Dialog und Begegnung

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Programm

September 2025 – Januar 2026

Inhaltsverzeichnis

Sinn und Orientierung
Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege ..... 4 – 9

Gesellschaft und Leben
Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt ..... 10 – 20

Pilgern und Bergspiritualität
Aufbrechen, suchen, neue Wege gehen ..... 21 – 26

Eltern- und Familienbildung
Unterstützung und Ermutigung für das Leben als Familie ..... 27 – 34

Schöpfungsverantwortung
Mit Freude nachhaltig leben ..... 35 – 41

Gesundheitsbildung
Gesunder Körper – Gesunde Seele ..... 42 – 59

Fort- und Weiterbildung
Lebenslanges Lernen – beruflich und privat ..... 60 – 73

Heimat, Kultur und Geschichte
Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit ..... 74 – 83

Pfarreien und Bildungsbeauftragte ..... 84 – 85

Alle Termine im Überblick ..... 86 – 91

Über uns ..... 93 – 94
Geschäftsbedingungen 95

Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01
info@kreisbildungswerk-gap.de
www.kreisbildungswerk-gap.de

Öffnungszeiten
Mo. – Mi. und Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr
Do.: 12.00 – 16.00 Uhr

Wir sind Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte.

Titel: Sonnenaufgang im Loisachtal – © B. Schwarz

Bildung für Erwachsene vor Ort

Wir suchen das Gespräch und wollen Menschen miteinander ins Gespräch bringen, durch Dialog & Begegnung.
Seit seiner Gründung im Jahr 1973 versteht sich das Kath. Kreisbildungswerk in seiner Bildungsarbeit als Plattform, die Orientierungsräume schafft, Entscheidungs- und Handlungskompetenzen fördert und zu mehr Gelassenheit im Umgang miteinander ermutigt. Lebenslanges (Dazu)-Lernen schafft Chancen und kann die eigene Entwicklung nur fördern.
Das Kreisbildungswerk veröffentlicht dazu 2x jährlich Bildungsangebote im gesamten Landkreis, offen für alle Menschen, die Interesse daran haben, sich weiterzubilden. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei?

Wir laden Sie ein, unser Programm immer wieder aufs Neue kennenzulernen, denn auch außerhalb des gedruckten Heftes kommen im Laufe des Jahres weitere Veranstaltungen hinzu. Besuchen Sie uns gerne auch online. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Programm.

Christine Sontheim
1. Vorsitzende

Wolfgang Küpper
2. Vorsitzender

Vergelt's Gott

Wir danken allen Anzeigenpartnern, die dieses Programmheft mit einem Inserat ermöglicht haben.
Herzlichen Dank auch all unseren ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten, wohlgesonnenen Helfer/innen und Unterstützer/innen, die unsere Arbeit mittragen und unser Bildungsangebot für den Landkreis bereichern.

Besuchen Sie uns auch auf Social Media

Schon zum Newsletter angemeldet?
Jetzt kostenlos alle zwei Monate informiert bleiben:
werbung@kreisbildungswerk-gap.de

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege

Ausbildungskurs für ehrenamtliche Mitarbeit in der Seelsorge
im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch

ab Di., 23.09.2025
Peiting
Kath. Pfarrheim, Pfarrweg 2

Weitere Termine:
11.10.2025
23.10.2025
28.10.2025
12.11.2025
22.11.2025
09.12.2025
10.01.2026
13.01.2026
27.01.2026
07.02.2026

Für Ehrenamtliche, die lernen wollen, Menschen zu besuchen und sie seelsorglich zu begleiten. Der Kurs ist geprägt von praktischen Übungen und theoretischen Einführungen zu Kommunikation und Gefühlen, Besprechung von Gesprächsprotokollen und dem Erfahrungsfeld im Besuch von kranken Menschen. Thematisch geht es in den Einheiten um seelsorgliche Gesprächsführung, menschliches Verhalten und Fühlen, Umgang mit Krise und Krankheit, sowie Altwerden und Leben im Alter. Der Kurs soll denen, die sich darauf einlassen, einen persönlichen Gewinn bringen, der Persönlichkeitsentwicklung dienen und einen Freiraum bieten, sich in den eigenen Fähigkeiten zur Kommunikation und Begleitung auszuprobieren.

Was Sie mitbringen, ist die Bereitschaft:
- zur regelmäßigen und verbindlichen Teilnahme an den Ausbildungstagen/-abenden und am Praktikum,
- zum Anfertigen eines Gesprächsprotokolls (Verbatim) und
- zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben.

© Alfred Wedlich

Barbara Huber-Bertl

Thomas Tralmer

Kursdauer:
September 2025 - Februar 2026 (4 Samstage, jeweils von 9 – 15.00 Uhr und 6 weitere Abendtermine, jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr). Praktikum: 4 – 6 Stunden monatlich (von Oktober bis Januar)
Am Di., den 23.09.2025 um 19.30 Uhr findet ein Auswahl-Schnupperabend in Peiting statt und die Möglichkeit, Fragen zum Kurs zu stellen.

Nähere Infos bei: *Kursleitung Barbara Huber-Bertl, E-Mail: bhuber-bertl@eomuc.de, Tel. 0176 34 39 48 1 und Krankenseelsorger Thomas Tralmer, E-Mail: TTralmer@ebmuc.de, Tel. 01 62 / 5 78 60 16*

Veranstalter: *Pastoralpsychologische Bildung (KSA) der Erzdiözese München und Freising, Krankenpastoral Dekanat Rottenbuch und Pfarrverband Heimgarten.*

Warum stoßen Juden immer wieder auf Ablehnung und Feindschaft?

Mo., 06.10.2025
20.00 Uhr
Uffing
Kath. Pfarrsaal,
Mühlstraße 3 a

© Andreas Weinhold Bildungspartner NRW

Eigentlich müsste sich das Thema Judenfeindlichkeit nach der Shoa, dem Höhepunkt aller von Deutschen je begangenen Verbrechen, zumindest in Deutschland erledigt haben. Leider erleben wir auch hierzulande wieder ein Aufflammen der Aggressionen gegen Jüdinnen und Juden, nicht zuletzt genährt durch den Krieg, den Israel gegen die Hamas in Gaza führt. Religiöser Antijudaismus und rassistischer Antisemitismus haben unterschiedliche Wurzeln, aber immer denselben nicht zu tolerierenden Effekt. Der Vortrag informiert über die Ursachen der Judenfeindlichkeit, zu der auch das Christentum beigetragen hat – aber nicht alleine. Die Motive sind vielfältig und sie zu identifizieren setzt auch ein Wissen über die Verfasstheit des Judentums als Ethno-Religion voraus. Nach dem informativen Teil des Vortrags gibt es Gelegenheit zu Fragen und Diskussion.

Referent: *Dr. theol. Markus Zehetbauer*
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldung erwünscht.

Wortwechsel – Gespräche über alte Texte an sprechenden Orten

ab Mi., 08.10.2025
15.00 – 16.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen

Weitere Termine:
05.11.2025
10.12.2025
14.01.2026

Die Bibel scheint immer mehr an Bedeutung zu verlieren – und doch steckt in ihr mehr als fromme Geschichten. An vier Nachmittagen werfen wir einen genaueren Blick auf alte Texte. Besondere Orte sind dabei Ausgangspunkt, um zu überlegen: Was wollten sie damals sagen – und was sagen sie uns heute? Es gibt Platz für Fragen, kreative Zugänge und um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Katharina Gregull

Wolfgang Wankner

Mi., 08.10.2025:
Wort, Weisheit, Weltgeschichte – ein erster Einblick in die Bibel
Partenkirchner Bücherei,
Ludwigstr. 29, Garmisch-Partenkirchen

Mi., 05.11.2025:
Heil werden durch Jesus – Heilungsgeschichten im neuen Testament
Kapelle in der Kinderrheumaklinik,
Gehfeldstr. 24, Garmisch-Partenkirchen

Mi., 10.12.2025:
Genieße den Wein – alles ist Windhauch. Kohelet, ein Beispiel aus der Weisheitsliteratur
Wohncafé Leifheit,
Parkstr. 2, Garmisch-Partenkirchen

Do., 15.01.2026:
Macht und Ohnmacht –
Umgang mit Machtstruktur im Magnifikat
Rathaus Farchant, Am Gern 1, Farchant

ReferentInnen: *Katharina Gregull, Gemeindeassistentin,*
Wolfgang Wankner, Pastoralreferent
Die Veranstaltungen sind kostenfrei, Spenden sind willkommen.

© congerdesign–pixabay_pfarrbriefservice.de

THEOLOGIE IM FERNKURS
DOMSCHULE WÜRZBURG

Theologie im Fernkurs studieren
individuell
flexibel
ortsungebunden

Info zum Fernkurs und zum kostenlosen Begleitangebot der Erzdiözese München und Freising: www.thif-muenchen.de

Euer Herz sei ohne Angst (Joh 14,1)
Vortrag mit Diskussion

Fr., 17.10.2025
19.45 Uhr
Murnau
Pfarrsaal,
Kath. Pfarrheim
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

Michael Ragg

In unsicheren Zeiten ist es wichtiger denn je, den Alltag mit der richtigen Haltung zu meistern. Die Heilige Schrift ruft uns immer wieder auf, uns nicht von Angst beherrschen zu lassen. Es ist die häufigste Aufforderung in der Bibel überhaupt. Der Vortrag beleuchtet, wo gesunde Vorsicht endet und lähmende Angst beginnt. Er zeigt, warum Angst den Blick verengt, das Denken erschwert, zu falschen Entscheidungen führt und das Gefürchtete magnetisch anzieht. Er begründet, warum die Angst nicht zum Persönlichkeitskern des Menschen gehört und zeigt ihre geistige Wurzel auf.
Der Referent legt dar, wie wir uns mit der „Trotzmacht des Geistes" von unseren Ängsten distanzieren und unser natürliches Vertrauen in das Leben wiedergewinnen können. Statt Angst sollte Liebe unser Leben bestimmen, denn: „Furcht gibt es in der Liebe nicht, sondern die vollkommene Liebe vertreibt die Furcht." (1 Joh 4,18)

Eine Veranstaltung im Rahmen des Offenen Gesprächskreises Murnau.
Referent: *Michael Ragg, Diözesanrat und Vorsitzender des Familienbundes der Katholiken im Bistum Augsburg.*
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Wort-Gottes-Werkstatt

Anregung und Hilfe zur Gestaltung von Gottesdiensten und Gebeten

Mo., 27.10.2025
19.30 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrsaal
Herkulan-Schwaiger-Gasse 5

© Alfred Weilich

Barbara Huber-Bertl

Die Veranstaltung bietet einen Materialpool und kreative Ideen sowie die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Wort-Gottes-Feiern, Liturgien und Gebete gestalten. Im Fokus steht die Zeit von Allerheiligen bis Weihnachten, zu denen die Referentinnen verschiedene Bausteine vorstellen, die in den folgenden Wochen verwendet werden können. Der Abend ist offen für alle an Liturgie Interessierten.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.
Referentinnen: *Maria Stanek und Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentinnen*
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Maria Magdalena!

Und die salbenden Frauen der Bibel

Mo., 17.11.2025
19.00 Uhr
Farchant
Evang. Markuskirche
Am Winkl 1

© B. Bertl

Die Gestalt Maria Magdalenas – eigentlich die erste Verkünderin der Osterbotschaft, deshalb auch Apostelin der Apostel genannt – hat sich in der Weitererzählung mit verschiedenen namenlosen Frauen verbunden, die Jesus gesalbt haben. An diesem Abend dürfen Sie auf Spurensuchen gehen und Maria Magdalena als selbstbewusste Frau erleben, die ihre Rolle eingenommen hat und so auch für Frauen von heute ein Vorbild sein kann.
Ein interaktiver Abend mit Bewegung, Frauenkraft und biblischem Rückenwind.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.
Referentin: *Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentin*
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Vorweihnachtlicher Spaziergang mit Texten von Reinhold Stecher (ehem. Bischof von Innsbruck)

Vom „Licht ins Dunkel" und „Grundströmen des Heils"

Sa., 20.12.2025
14.30 Uhr
Ettal
Treffpunkt:
Vor dem Eingang zur Basilika des Klosters Ettal
Kaiser-Ludwig-Platz 1

© Kloster Ettal

Rund um den kürzesten Tag des Jahres wollen wir uns kurz vor Weihnachten mit Textpassagen von Reinhold Stecher (1921 – 2013, Altbischof von Innsbruck) auf die Spur des Lichts und des Heils machen.
Reinhold Stecher schreibt einmal:
„Ich gebe zu, dass die Dynamik vom Unheil zum Heil sehr oft verborgen ist, wie beim wärmenden Golfstrom, den man in den Wogen des Atlantiks zunächst nicht bemerkt. Doch diese Ströme sind da, und wer die Sinne für das Gute schärft, kann sie spüren. Fast jeder kann früher oder später auch ihre Wirkungen sehen, eben wie beim Golfstrom, der unwirtliche Küsten zum Blühen bringt."
Ausgehend vom Kloster Ettal begeben wir uns über den Höhenweg auf eine kleine Rundwanderung von ca. 3 km mit kleinen Steigungen. Die Tour endet in der Basilika des Klosters Ettal.

Referent: *Benjamin Schwarz, Biologe und Theologe*
Gebühr: *€ 10,00*

Papst Leo XIV.: Akzente, Perspektiven, Themen – und Baustellen

Vortrag mit Diskussion

Fr., 06.02.2026
19.00 Uhr
Murnau
Pfarrsaal,
Kath. Pfarrheim
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

Im Mai 2025 wurde der US-amerikanische Kardinal Robert F. Prevost (69), der mehrere Jahre Bischof von Chiclayo (Peru) war, zum Bischof von Rom gewählt – und war sofort mit vielen Wünschen und Forderungen konfrontiert. Ein neuer Papst: neue Linie, neue Themen, neue Richtung?
Der Vortrag stellt die Persönlichkeit von Papst Leo XIV. vor und fragt, was wir zu erwarten haben. Welche Akzente hat er bisher gesetzt, welche Pespektiven und Themen zeichnen sich ab? An welche Baustellen muss er sich wagen?

Eine Veranstaltung im Rahmen des Offenen Gesprächskreises Murnau.
Referent: *Pater Andreas R. Batlogg, Jesuit und Vatikanexperte*
Anmeldung erwünscht.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt

KBW GAP

Filme, Plausch & Wein
Monatliche Filmvorführung im Begegnungszentrum Lenzheim

ab Fr., 19.09.2025
jeweils 15.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Begegnungszentrum Lenzheim, Untergeschoss
Reintalstraße 29

Weitere Termine:
17.10.2025
14.11.2025
12.12.2025
23.01.2026 und
23.02.2026

Sie mögen Filme und tauschen sich gerne mit anderen darüber aus? Sie lieben das gemütliche Beisammensein bei einem guten Glas Wein? Freuen Sie sich 1x monatlich auf einen Überraschungsfilm mit anschließendem Gespräch. Offen für Bewohner und alle Ineressierten.

