungen verfeinert. Lassen Sie sich von abwechslungsreichen Varianten mit exotischem Gemüse, Fisch und Fleisch überzeugen und lernen Sie, wie man Gerichte im Wok richtig zubereitet! Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Geschirrtuch und Einmalhandschuhe. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 16,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Tam Pham

Freitag, 08.12.2023, 18.00-22.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche

Gebühr: 25,-



P6127T
Sushi Kochkurs

Sushi sieht nicht nur appetitlich aus, sondern stellt mit seiner Mischung aus Fisch, Gemüse, Ei und Reis auch eine besonders gesunde und abwechslungsreiche Kost dar, die in mundgerechten Häppchen serviert wird. Gemeinsam lernen Sie in diesem Kurs verschiedene Sushi-Variationen herzustellen. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Geschirrtuch und Einmalhandschuhe. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 16,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Tam Pham

Freitag, 01.12.2023, 18.00-22.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche

Gebühr: 25,-

Gesundheitsküche



P6128T
Mediterrane Küche

Die mediterrane Küche ist sehr beliebt und vor allem zählt sie zu der gesündesten Ernährungsform. Im Kochkurs werden Sie lernen, alle typischen Merkmale dieser Kost zu integrieren, z.B. Hülsenfrüchte, Vollkorn und Sauermilchprodukte. Als Vorspeise gibt es einen Smoothie als Aperitif, sowie eine Bruschetta mit selbstgemachten Vollkornsemeln und einen Salat der Saison. Als Hauptspeise machen wir eine Pizza italienischer Art und ein Risotto. Als Dessert genießen Sie ein leichtes Tiramisu. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 20.9.23.

Larissa Möschl, Diätassistentin

Samstag, 23.09.2023, 18.00-21.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche

Gebühr: 19,-

Keine Anmeldebestätigung

*Keine Nachricht ist eine gute Nachricht:
Wenn Sie nichts von uns hören, heißt das,
der Kurs findet statt.*



P6129T
Entzündungshemmende Küche

Der Alltag ist oft geprägt von entzündungsfördernden Faktoren, wie Stress, schnellem unbewussten Essen und anderen nicht beeinflussbaren Faktoren. Mit kleinen Veränderungen in der Lebensmittelauswahl - von tierischen Produkten bis hin zur richtigen Auswahl von Fetten und Ölen - kann man den Entzündungen im Körper entgegenwirken. Sie lernen von einer Diätassistentin entzündungshemmend zu kochen.

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein 5 Gänge Menü zu: wir starten mit einem leckeren entzündungshemmenden Aperitif. Als Vorspeise gibt es einen Salat der Saison mit wertvollen Nüssen und einem entzündungshemmenden Öl und eine goldene Suppe aus Linsen, als Hauptspeise Lachs auf Pseudogetreide-Gemüsepfanne. Die Nachspeise besteht aus einem leckeren entzündungshemmenden Schoko-Pudding. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 8.11.23.

Larissa Möschl, Diätassistentin

Samstag, 11.11.2023, 18.00-21.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche

Gebühr: 19,-

www.friseurteam-4haareszeiten.de

Friseur
Team

4

ZEITEN

HAARES

Schulstr. 5
TROSTBERG
Tel. 08621/40 19
e-Mail: 4haareszeiten@web.de

Das Friseur Team
freut sich auf Ihren Besuch!



P6130T
Kinder-Eltern-Kochkurs

Neu

Ein Kurs für Eltern mit Kindern (6 bis 10 Jahre). Kindern kann man gute Gewohnheiten noch „antrainieren“. In diesem Kochkurs wird auf die gesunde Ernährung eingegangen. Nach einem kurzen Theorieteil setzen Sie das Gelernte in die Tat um und kochen gesunde und leckere Gerichte. Ideen für die Pausengestaltung werden miteinbezogen. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Pro Kind ist ein Elternteil erforderlich. Anmeldeschluss: 22.11.23.

