

vhs Mittenwald

Informationen und
Anmeldungen nur über die
vhs-Geschäftsstelle
in Garmisch-Partenkirchen

Tel. 0 88 21 / 95 90-0
Fax 0 88 21 / 95 90-55

Online-Anmeldungen:
www.vhs-gap.de
oder email:
info@vhs-gap.de



Außenstellenleiterin
Gabi Kriner, Tel. (0 88 23) 88 41
– keine Anmeldungen –

Kurs- und Seminarorte

Bürgerhaus, Am Anger 2

Geigenbauschule, Partenk.-Str. 17

Hauptschule, Mautweg 11

Tourist-Information,
Dammkarstraße

Mittenwald

Englisch

Englisch - Grundstufe 2 (A2)

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: network 3 (new edition)
ISBN: 978-3-526-50431-3

40670 ab Lektion 1

15x ab Do, 01.03.12, 18:30 - 20:00 Uhr
Brunhilde Sprenger, vhs-Sprachenlehrerin
Mittenwald Hauptschule - Raum 21 (2. OG Altbau)
EUR 91,50 / 10 - 16 Teiln.



Italienisch

Italienisch - Grundstufe 1 (A1) Anfänger

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen
Espresso 1 Lehr- und Arbeitsbuch inkl. Audio-CD (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-005438-1

40971 ab Lektion 1

15x ab Mo, 27.02.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Heinz Fellmeth, vhs-Sprachenlehrer
Mittenwald Hauptschule - Raum 22 (2.OG Altbau)
EUR 91,50 / 10 - 16 Teiln.

Italienisch - Grundstufe 1 (A1)

Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen
Espresso 1 erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch inkl. Audio-CD (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-005438-1

40973 ab Lektion 9

15x ab Do, 01.03.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Klaus Ronge, vhs-Sprachenlehrer
Mittenwald Hauptschule - Raum 22 (2. OG Altbau)
EUR 91,50 / 10 - 16 Teiln.

Italienisch - Mittelstufe 1 (B1)

Espresso 3 Lehr- und Arbeitsbuch inkl. Audio-CD (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-005349-0

40972

15x ab Mo, 27.02.12, 18:15 - 19:45 Uhr
Veronika Jais, vhs-Sprachenlehrerin
Mittenwald Hauptschule - Raum 22 (2. OG Altbau)
EUR 91,50 / 10 - 16 Teiln.

Sprachkursgebührenstaffelung

für 10 Personen	91,50 €
bei 9 Personen	99,00 €
bei 8 Personen	114,00 €
bei 7 Personen	130,00 €
bei 6 Personen	152,00 €

Heimat kennenlernen



Lüftlmalerei

Kulturhistorische Themenführung

An jeder Ecke erzählen kunstvolle Lüftlmalereien von der reichen Geschichte und der tiefen Frömmigkeit der Mittenwalder.

Zahlreiche Fresken schmücken die Häuserfronten im Ortskern und auch nach weit über 200 Jahren sind sie in unvergleichlicher Schönheit erhalten und seit Anfang des 20. Jahrhunderts sind auch viele neue hinzugekommen.

Auf einer 2-stündigen kurzweiligen Tour erfahren Sie geschichtliche und kulturelle Hintergründe über die Malereien und Hausbewohner.

Eine Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 02.05.12

10270

Fr, 04.05.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Regine Ronge, Gästeführerin
Mittenwald Tourist-Information, Dammkarstr.
EUR 8,00 / 10 - 16 Teiln.



Wer war das Venediger Mandl?

Man sagt: Das Venediger Mandl, klein und listig, lebt bei uns im "Wetterstein"

Es kennt die geheimen Orte der Bodenschätze (Edelstein und Gold) und Gutes wird von ihm belohnt und Schlechtes bestraft.

Eine kleine Zeit-Reise in die fernere Geschichte unserer Heimat - bis in die "vorkeltische Zeit" zur Bronzezeit ca. 1500 v. Chr.

Spuren und Zeugnisse aus dem Erbe der vergangenen Kulturen, die wir in unseren Heimatsagen und in den Namen unserer Gebirge, Flüsse oder Landschaften im gesamten Alpenraum sowie im Besonderen auch in unserem Landkreis wiederfinden.

Eine Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 20.03.12

10271

Fr, 23.03.12, 19:00 - 20:30 Uhr
Henriette Schübel, Gästeführerin
Mittenwald - Ägidius-Jais-Saal,
Tourist-Information 1. Stock, Dammkarstr.
EUR 8,00 / 8 - 20 Teiln.

Entspannung

Yoga in Mittenwald

Angepasst an die körperlichen Bedingungen baut Yoga stufenweise auf mit Körperübungen, Entspannung, Atem- und Konzentrationsübungen. Daraus entsteht die Fähigkeit, mit sich selbst und seiner Umwelt auf harmonische Weise umzugehen.

Sich Zeit nehmen für sich selbst und seinen Körper. Spüren, Wahrnehmen, Erholen, Kraft schöpfen.

Yoga bietet die Möglichkeit den Körper sanft und kräftigend zu bewegen und wieder bewusst zu spüren und wahrzunehmen.

Die Übungen aus dem Bereich des Hatha-Yoga stärken dabei nicht nur Muskulatur und Gelenke, sondern geben uns auch Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung und kleines Kissen.