Das Projekt wird unterstützt vom Karwendel-Imbiss Mittenwald.
In Kooperation mit Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gGmbH, GAP
Ansprechpartner vor Ort: *Gerontopsychiatrischer Fachdienst, Anmeldung erforderlich bei: verwaltung.gap@rummelsberger.net oder Tel.08821 943159-20 (bitte auf AB sprechen)*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

© Pexels, Cottonbro Studio

Uffing Singt!
Herbstblock mit 6 Abenden

ab Do., 25.09.2025
jeweils
19.00 - 21.00 Uhr
Uffing
Grundschule

Weitere Termine:
09.10.2025
23.10.2025
13.11.2025
27.11.2025 und
11.12.2025

Gabriele Wanger

Singen Sie ohne Noten in einer Gruppe singfreudiger Menschen! Die Melodien sind eingängig und laden ein zum spontanen Mitsingen. Im Mittelpunkt steht der Spaß und die Freude am gemeinsamen Klang und schon nach wenigen Tönen entsteht das erste Lied. Wir singen Lieder der Welt, Gospel, Mantren, Lebens- und Herzenslieder, alte und neue Lieder in unserer Sprache und zwischendurch auch einen feinen alpenländischen Jodler. Mit kurzen Atem- und Stimmübungen wecken wir unsere Singstimme und lassen ihr dann freien Lauf... Kanongesänge, einfache Mehrstimmigkeit, rhythmische getanzte Lieder wechseln sich mit ruhigen Gesängen ab.

Bitte mitbringen: *bequeme Schuhe, Getränk und reichlich Singlust!*
Singleitung: *Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin*
Anmeldung: *per Mail an gabrielewanger@t-online.de*
Gebühr für 6 Treffen: *€ 90,00*
(Bezahlung am ersten Abend vor Ort)

Interkulturelle Kommunikation im Ehrenamt

Do., 25.09.2025
17.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Freiwilligen Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80

Kulturelle Diversität wirkt sich auf das Miteinander und die Kommunikation zwischen Menschen aus. Oft ist es dabei nicht alleine die Sprache, die ein Hindernis darstellt. Kulturelle Unterschiede zu erkennen und zu verstehen ist die Grundlage von zielführendem Austausch und gemeinsamen Engagement. Die Schulung zeigt anhand von Beispielen aus der Praxis, wie Kommunikation, Erziehung und Umfeld sich kulturell unterscheiden und unsere Interaktionen prägen.

Anmeldung *bis 22.09.2025 bei „Auf geht's!", Tel. 08821 908589 (auch AB) oder aufgehts@lebenslust-gap.de.*
Referentin: *Claire Eber, Fachdienstleitung Asyl und Migration bei Caritas GAP*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Vergangenheit in der Schule!

Erzähl-Café im Rahmen eines Projekts im St. Irmengard-Gymnasium

Liebe Senioren aufgepasst! Sie haben deutsche Geschichte hautnah miterlebt und können Schülerinnen und Interessierten etwas aus den Bereichen: **Garmischer Zeit nach dem 2. Weltkrieg** bzw. **Erlebnisse aus dem 2. Weltkrieg, DDR-Erfahrungen** oder auch **volkskundliche Lebenswelten von damals** (Bauernhöfe, Traditionen, Arbeitsweisen, etc.) erzählen? Dann melden Sie sich bitte im Kreisbildungswerk!

Erzählcafé im LEIFHEIT

Lebensgeschichten erzählen

Do., 09.10.2025 und
Do., 11.12.2025
jeweils
16.00 – 18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
LEIFHEIT
Service Zentrum
Von-Brug-Str. 5

Sich erinnern, davon erzählen und von anderen hören, ist wie eine Schatzsuche – für die Erzählenden und Zuhörenden. Zeit- und Heimatgeschichte wird lebendig in den großen und kleinen Geschichten und Erinnerungen des Alltags. Zum Erzählcafe laden wir Menschen aus der Region ein, die uns ihre Lebensgeschichte(n) mitbringen.

In Kooperation mit dem LEIFHEIT Quartiersmanagement.
Moderation Erzählcafé: *Alice Hasenauer*
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

KBW digital: Antisemitismus in Deutschland – Der Krieg in Nahost als Projektionsfläche für Judenfeindschaft

Online-Vortrag und Gespräch mit Dr. Ludwig Spaenle

Mo., 20.10.2025
19.00 Uhr
Online via Zoom

© Fotostudio Liebhart

Dr. Ludwig Spaenle

KBW DIGITAL

Der sehr deutliche Anstieg antisemitischer Vorfälle seit dem 7. Oktober 2023, dem Terrorangriff der Hamas auf Israel und dem Krieg zwischen Israel und Palästina bringt bestehende Ressentiments zutage. Die Kritik an der Politik der israelischen Regierung wird von einigen als Rechtfertigung für Judenhass missbraucht. Hier gilt es, präzise gegenzuhalten und zu erörtern, wie Erinnerungskultur dazu beitragen kann, die Debatte zu versachlichen. Wir sprechen an dem Abend mit Dr. Ludwig Spaenle. Er ist Beauftragter der Bayerischen Staatsregierung für jüdisches Leben und gegen Antisemitismus, für Erinnerungsarbeit und geschichtliches Erbe.

Anmeldung *ist beim Kreisbildungswerk bis zum Veranstaltungstag um 12 Uhr möglich!*
Gebühr pro Person *€ 9,00*
Gebühr pro Paar *€ 14,00*

Mit den öffentlichen Büchereien in Garmisch-Partenkirchen LESEN, HÖREN und ERLEBEN Sie das ganze Jahr

PFARRVERBAND ZUGSPITZE
Bücherei St. Michael Burgrain, Kirchweg 1
https://pv-zugspitze.de/st-michael-burgrain/pfarrbuecherei/

BÜCHEREI GARMISCH
Bücherei Garmisch, Mohrenplatz 2
www.buecherei-garmisch.de

Partenkirchner Bücherei
Partenkirchner Bücherei, Ludwigstraße 29
www.buecherei-partenkirchen.de

BÜCHEREI
Bücherei in der Hindenburgstraße
www.gapa-evangelisch.de/buecherei

Zeit für Bildung

Anmeldestart online 5. Sept. 2025

vhs
Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen e.V.

Gesellschaft | Kultur | Gesundheit
Sprachen | EDV & Beruf | Junge vhs

Burgstraße 21
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 9590-0 · info@vhs-gap.de
www.vhs-gap.de

Gemeinsam (er)lesen
Lesen verbindet – in Gemeinschaft noch mehr!

Fr., 24.10.2025

UND

Fr., 21.11.2025
jeweils 18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Bücherei Partenkirchen
Ludwigstraße 29

Bücherfreunde, Leseratten und begeisterte Zuhörer dürfen sich auf regelmäßige Treffen in der Bücherei Partenkirchen freuen. In ungezwungener Atmosphäre werden Geschichten vorgelesen, es wird übers Lesen gesprochen bzw. man tauscht sich über eigene Gedanken und Erfahrungen über das Gehörte aus. Lassen Sie sich überraschen, welche erlesenen Inhalte in diesen Treffen für Sie ausgesucht werden!
Es sind keine Vorkenntnisse, Vorerfahrungen, bzw. Vorbereitungen notwendig – alle, die Spaß am Lesen oder Zuhören haben, sind eingeladen, teilzunehmen.

Leitung*: Rosi Kohnle, Anna Künzel, Gabriele Kohlert*
Anmeldung *bei der Bücherei Partenkirchen: Tel. 08821-909154 oder an buecherei.partenkirchen@t-online.de*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Buchhandlung Gattner
Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890
Online Shop: www.buchhandlung-gattner.de

Umgang mit Fake News – Fakten erkennen, Medien verstehen
Online-Workshop

Mi., 29.10.2025
17.30 Uhr
Online via Zoom

© Die Hoffotografen GmbH Berlin

Martina Wiesenbauer

© Freepic Company S.L.

Fake News sind überall – doch wie erkennt man sie? In einer Zeit, in der Informationen im Sekundentakt über soziale Medien verbreitet werden, ist kritisches Denken bei allen Bürgern und Bürgerinnen gefragt. Kurz vor den bevorstehenden Kommunalwahlen im März 2026 ist es auch interessant zu erfahren, wie Redaktionen eigentlich mit Fakes & Fakten umgehen.
Dieser Online-Workshop bietet einen kompakten Einblick für alle Interessierten in den Umgang mit Fake News, vermittelt Methoden zur Erkennung manipulativer Inhalte und wirft einen Blick hinter die Kulissen journalistischer Arbeit. Erkennen Sie Fake News schnell und sicher und schärfen Sie Ihr Medienbewusstsein.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswoche des Projekts „Digitalbegleiter" statt.
Referentin: *Martina Wiesenbauer, Wirtschaftsjournalistin und Inhaberin von Crisp Communication*
Moderation: *Gabriela Ferraro und Karin Wimmer-Billeter, Fachreferentin für Seniorenbildung im Münchner Ordinariat*
Diese Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung erforderlich.

Von Auschwitz nach Landsberg, von Jerusalem nach Berlin
Das bewegende Leben des Peter Gardosch
Ein Film von Max Kronawitter mit anschließendem Gespräch

Mi., 26.11.2025
18.00 Uhr
Murnau
Kino Murnau
(Griesbräu)
Obermarkt 37

Er hat es geschafft. Als erfolgreicher Geschäftsmann hat sich Peter Gardosch geleistet, wovon er als KZ-Häftling geträumt hat. Die Bilder der Trennung von seiner Familie in Auschwitz haben ihn dabei begleitet. Ein Leben lang hat er die Geborgenheit gesucht, die ihm die Mutter gab, ehe man sie in die Gaskammer geführt hat. Im KZ wurde der Dreizehnjährige zum Überlebenskünstler. Nach der Befreiung führte sein Weg über Rumänien und Israel nach Deutschland. Ob als Gast des Bundespräsidenten oder als Zeitzeuge: Gardosch hat sich mit Deutschland ausgesöhnt. Die „Hitlerei", sagt er, war nur eine „schwere Krankheit, die das Land der Dichter und Denker befallen hat".

50 % des Eintrittspreises gehen als Spende an Hilfsprojekte des Regisseurs Max Kronawitter.
Vor Ort: *Max Kronawitter, Regisseur*
Gebühr: *Erwachsene € 13,00*
ermäßigt € 12,00

SkF
Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Garmisch-Partenkirchen
@SkFGarmisch

Ihre Hilfe vor Ort – willkommen und wichtig

Bereits mit einem geringen Mitgliedsbeitrag oder einer Spende können Sie Menschen und Projekte **in der Region** unterstützen. Die Angebote des SkF sind für Betroffene kostenlos und darum hilft jede Spende. Wir vom SkF sagen herzlich ***Vergelt's Gott!***

Spendenkonto
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Garmisch-Partenkirchen
Kreissparkasse GAP
IBAN: DE72 7035 0000 0000 0296 29

Spende, Mitgliedschaft und Kontakt: Telefonisch und auch online möglich!

Telefon: 08821 - 96 67 20 | **www.skf-garmisch.de**

Mitten im Leben. In unseren Arbeitsbereichen.

- Beratung in besonderen Lebenslagen
- Flüchtlings- und Integrationsberatung
- Hilfe für psychisch Kranke & Menschen mit Behinderung
- Angebote für Eltern & Kinder
- Katholische Schwangerschaftsberatung
- Hilfen bei häuslicher Gewalt

Angebote in Garmisch-Partenkirchen zur Bayerischen Demenzwoche:

BAYERISCHE DEMENZWOCHE
Festhalten, was verbindet

Lebensmut trotz(t) Demenz
Konzert-Lesung mit Liedermacherin und Psychologin Dr. Sarah Straub

Sa., 20.09.2025
17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Bühne U1
im Kongresshaus
Richard-Strauss-Platz 1

In ihrem neuen Buch „Lebensmut trotz(t) Demenz" erzählt Sarah Straub von berührenden Begegnungen mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Diese Geschichten bringt die Demenz-Expertin nun auch auf die Bühne in einem Live-Programm, das berührt, informiert und aufklärt.
Mit viel Feingefühl verknüpft die Autorin und Liedermacherin, seit Jahren ein gefragter Gast in Radio- und TV-Sendungen, bei ihren Konzertlesungen wissenschaftliche Erkenntnisse über Demenz mit Musik, die unter die Haut geht.

In Kooperation mit dem Landratsamt Garmisch-Partenkirchen.
Referentin: *Dr. Sarah Straub, Neuropsychologin, Autorin und Demenzexpertin an der Universitätsklinik in Ulm*
Anmeldung *und verbindliche Kartenreservierung nur beim Kreisbildungswerk unter Tel. 08821 58501 oder per E-Mail.*
Gebühr: *€ 5,00 (bar an der Abendkasse zu entrichten)*

© Hauke Dressler

Zuhause Wohnen mit Demenz

Do., 25.09.2025
16.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Leifheit ServiceZentrum, Kultursaal
Von-Brug-Str. 5

Demenz betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern das gesamte Umfeld. Doch ein Leben zu Hause – trotz Demenz – ist möglich. Wie das sicher und konkret gelingen kann, erfahren Sie von Markus Heberle. Er ist Projektleiter der Wohnberatung LIVING PLUS und unterstützt und berät, um das Wohnumfeld an die Bedürfnisse und Herausforderungen der Krankheit anzupassen. Der Vortrag richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz ebenso wie an deren Angehörige und Interessierte.

Referent: *Markus Heberle, Wohnberater*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

© LongLeif GaPa gGmbH

Gute Kommunikation trotz kognitiver Veränderungen
Wie spreche ich wirksam und wertschätzend mit Menschen mit Demenz?

Do., 25.09.2025
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Leifheit ServiceZentrum, Kultursaal
Von-Brug-Str. 5

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie nach einer allgemeinen Einführung zum Krankheitsbild Demenz und dessen Symptomatiken, wie der richtige Zugang zu Menschen mit Demenz gelingt und was es im Umgang und in der Kommunikation zu beachten gilt. Sie erhalten außerdem wertvolle Hinweise darüber, warum der Bereich Erinnerungspflege so ausschlaggebend ist. Anschließend besteht Zeit, den Referentinnen individuellen Fragen zu stellen.

In Kooperation mit Caritas, BRK und Pflegestützpunkt Garmisch-Partenkirchen.
Referentinnen: *Teija Ranta, Monika Dotzer, Sabine Hümmer*
Anmeldung erbeten *bei den Kooperationsstellen oder dem KBW.*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

© Aitoff in Pfarrbriefservice.de

Wer träumt, bewegt die Welt!

Mit verlässlicher Beratung und innovativen Lösungen, helfen wir Ihnen dabei, Ihre Träume zu verwirklichen. Trauen Sie sich, weiterzuträumen und an Ihren Visionen festzuhalten.

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Oberland

Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung

Werden Sie zu einer wichtigen Stütze für Menschen mit Demenz!

ab Fr., 10.10.2025
13.00 – 18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:
11.10.2025
18.10.2025
25.10.2025

Caritas
Nah. Am Nächsten

Die Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen stellen eine große Herausforderung für Angehörige und Pflegende dar. Mit Ihrer Ausbildung als Alltags- und Demenzbegleitung können Sie Gutes tun. Entlasten Sie stundenweise Angehörige bei dieser herausfordernden Tätigkeit. Kursinhalte sind: die Betreuung von Pflegebedürftigen, Kommunikation und Begleitung sowie Unterstützung bei der Haushaltsführung.

In Kooperation mit der Caritas Garmisch-Partenkirchen
Kursgebühr: *€ 100,00 (werden zurückerstattet, wenn Sie sich nach dem Kurs bei uns ehrenamtlich als geschulte/r Alltags- und Demenzbegleiter/in engagieren)*
Anmeldung: *Tel. 0151 5655 3646 oder an: fpa-gap@caritasmuenchen.org*

Dem Vergessen die Stirn bieten

Do., 13.11.2025
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Leifheit Service-Zentrum, Kultursaal
Von-Brug-Str. 5

Caritas
Nah. Am Nächsten

Tilda: „Opa?"
Amandus: „Ja?"
Tilda: „Warum sind deine ganzen Essenssachen im Bücherregal?"
Amandus: „In der Spülmaschine war kein Platz mehr." (aus: Honig im Kopf)

Die Diagnose Demenz betrifft immer mehr Menschen und wirft eine Menge Fragen auf: was kann man tun, um weniger schnell zu vergessen? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es, um Lebensqualität, Wohlbefinden und vor allem Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und zu fördern? Mit diesem Vortrag möchten wir Ihnen Einblicke in die nicht-medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten geben.

