



Medienmitteilung Nr. 02/2024

VHS Geretsried –

Vorstellung des Frühjahrs- & Sommerprogramms 2024

- **Semesterbeginn in der Volkshochschule Geretsried; Vorstellung des Frühjahrs- und Sommerprogramms 2024**
- **244 Kurse aus den Bereichen Allgemeinbildung, Berufsbildung, Kreatives, Sport, Sprachen, Gesundheit & Ernährung; Anmeldungen ab sofort möglich; Auswahl besonderer Veranstaltungen**
- **VHS-Mitarbeiterin Beate Ruda: „Unser Angebot ist vielfältig bildend, aktuell, sozial und unterhaltsam; Jung und Alt werden bei uns fündig.“**

Geretsried, 17. Januar 2024. Von Japan über Indien in den Oman, von dort nach Andalusien über Italien nach Oberbayern – das Programm der VHS Geretsried hält auch im Frühjahrs- und Sommersemester 2024 zahlreiche Highlights bereit. Im neu vorgestellten Programm können Teilnehmer aus insgesamt 244 Veranstaltungen wählen, unterteilt in die Rubriken Allgemeinbildung, Gesellschaft, Sprachen, Berufsbildung, Kreatives, Gesundheitsbildung und Ernährung. Semesterbeginn ist in der letzten Januarwoche.

„Volkshochschule ist so viel mehr als ein Englisch- oder ein Kochkurs“, so VHS-Mitarbeiterin Beate Ruda, „Volkshochschule ist vielfältig bildend, dabei abwechslungsreich, aktuell, unterhaltsam, sozial – für Jung & Alt; ein integraler Bestandteil der demokratischen, politischen und sozialen Bildung.“

Wer Lust auf eine neue Sprache hat und ganz nebenbei seine Allgemeinbildung erweitern möchte, wird beispielsweise bei Kursen wie *Japanisch* oder *Tschechisch* fündig. Soll der Fokus mehr auf körperlichem Training, innerer Ausgeglichenheit oder auch einem besseren Ernährungsbewusstsein liegen, werden mehr als 80 Veranstaltungen speziell für die Gesundheit angeboten. Teilnehmer, die keine Zeit für mehrwöchige Kurse haben, können in der Sparte Allgemeinbildung und Gesellschaft unter 40 abwechslungsreichen Einzelveranstaltungen oder Kurzkursen wählen; ganz bequem online von der eigenen Couch aus oder in Präsenz.

Erste Programmhilights zum Semesterstart sind im Anhang zusammengestellt, eine komplette Übersicht gibt das neue VHS-Programmheft, das am 13. Januar 2024 an alle Haushalte in Geretsried und Wolftratshausen verteilt wurde. Darüber hinaus liegt es zum Mitnehmen im Rathaus Geretsried und der Stadtbibliothek Geretsried bereit. Weitere Informationen gibt es zudem online unter www.vhs-geretsried.de.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind jederzeit möglich und für die Durchführung der einzelnen Kurse auch notwendig. Die Mitarbeiter der Volkshochschule stehen hier gerne zur Verfügung (Email: info@vhs-geretsried.de, Tel: 0 81 71 / 529 144)

Frühjahrs- und Sommersemester 2024 – Erste Programm-Highlights

Sprachen:

Japanisch

410.101G Japanisch Kompaktkurs für Anfänger als Reisevorbereitung NEU **In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Wolfratshausen**

Dozentin: Darija Pompino, Diplom Übersetzerin mit langjährigem Aufenthalt in Japan
Kursort: Stadtbibliothek Geretsried, Vhs-Seminarraum
Termine: 1 Wochenende: Freitag, 16.02.2024, 16:00 – 20:00 Uhr, mit 30 min. Pause
Samstag, 17.02. und Sonntag, 18.02.2024, 10:00 – 15:00 Uhr mit jeweils 45
min. Mittagspause und 15 min. Kaffeepause
Gebühr: € 99,00 bei mind. 6 Teilnehmenden, zzgl. Materialkosten von ca. € 15,00, die
sie bitte an die Dozentin direkt zahlen.