30170

15x ab Mo, 27.02.12, 18:15 - 19:45 Uhr
Christine Ramming, Yoga-Lehrerin
Mittenwald Hauptschule - Raum 25 (2. OG Altbau)
EUR 97,50 / 9 - 12 Teiln.

Bewegung

Body-Fit in Mittenwald

Aerobics - Bodyshaping - Stretching

Ein intensives Ganzkörper-Trainingsprogramm, das nicht nur die Muskeln festigt und die Beweglichkeit steigert, sondern auch die Herz- und Lungenfunktion verbessert.

Entspannung und Stretchübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe

30270

15x ab Do, 01.03.12, 17:30 - 18:45 Uhr
Gabi Kriner, Aerobics-Trainerin
Mittenwald Hauptschule - Raum 25 (2. OG Altbau)
EUR 70,00 / 9 - 14 Teiln.

Gesichtspflege



Die Schminkschule Tages Make-Up leicht gemacht

Lernen Sie an diesem Abend sich mit Leichtigkeit selbst zu schminken und ihren Typ zu unterstreichen.

Jede Teilnehmerin erhält ein typgerechtes Make-up (halbe Gesichtseite), welches Schritt für Schritt erklärt wird.

Danach dürfen die Teilnehmerinnen sich selbst oder auch gegenseitig - je nach Wunsch - die zweite Gesichtseite nach Anleitung fertig schminken. Reinigungsprodukte sowie alle dekorativen Mittel werden gestellt.

30570

Mi, 09.05.12, 19:00 - 21:00 Uhr
Lisa Pfeffer, Kosmetikerin
Mittenwald - Ägjidius-Jais-Saal, Tourist-Information
1. Stock/ EUR 15,00 / 5 - 6 Teiln.

Die vhs sucht neue KursleiterInnen

für den Programmbereich

Sprachen in Mittenwald & Oberammergau

Wenn Sie Interesse daran haben,
Anruf genügt: 08821 95 900

Nähen

Nähen Sie ein Dirndl nach Ihren Vorstellungen. Wählen Sie Stoffe, Muster, Farben und den Schnitt selber aus. Unter fachkundiger Anleitung unserer Kursleiterinnen nähen Sie dann individuelle Trachtenkleidung.

Dirndl-Nähkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie nur Dirndl- oder Trachtenkleidung nähen!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Futter, evtl. Einlage, Heftfaden, Nähfaden, Schneidkreide, Kopierrad, Maßband, Schere, Papierschere, Stecknadeln, Nähadeln, Kreidepapier.

Bei Fragen zum Kurs erhalten Sie von uns die Telefonnummer der Kursleiterin.

21470

7x ab Mo, 05.03.12, 19:00 - 21:30 Uhr
Barbara Albrecht, Schneidermeisterin
Mittenwald - Nähwerkstatt Albrecht
EUR 95,00 / 5 - 5 Teiln.



Dirndl-Nähkurs an einem Wochenende

Die Dirndlsaison steht bevor und dafür brauchen Sie noch ein Dirndl in aktuellen Farben?

An nur einem Wochenende nähen Sie ein Dirndl.

Bitte mitbringen:

Nähmaschine mit Zubehör (Spulchen, normaler Nähfuß und Reißverschlussfuß, Ersatznadeln).

Bitte machen Sie sich vor Beginn des Nähkurses mit Ihrer Maschine vertraut.

Sie sollten das Aufspulen des Unterfadens, das Einfädeln und das Nähen mit Ihrer Maschine beherrschen!

Schreibzeug, Handmaß, Maßband, große Schere zum Zuschneiden, kleine Schere, Kopierrad, Stahlkopfstecknadeln (bitte keine Glasknöpfe, sie schmelzen beim Bügeln), Handnähadeln, Heftfaden, Dirndl-BH (oder Bügel-BH, den Sie unter dem Dirndl tragen möchten), Dirndl-Bluse.

Des weiteren Nähfäden für alle Teile Ihres Dirndls (Rock, Schürze, Oberteil, Borten), Knopflochfäden für Oberteil und Schürze, evtl. Bundeinlage für den Rockbund und bei Seidenschürzen auch für den Schürzenbund, Knöpfe und Reißverschluss, Borten, Stoffe für Oberteil (Oberstoff, Moleskin-Futter, Klebeeinlage für Oberteile aus Seide, Polyester oder Leinen), Rock (Oberstoff, Futter und Reißverschluss 20 cm lang für schmale Röcke oder nach Bedarf), Schürze.

Bitte waschen Sie den Oberstoff und das Futter für das Oberteil vor, um ein späteres Einlaufen zu vermeiden!

Bitte planen Sie im Notfall "Überstunden" ein.

Bitte Brotzeit mitbringen.

21471

Sa, 21.04.12, 8:30 - 20:00 Uhr
So, 22.04.12, 8:30 - 20:00 Uhr
Barbara Albrecht, Schneidermeisterin
Mittenwald - Nähwerkstatt Albrecht
EUR 125,00 / 5 - 5 Teiln.

KLARE SICHT BEIM SPORT?

Verglasbare Sportbrillen
für Brillenträger

alles spricht für
das Optikfachgeschäft
Ihres Vertrauens

elsweiler

Inh.: Roland Rotter - Staatl. gepr. Augenoptikermeister
Hochstraße 6 - 82481 Mittenwald - Tel. (088 23) 8530 - Fax 36 04
eMail: optik-elsweiler@konline.de