Referentin: *Dr. Verena Zeitlinger, Allgemeinärztin*
Anmeldung: *beim Veranstalter Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige unter Tel. 08821 94348-28, oder: fpa-gap@caritasmuenchen.org, oder beim Kreisbildungswerk unter Tel. 08821 58501.*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

© www.canva.com

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

Senioren TREFF Marianne Aschenbrenner

LEBENSLUST
Miteinander. Für Menschen.

Vorherige Anmeldung & Kontakt:
E-Mail: info@seniorentreff-gapa.de
Telefon: 08821 – 6035480

Veranstaltungsort:
Seniorentreff Marianne Aschenbrenner
Parkstraße 2, Garmisch-Partenkirchen

Weitere tagesaktuelle Termine *entnehmen Sie bitte dem schwarzen Brett oder über www.seniorentreff-gapa.de*

Montag
09.30 – 10.30 Uhr Gedächtnistraining
11.00 – 12.00 Uhr Spanisch für Anfänger
15.00 – 16.00 Uhr Yoga „auf dem Stuhl"

Dienstag
09.30 – 10.30 Uhr Sprachcafé – Englisch (Gruppe 1)
10.30 – 12.00 Uhr Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung, Entspannung
10.45 – 12.00 Uhr Englisch – Conversation
13.00 – 16.00 Uhr HandarbeitsTREFF

Mittwoch
10.00 – 11.00 Uhr Sprachcafé – Englisch 2
10.30 – 12.00 Uhr Gesundheitsgymnastik und Yoga im Sitzen und Stehen
12.00 – 16.00 Uhr SpieleTREFF
16.30 – 18.00 Uhr KegelTREFF (14-tägig)

Donnerstag
09.30 – 10.45 Uhr Sprachcafé – Italienisch
10.00 – 12.00 Uhr Entspannungs- und Klangreise
11.00 – 12.00 Uhr Sprachcafé – Französisch
13.00 – 16.00 Uhr KreativTREFF

Freitag
10.45 – 12.00 Uhr Aktiv & beweglich mit 60+
14.00 – 17.00 Uhr Blindenstammtisch (1 x im Monat)

Samstag
10.15 – 11.45 Uhr Politikforum (jeden 1. Samstag)
10.15 – 11.45 Uhr Literaturforum (alle 6 Wochen)

Rummelsberger Diakonie

Alles für einen erfüllten Lebensabend.
Alten- und Pflegeheim Lenzheim

Reintalstraße 29 | Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821 94 31 59-0
altenhilfeverbund-gap@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger
rummelsberger-diakonie.de/gap

Aufbrechen, suchen, neue Wege entdecken

KBW GAP

Aufbrechen, suchen, neue Wege gehen – dazu laden wir Sie ein mit unseren Angeboten der Pilgertage

Bewegen & Segen
Gemeinsamer Nachmittagsspaziergang:
Impulse – Gespräche – Stille – Gebet – Segen

ab Mi., 10.09.2025
jeden zweiten Mittwoch im Monat
jeweils von 14.00 – ca.16.00 Uhr
Rund um ***Garmisch-Partenkirchen***

Ein Angebot für alle, die gerne unterwegs sind:
Bei jedem Wetter (außer Glatteis, Starkregen oder Sturm). Wetterfeste Kleidung robuste Schuhe, Sonnenschutz und ggf. Getränk sind nötig. Für Rückfragen: Tel. 08821 95230 (Ev. Pfarramt Garmisch-Partenkirchen)

Treffpunkte:

10.09.2025	**ab Erlöserkirche Grainau**
08.10.2025	**ab Markuskirche Farchant**
12.11.2025	**ab Heilandkirche Oberau**
10.12.2025	**ab Friedenskirche Burgrain**

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.
Leitung: *Monika Ott, Gemeinderätin in Farchant, und Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent*
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Pilgertag für Trauernde
„Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen …" (Psalm 121)

Fr., 26.09.2025
10.00 Uhr
Krün
Treffpunkt: Parkplatz am Barmsee, an der B2

© M. Mierzwa

In Zeiten der Trauer nach einem Verlust fühlt man sich allein und wenig verstanden. Der Weg in die Zukunft liegt manchmal verborgen hinter Bergen aus Traurigkeit und Schmerz. Zusammen mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, machen wir uns auf den Weg. Wir wollen der Kraft der Natur nachspüren, dem Wald, den Wiesen und dem Wasser und daraus neue Kraft schöpfen. Wir haben auf dem Weg rund um den Barmsee Raum zum Erzählen, Zuhören, miteinander Schweigen und Beten und Zeit für geistliche und kreative Impulse. Wir gehen max. 10 Kilometer auf einfachen Wegen mit max. 120 hm in einem angemessenen Tempo. Der Pilgertag ist auch für Ungeübte geeignet. Bitte Brotzeit und Getränke nach Bedarf für unterwegs mitnehmen; Einkehr danach je nach Wunsch möglich.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.
Pilgerbegleitung: *Alexandra Bauer, Sozialpädagogin, und Tatjana Hämmerle, Pastoralreferentin*
Anmeldung *bis 25.09.2025, 11 Uhr.*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Pilgern durchs Murnauer Moos
„Er führt mich zum Ruheplatz am Wasser" (Ps 23,2)

Sa., 11.10.2025
9.45 – ca. 17.00 Uhr
Ohlstadt
Treffpunkt:
Bahnhof,
Loisachstr. 15

© B. Schwarz

Bei dieser Pilgerwanderung bewegen wir uns durch eine faszinierende Moorlandschaft auf dem sogenannten Köchelweg im Murnauer Moos und dürfen mit spirituellen Impulsen wie dem Psalm 23 unterwegs sein. Zusätzlich erfahren wir viel über diesen besonderen Lebensraum zwischen Land und Wasser – die Moore allgemein und das Murnauer Moos im Speziellen. Es ist ratsam, Gummistiefel für manch größere Pfütze dabei zu haben, diese müssen aber freilich nicht durchgängig getragen werden.
Wir starten am Bahnhof in Ohlstadt und enden am Bahnhof in Eschenlohe. Die Rückfahrt nach Ohlstadt ist mindestens stündlich möglich.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz", gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.

Pilgerbegleitung: *Dr. Mechthild Echtler und Dipl.-Biol., Mag. Theol. Benjamin Schwarz*
Gebühr: *€ 15,00*

Interreg Bayern-Österreich
Kofinanziert von der Europäischen Union

Mein Pilgerweg durch Japan
Visueller Reisebericht

Fr., 17.10.2025
19.30 Uhr
Uffing
Gasthof zur Post
Kirchstr. 9

© S. Zieringer

In meinem Bilder-Vortrag berichte ich von meiner Pilgerreise auf dem Shikoku-Pilgerweg in Japan, der 88 Tempel miteinander verbindet. Dabei geht es sowohl um die kulturelle und spirituelle Bedeutung des Weges als auch um persönliche Erfahrungen.
Ich gebe einen Einblick in Geschichte, Rituale und Traditionen des Pilgerns auf Shikoku, erzähle von besonderen Begegnungen und Erlebnissen unterwegs und reflektiere darüber, wie die Reise mich persönlich geprägt hat.

In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing
Referentin: *Sophie Zieringer*
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind erwünscht.
Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Pilgern für Trauernde

© Judith Stoop

Dr. theol. Iris Geyer

Florian Hammerl

Gemeinsam erleben wir die heilsamen Kräfte der Natur, lassen uns von ihr trösten, atmen auf, gewinnen eine Ahnung davon, wie es ist, wieder mehr Momente des inneren Friedens zu spüren. Die Natur leitet uns auch dabei an, der Trauer, dem Schmerz, dem Verlust einen Ausdruck zu geben: Naturmaterialien können uns zum äußeren Symbol werden für das, was gerade in unserem Inneren da ist.
Die beiden Pilgerbegleitungen leiten kleine Symbolhandlungen an, geben Impulse zum Schweigen, zum Sprechen in der Gruppe oder auch zu zweit. Für Einzelgespräche stehen sie unterwegs ebenfalls zur Verfügung.

Pilgerbegleitung: *Dr. theol. Iris Geyer, Evang.-Luth. Pfarrerin i.R. und Heilpraktikerin für Psychotherapie, und Florian Hammerl, Pastoralreferent*
Anmeldung *beim Kreisbildungswerk bis jeweils Freitag, 11 Uhr.*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Sa., 25.10.2025
14.30 Uhr
Treffpunkt:
Bahnhof Griesen

Trauerpilgern an der Loisach bei Griesen

Sa., 29.11.2025
10.30 Uhr
Treffpunkt:
Bahnhof in Griesen

Trauerpilgern an der Neidernach

Sa., 20.12.2025
11.15 Uhr
Treffpunkt:
Bahnhof Farchant

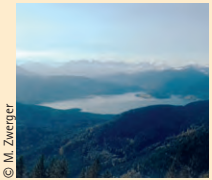
Trauerpilgern von Farchant aus durchs Loisachtal

© F. Hammerl

Eine Bergwanderung ist ein Bild für eine Lebensreise in konzentrierter Form. Alles, was mir widerfährt – Höhen, Tiefen, Gipfel, Täler, Mühen und Freuden – spiegelt im Kleinen wider, was die Realität unseres Lebens ist.

Spiritueller Bergtag auf den Hirschhörnlkopf
Vom Heil-Sein und Heil-Werden

Do., 11.09.2025
9.00 Uhr
Jachenau
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
am Schützenhaus


© M. Zwerger

Nachdem das Jahr 2025 zum „Heiligen Jahr" ausgerufen wurde, wollen wir auf unserer Wanderung erkunden, was es mit dem Heil-sein und dem Heil-werden auf sich hat. Vielleicht kommen wir dabei ja auch dem Heiligen ein wenig auf die Spur. Wir wandern durch den Herbstwald südseitig hinauf zum aussichtsreichen Gipfel des Hirschhörnlkopfes (1515 m). Der Abstieg führt uns dann mit wundervollen Ausblicken auf den Walchensee zur Kotalm und am Bach entlang zum Ausgangspunkt.
Reine Gehzeit: ca. 5,5 Std., 700 Höhenmeter im Auf-und Abstieg

Leitung Bergtag: *Marion Zwerger und Dagmar Wild*
Anmeldung *bis 10.09., 11 Uhr unter Tel. 01520 25 48 799*
Gebühr: *€ 15,00 (Fahrgemeinschaften nach Absprache möglich)*

Wanderung auf den großen Illing (1.341 m) bei Ohlstadt
Vom Wert jedes Lebewesens

Sa., 18.10.2025
9.00 Uhr
Ohlstadt
Treffpunkt:
Bahnhof in Ohlstadt

© F. Hammerl

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur! Auf einer gemütlichen Wanderung mit etwa 650 Höhenmetern erkunden wir zunächst das idyllische Wiesengebiet am Boschet, bevor es bergauf zum Großen Illing geht. Dort erwartet uns ein faszinierendes Panorama – ein Moment zum Durchatmen, Innehalten und Staunen. Diese Tour ist allerdings mehr als „nur" Wandern: Wir nehmen uns auch Zeit für spirituelle Impulse, die uns tiefer mit der Schöpfung verbinden werden. Dazu begleiten uns Gedanken von Papst Franziskus, die uns eintauchen lassen in die Wunder der Schöpfungsvielfalt.
Unterwegs begegnen wir beeindruckenden Naturphänomenen, entdecken Arten und Lebensräume und erfahren, wie alles in einem empfindlichen Gleichgewicht miteinander verbunden ist. Wir sehen, hören und spüren die Natur – eine Tour für Kopf, Herz und Seele.

Leitung Bergtag: *Florian Hammerl und Benjamin Schwarz*
Anmeldung: *bis 17.10., 11 Uhr*
Gebühr: *€ 15,00*

Bergsteigen Spirituell

Hast Du Lust nach der Arbeit nochmal auf den Berg zu gehen?

Di., 23.09.2025 und Di., 14.10.2025 jeweils ab 17.00 Uhr Treffpunkt: Penzberg bei der Möbelzentrale an der Dr.-Gotthilf-Näher-Straße (Mitfahrgelegenheit von Penzberg)

Wir planen dieses Jahr während der Woche ab 17 Uhr zusammen auf Berge in der Nähe von Penzberg, Kochel und Murnau zu steigen, um den Spätnachmittag an der frischen Luft sportlich und spirituell ausklingen lassen. Vor dem Aufsteigen teilen wir einen spirituellen Impuls, steigen gemeinsam auf den Berg, halten am Gipfelkreuz inne und machen eine kurze Pause. Dabei betrachten wir den Sonnenuntergang. Danach geht es mit Stirnlampe hinab ins Tal zu einem Abschluss am Parkplatz.

Leitung und Ansprechpartner:
Philipp Ross, Pfarrer (für genauere Absprachen logistischer Art und **Anmeldung** *gern telefonisch melden unter Tel. 0170 5538426 oder Philipp.Ross@elkb.de)*
Die Teilnahme ist kostenlos.

© Ph. Ross

Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung für das Leben als Familie

KBW GAP

© fotografische.eu - fotolia.com

Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Gemeinsam Wachsen – ein Angebot für Familien

Sie sind seit kurzem Eltern? Und ...

- suchen Kontakt und Austausch mit anderen Familien?
- möchten die Entwicklung Ihres Kindes gut begleiten und fördern?
- suchen Anregungen für den Familienalltag?
- haben Fragen zu Erziehungs- und Familienthemen?

Was ist EKP®?

Das Eltern-Kind-Programm steht für einen ganzheitlichen Ansatz, der Kinder ab 3 Monaten in ihrer kognitiven und emotionalen Entwicklung stärkt und fördert. Unter qualifizierter Leitung werden in wöchentlichen Treffen mit viel Freude und Spaß die Basiskompetenzen der Kinder von Anfang an gefördert. Dazu gehören die Freude an Bewegung, kreativer Umgang mit Farben und Materialien, Singen, Musizieren, Kreis- und Fingerspiele und vieles mehr ...

Laufend Leiterinnen von EKP-Gruppen gesucht!