Larissa Möschl, Diätassistentin

Samstag, 25.11.2023, 13.30-17.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 23,-

P6131T
**Gesund und lecker backen -
Weihnachtsedition**

Neu

Vor allem in der Weihnachtszeit haben viele ein schlechtes Gewissen bezüglich der ungesunden Naschereien wie Plätzchen und Co. Da darauf verzichten auch keine Lösung ist, werden wir gesündere Alternativen zu Plätzchen und Weihnachtsstollen backen. Zudem lernen Sie, wie man den Blutzuckeranstieg so gering wie möglich hält. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 6.12.23.

Larissa Möschl, Diätassistentin

Samstag, 09.12.2023, 14.00-17.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 19,-

P6133T
Richtig essen bei Rheuma

Sie leiden an Rheuma und möchten mithilfe der richtigen Lebensmittel-Auswahl den Schmerzen entgegenwirken? In diesem 2-tägigen Seminar lernen Sie, wie man diese Erkrankung positiv beeinflussen kann. Am ersten Tag wird die Theorie behandelt (18 bis 19.30 Uhr), hier lernen Sie die geeignete Lebensmittelauswahl im Alltag bzw. Speisenauswahl bei einem Restaurantbesuch. Warum die Osteoporose Prophylaxe eine wichtige Rolle spielt und worauf man hier achten sollte, ist ein weiterer Themeninhalt. Wir werden gemeinsam Rezepte ausarbeiten und diese dann in der nächsten Kocheinheit als Praxisteil (18 bis 21 Uhr) zusammen zubereiten. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Larissa Möschl, Diätassistentin

Freitag, 29.09.2023, 18:00-19.30 Uhr

Freitag, 06.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 29,-

P6134T
Richtig essen bei Diabetes

Die Volkskrankheit Diabetes weglassen. Ist das möglich? Dieses Seminar ist für alle, die wissen möchten, wie man Diabetes mellitus Typ 2 vorbeugt oder mit der richtigen Ernährung bekämpft (vorausgesetzt man benötigt noch kein Insulin). Am ersten Tag wird die Theorie behandelt (18 bis 19.30 Uhr), hier lernen Sie die geeignete Lebensmittel-Auswahl im Alltag bzw. Speisenauswahl bei einem Restaurantbesuch. Wir werden gemeinsam Rezepte ausarbeiten und diese dann in der nächsten Kocheinheit als Praxisteil (18 bis 21 Uhr) zusammen zubereiten. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Larissa Möschl, Diätassistentin

Freitag, 27.10.2023, 18:00-19.30 Uhr

Freitag, 10.11.2023, 18.00-21.00 Uhr

Altenmarkt, Schulküche
Gebühr: 29,-

*Geschäftsbedingungen und
Datenschutzerklärung*

Das „Kleingedruckte“ der vhs Trostberg e. V. und die Erklärung zum Schutz Ihrer Daten finden Sie in der Heftmitte.

Optik **GIRR
of
Steger**

Ihr freundlicher Augenservice

SCHULPROBLEME?
Wenn Buchstaben verschwimmen, bei Leseunlust, Kopf- und/ oder Bauchweh, Lesen ohne Sinnerfassung und vieles mehr kann ein **Sehproblem** die Ursache sein.

Wir haben Erfahrung in Kinderoptometrie!
... bei Bedarf einfach anrufen!

Hauptstr. 15 | 83308 Trostberg
Telefon: 08621/ 38 33 | www.optik-girr-steger.de



**P6136T
Cholesterinarme Ernährung**

Sie haben hohe Cholesterinwerte und sind bereit etwas dagegen zu tun? Mit der richtigen Ernährung kann man die Cholesterinwerte positiv beeinflussen. In zwei Einheiten lernen Sie alles Relevante was man über das Cholesterin wissen sollte und wie man das Wissen in der Praxis umsetzt. Am ersten Tag wird die Theorie behandelt (18 bis 19.30 Uhr), hier lernen Sie die geeignete Lebensmittelauswahl im Alltag bzw. Speisenauswahl bei einem Restaurantbesuch. Wir werden gemeinsam Rezepte ausarbeiten und diese dann in der nächsten Kocheinheit als Praxisteil (18 bis 21 Uhr) zusammen zubereiten. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Marissa Möschl, Diätassistentin