Japanisch zu lernen ist sicher eine Herausforderung, die man am besten mit Geduld und Fleiß
annimmt. Aber wer die ersten Hürden meistert und bereit ist sich einzulassen, kann bald
schon Lernerfolge erreichen.

Machen Sie mit uns die ersten Schritte für alltägliche Situationen wie Begrüßung, sich
vorzustellen, nach dem Weg zu fragen. Sie werden in die Silbenschrift Hiragana eingeführt.
Sie erfahren welche Rolle die Höflichkeit in der japanischen Gesellschaft annimmt und
werden dabei angeleitet von einer Kennerin der japanischen Kultur.

Ernährung

305.101G Intuitiv Essen - natürlich zu Deinem Wohlfühlgewicht gelangen NEU **- Einführungsvortrag -**

Referentin: Carolina Czwartek, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Immuncoach,
Fachberaterin Darmgesundheit
Ort: Stadtbibliothek Geretsried, Adalbert-Stifter-Str. 13
Termin: 1 x Donnerstag, 14.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Teilnehmende: mind. 6, alle, die mehr über Ernährung wissen wollen, auch MÄNNER!
Gebühr: € 15,00

Das Wort Diät kann schon keiner mehr hören. Die meisten wissen auch, was sie ändern
SOLLTEN, aber warum klappt es dann nicht mit der Umsetzung?
Genau hier setzt die intuitive, auch achtsame Ernährungsweise genannt, an. In diesem
Einführungskurs erfahren Sie, wie Sie zurück zu einem "normalen" Essverhalten gelangen, wie
Sie dieses in Ihrem Alltag fest integrieren und für Ihr Idealgewicht Diäten hinter sich lassen.
Nach dem Einführungsabend können Sie sich entscheiden, ob Sie den Folgekurs buchen
möchten.

305.102G Intuitiv Essen - natürlich zu Deinem Wohlfühlgewicht gelangen - Workshop -

Referentin: Carolina Czwartek, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Immuncoach,
Fachberaterin Darmgesundheit
Ort: Stadtbibliothek Geretsried, Adalbert-Stifter-Str. 13
Termine: 5 x Donnerstag, 21.03. – 16.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (nicht am 25.04. u.
09.05.24)
Teilnehmende: mind. 6
Gebühren: € 90,00 wenn Sie den Einführungsvortrag gehört haben, werden Ihnen
€ 15,00 angerechnet.

Nach dem Einführungsvortrag (s.o.) können Sie sich entscheiden, ob Sie den Folgekurs buchen möchten. Zu jedem Termin gibt es ein schriftliches Handout und Übungen für zu Hause.

1. Termin: Hunger- und Sättigungsgefühl wieder kennenlernen
2. Termin: Umgang mit emotionalem Essverhalten
3. Termin: Essanfälle ade
4. Termin: Sein eigenes Essverhalten verstehen
5. Termin: Neues Essverhalten planen, inkl. Rezepte und Wochenplan

Gesellschaft

109.003G Eine Liebe in und zu Indien – Rajasthan, eine Hochzeit und das Denkmal einer großen Liebe **NEU**

Referent: Werner Menner, Journalist
Ort: Stadtbibliothek Geretsried, VHS Raum
Termin: 1 x Dienstag, 09.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Teilnehmer: mind. 8
Gebühr: € 12,00

Es ist schwer, sich der „Faszination Indien“ zu entziehen. Trotz negativer Seiten und auch schockierender Erlebnisse, mit denen man bei einer Reise durch das Land konfrontiert werden kann – und meist auch wird.