Wir bieten:
- eine Tätigkeit auf Honorarbasis
- eine umfassende Pädagogische Qualifizierung und Begleitung
- die Möglichkeit, Ihr eigenes Kind mit in die Gruppe zu nehmen
- Vernetzung vor Ort und wunderbare neue Erfahrungen

Ansprechpartnerin Christina Zellinger:
c.zellinger@kreisbildungswerk-gap.de

Ausführliche Infos zum Programm unter:
www.kreisbildungswerk-gap.de/veranstaltungen/eltern-kind-programm

Eltern-Kind-Programm vor Ort

Gebühr für jeweils 12 Treffen: *€ 72,00*
Bitte bei der jeweiligen Gruppenleitung anmelden:

Bad Kohlgrub	
dienstags	
9.00 – 11.00 Uhr	*Lena Schwab, 0157 513 68 381*
dienstags	
9.30-11.30 Uhr	*Janina Heid, 0151 651 60 651*
mittwochs	
9.15 - 11.15 Uhr	*Judith Wierich-Schnell, 0160 76 70 875*
Farchant	
mittwochs	
9.00 -11.00 Uhr	*Christina Baader, 0162 92 27 260*
Mittenwald	
dienstags	
9.30 – 11.30 Uhr	*Ingrid Kaufmann, 0176 63 49 49 98*
Oberau	
mittwochs	
9.30 – 11.30 Uhr	*Marzella Fischer, 0151 23 09 19 40*
Ohlstadt	
mittwochs	
9.00-11.00 Uhr	*Michaela Erhardt, 0171 38 71 266*
freitags	
9.00-11.00 Uhr	*Regina Mangold, 0176 61 35 48 33*

Boah – schau mal!
Mit unseren Kindern und allen Sinnen die Natur erleben

So., 21.09.2025
11.00 – 14.30 Uhr
Farchant
Parkplatz am Kuhfluchtgraben

© F. Hammerl

An diesem Tag erleben wir die Natur mit allen Sinnen, wie wunderbar die Welt und unser Leben ist. Wir spielen am Bach, wir werden kreativ mit Naturmaterial, wir picknicken zusammen. Wer will, kann hinterher noch in eigener Regie zum Wasserfall wandern, Weitspringen, Weiterspielen, den Walderlebnispfad erkunden. Für Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern.

Wichtig: Für das Picknick bitte Essen mitbringen, das wir miteinander teilen können. Dann füttern und futtern wir uns gegenseitig durch (Picknickdecke nicht vergessen!). An Sonnenschutz und Wechselklamotten denken. Bei Regen fällt es leider aus.

In Kooperation mit der Tourismuspastoral im Werdenfelser Land.
Leitung: *Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent*
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldung erbeten.

Alpine Coaster - die Sommerrodelbahn
Spaß, Freude und Vergnügen für die ganze Familie: von der Kolbensattelhütte geht es auf einer Länge von 2.600 Metern mit atemberaubenden Ausblicken und abenteuerlichen Kurven ins Tal.

Kolbensattelhütte
Sich was gönnen und genießen: in malerischer Umgebung auf einer Höhe von 1.270 m bei Oberammergau. Genießen Sie leckere, regionale und vitale Gerichte.

KOLBENSATTEL
OBERAMMERGAU

Bogenparcour
Entspannen und Natur erleben: Bogenschießen auf 4 Parcours mit je 14 Zielen im dortigen Bergwald.

Bergabenteuer Kinderspielplatz
Zeit füreinander haben: mit den Kindern den Tag genießen und Abstand zum Alltag gewinnen.

Bergwandern
Natur erleben, frische Kraft sammeln: wandern Sie im gesunden Berg- und Waldklima im Naturpark der Ammergauer Alpen. Viele Wege führen zum Kolbensattel.

Holzkugelwald
Mit Holzkugeln auf Naturholzbahnen im Bergwald spielen.

kolbensattel.de und auf

Was macht unsere Kinder in schwierigen Zeiten stark?

Mo., 13.10.2025
17.00 Uhr
Online-Vortrag

Die Welt ist nicht immer freundlich, oft stehen wir vor neuen Situationen und Herausforderungen. Kinder und Jugendliche sind besonders auf unsere Unterstützung angewiesen, um Krisen zu überstehen und an belastenden Situationen zu wachsen.
Doch wie geht das? Was brauchen Kinder und Jugendliche? Wie können wir sie unterstützen?

Referentin: *Andrea Hendrich, Familientherapeutin, Mediatorin und Autorin verschiedener Sachbücher*
Anmeldung *bis 08.10.2025 bei „Auf geht's!" Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,*
Kostenlos für Ehrenamtliche

© Fotostudio Obermaier

Im Land der Wichtel
Wichtel- und Zwergen-Schnitzwerkstatt

Sa., 25.10.2025
9.30 – 12.00 Uhr
oder
14.30 – 17.00 Uhr
Farchant
Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal
Am Gern 4

Ein Kurs für (Groß-)Eltern und Kinder ab 5 Jahre: Im Land der Wichtel und Zwerge gibt es viel zu entdecken und zu erzählen. Sie leben verborgen in jedem Stöckchen und Hölzchen. Wir machen uns auf die Suche nach ihnen, lesen kleine Geschichten und schnitzen uns lustige Zwerge, Wichtel und Baumgeister. Als nützliche Helfer im Alltag in Form von Stiften, auf einem Teelichthalter oder als lustiges Kinderspielzeug in Form von Guckmännlein dürfen sie euch dann nach Hause begleiten.

Kursleitung: *Ruth Strohmeier, Kunterbunte Grünholzwerkstatt*
Anmeldung *beim KBW bis Mittwoch, 22.10.2025.*
Gebühr: *€ 25,00*

© R. Strohmeier

KBW digital: „Kinderdolmetscherin"
Zwischen Wutanfall und Weltentdeckung: Dein Kind verstehen lernen

Mi., 26.11.2025
19.00 Uhr
Online-Vortrag
und Austausch
mit Claudia
Schwarzlmüller

© Usone International

Claudia Schwarzlmüller

KBW DIGITAL

Warum bekommt mein Kind ausgerechnet jetzt einen Wutanfall? Wieso hört es nicht auf mich – obwohl ich's doch nett sage? ...
In diesem Vortrag zeigt Claudia Schwarzlmüller, wie du dein Kind von 0-6 Jahren besser verstehen und den Alltag entspannter gestalten kannst.
Dein Kind schaut nur auf die Details, du siehst das große Ganze. Mit Hilfe von kleinen Videos aus dem Alltag steigen wir ein in die Welt des Kindes und bekommen einen neuen Blick auf die kindliche Entwicklung, z.B. warum Ordnung für dein Kind ganz anders aussieht, wie du mit deinem Kind spielen kannst, ohne dich zu verbiegen und wie du ihm liebevoll Orientierung gibst, wenn's gerade drunter und drüber geht. *Entdecke, wie mehr Sicherheit und Entspannung im Familienleben möglich sein kann.*

Referentin: *Claudia Schwarzlmüller, Diplom-Psychologin für Kinder und Jugendliche, Spiegel-Bestseller-Autorin von „Die Kinderdolmetscherin".*
Anmeldung *bis 26.11. um 12 Uhr möglich*
Gebühr pro Person: *€ 9,00*
Gebühr pro Paar: *€ 14,00*

Himmelswerkstatt
Ein Kreativnachmittag für Kinder

Mi., 03.12.2025
15.00 – 17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6

© R. Kaufmann

Wir wollen miteinander eine Geschichte hören, singen, basteln, einen adventlichen Nachmittag erleben. Für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitperson.

Leitung und Anmeldung: *Regina Kaufmann, Tel. 08821 3825*
Gebühr *(pro Kind mit einem begleitendem Erwachsenen): € 5,00*

miteinander füreinander
kje
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.
Werdenfelser Werkstätten
Werkstattladen • Industrielle Fertigung • Wäscherei • Schreinerei • Weberei
Werkstattladen für Sie geöffnet:
MO bis DO: 8 -12 und 13 - 16 Uhr
FREITAG: 8 - 11:30 und 12:30 - 15:30 Uhr
DIN EN ISO 9001 TAW Cert Zert.Nr.: 37050305
Tel: 08821 943094-0 | Fax: 08821 943094-40 | E-mail: werkstatt@kje-hilfe.de
Dompfaffstraße 3 | 82467 Garmisch-Partenkirchen | www.kje-hilfe.de

Brain Gym
Für Schüler ab 12 Jahren

Mo., 05.01.2026
10.30 – 12.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kinesiologische Beratungspraxis Christa Grau Ludwigstr. 55

© C. Grau

Es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren oder vor der Klasse zu stehen und z.B. ein Referat zu halten. Kennst du das? Du schiebst Aufgaben vor dir her und fängst nicht an. Zuhause hast du den Lernstoff drauf, kannst ihn aber in der Prüfung nicht abrufen. Komm vorbei und erfahre etwas über die unterschiedlichen Funktionsweisen deiner beiden Gehirnhälften, was Bewegung mit Lernen zu tun hat und wie du mit einfachen Übungen dein Gehirn einschalten und die Zusammenarbeit der einzelnen Bereiche verbessern kannst.

Leitung: *Christa Grau, Kinderkrankenschwester und Kinesiologin*
Anmeldung *per E-Mail an: info@kinesiologie-grau.de*
Gebühr: *€ 8,00*

KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät
Kurs für Eltern mit jugendlichen Kindern von 11–16 Jahren

ab Do., 15.01.2026
jeweils
20.00 - 22.00 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
22.01.2026
29.01.2026
05.02.2026

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®
Weniger Stress.
Mehr Freude.

Das Leben mit Jugendlichen ist nicht nur Friede und Freude. Ärger und Streit sind beim Erziehen unvermeidlich, ja sogar notwendig. Fast alle Eltern fühlen sich deshalb gelegentlich unsicher oder überfordert – zumal auch die Anforderungen an Eltern größer geworden sind. Der Elternkurs „Kess erziehen – Abenteuer Pubertät" bestärkt Eltern mit jugendlichen Kindern in einer demokratisch-respektvollen Erziehungshaltung und unterstützt sie, ihren jugendlichen Kindern wertschätzend und ermutigend zu begegnen und die Selbstverantwortung der Jugendlichen zu fördern.
Für die Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung, sowie ein Lautsprecher und ein Mikrofon notwendig. Der Kurs wird interaktiv gestaltet, so dass eine „stille Teilnahme" nicht möglich ist.

Referent: *Dieter Güntner, Kess-Trainer, Ehe- und Familienseelsorger*
Anmeldung *beim KBW bis 12.01.2026*
Gebühr *für 4 Treffen (inkl Begleitheft): € 55,00*

Hochsensible Kinder erkennen und stärken

Mi., 21.01.2026
19.00 Uhr
Online-Vortrag
via Zoom

Angela Pfeiffer

Hochsensible Kinder sind Herausforderung und Geschenk zugleich. In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Wissenswertes über das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität bei Kindern
- häufige Schwierigkeiten, mit denen hochsensible Kinder und deren Eltern konfrontiert sind
- neue Wege und mögliche Handlungsoptionen für die erfolgreiche Begleitung hochsensibler Kinder

Referentin: *Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin, zert. Coach für Hochsensibilität (AC).*
Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.
Gebühr: *€ 8,00*

© C. Zellinger

Fair einkaufen.

Murnau · Bahnhofstraße 8
Mo. – Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr
Telefon 0 88 41 79 99 853

Garmisch-Partenkirchen · Ludwigstraße 59
Mo. – Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr
www.weltladen-garmisch.de
Tel. 0 88 21 75 20 414

Oberammergau · Dorfstraße 33
Mo., Di., Do., Fr. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
Sa. 10-12.30 Uhr, Mi. geschlossen
www.weltladen-oberammergau.de
Tel. 0 88 22 92 36 855

elch-design

Design ist unsere Stimme,
kommunizierend in Wort und Bild.
Design, das mehr will als werben.

www.elch-design.de

Angebot der Caritas

Im Familienprogramm kooperieren wir mit der Familienberatungsstelle der Caritas.

Elternkurs „Kinder im Blick"
Ein Angebot für getrennte Eltern

Im Fokus des Kurses stehen drei grundlegende Fragen:
Was ist für mein Kind in der gegenwärtigen Situation wichtig?
Wie können wir als Eltern besser miteinander umgehen?
Wie kann ich dabei auch noch gut für mich selbst sorgen?

Teilnahmegebühr: € 60,00 (kann bei geringem Einkommen reduziert oder erlassen werden)
Termine: *6 x mittwochs ab 24.09., 09.00 – 12.00*
Veranstaltungsort: *Caritas-Zentrum, Dompfaffstr. 1, Garmisch-Partenkirchen*
Infos und Anmeldung: *Caritas Familienberatungsstelle, Dompfaffstr. 1 82467 Garmisch-Partenkirchen Tel. 08821 94348-40, E-Mail: eb-garmisch@caritasmuenchen.org*

Angebote der Familienstützpunkte

Im Familienprogramm kooperieren wir mit den vier Familienstützpunkten im Landkreis Garmisch-Partenkirchen.
Die Familienstützpunkte bieten vielfältige Angebote für Familien, Treffpunkte zum Kennenlernen, für Gespräche und Austausch, Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Familienleben.

Ein Überblick zu allen Veranstaltungen ist zu finden unter www.kreisbildungswerk-gap.de

Ansprechpartnerinnen vor Ort sind:

in Garmisch-Partenkirchen	*Christina Girgnhuber Christina.Girgnhuber@sos-kinderdorf.de*
in Murnau	*Anissa Wagner familienstuetzpunkt@murmel-ev.de*
in Oberammergau	*Sabine Reiser Sabine.Reiser@caritasmuenchen.org*
in Mittenwald	*Sabrina Westerbarkey fsp-isartal@caritasmuenchen.org*

Mit Freude nachhaltig leben

KBW GAP

Kooperationsveranstaltungen mit dem Naturpark Ammergauer Alpen

Der Naturpark Ammergauer Alpen e.V. will gemeinsam mit motivierten, freiwilligen Helfern einen Beitrag zum Erhalt der vielfältigen Kultur- und Naturlandschaft des Naturparks leisten. Zugleich lernen die Teilnehmenden Hintergründe über die Natur, die Tier- und Pflanzenwelt und ihren Schutz vor Ort kennen.

Führungen

07.09.2025	**Rangerführung: Almenrausch am Hörnle**
28.09.2025	**Expertenführung: Baum-Fotosafari durch den Schlosspark**
05.10.2025	**Expertenführung: Erkundungstour im Reich der Pilze**
19.10.2025	**Rangerführung: Magie des Moores**
02.11.2025	**Familienführung: zwischen Moorleichen und Giftschlangen**
08.11.2025	**Familienführung: Bergmischwald entdecken**

Team Ammertal – Mitmach-Aktionen

27.09.2025	**Schwenden am Trischlfilz**
11.10.2025	**Schwenden im Wiesmahd**
25.10.2025	**Schwenden am Leiernhof**
15.11.2025	**Schwenden im Pulvermoos**

Alle Veranstaltungen sowie weitere Informationen zu Ort, Zeit usw. finden Sie auf der Homepage des Naturparks: www.naturpark-ammergauer-alpen.de
Anmeldung: *Direkt bei Rangerin Deniz Göcen (dg@ammergauer-alpen.de) oder unter Tel. 08822 922 74 67*

© B. Schwarz

Vogelzug im Murnauer Moos live erleben!
Exkursion

So., 28.09.2025
6.00 – 10.00 Uhr
Murnau
Biologische Station
Murnauer Moos
Ramsachstr. 15

Tim Korschefsky

Auch heuer findet wieder der europaweite Tag der Zugvogelbeobachtung von Birdlife International statt. Aufgrund des hartnäckigen Nebels in den letzten Jahren am eigentlichen Termin weichen wir in diesem Jahr ein wenig von der offiziellen Veranstaltung ab. Die Veranstaltung findet daher eine Woche früher statt.
Uns bieten sich hierbei Chancen auf außergewöhnliche Beobachtungen. Seien es einem um die Ohren fliegende tief ziehende Stare, die kleinen von Busch zu Busch ziehenden Wintergoldhähnchen oder besondere Arten wie Merlin oder Kornweihe. Im Geäst rastende Kleinvögel oder auch ein erster Raubwürger im Moos runden unsere Beobachtungen ab.
Wir werden uns an erhöhter Stelle im Moos postieren und von dort aus den Vogelzug und rastende Vögel beobachten. Woran erkenne ich einen ziehenden Vogel, wie ruft eine Heidelerche und welchen Einfluss hat der Klimawandel auf unsere Zugvögel. Diese und weitere Fragen werden wir im Rahmen der Veranstaltung diskutieren. Im Anschluss treffen wir uns für eine Nachbesprechung in der Biologischen Station.
Es handelt sich um keine Wanderung, nach dem Erreichen des Beobachtungsplatzes werden wir hier für 3-4 Stunden verweilen.

