



vhs Oberland e.V.  
vhs-Zentrum Holzkirchen-Otterfing-Valley-Warngau

## Ein kleiner Auszug aus unserem April-Programm

### **Fit fürs Büro - IT,**

17.04.2023, 18:00 Uhr, vhs-Raum 04

### **vhs.online: Prävention für "Schreibtischtäter",**

18.04.2023, 12:00 Uhr, Zoom

### **IT- Komplettkurs: Windows 10, Winword und Internet,**

18.04.2023, 14:30 Uhr, vhs-Raum 04

### **Energiewende kann jetzt jede\*r: Mit dem Balkonkraftwerk gegen den Klimawandel und dabei noch Geld sparen,**

18.04.2023, 19:30 Uhr, Zoom

### **Online-Resilienz-Workshop: Die Höhen und Tiefen des Lebens gut meistern: "Resilienz - die innere Widerstandsfähigkeit stärken",**

18.04.2023, 19:30 Uhr, Zoom

### **vhs.online: Gute Laune Essen - Wie Essen die Stimmung beeinflusst!,**

19.04.2023, 19:30 Uhr, Zoom

### **Café & PC - schnelle Hilfe für digitale Probleme mit Smartphones, Tablets und Laptops**

Sie kennen das. Der Zug ist gebucht, doch die MVV-App funktioniert nicht. Was ist überhaupt eine App und warum lässt sich mein Computer nicht ausschalten? Oft sind es kleine Probleme, welche die effiziente Technik zum mühsamen Tageswerk mutieren lassen. Hier können Sie alle Fragen und kleinen Probleme mit Ihren technischen Endgeräten loswerden. Treffen Sie in ungezwungener Atmosphäre junge und ältere Windows-, Apple- und Google-Profis, die Ihnen helfen und Ihre Fragen direkt beantworten. Ob Tablet, Smartphone oder Laptop, unsere ehrenamtlichen Digital-Aficionados unterstützen Sie gerne.

Weitere Termine: 17.05., 14.06., 19.07., 20.09. 18.10., 15.11., 13.12.

**Di, 19.04.2022, 16:00 – 18:00 Uhr, vhs-Raum 06**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei.



### **Achtsam kommunizieren ohne zu verletzen Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg,**

20.04.2023, 18:30 Uhr, Valley Feuerwehr

### **Sanftes Yoga - Vital und beweglich ein Leben lang - für Anfänger jeden Alters,**

21.04.2023, 08:00 Uhr, vhs im Atrium

### **vhs.hybrid: Yogilates,**

08.04.2023, 09:30 Uhr, Holzkirchen MZR  
Probst-Sigl-Straße

### **Jetzt lernen Sie Ihr Android-Smartphone oder Tablet richtig kennen! Basiskurs,**

21.04.2023, 18:00 Uhr, vhs-Raum 03

### **Schwedisch kompakt - Probier mal Schwedisch aus!**

22.04.2023, 09:00 Uhr, vhs-Raum 03

### **Besser entscheiden:**

**In Gruppen, Teams und Gremien,**  
22.04.2023, 10:00 Uhr, vhs-Raum 02

**Make up - Kniffe für Frauen 60+ ,**  
22.04.2023, 14:00 Uhr, vhs-Raum 14

**Der Sternenhimmel über dem Mangfalltal,**  
22.04.2023, 21:30 Uhr, Bruckmühl

**Das Gesicht sagt die Wahrheit - welches Schüssler Salz fehlt Ihnen?,**

25.04.2023, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06

### **Naturpädagogik mit Kindern**

**Komm mit zu einem phantastischen Wald-Erlebnismittag!,**

29.04.2023, 14:00 Uhr, Holzkirchen, Flintsbachspielplatz

### **Disco Fox Grundkurs,**

30.04.2023, 20:00 Uhr, vhs im Atrium