Freitag, 17.11.2023, 18:00-19.30 Uhr
Freitag, 24.11.2023, 18.00-21.00 Uhr
 Altenmarkt, Schulküche
 Gebühr: 29,-

Spezielle Angebote



**P6211T
Schafkopfkurs**

Unser beliebter Kartenspielkurs geht in die nächste Runde! Alle Interessierten, die das bayrische Spiel noch nicht beherrschen, können es in kurzer Zeit hier lernen. Normalspiel, Farbsolo, Wenz - erlernen Sie an drei Abenden die Grundlagen des Schafkopfs, eines der beliebtesten und am weitesten verbreiteten Kartenspiele in Bayern. Schafkopfen ist Teil der bayerischen Lebensart und schon fast ein Muss für Einheimische und „Zuagroaste“.

Franz Sedlmeier

06.11.2023 bis 20.11.2023
Montag, 3x, 19.30-21.30 Uhr
 Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 4
 Gebühr: 46,-

Angebote für aktive Senioren



Das PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg versteht sich als Teil des Gemeinwesens in und um Trostberg. Deshalb öffnen wir unser Haus mit vielfältigen Angeboten bewusst nach außen: So freut es uns

ganz besonders, dass unsere Veranstaltungsräume unter anderem durch die vhs sehr gut genutzt werden und stellen die Räumlichkeiten auch weiterhin gerne zur Verfügung. Wir wollen ein lebendiges Miteinander, so steht es in unserem Leitbild. In diesem Sinn verstehen wir es als Chance, wenn auf vielfältige Weise Begegnungen in unserem Hause stattfinden können. Dazu gehört auch, dass wir den Menschen, die im PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg leben, die Möglichkeit geben wollen, die vielfältigen kulturellen Angebote und Freizeitangebote von Stadt und Umgebung zu nutzen. Hierbei werden wir durch ehrenamtliche Helfer unterstützt, ohne die viele Aktivitäten nicht möglich wären. Ein herzliches Dankeschön sei auch an dieser Stelle gesagt an all' diejenigen, die uns tatkräftig unterstützen. So freuen wir uns auch in Zukunft über freiwillige Helfer, die mit ihren Ideen, Besuchen und Angeboten das Leben und Miteinander im PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg bereichern. Sprechen Sie uns an, wir begleiten und unterstützen Sie in dem Bestreben, einen wertvollen Beitrag für mehr Lebensfreude im Alter zu leisten.

Ihre Karin Steiglechner

Treffen ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer

Das PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg bietet ehrenamtlichen Helfern in regelmäßigen Abständen die Möglichkeit zum zwanglosen Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Wenn auch Sie einen Teil Ihrer Energie und Freizeit für das Gemeinwohl einsetzen möchten, rufen Sie uns an und erfragen Sie die konkreten, geplanten Termine. Treffpunkt ist der Veranstaltungsraum des PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg, Traunsteiner Straße 12 in Trostberg. Gerne stehen wir auch für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung. Ihre Ansprechpartnerin ist Karin Steiglechner (Hausleitung)
 Telefon 08621 506-201
 Trostberg, PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg

Sie möchten eine 24-Stunden-Fachkraft-Anwesenheit, soziale Kontakte und verschiedene Beschäftigungsangebote? Sprechen Sie uns an!





- Individuelle Beratung
- Pflege für alle Pflegegrade
- Fachpflege bei Demenz (Desorientierten-Fürsorge-System vorhanden)
- Palliativpflege
- Kurzzeit- & Verhinderungspflege
- Klinische Nachsorge
- Physiotherapiepraxis
- Solitäre Tagespflege

PUR VITAL Pflegezentrum Trostberg
 Traunsteiner Str. 12 | Tel. o 86 21/506-0
 83308 Trostberg | trostberg@pur-vital.de





www.pur-vital.de

LEBENSWERT
LEBEN IM
ALTER

Junge vhs



P6520T
Töpfern für den Herbst & Winter (ab 6 Jahren) - Motto: Lichthaus

Kinder ab 6 Jahren können in diesem Kurs ein Lichthaus töpfern und diese Kreativtechnik erlernen. Der Ausgestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Vom Pilzhäuschen bis zum „normalen Haus“ ist alles möglich. Hauptsache es macht Spaß! Beim 1. Termin wird getöpft und beim 2. Termin farbig glasiert. Die Materialkosten betragen 15,- Euro und werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze oder altes T-Shirt, kleine, möglichst runde Schüssel (Durchmesser 13 bis 15 cm) und evtl. Nudelholz.