Interreg Bayern-Österreich
Kofinanziert von der Europäischen Union

Mitzubringen: Gute Laune, gutes Wetter, warme Kleidung, Regenschutz, wenn vorhanden Fernglas und Spektiv – Vorkenntnisse sind keine nötig.

In Kooperation mit der Biologischen Station Murnauer Moos.
Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore - Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz", gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.
Referent: *Tim Korschefsky, Biologe*
Die Veranstaltung ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

© B. Schwarz

Kleiner Spaziergang mit Prof. Dr. Michael Succow im Murnauer Moos

Gespräch über aktuelle Themen im Moorschutz

Di., 07.10.2025
17.00 Uhr
Murnau
Biologische Station
Murnauer Moos
Ramsachstr. 15

© Stefan Schwill

Prof. Dr. Michael Succow

Bei einem kleinen Spaziergang im Murnauer Moos werden aktuelle Themen des Moorschutzes mit Prof. em. Dr. Michael Succow besprochen. Er ist einer der renommiertesten Moor-Ökologen weltweit und wurde für seine Naturschutz-Verdienste mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz", gefördert von Interreg Bayern - Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.

In Kooperation mit der Biologischen Station Murnauer Moos.
Referent: *Prof. em. Dr. Michael Succow*
ACHTUNG: *Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich! Das Platzangebot ist begrenzt.*
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, Spende für die Michael-Succow-Stiftung zum Schutz der Natur willkommen.

Interreg Bayern-Österreich — Kofinanziert von der Europäischen Union

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

Do., 09.10.2025
19.00 Uhr
Online-Vortrag via Zoom

Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.
ACHTUNG: *Es besteht eine sehr hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.*
Referentin: *Gisela Kienzle, Dipl.-Ing.(FH) Architektin, Energieberaterin*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

© iStock_fotojogi

Food for future

Wie kann ich nachhaltige, regionale und klimafreundliche Ernährung umsetzen?

Di., 21.10.2025
20.00 Uhr
Garmisch
Kolpingheim
Promenadestr. 13

Traudi Sontheim

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel ist die gängige Empfehlung für nachhaltiges Essen.
Auf was kann ich im Alltag achten? Welche Lebensmittel haben einen kleinen ökologischen Rucksack? Wie können Empfehlungen im Alltag umgesetzt werden?

In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Garmisch.
Referentin: *Traudi Sontheim, Hauswirtschaftsmeisterin*
Diese Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.

© iStock.com_hicha Satapitanon

Heizungserneuerung

Wie packt man's richtig an?

Do., 20.11.2025
19.00 Uhr
Online-Vortrag via Zoom

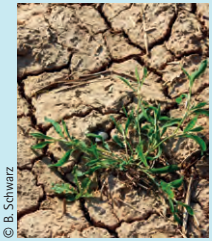
© iStock_anatoliy_gleb

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zur reinen Öl- oder Gasheizung gibt es und wie viel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige Lösungen an, immer mehr auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.
ACHTUNG: *Es besteht eine sehr hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.*
Referentin: *Gisela Kienzle, Dipl.-Ing.(FH) Architektin, Energieberaterin*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wert der biologischen Vielfalt
Zum Erbe von Papst Franziskus für die Schöpfung
Vortrag und Diskussion

Fr., 12.12.2025
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1


© B. Schwarz

Gute zehn Jahre nach Erscheinen der Enzyklika „Laudato si'" möchte der Vortrag die christliche Schöpfungstheologie vor den ökologischen Herausforderungen, v.a. dem Verlust von Biodiversität, in den Blick nehmen.
Welchen Beitrag können der christliche Glaube und die Kirche zum Schutz der Vielfalt des Lebens leisten?
Schlaglichter richten sich an diesem Abend auf Grundlagen der Biodiversitätsforschung, die umweltethische Argumentation sowie schöpfungstheologische Aspekte. Im Fokus steht die Erkenntnis, dass Papst Franziskus für die Sicht auf nichtmenschliches Leben einen Paradigmenwechsel vornimmt.
Eine Diskussion bleibender Herausforderungen und Chancen runden den Abend ab.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Offenen Gesprächskreises Murnau.
Referent: *Benjamin Schwarz, Biologe und Theologe*
Diese Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.

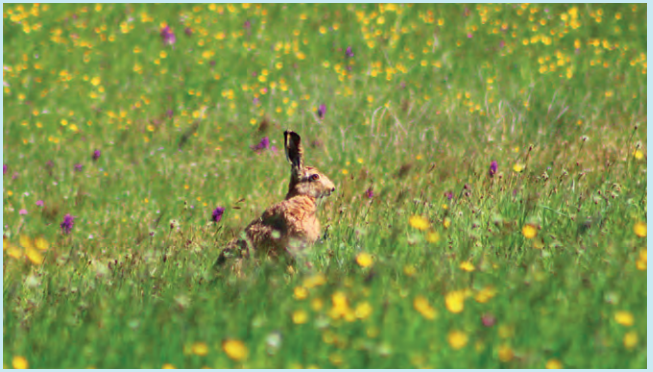
Was wissen wir (noch) über Biodiversität?
Vortrag und Diskussion

Fr., 16.01.2026
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

Prof. Dr. Gerhard Haszprunar

Ausgehend von der aktuellen Biodiversitäts-Krise wird zunächst auf den zunehmend guten Methoden- und Kenntnisstand der Wissenschaft Bezug genommen. Demgegenüber ist das Wissen über Artenvielfalt in der breiten Öffentlichkeit in den letzten Jahrzehnten deutlich zurück gegangen. Was kann man in Schulen, Universitäten, Naturkundemuseen, NGOs und jede/r einzelne dagegen tun?

Referent: *Prof. em. Dr. Gerhard Haszprunar war Generaldirektor der Staatlichen Naturwissenschaftlichen Sammlungen Bayerns, Direktor der Zoologischen Staatssammlung München.*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.


© B. Schwarz

Obstbaumschnitt in Altenau
Mit Praxisanleitung

Sa., 28.02.2026
10.00 Uhr
Altenau/Saulgrub
Phänologischer Garten Altenau

© B. Wimmer

Dominik Landerer wird die Grundprinzipien des Obstbaumschnitts erläutern. Es wird auch auf den Pflanzschnitt und die Erziehung von Jungbäumen eingegangen. Die praktischen Übungen finden an Apfelbäumen mittleren Alters statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen, Schnittwerkzeug kann – falls vorhanden – mitgebracht werden. Der Kurs entfällt bei starkem Schneefall oder starkem Regen.

Referent: *Dominik Landerer, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege im Landkreis Weilheim und geprüfter Landschaftsobstbaumpfleger*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *10,00 €*

PFARRGEMEINDERATS-WAHL 1. MÄRZ 2026

Das Leitmotiv der Pfarrgemeinderatswahl 2026 „Gemeinsam gestalten" bringt auf den Punkt, worum es auch uns in der Kirche vor Ort geht: anpacken, mitmachen und Verantwortung übernehmen. Kirche ist nicht „fertig", sondern lebt davon, dass Menschen Ideen haben und sich einbringen.

Interessieren Sie sich für die Katholische Erwachsenenbildung in Ihrer Pfarrei?
Melden Sie sich bei uns im KBW GAP, Tel. 08821-58501 oder info@kreisbildungswerk-gap.de

Gesundheitsbildung

Gesunder Körper – Gesunde Seele

KBW GAP

© iStock.com/Michal Boubin

Forum Gesundheit & Fitness für Körper & Geist

Karin Christmann

Kursleitung: *Karin Christmann, Rückenschullehrerin, Gesundheitspädagogin, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness, Gedächtnistrainerin BVGT.*

Infos und Anmeldung *bei Karin Christmann unter Tel. 08841 5713 oder beim Kreisbildungswerk.*

Yoga in der Sporttherapie

ab Di., 16.09.2025
9.10 – 10.20 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

© pexels.com

Yoga für den Rücken stärkt die Rumpfmuskulatur, die Dehnungsübungen lockern die häufig verspannten Körperpartien.
Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, lernen uns selbst zu spüren und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen. Yoga in der Sporttherapie berücksichtigt indikationsbezogene Problematiken einzelner Teilnehmenden. Die Übungen werden langsam und bewusst durchgeführt. Gerne dürfen Sie teilnehmen, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: *Matte und Decke*
Gebühr für 10 Treffen: *€ 100,00*

Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 16.09.2025
10.30 - 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

© J. Unterstein

Dieses Programm arbeitet den ganzen Körper von Kopf bis Fuß durch, um körperliche Dysbalancen vorzubeugen. Wir trainieren nach dem Pilates-Prinzip, d.h. mit Konzentration auf die Körpermitte. Das sensibilisiert das Körpergefühl und stärkt die Tiefenmuskulatur in Rücken, Gesäß, Bauch und Beckenboden. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung ab. Ein ausgewogenes Training, das fordert, aber nicht überfordert und den Wiedereinstieg in ein aktivgesundes Leben erleichtert

Bitte mitbringen: *Matte*
Gebühr für 10 Treffen: *€ 60,50*

Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen

ab Di., 23.09.2025
14.00 – 15.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim, Konferenzraum
Mayr-Graz-Weg 1

© J. Unterstein

In jeder Lebensphase ist es wichtig, die geistige Fitness aufrechtzuerhalten, denn: wer rastet, der rostet! In diesem Kurs können Sie etwas dafür tun um Ihre Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern und somit Namen und Dinge des Alltags besser behalten. Spezielle Yogaübungen unterstützen uns, diszipliniert aber fröhlich miteinander zu arbeiten.

Gebühr für 9 Termine: *€ 81,00*

Yoga und Pilates für den Rücken
Präsenz und online

ab Mi., 17.09.2025
8.00 – 9.15 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

© pexels.com

Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, lernen uns selbst zu spüren und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen. Yoga und Pilates lebt von der Dynamik. Yoga Asanas und Elemente aus dem Pilates Training stehen im Wechsel zueinander.
Gerne dürfen Sie auch teilnehmen, wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: *Matte und Decke*
Gebühr für 10 Treffen: *€ 100,00*

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Mi., 17.09.2025
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
großer Saal
Mayr-Graz-Weg 1

UND

ab Mo., 22.09.2025
14.00 – 15.00 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim
Hagrainstr. 10

Die beste Möglichkeit, ein selbstständiges und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu führen, ist die Bewegung. Mit diesem ausgewogenen und altersgerechten Bewegungsprogramm werden alle Muskeln von Beinen, Gesäß, Rücken, Bauch, Beckenboden, Schultern und Arme aktiviert und trainiert. Das Trainieren des Gleichgewichts zur Vermeidung von Stürzen und die allgemeine Beweglichkeit werden ebenso berücksichtigt. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung ab.

Gebühr für 10 Treffen *(Murnau): € 60,50*
Gebühr für 9 Treffen *(Ohlstadt): € 58,50*

© iStock.com_SiviaJansen

Entspannung – Taiji

jeden Dienstag
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau
FitnessStadl
Straßäcker 21

Wir lernen und üben in der 37teiligen Form im Yang Stil. Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao aufbaut, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin und Yang). Seine äußeren Formen sind ruhige, fließende Bewegungen. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Leitung: *Martin Müller, Qigong- und Taji-Kursleiter*
Infos und Anmeldung:
qigong.imzugspitzland@online.de
Gebühr (pro Einheit): *€ 7,00*

Entspannung – QiGong

jeden Donnerstag
9.00 – 10.00 Uhr
Murnau
Fitness Stadl
Straßäcker 21

UND

19.00 - 20.00 Uhr
Ettal
Gemeindesaal
Ammergauerstr. 8

© M. Müller

Qigong ist die jahrtausendealte Bewegungs- und Heilkunst der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch die QiGong-Praxis lernen Sie Ihre Selbstheilungskräfte zu spüren und nutzen. Durch einfache Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen wird der Fluss der Lebensenergie im Körper – das „Qi" – aktiviert und reguliert. Qigong unterstützt die Gesundheit und fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist. Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden, für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken.*
Leitung: *Martin Müller, Qigong- und Taji-Kursleiter*
Infos und Anmeldung:
qigong.imzugspitzland@online.de
Gebühr (pro Einheit): *€ 7,00*

Flow-Yoga

ab Mo., 01.09.2025
10.00 – 11.15 Uhr
Oberau
Kath. Pfarrheim
Kirchweg 4

Ein Ziel des Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes. Dies gelingt durch einen Wechsel aus kräftigenden, mobilisierenden und entspannenden Übungen. Die Kombination aus Asanas, Pranayama und Shavasana fördert Flexibilität und verhilft zu einem besseren Bewusstsein für den eigenen Körper. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: *Matte, Decke, Kissen, Getränk*
Leitung: *Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin und Yogalehrerin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 15 Treffen: *€ 150,00*

© iStock.com_Fizkes

Zen-Meditation – „Der Weg in die Stille“
Grundkurs an 5 Abenden: Einführung und Weiterleitung

ab Mo., 15.09.2025
18.30 – 20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

© C.Heide

Die Zen-Meditation ist ein Weg für jeden Menschen, gleich welcher Konfession. Diese Meditation zeigt uns, wie man trotz der Unruhe des modernen Lebens zu einem inneren Frieden gelangen kann. Duch Stille, Übung und Sammlung auf unseren Atem beruhigen wir Körper und Geist. Durch die Selbsterfahrung werden wir mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit durch den Tag gehen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Decke, Socken. Bänkchen und Kissen stehen zur Verfügung.*
Kursleitung: *Cora Heide, ausgebildet bei Zen-Meister Enomiya-Lasalle*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 5 Treffen: *€ 50,00*

Faszien-Yoga
Blockaden lösen & Beweglichkeit steigern

ab Di., 16.09.2025
17.45 – 18.45 Uhr
Grafenaschau
Mehrzweckhalle
Schwaigen
Stroblhofweg 8

Das Ziel des Kurses ist es, den Körper elastisch und geschmeidig zu machen, das Körpergefühl zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Wenn der Körper entspannt ist, kann auch der Geist zur Ruhe kommen. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: *Matte, Decke, Kissen, Getränk*
Kursleitung: *Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin und Yogalehrerin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 10 Termine: *€ 90,00*

© JackF/iStock

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Di., 16.09.2025
18.30 – 20.00 Uhr
Ohlstadt
Pfarrsaal
Hagrainstr. 10

UND

ab Do., 18.09.2025
19.30 – 21.00 Uhr
Eschenlohe
Saidabei-Raum
in der Grundschule
Murnauer Str. 13

© R.-M. Frombeck

Yogahaltungen bewirken die Beweglichkeit der Gelenke und deren Durchblutung. Die Muskeln werden aufgebaut, der Rücken gestärkt, Körper und Geist bleiben flexibel. Atemübungen wecken die Lebensenergie, steigern die Konzentration und bringen den Geist zur Ruhe. Das Entspannen vor und nach dem Üben gibt Körper und Geist Gelegenheit, die Auswirkungen der Haltungen positiv zu erfahren.
Tiefenentspannung und Meditation bauen Stress ab und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Lebensfreude wird geweckt.