Hat man aber das Glück, mit einer indischen Familie befreundet und Ehrengast bei einer Hochzeit zu sein, dann öffnet sich eine Seite dieses vielfältigen Landes, die unvergesslich bleibt. Es geht bei dieser Serie, in deren Mittelpunkt die farbenprächtigen Hochzeits-Zeremonien stehen, um Rajasthan, die Heimat der Braut. Und um die Fragen, wann und wo geheiratet werden darf. Und warum dafür gerne ein Ort am Ganges gewählt wird - an dem mit Varanasi (Benares) auch die heiligste Stadt der Hindus liegt.

Und da es um „Eine Liebe in und zu Indien“ geht, darf natürlich auch das wohl berühmteste Denkmal einer großen Liebe, das Taj Mahal in Agra, nicht fehlen.

111. 002G "KI - Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?" **- Vortrag - NEU**

Ort: Stadtbibliothek Geretsried
Termin: 1 x Montag, 10.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: € 13,00 mit mind. 6 Teilnehmenden

Eines der aktuellsten Themen ist gleichzeitig auch eines der umstrittensten und meist diskutierten Themen unserer Zeit. Wissenschaft, Politik und Verbraucher haben teils völlig unterschiedliche Betrachtungsweisen und sehen die Entwicklung positiv oder negativ. Die Zahl der Warnenden mit dem erhobenen Zeigefinger ist wohl gleich groß wie die Zahl der Befürworter und Enthusiasten. Aber gibt es bei der KI nur schwarz oder weiß?

Was bedeutet die KI für uns in Zukunft? Ist sie Fluch oder Segen? Wo wird sie heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Ist sie zu kontrollieren oder wird sie eines Tages die Menschen kontrollieren?

Lassen Sie sich von einem „neutralen Beobachter“ informieren, nehmen Sie eine Reihe von Denkanstößen mit nach Hause oder gönnen Sie sich auch nur ca. 90 Min. informative Unterhaltung – und fragen Sie, was Sie schon immer mal über die KI wissen wollten. Vielleicht kann die KI diese Fragen beantworten!

Kultur und Kreatives

213.011aG MUSIK OHNE ALTERSGRENZEN - Freude am Singen!

Eine Gemeinschaftsveranstaltung mit der Musikschule Geretsried e.V.

Kursleiterin: Elsa Kodeda

Ort: Musikschule Geretsried, Adalbert-Stifter-Straße 18, Raum 23

Termine: 9 x Montag, 29.01. – 15.04.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

Teilnehmer: max. 10

Kursgebühr: € 90,00

Erfahren Sie gemeinsam mit Frau Elsa Kodeda, Lehrerin für Gesang an der Musikschule Geretsried, die wohltuende Wirkung des Singens!

Der Kurs ist für alle geeignet, die Singen lernen möchten oder das Singen bereits lieben, für Erwachsene, die mit Kindern musizieren und an die, die kreativ sein möchten. Es darf jeder kommen, wir lernen gemeinsam unsere Stimmen kraftvoll klingen zu lassen.

Gemeinsam machen wir auch Übungen zur Körperentspannung, Atemarbeit und Stimmbildung.

Die Auswahl der Musikstücke erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen.

Über die Stadt Geretsried:

Inmitten des großen Einzugsbereichs der Europäischen Metropolregion München liegt Geretsried im zentralen Oberland im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen – knapp 30 Kilometer südlich der Landeshauptstadt, direkt an der A95 Richtung Garmisch-Partenkirchen. In ihrer jungen 60-jährigen Geschichte mit derzeit knapp 26 000 Einwohnern hat sich Geretsried zur größten Stadt im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen entwickelt.

Kontakt für Medien:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Stadtverwaltung Geretsried
Karl-Lederer-Platz 1
82538 Geretsried

Telefon: 0 81 71 / 62 98 – 420
Telefax: 0 81 71 / 62 98 – 508
E-Mail: pressestelle@geretsried.de
Internet: <http://www.geretsried.de>