Heide Kerbl

Freitag, 06.10.2023, 15.00-17.00 Uhr
Freitag, 20.10.2023, 15.00-16.30 Uhr
Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Keramikraum
Gebühr: 18,-



P6521T
Filzen für Kinder (ab 6 Jahren)

Möchtet Ihr ein kleines Geschenk basteln, etwas für den Herbst oder schon Weihnachten? Für Euch einen Anhänger oder andere nette Sachen wie Blätter oder Sterne? An diesem Nachmittag habt Ihr dazu Gelegenheit. Unter fachkundiger Anleitung lernt Ihr aus buntem Wollvlies kleine, besondere Einzelstücke zu filzen, die schon während der Entstehungsphase Spaß machen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Material besorgt die Dozentin und die Kosten (2,- Euro) werden direkt mit ihr im Kurs abgerechnet.

Eva Vollmaier

Samstag, 30.09.2023, 14.00-16.00 Uhr
Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 4
Gebühr: 15,-

P6523T
Seifenwerkstatt für Kinder (ab 8 Jahren)

Lerne Deine eigenen Seifen, Badekugeln und Badepralinen zu kreieren! An diesem Vormittag fertigen wir verschiedene Seifen, Limetten-Badekugeln und Badepralinen (Minze/Orange). Eine Besonderheit für Dich oder auch wunderbar als Geschenk.



Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Material besorgt die Dozentin und ist mit ihr im Kurs abzurechnen (10,- Euro). Bitte mitbringen: Getränk, falls gewünscht. Treffpunkt: Eingang Grundschule (Brunnen). Die Dozentin holt die Kinder ab.

Gerlinde Hörl

Samstag, 30.09.2023, 10.00-12.00 Uhr
Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Zi. 59
Gebühr: 15,-

P6550T
Arabisch für Kinder

Raida Sayed Ahmad bietet Kindern einen spielerischen Einstieg in die arabische Sprache. Durch Lieder, Tänze und Bewegungsspiele lernen die Kinder die Schriftzeichen und die ersten wichtigen Worte. Raida Sayed Ahmad kommt aus dem Libanon und gibt auch Arabischkurse für Erwachsene an der vhs, siehe Kurs P3151T, Seite 51.

Raida Sayed Ahmad

30.09.2023 bis 16.12.2023
Samstag, 10 x, 10.00-11.30 Uhr
Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 2
Gebühr: 110,-

ANMELDUNG JEDERZEIT

VON DER
5. KLASSE
BIS ZUM
ABITUR!
kalscheuer.com

WIRTSCHAFTSSCHULE
(Mittlere Reife, ab 5. Klasse: RO & TS)

BERUFSFACHSCHULE FÜR HOTEL- UND TOURISMUSMANAGEMENT
(Fachabitur & Berufsausbildung: TS)

BERUFSFACHSCHULE FÜR E-BUSINESS MANAGEMENT
(Fachabitur über uns & Berufsausbildung: RO & TS)

Privatschulen Dr. Kalscheuer

vhs-Ballettschule

Ballett ist eine wunderbare Möglichkeit, die Freude am Tanzen zu entdecken, neue FreundInnen zu finden und körperliche Fähigkeiten zu entwickeln. In unseren altersgerechten Kursen lernen Kinder und Jugendliche die Grundlagen des Balletts, wie Körperhaltung, Beweglichkeit und Anmut. Der Unterricht wird so gestaltet, dass die SchülerInnen Spaß haben und ihre Kreativität ausdrücken können. Sie lernen, sich zur Musik zu bewegen und kleine Choreografien zu tanzen. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre Ausdrucksfähigkeit. Es ist eine bereichernde Erfahrung, die ihnen ein lebenslanges Interesse an Tanz und körperlicher Aktivität vermitteln kann.