Leitung und Anmeldung: *Rosa-Maria Frombeck, Yogalehrerin (BDY-Mitglied), Tel. 08841 7181*
Gebühr für 12 Treffen: *€ 108,00*

Yoga auf dem Stuhl

Offenes Seniorenyoga für Bewohner und Externe

ab Do., 18.09.2025
16.00 – 17.00 Uhr
Oberammergau
SeniorenWohnen,
Übungsraum
im Untergeschoss
St.-Lukas-Str. 15

Weitere Termine:
25.09.2025
02.10.2025
16.10.2025
23.10.2025
30.10.2025

Das BRK SeniorenWohnen öffnet seine Türen und bietet speziell für Senioren Yogaübungen auf dem Stuhl an (zum Festhalten, Setzen, Aufrichten usw.). Nach einer Aufwärmphase werden klassische Yogaübungen gelehrt - modifiziert für Stuhlyoga und angepasst an bewegungseingeschränkte Personen. Die Stunde enthält eine kurze Meditation und endet mit einer Tiefenentspannung (auf dem Stuhl sitzend). Nicht-Bewohner sind explizit willkommen!

Kursleitung: *Regina Niggemann, Yogalehrerin*
Gebühr (pro Termin): *€ 4,50*
Anmeldung *direkt im BRK-Büro,*
Tel. 08822 918-155 und
E-Mail: birgit.krebs@ssg.brk.de

© iStock-miodragignjatovic

Vinyasa-Yoga

Judith Rhomberg

© J. Rhomberg

Im Zentrum stehen atemsynchrone Übungsfolgen, wie z.B. Variationen des Sonnengrußes, die fließend und dynamisch ineinander übergehen. Die Asanas fördern die Beweglichkeit und Ausdauer, stärken unsere Muskulatur und führen zu mehr Ausgeglichenheit. Zu Beginn der Stunde führen uns Atemübungen (Pranayama) und kleine Meditationseinheiten dazu, uns auf unseren Körper und Geist zu konzentrieren und im Hier und Jetzt anzukommen. Je weiter wir im Yoga vorankommen, desto mehr spüren wir die Einheit von Körper, Geist und Seele. Den Abschluss einer jeden Yogastunde bildet die Endentspannung (Shavasana), in der die in der Stunde zur Schwingung gebrachten Energien zur Ruhe kommen und wir uns dem puren Sein hingeben dürfen.

Bitte mitbringen: *Decke, kleines Kissen, Yogamatte, Getränk*
Kursleitung: *Judith Rhomberg, Yogalehrerin*
Anmeldung *beim KBW GAP.*

Die folgenden Yogakurse sind **Präventionskurse** *und werden durch die Krankenkassen bezuschusst (bei Teilnahme an mind. acht aufeinanderfolgen Kurseinheiten).*

Vinyasa-Yoga für alle Könnerstufen

ab Do., 18.09.2025
19.00 – 20.15 Uhr
Murnau
Caritas Mehr-generationenhaus
Dr.-August-Einsele-Ring 18

Gebühr für 12 Treffen: *€ 144,00*

Yoga für Einsteiger

ab Mo., 22.09.2025
18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr für 12 Treffen: *€ 144,00*

UND

Yoga für Bewegungsfreudige

ab Mo., 22.09.2025
19.30 – 20.45 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum (Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Gebühr für 12 Treffen: *€ 144,00*

Meditatives Tanzen im Jahreskreis

Mi., 24.09.2025 **Herbstzeit – Erntezeit**
Mi., 22.10.2025 **Übergänge**
Mi., 19.11.2025 **Tanzwege**
Mi., 17.12.2025 **Folge dem Stern**
jeweils 17.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evangelisches Gemeindehaus, Saal 2
Hindenburgstr. 39

Beim gemeinsamen Tanzen im Kreis um eine Mitte erleben wir in der Gemeinschaft Freude an Musik und Bewegung, Besinnung und Entspannung und gehen gestärkt zurück in den Alltag.

© Dr. M. Echtler

Bitte mitbringen: *leichte saubere Schuhe, Getränk*
Leitung und Anmeldung: *Dr. Mechthild Echtler, Anleiterin für Meditativen Tanz: mhm.echtler@web.de, Tel. 0175 1614785*
Gebühr: *€ 10,00*

Heilsames Singen
Herbstblock

ab Mi., 24.09.2025
19.30 – 21.30 Uhr
Murnau
Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

Weitere Termine:
08.10.2025
22.10.2025
12.11.2025
26.11.2025 und
10.12.2025

© G. Wanger

... macht Freude! Jeder Mensch ist in der Lage zu singen, dazu sind weder Notenkenntnisse noch musikalische Vorkenntnisse erforderlich. Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Stimme, am gemeinsamen Klang, am Miteinander – Sein. Heilsames Singen ist eine Mischung aus Singen, Bewegung und Tanz, aus Tönen und-Lauschen, aus Singen und sich – besingen – lassen ... Wir singen Lieder und Mantren aus aller Welt, sowie heilsame Kraft- und Rituallieder, die das Leben und die Seele besingen. Alle Lieder werden auf einfache Weise ohne Noten erlernt und laden ein zum spontanen Mitsingen! Jede Stimme ist, so wie sie ist, herzlich willkommen- die Singbegeisterten, die vorsichtigen SängerInnen und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!

Leitung und Anmeldung: *Gabriele Wanger, Singleiterin für Heilsames Singen: gabrielewanger@t-online.de, Tel. 08846 9218920*
Gebühr für 6 Abende: *€ 90,00 (Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn)*

Im Fluss des Lebens
Yoga und Spiritualität in der Natur

Sa., 27.09.2025
9.30 – ca. 15.00 Uhr
Griesen
Flussbett der
Neidernach
Treffpunkt:
Bahnhof Griesen

© F. Hammerl

Wie das Wasser, das seinen Weg vom Berg bis hin zum Ozean findet, darf auch unser Herz an diesem Tag fließen: frei, verbunden, gut begleitet.
Inspiriert vom stetigen Fließen der Neidernach lassen wir an diesem Tag auch unser Inneres in Fluss kommen. Durch achtsames Gehen, Yoga- und Atemübungen, mit Impulsen und stillen Momenten tauchen wir ein in den großen Strom des Lebens. Wir erleben uns als Teil der Natur und vertiefen diese Verbundenheit, in dem wir mit gefundenen Naturmaterialien dem Augenblick kreativ Ausdruck verleihen. Der Tag wird begleitet von offenem Austausch – unterwegs ebenso wie beim gemeinsamen Essen.

Bitte mitbringen: *Yogamatte, eine kleine Brotzeit zum Teilen (z.B. Fingerfood o.Ä.)*
Leitung: *Florian Hammerl, Pastoralreferent, Robert Walser, Yogalehrer*
Gebühr: *€ 50,00*

Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung®

ab Di., 30.09.2025
18.30 – 20.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum, Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit so viel Kraft und Anstrengung, dass es uns erschöpft. Wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert? Mit der Feldenkrais-Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns spüren und erleben und helfen uns, überflüssige Anstrengungen loszulassen und uns als Mensch zu erfahren.

Bitte mitbringen: *eigene Körper- und Kopfunterlage*
Leitung: *Sr. Margit Bauschke, lizenzierte Feldenkraislehrerin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 10 Treffen: *€ 115,00*

© Sr. M. Bauschke

Spaß und Bewegung für Menschen mit und ohne Demenz

ab Mo., 06.10.2025
10.00 – 11.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum (Dachgeschoss)
Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:
13.10.2025
20.10.2025
27.10.2025
03.11.2025
10.11.2025

In diesem Kurs werden Bewegungen und Übungen durchgeführt, die die Fitness von Menschen mit und ohne Demenz angemessen erhalten und idealerweise steigern sollen. Neben der sanften Aktivierung von Muskelgruppen werden spielerische Koordinationsübungen und tänzerische Sequenzen eingesetzt, welche das Herz-Kreislaufsystem sanft stärken, Stress vermindern und das Sturzrisiko minimieren. Hilfsmaterialien werden unterstützend eingesetzt. Spaß und Freude am gemeinsamen Aktivsein stehen dabei im Vordergrund. Ein Zeitpuffer für entspanntes Ankommen und Abholen ist gegeben.
Zielgruppe: Menschen mit und ohne Demenz – gerne mit Angehörigen, Freunden, Bekannten oder Interessierten aus Pflegeberufen. Eine Betreuungsperson ist stets dabei.

In Kooperation mit dem Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen.
Kursleitung: *Monika Lieb, Trainerin für „Sport trotz(t) Demenz", Alzheimergesellschaft Bayern.*
Gebühr: *€ 6,00 (Begleitperson auf Spendenbasis)*

BAYERISCHE DEMENZWOCHE
Festhalten, was verbindet

Caritas
Nah. Am Nächsten

© www.freepik.de

Erde, Wasser, Sonne, Luft:
Ein Frauen-Tanztag mit den vier Elementen

Sa., 11.10.2025
9.00 – 13.00 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14

© D. Voss

An diesem Herbstnachmittag wollen wir die vier Elemente der Natur, die uns in der hellen Jahreshälfte besonders nahe waren, noch einmal bewusst mit allen Sinnen erleben. Mit Bewegung, Tanz, Entspannung und Meditation tauchen wir ein in die tragende Kraft der Erde, den lösenden Fluss des Wassers, die aktivierende Energie der Sonne und die befreiende Weite der Luft. So erfahren wir die tiefe Verbindung unseres Körpers und unserer Seele mit den Naturelementen und können ihre Kraft speichern für die beginnende dunkle Jahreshälfte.

Leitung und Anmeldung: *Dorothea Voß, Tanz- und Körpertherapeutin (HPG), Tel. 0160 798 88 97.*
Gebühr: *€ 40,00*

Gestresst? Ab auf den Berg!
Gruppenaufstieg aufs Hörnle inklusive Achtsamkeitsübungen

Sa., 11.10.2025
10.30 Uhr
Bad Kohlgrub
Oberer Parkplatz der Schwebebahn Hörnle

© S. Utzschneider

Wir laden herzlich zu einer gemeinsamen Gruppenwanderung aufs Hörnle (Zeitberg) in Bad Kohlgrub ein. Während der Wanderung werden verschiedene Stressbewältigungsmethoden wie Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken in der Gruppe durchgeführt. Immer wieder halten wir während des Wanderns inne, um in uns hinein zu lauschen und einen Moment der Stille zu genießen. Ein achtsamer Aufstieg, der sich der individuellen Fitness der Gruppeteilnehmer anpasst. Oben angekommen, wird auf eigene Kosten Brotzeit gemacht oder eingekehrt. Es sind keine bestimmten Voraussetzungen erforderlich, alle Teilnehmenden sollten jedoch in körperlich ausreichender Verfassung sein, um die Wanderung von insgesamt ca. 3 Stunden bei entspanntem Aufstieg in ca. 450 Höhenmeter zu meistern.

Ein Angebot im Rahmen der Woche für seelische Gesundheit im Landkreis Garmisch-Partenkirchen.
Referentin: *Stefanie Utschneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Happiness Trainerin, Gesundheitspsychologin*
Anmeldung: *bis 09.10. erforderlich, bitte E-Mail-Adresse angeben. (ggf. Absage wegen schlechten Wetters erfolgt via E-Mail)*
Gebühr: *€ 5,00*

Im Einklang mit Körper, Geist & Seele: Kneippen als Kraftquelle

Das kleine 5 x 1 nach Sebastian Kneipp

Di., 14.10.2025
19.00 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrheim
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5

Angela Pfeiffer

Mit der 5-Elemente-Lehre nach Sebastian Kneipp lernen Sie ein Gesundheitskonzept kennen, das in der heutigen Zeit aktueller ist denn je, sich wunderbar einfach in den Alltag integrieren lässt und zudem den Geldbeutel schont. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung, mit denen Sie Ihr Immunsystem gezielt stärken können. Mit Kneipp gelingt es Ihnen sehr leicht, Ihre Widerstandskräfte so zu aktivieren, dass Sie mit mehr Vitalität, Gelassenheit und Freude im Leben stehen.

Referentin: *Angela Pfeiffer, Gesundheits-pädagogin (SKA)*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 8,00*

© G. Kohlert

Zugspitz Region

Schaut´s vorbei - Gesundheit erleben!
Rund um das Thema Prävention erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Infoständen, Mitmachaktionen, Tests u.v.m.

Zeit für dich - Zeit für Gesundheit!
Gesund von Kopf bis Fuß in die Zukunft.

www.gesundheitstag-zugspitzregion.de

Gesundheitsregion plus
Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Richtige Ernährung zur Vorbeugung von Demenz
Wie Lebensmittel unser Gehirn stärken

Mi., 15.10.2025
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstr. 1

BAYERISCHE DEMENZWOCHE
Festhalten, was verbindet

© Doris Schopf_pfarrbriefservice

Der Nährstoffbedarf unseres Körpers und unser Organismus ändern sich im Laufe unseres Lebens fortlaufend. Je fortgeschrittener unser Alter ist, desto mehr spielt das Thema Gesundheit eine größere Rolle. Mittlerweile ist medizinisch nachgewiesen, dass die Ernährung nicht nur Einfluss auf unser Wohlbefinden sondern auch auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns hat. Einer Krankheit wie Demenz kann beispielsweise durch die richtige Auswahl bestimmter Lebensmittel abgemildert, verzögert oder gar vorgebeugt werden. Was jeder Einzelne schon jetzt für sich und die Gesunderhaltung seiner Gehirn-Gedächtnisleistung tun kann, erfahren wir mit vielen Tipps und Hinweisen an diesem Abend.

Referentin: *Heidi Ehrhardt, Oecotrophologin/ Fastenleiterin UGB*
Anmeldung *bis 13.10.2025*
Gebühr: *€ 8,00*

Meditative Tänze: „Der Himmel in Dir!"
Impulse, Musik, Lieder und Gesang

Ab Mi., 22.10.2025
14.30 - 15.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kolpinhaus
Garmisch
Promenadestr. 13

Weitere Termine:
19.11.2025
17.12.2025

© Hagsbacher

Sich neu erfahren im Tanz und der Bewegung im Sitzen oder im Kreis, je nach Vermögen und Können, sich neu erspüren durch die Impulse von Musik, Lieder, Gesang und Text. Musik berührt die Seele. Sie erreicht uns tief im Herzen. Wenn wir uns zur Musik bewegen, dann bietet diese Bewegung Raum dafür, sich selbst neu wahrzunehmen, positive Lebensenergie zu tanken und die eigene Spiritualität neu zu entdecken. Das sich bewegen in einer Gruppe ist ein besonderer Schatz. Es lädt uns ein zu tieferer Selbstwahrnehmung und der Erfahrung des Verbundenseins. Auch wenn Sie selbst Einschränkungen haben, finden Sie im Seminar die Art der Bewegung und des Mitschwingens, die für Sie passt.

In Kooperation mit der Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-Rottenbuch
Leitung: *Pfarrer Peter Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral, Gestaltberater IGB*
Weitere Infos *bei Seniorenpastoral GAP: Tel. 08821 9439147 oder Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de.*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Heilende Kräfte im Tanz
Wohl-Fühl-Körper-Gruppe für Frauen

ab Do., 23.10.2025
19.00 – 21.00 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14

© D. Voß

Wir alle wissen aus schmerzhafter Erfahrung, wie deutlich sich seelische Anspannung jeglicher Art im Körper psychosomatisch äußern kann. Weniger bewusst ist uns oft, dass wir diesen Prozess auch gezielt umkehren und über körperliche Entspannung die Seele positiv beeinflussen können! In dieser fortlaufenden tanztherapeutischen Abendgruppe geht es darum, in achtsamem freiem Tanzen und mit sanften Entspannungsübungen im Sitzen und Liegen die eigene Bewegung zu entdecken, im Körper immer mehr anzukommen, Spannungen und Blockaden abzubauen und ein ganzheitliches Wohl-Gefühl zu entwickeln.

Leitung und Anmeldung: *Dorothea Voß, Dipl.Theol., Tanz- und Körpertherapeutin (HPG), Tel. 0160 798 88 97.*
Gebühr für 12 Treffen: *€ 190,00*

Intuitives Malen
Malen aus dem Herzen

ab Do., 06.11.2025
immer
19.30 - 21.00 Uhr
Murnau
Massagepraxis
Johannisstraße 7

Weitere Termine:
13.11.2025
20.11.2025
27.11.2025

© pexels-padrinan

In einem gemeinsamen Feld der Geborgenheit erschaffen wir Bilder zu Themen wie Frieden, Dankbarkeit, Selbstliebe und Freude. Durch Visualisieren und Einbeziehen aller Sinne entstehen Bilder, die intuitiv in Formen und Farben auf Papier ausgedrückt werden. Es entsteht eine herzöffnende Atmosphäre, die entspannt und einen Ausgleich zum oft kopflastigen Alltag bietet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: *Sitzkissen, Papier A3 oder A2 Format, Ölkreiden evtl. Buntstifte. (Material kann auch gegen einen Unkostenbeitrag von € 5,00 / Abend mitbenutzt werden).*
Kursleitung und Anmeldung:
Charlotte Simmeth, Theaterpädagogin, Heilpflanzenkundlerin, Tel. 08841 3958 oder charlotte.simmeth@t-online.de
Gebühr für 4 Termine: *€ 60,00*
(beim 1. Termin vor Ort in bar zu begleichen)

Einführung in die Welt der Schüßlersalze

Di., 11.11.2025
19.00 Uhr
Mittenwald
Kath. Pfarrsaal
Matthias-Klotz-Straße 4

Schüßlersalze können bei sehr vielen Erkrankungen ihre Wirkung entfalten. Durch die gezielte Einnahme fehlender Mineralsalze im Körper kann der Krankheitsverlauf oft positiv beeinflusst werden.
An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den ersten 12 Salzen. Unter anderem geht es um die Fragen, wann welches Salz wie oft eingesetzt werden soll. Zudem werden die wichtigsten Antlitz-diagnostischen Zeichen und einige Schüßlersalze-Kuren besprochen, die für Sie interessant sein könnten.

Referent: *Oliver Schumann, Heilpraktiker*
Anmeldung *bis 10.11.2025.*
Gebühr: *€ 8,00*

© freepik

Aromapflege sicher anwenden
Schulung für pflegende Angehörige

Do., 13.11.2025
17.00 – 19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Hospizverein Werdenfels e.v.
Bahnhofstr. 21

gemeinsam UNTERWEGS

Aromapflege ist die Anwendung von ätherischen und fetten Ölen sowie Pflanzenwasser. Sie lernen Mischungen und Anwendungen kennen, die unsere Angehörigen unterstützen können bei Symptomen wie: Schmerzen, Atmung, Unruhe, sämtlichen Hautproblematiken, Inkontinenz, bei Ödemen und Hämatomen, bei der Mundpflege im Sterbeprozess und bei vielem mehr.

Referentin: *Claudia Novotny, Pflegefachkraft, Aroma-Expertin*
Anmeldung: *Hospizverein Werdenfels e.V., Tel. 08821 966511 oder: post@hospizverein-werdenfels.de.*
Gebühr: *€ 20,00*

© Canva

Balance im Leben
Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren

ab Di., 16.12.2025
18.45 – 20.45 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Weitere Termine:
13.01.2026
20.01.2026
27.01.2026

© J. Rhomberg

Fühlst Du dich im Alltag häufig gestresst, unter Druck oder erschöpft? Dieser Kurs hilft Dir dabei, Deine persönlichen Stressmuster besser zu erkennen und gezielt mit Belastungen umzugehen. Du lernst, wie Du Deine innere Balance stärken, wiederkehrenden Stresssituationen gelassener begegnen und neue Energie für Beruf und Privatleben schöpfen kannst. Im Mittelpunkt stehen achtsam ausgeführte Körperübungen, Atemtechniken sowie Entspannungsverfahren auf Basis von Hatha Yoga. Alle Inhalte sind praxisnah und so aufgebaut, dass eine nachhaltige Integration in den Alltag ermöglicht wird. Dieses Programm basiert auf dem wissenschaftlich anerkannten Konzept der „Multimodalen Stressbewältigung" und vereint moderne psychologische Ansätze mit bewährten Entspannungsmethoden. Es richtet sich an Erwachsene mit allgemeiner Stressbelastung, die ihr Wohlbefinden aktiv verbessern möchten.

Dieser Kurs ist ein Präventionskurs und wird durch die Krankenkassen bezuschusst.
Bitte mitbringen: *Matte, Stift, Papier. Keine Yogakenntnisse notwendig*
Kursleitung: *Judith Rhomberg, Yogalehrerin*
Anmeldung beim Kreisbildungswerk.
Gebühr für 4 Termine: *€ 96,00 (zzgl. € 4,00 in bar zu Kursbeginn für Ordner mit Infos/ Übungen)*

KATHAN
ERGONOMIE
Ihr Ergonomie-Fachgeschäft
für **bewegtes Arbeiten**
und **gesundes Schlafen**
Bahnhofstraße 21, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel 08821 591 09 Mail info@kathan-ergonomie.de
www.kathan-ergonomie.de

Tanz der Stille zwischen den Jahren
Ein Frauen-Tanznachmittag der Ruhe und inneren Einkehr

Di., 30.12.2025
14.30 – 18.30 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14

© D. Voß

In der „staaden Zeit", den vielleicht ruhigsten Tagen des Jahres, noch erfüllt von der herzöffnenden Weihnachtsenergie, in Meditation, Bewegung und Tanz sich von außen nach innen wenden. Achtsam werden für die eigene Befindlichkeit, in der Entschleunigung die eigene Bewegung aus dem innersten Kern der Stille entdecken. Am Jahresende Abschied nehmen vom Alten und in das Neue hinübertanzen, deine Wünsche für das neue Jahr visualisieren und in Bewegung bringen, dich mit neuer Energie auffüllen und mit Klarheit, Kraft und Achtsamkeit die ersten Schritte ins Neue wagen.

Leitung und Anmeldung: *Dorothea Voß, Tanz- und Körpertherapeutin (HPG), Tel. 0160 798 88 97*
Gebühr: *€ 40,00*

Crashkurs Selbstverteidigung
von Frauen für Frauen

Sa., 10.01.2026
10.00 – 13.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstr. 1

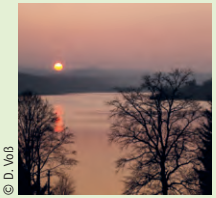
© J. Rhomberg

Dieser 3-stündige Intensiv-Crash-Kurs ist für all jene geeignet, die sich „kurz und knapp" die wichtigsten Basics für die Selbstverteidigung aneignen wollen oder die einfach mal in einen Selbstverteidigungskurs „hineinschnuppern" möchten. An dem Abend werden wir wichtige theoretische Aspekte anschneiden und uns anhand effektiver, praktischer Übungen unserer eigenen physischen und mentalen Stärken bewusst werden. Hauptpunkte des Kurses sind u.a.: Selbstbehauptung (Grenzen setzen durch Mimik, Gestik und der Stimme), Rollenspiele, Einüben einfacher & effektiver Schlagtechniken (die auch im Ernstfall funktionieren) und Abbau von Schlaghemmungen (Einsatz von Ganzkörper-Dummys).

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme!
Bitte mitbringen: *einfache bequeme Kleidung, kleiner Imbiss, Getränk.*
Leitung und Anmeldung: *Judith Rhomberg, Selbstverteidigungs-Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation & Selbstverteidigung, Tel. 0162 8203067 oder balance-kurse@t-online.de*
Gebühr: *€ 30,00*

Tanzen Tönen Träumen zu Lichtmess

So., 01.02.2026
14.30 – 18.30 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14


© D. Voß

Das christliche Lichtmessfest mit der Kerzenweihe geht zurück auf ein uraltes Fest im Jahreskreis der Natur. Zu diesem Zeitpunkt gewinnt das Licht spürbar an Kraft, ebenso wie unsere Lebensenergie am Ende des Winters. Es ist die Zeit des Erwachens aus dem Winterschlaf, der Beginn unseres Wachsens und Entfaltens im neuen Jahr. Mit Tanz und sanfter Bewegung, Tönen und Meditation sowie einem Kerzen-Ritual nähern wir uns der Bedeutung und Erfahrung des Lichts für unser Dasein - im direkten und im übertragenen Sinne; unserer wiedererwachenden Beweglichkeit und Lebendigkeit nach Müdigkeit und Starre des Winters; unseren Wünschen, Visionen und Zielen für das neue Jahr.

Leitung und Anmeldung: *Dorothea Voß, Dipl.Theol., Tanz- und Körpertherapeutin (HPG), Tel. 0160 798 88 97*
Gebühr: *€ 40,00*

In Bewegung mit Maria Magdalena
Christliches Yoga für Körper, Geist und Seele

Sa., 28.02.2026
9.00 – 17.00 Uhr
Oberammergau
Katholisches Pfarrheim
St. Peter und Paul
Herkulan-Schwaiger-Gasse 5

© G. artguru.ai

Die eigenen Bewegungsräume erkunden und den Körper als Ort des Gebets entdecken: durch bewusstes Atmen und Innehalten erleben wir mit einer Kombination aus Hatha-Yoga, Körperübungen und christlicher Meditationspraxis die Möglichkeiten, die sich dabei auftun. Dabei begleitet uns die erste Verkünderin der Auferstehung, Maria Magdalena, als biblische Gestalt in der achtsamen Wahrnehmung unseres Lebens. Die Teilnahme ist auch für Yoga-Anfängerinnen geeignet.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Diözese München Freising.
Referentinnen: *Barbara Huber-Bertl und Gabriela Ferraro*
Anmeldung erforderlich: *bei KBW oder Frauenseelsorge München: https://frauenseelsorge-muenchen.de/*
Gebühr: *€ 15,00*

Frauenseelsorge

Fort- und Weiterbildung

Lebenslanges Lernen – beruflich und privat

KBW GAP

© iStock_svetikd

Erste-Hilfe-Kurse der Malteser Hilfsdienste e.V.

Malteser Hilfsdienst e.V.
im Leifheit ServiceZentrum
Garmisch-Partenkirchen, Von-Brug-Str. 5

Grundausbildung

ab Mi., 17.09.2025
8.00 – 15.30 Uhr

Weitere Termine:
24.09.2025
06.10.2025
18.10.2025
22.10.2025
11.11.2025
15.11.2025
25.11.2025
13.12.2025
16.12.2025

Die Grundausbildung bieten wir für betriebliche Ersthelfer und Führerscheinanwärter an. Anerkannt im Rahmen der Betriebshelferausbildung und Fahrerlaubnisverordnung (alle Klassen). Inklusive Teilnahmebescheinigung und digitaler Erste-Hilfe-Broschüre.

Kursumfang: *9 Unterrichteinheiten à 45 Minuten (ein Tag).*
Anmeldung *unter www.Malteser-Garmisch-Partenkirchen.de oder Tel. 08821 7276710.*
Gebühr: *€ 65,00*

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Mi., 17.09.2025
18.00 Uhr

Ein Kurs, der allen, die mit Kindern umgehen, die nötige Sicherheit im Alltag gibt. Inklusive Teilnahmebescheinigung und Erste-Hilfe-Broschüre.

Kursumfang: *8 Unterrichteinheiten à 45 Minuten (ein Tag).*
Ansprechpartner für Fragen:
Team Ausbildung, Tel. 089/43608510
E-mail: ausbildung.gap@malteser.org
Anmeldung *unter Tel. 08821 7276710*
Gebühr: *€ 35,00*

Einführung in lösungsorientierte Gesprächsführung
Mit Leichtigkeit zum Ziel

Mo., 20.10.2025
9.00 Uhr
Murnau
Kultur- und Tagungszentrum, Raum Christoph Probst
Ödön-von-Horváth-Platz 1

© Oliver Spalt

Kennen Sie das? Das Gespräch, das Sie gerade mit Klient:innen, Eltern oder Kolleg:innen führen, dreht sich im Kreis, Sie kommen immer wieder zu denselben Problemen und Schwierigkeiten. Gesprächsführung kann auch anders verlaufen: Zügiger, zielführender und vor allem mit mehr Spaß am Thema. Die Grundzüge der lösungsorientierten Beratung und Gesprächsführung sind einfach zu lernen und anzuwenden. Mit ihnen erhält man einen Leitfaden, der eigene Gespräche effektiver und angenehmer macht. Dieses Seminar bietet einen Einstieg in Grundhaltung, Ablauf und Methodik der lösungsorientierten Gesprächsführung. Den TeilnehmerInnen werden grundlegende Informationen vermittelt, die sie sofort in Kleingruppen einüben können.

In Kooperation mit dem Landratsamt/Kindertageswesen.
Referent: *Oliver Spalt, Sozialpädagoge und systemischer Berater*
Anmeldung *bis 14.10.2025.*
Gebühr: *€ 69,00*

Medien und Technik im Alter (MuT)

Das Projekt MuT wird durch das Bay. Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und durch das Landratsamt sowie die Mehrwertstiftung in Garmisch-Partenkirchen bezuschusst. Ziel ist die Etablierung und der Ausbau von „Stützpunkten" für die Beratung und Unterstützung von SeniorInnen im Bereich digitaler Weiterbildung im ganzen Landkreis. Das Projekt trägt sich durch das Engagement von Ehrenamtlichen, die Angebote können daher kostenlos angeboten werden. Eine Anmeldung sowie verbindliche Teilnahme bei Kurs-Angeboten werden erwünscht. Bitte informieren Sie sich über etwaige Termin-Änderungen bei den jeweils zuständigen Anmeldestellen.
Finden Sie auf den folgenden Seiten auch Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes.

Einfach & sicher: Online-Banking & mobiles Bezahlen
Kostenloser Workshop mit der VR-Bank Werdenfels!

Do., 25.09.2025
10.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
VR-Bank Werdenfels eG
Bahnhofstr. 43

© AngelicaGuec

VR-Bank Werdenfels eG

Sie möchten Ihre Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus erledigen oder mit dem Smartphone sicher bezahlen – sind sich aber noch unsicher im Umgang mit der Technik und der Software? Drei Azubis der VR-Bank Werdenfels nehmen sich Zeit für Sie und zeigen Ihnen verständlich und praxisnah:

- Wie Sie Online-Banking sicher nutzen können
- Was beim mobilen Bezahlen mit Smartphone oder (Kredit)Karte zu beachten ist (z.B. für ein Bahn-Ticket)
- Wie Sie Ihre Bankgeschäfte bequem über die App oder den Computer erledigen
- Welche Sicherheitsmaßnahmen wichtig sind

Nach der theoretischen Einführung wird auf Ihre persönlichen Fragen eingegangen und Tipps & Tricks vermittelt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop mit, damit direkt am eigenen Gerät geholfen werden kann. Dieses Angebot ist offen für alle Interessierten und für jene geeignet, die erste Schritte im Online-Banking machen oder ihr Wissen auffrischen möchten.

Hinweis: *Es ist nicht notwendig, VR-Bank Kunde zu sein!*
Referenten: *Auszubildende und Experten der VR-Bank Werdenfels*
Diese Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung erforderlich beim KBW.

3-teilige Reihe: Künstliche Intelligenz einfach erklärt!
Grundlagen und Praxisbeispiele – nicht nur für Senioren

Technische Universität München
vhs Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen

Veranstaltungsort: *MIRMI - Munich Institute of Robotics and Machine Intelligence Forschungszentrum Geriatronik Garmisch-Partenkirchen, Bahnhofstr. 37*
In Zusammenarbeit mit: TUM und VHS GaP.