P5701T

Pre-Ballett AnfängerInnen

Der Kurs startet neu. Die Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren erlernen im Ballettunterricht Koordination, Merkfähigkeit, Taktgefühl und erste Tanzschritte. Daneben werden die Kondition, Muskulatur, das Gleichgewicht und die Haltung geschult. Im Kurs wird einheitliche Ballettkleidung getragen, die am ersten Kurstag zusammen besprochen wird. Bitte mitbringen: enganliegende Trainingskleidung (Zwiebellook), Ballettschlappchen (Ledersohle) und rutschfeste Matte.

Tamara Huber

29.09.2023 bis 22.12.2023**Freitag, 12 x, 14.45-15.45 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 90,-

P5702T

Pre-Ballett Fortführung

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5701T.

Tamara Huber

02.10.2023 bis 29.01.2024**Montag, 15 x, 15.30-16.30 Uhr**

Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Gebühr: 112,50

P5703T

Pre-Ballett Fortführung

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5701T.

Magdalena Neudert

04.10.2023 bis 07.02.2024**Mittwoch, 15 x, 15.30-16.30 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 112,50

P5704T

Ballett 1

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahre. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5701T.

Tamara Huber

29.09.2023 bis 26.01.2024**Freitag, 15 x, 15.45-16.45 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 112,50

P5705T

Ballett 1

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahre. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5701T.

Magdalena Neudert

05.10.2023 bis 25.01.2024**Donnerstag, 14 x, 15.30-16.30 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 105,-

P5706T

Ballett 2

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahre. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5701T.

Magdalena Neudert

05.10.2023 bis 25.01.2024**Donnerstag, 14 x, 16.30-17.30 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 105,-

P5707T

Ballett 3

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Die SchülerInnen im Alter von 9 bis 11 Jahre erlernen im Ballettunterricht Koordination, Merkfähigkeit, Taktgefühl und weitere Tanzschritte. Daneben werden die Kondition, Muskulatur, das Gleichgewicht und die Haltung geschult. Im Kurs wird einheitliche Ballettkleidung getragen, die am ersten Kurstag besprochen wird. Bitte mitbringen: enganliegende Trainingskleidung (Zwiebellook), Ballettschlappchen (Ledersohle) und rutschfeste Matte.

Magdalena Neudert

05.10.2023 bis 25.01.2024**Donnerstag, 14 x, 17.30-18.30 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 105,-

P5708T

Ballett 4

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Für Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahre. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5707T.

Magdalena Neudert

04.10.2023 bis 07.02.2024**Mittwoch, 15 x,****16.30-18.00 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle,

Kleine Halle

Gebühr: 165,-

P5709T

Ballett für Jugendliche

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Die SchülerInnen im Alter von 14 bis 18 Jahre erweitern im Ballettunterricht Koordination, Merkfähigkeit, Taktgefühl und Tanzschritte. Daneben werden die Kondition, Muskulatur, das Gleichgewicht und die Haltung geschult. Im Kurs wird einheitliche Ballettkleidung getragen, die am ersten Kurstag zusammen besprochen wird. Bitte mitbringen: enganliegende Trainingskleidung (Zwiebellook), Ballettschlappchen (Ledersohle) und rutschfeste Matte.

Magdalena Neudert

04.10.2023 bis 07.02.2024**Mittwoch, 15 x, 18.00-19.30 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 165,-

P5710T

Ballett für junge Erwachsene & Erwachsene

Der Kurs vom Sommer 2023 wird fortgeführt. Für Jugendliche und Erwachsene ab 17 Jahre. Weitere Beschreibung siehe Kurs P5709T.

Magdalena Neudert

04.10.2023 bis 07.02.2024**Mittwoch, 15 x, 19.30-21.00 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 165,-

Ballett Conditioning - Tanz Workout

Beschreibung siehe Kurs P4269T, Seite 29.

Magdalena Neudert

05.10.2023 bis 30.11.2023**Donnerstag, 8 x, 18.30-19.30 Uhr**

Trostberg, Städtische Turnhalle, Kleine Halle

Gebühr: 79,20