Teil 1: Einführung in die KI mit Beispielen

Di., 07.10.2025
16.30 Uhr

KI ist ein faszinierendes und zunehmend wichtiges Thema, das auch für die ältere Generation viele Vorteile und Möglichkeiten bietet. Durch eine Live-Demonstration einfacher KI-Anwendungen wie Sprachassistenten und „Chat-Bots" wird das Thema anschaulich vermittelt. Bitte bringen Sie Ihr Handy, iPad oder Notebook mit Browserzugang zum Üben mit. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis von KI zu vermitteln und Berührungsängste abzubauen. Den Abschluss bildet eine Fragerunde für Diskussionen und Austausch. Bitte reichen Sie dazu Ihre individuellen Fragen vorab an info@kreisbildungswerk-gap.de ein. Die Fragen werden gesammelt und an den Referenten übermittelt.

Referent: *Michael Witt, Ehrenamtlicher in der Digitalberatung*

Teil 2: Konkrete Anwendungsmöglichkeiten von KI im Alltag

Mi., 12.11.2025
16.30 Uhr

© freepik wavy_tech

Der zweite Teil der Reihe widmet sich den konkreten Anwendungen und dem Nutzen von KI im Alltag. Nach einem kurzen Rückblick auf den ersten Teil werden konkrete Einsatzmöglichkeiten mit Handy und PC vorgestellt. Jeder Teilnehmer kann bestimmte Fragestellungen mitbringen und wir besprechen und zeigen mit Live-Demos, wie man dies selbst umsetzen und dabei Zeit sparen kann. Zudem werden die Chancen und Herausforderungen von KI besprochen, wobei ethische Überlegungen und mögliche Nachteile thematisiert werden, ohne Angst zu machen. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit, wenn Sie eines haben und senden Sie Ihre individuellen Fragen vorab per E-Mail an info@kreisbildungswerk-gap.de. Alle Fragen werden gesammelt und an den Referenten vorab übermittelt. Die Veranstaltung endet mit einer Diskussionsrunde.

Referent: *Michael Witt, Ehrenamtlicher in der Digitalberatung*

Teil 3: Praxisbeispiel KI mit Assistenzroboter GARMI

Mi., 21.01.2026
14.30 Uhr

© TUM Forschungszentrum Geriatronik

Erhalten Sie im dritten Vortrag dieser KI-Reihe Einblick in die Entwicklung robotischer Systeme und lernen Sie den Assistenzroboter GARMI und einen Teil seines Teams persönlich kennen! Nach einer Führung durch das Forschungszentrum für Geriatronik erfahren Sie, wie an der Zukunft der Pflege und am häuslichen Zusammenleben im Alter gearbeitet wird. Außerdem besteht Interesse an Ihrer persönlichen Meinung: Können Sie sich einen Roboterassistenten im Alltag an Ihrer Seite vorstellen?

Referentin: *Simone Nertinger, seit 2021 Doktorandin am Forschungszentrum*
Anmeldung: *beim KBW oder bei der VHS in GAP. Es ist notwendig, sich für jeden Vortrag einzeln anzumelden (eine Anmeldung erfolgt nicht automatisch für alle drei Teile). Begrenzte Plätze, bitte melden Sie sich bei Nicht-Erscheinen rechtzeitig ab.*

Hinweis zum Veranstaltungsort Teil 3:
Entweder im MIRMI, Bahnhofstraße 37 oder in den neuen Räumlichkeiten des Forschungszentrums in der Breitenauer Straße, Garmisch-Partenkirchen. Den genauen Ort erfahren Sie rechtzeitig auf der Website des KBW oder per E-Mail, sofern vorhanden.

Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr!
Eine Auffrischung

Do., 30.10.2025
16.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
St. Nikolaus,
Pfarrsaal,
Mayr-Graz-Weg 1

Im Rahmen der kürzlichen Änderungen in der Straßenverkehrsordnung bietet dieser Vortrag praxisnahe Tipps sowie eine umfassende Aufklärung über gängige Irrtümer im Straßenverkehr. Neben dem korrekten Verhalten beim Vorbeifahren, dem Blinken in abknickenden Vorfahrtsstraßen und der Anwendung der „rechts vor links"-Regel werden auch der Unterschied zwischen dem „grünen Pfeil" und dem „Grünpfeil" sowie die Regeln für die Nutzung von Handys am Steuer behandelt. Um möglichst lange und sicher am Verkehr teilzunehmen, richtet sich dieser Auffrischungs-Vortrag an Fußgänger, (E-)Rad- und Autofahrer jeden Alters.

Referent: *Stefan Kandler, Fahr- und Sicherheitslehrer*
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

© freepik

Ehrenamtlichen Austausch- und Netzwerktreffen

Mi., 01.10.2025,
16.00 – 17.00 Uhr

UND

Do, 12.02.2026
10. 45 – 11. 45 Uhr
Online via Zoom

Sie sind im Landkreis Garmisch-Partenkirchen ehrenamtlich in der Digitalberatung- und Begleitung von Senioren aktiv oder überlegen, sich diesbezüglich einzubringen? Sie haben Fragen zum Ehrenamt vor Ort oder benötigen fachliche Tipps? Sie haben Interesse zu unterstützen und möchten sich darüber informieren, wie und wo Sie sich einbringen können und andere Ehrenamtliche im Landkreis kennenlernen? Wir laden zu einer Austausch-Runde ein und freuen uns, Sie kennenzulernen! Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Leitung: *Gabriela Ferraro, Bildungsreferentin*

© iStock.com_FredFroese_klein

Angebote im Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

Seniorentreff, Multifunktionsraum
Garmisch-Partenkirchen, Parkstr. 2

Vortrag: Einführung ins Online-Banking – eine Entscheidungshilfe

Di., 30.09.2025
14.30 Uhr

© G. Künzel

Online-Banking – wie geht das eigentlich? Ist das schwierig? Welche Geräte benötige ich? Ist das überhaupt sicher? Brauche ich das? Sollten Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, dann sind Sie in diesem Vortrag genau richtig.

Kurs: Mehr IT-Sicherheit
Mit Smartphone, Tablet und Laptop

Di., 14.10.2025
14.30 – 16.00 Uhr

Weitere Termine:
21.10.2025 und
28.10.2025

© G. Künzel

Unsere Daten sind wertvoll, Digitalkonzerne haben das erkannt. Das wissen aber auch Betrüger, wie fast tägliche Meldungen über Phishing, Identitätsdiebstahl, Betrug beim Online-Banking und Online-Handel, gefälschte QR-Codes usw. zeigen
In dieser 3-teiligen Veranstaltung soll verdeutlicht werden, wie wir zu mehr Datensicherheit im Netz kommen (z.B. Passwort-Sicherheit, WLAN-Sicherheit, App-Berechtigungen, Cookies), welche Geräteeinstellungen empfehlenswert sind und welche Methoden Internet-Kriminelle anwenden. Tipps zu sinnvollen Geräteeinstellungen erfolgen vor allem in der 3. Kurseinheit bezogen auf das Betriebssystem Android (Smartphone, Tablet) und Windows 11 (Laptop).

Referent: *Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter*
Es ist keine Anmeldung notwendig, bitte rechtzeitig vorbeikommen.

Bürgertreff mit Mediensprechstunde in Grafenaschau

Grafenaschau
Dorfladen

Ansprechpartnerin für weitere Informationen:
Cornelia Brunn, Seniorenbeauftragte:
corneliabrunn@yahoo.de

Digital-Treff mit Mediensprechstunde in Krün

ab Mo., 29.09.2025
jeweils
16.00 – 18.00 Uhr
Krün
Sitzungssaal
der Gemeinde
Rathausplatz 1

Weitere Termine:
27.10.2025
24.11.2025
29.12.2025

In entspannter Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen, entdecken praktische Tipps für den Alltag und lernen voneinander. Das erwartet Sie:
– individuelle Unterstützung: Bringen Sie Ihr Gerät und Ihre Fragen mit. Wir nehmen uns Zeit für Sie.
– einfache Erklärung: ohne Fachchinesisch, dafür verständlich und geduldig.
– Gemeinschaft: Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen

Anmeldung: vor dem gewünschten Termin bei der Gemeindeverwaltung unter Tel. 08825 92142-0 oder an: info@gemeinde-kruen.de

Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl

Maschen erkennen – Einbrüchen vorbeugen

Do., 23.10.2025
15.00 Uhr
Krün
Kurhaus
Kranzbachstr. 28

Martin Sponsel

In der dunklen Jahreszeit, wenn es heimelig wird und man nichts Böses erwartet, häufen sich die falschen Kaminkehrer und Stromableser an den Haustüren oder Diebstähle über Weihnachten. Insbesondere die Verletzung der Privatsphäre nach einem Einbruch, oftmals verbunden mit dem Verlust des Sicherheitsgefühls, macht Betroffenen zu schaffen. Kriminalhauptmeister und Fachberater Martin Sponsel referiert über die gemeinen Maschen von Einbrechern, die es auf Ihr Eigentum abgesehen haben und gibt viele Tipps, wie man sich vor Einbruch in den eigenen vier Wänden schützen kann oder im Zweifelsfall mit kühlem Kopf den Notruf absetzt. Beugen Sie vor, machen Sie sich schlau und Kriminellen das Leben schwer – noch bevor es zum Schaden kommt!

Referent: *Martin Sponsel, Kriminalhauptkommissar Garmisch-Partenkirchen*

Digital mobil im Alter in Oberammergau
Grundlagenkurs

ab Do., 13.11.2025
jeweils
9.30 – 12.30 Uhr
Oberammergau
Schulungsraum
Pfarrheim
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5

Weitere Termine:
20.11.2025 und
27.11.2025

Im Grundlagenkurs werden Senioren in drei Sitzungen (3x3 Stunden) im Umgang mit digitalen Medien unterstützt. Es können individuelle Fragen zum jeweiligen Tagesthema und eigenen mobilen Geräten gestellt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kurzfristige Änderungen und Informationen finden sich im Pfarrblatt und Pfarraushang.

Pfarrverband Oberammergau

Workshop zum Thema WhatsApp

Do., 16.10.2025
9.30 – 12.30 Uhr

für Einsteiger und Neulinge

Mediensprechstunden

Do., 09.10.2025
Do., 11.12.2025
jeweils
9.30 – 14.30 Uhr

eine Stunde pro Teilnehmer
Leitung: *Gert Koelstra, zert. Digitalbegleiter*
Anmeldung *immer erforderlich beim Sekretariat des Pfarrverbandes Oberammergau: Tel. 08822 92290 oder an: st-peter-paul.oberammergau@ebmuc.de*

Mediensprechstunden für Bewohner des BRK SeniorenWohnens

Sa., 20.09.2025
jeweils
14.00 – 16.00 Uhr
Oberammergau
SeniorenWohnen
Oberammergau
St.-Lukas-Straße 15

Weitere Termine:
18.10.2025
22.11.2025 und
13.12.2025

Bewohner des SeniorenWohnens Oberammergau erhalten in den Terminen Beratung zu ihren Fragen zur digitalen Welt, die im weiteren Verlauf vertieft werden.
Externe sind herzlich eingeladen, sich ebenso anzumelden.

Referentin: *Birgit Polka*
Anmeldung und Information:
Ines Petzold, Rezeption Tel. 08822 918-0
E-Mail: info.amt@ssg.brk.de

SeniorenWohnen BRK
Ihr Plus im Alter

Digital-Treff in Mittenwald

ab Mi., 03.09.2025
immer
15.30 – 17.00 Uhr
Mittenwald
Rathaus
Sitzungssaal
Dammkarstr. 3

Weitere Termine:
08.10.2025
05.11.2025 und
03.12.2025

Die Gemeinde Mittenwald lädt herzlich zum Digital-Treff ins Rathaus ein. Angesprochen sind Interessierte, die sich zum Thema Medien und Technik auszutauschen und beraten lassen möchten: Welche Fragen haben Sie, welche Geräte besitzen Sie? Vielleicht überlegen Sie, sich ein Gerät anzuschaffen, oder aber, Sie haben ein bestimmtes digitales Thema, das Sie interessiert und zu dem Sie mehr erfahren möchten?

Anmeldung *bei der Seniorenbeauftragten Frau Schilling: Tel. 08823 2956 (auch AB).*

Digital mobil im Alter in Oberau

Ort und Termine werden im Gemeindeblatt und auf der Interneseite des KBW zu Schulbeginn bekannt gegeben

Die Gemeinde Oberau bietet Beratung und Unterstützung im Bereich Digitales an, sowohl Sprechstunden als auch zusätzliche themenbasierte Sitzungen mit Workshop-Charakter.

Kursleitung: *Gert Koelstra, zert. Digitalbegleiter*
Anmeldung: *erforderlich beim Einwohnermeldeamt Gemeinde Oberau,*
Tel. 08824 92000 oder
Email: ewo@gemeinde-oberau.de

Digital mobil im Alter im Generationenbüro Uffing

Kurs: Grundlagen und Handhabung eines Android Handys (Samsung)

ab Mi., 01.10.2025
jeweils
9.00 – 11.00 Uhr
Uffing
Gemeindehaus,
Rathaussaal
Hauptstraße 2

Weitere Termine:
08.10.2025
29.10.2025

Dieser Kurs weist Sie in die Welt der Android-Smartphones ein (vornehmlich größeres Betriebssystem Version 12).

Inhalte und Themen werden sein:
01.10.: Steckertypen, Betriebssystem, Handy-Tasten, Leisten und Co.
08.10.: Gesten wie Wischen; Einstellungen, Downloaden von Apps, etc.
29.10.: Foto, WhatsApp und deren Möglichkeiten, E-mail einrichten, etc.

Es sind 5 Plätze verfügbar (Anmeldung bis 15.9.). Eine durchgängige Anwesenheit bei allen Sitzungen ist erwünscht.

Leitung: *Johannes Piegsa, zert. Digitalbegleiter*

Einzelsprechstunden: bei Ernst Zieringer

Termine: *werden im Generationenbüro oder auf der KBW-Internetseite noch bekannt gegeben.*
Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten rechtzeitig im Generationenbüro bei Frau Bubisutti an, Tel. 08846 921 26 25.

Angebote im Freiwilligenzentrum „Auf geht´s!"

Freiwilligenzentrum
Garmisch-Partenkirchen, Ludwigstraße 80

Computer- und Handy-Stammtisch: für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Mo., 22.09.2025
(monatlich)
18.30 Uhr

Der PC-Stammtisch versteht sich als Austauschplattform, wo man sich gegenseitig hilft. In lockerer Atmosphäre teilen wir bei diesen monatlichen Treffen unsere Erfahrungen mit Computer, Handy und Internet aus und unterstützen uns bei Fragen und Schwierigkeiten. Darüber hinaus besprechen wir interessante Anwendungen und Möglichkeiten nach Wunsch und Aktualität rund um Computer, Handy und Internet. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit. Längere Einzelberatungen bei Problemen mit dem eigenen PC oder Handy sind an diesen Abenden nicht möglich.

Leitung: *Christian Straub, Susanne Baumann*
Anmeldung *erforderlich: jeweils bis zum Freitag zuvor bei „Auf geht's!"*
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder an:
aufgehts@lebenslust-gap.de
Kostenlos für freiwillig Engagierte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Kurs: Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet

Einfache Bedienelemente und Funktionen kennenlernen und ausprobieren

6 x ab
Fr., 10.10.2025
immer 14.30 Uhr

UND

6x ab
Fr., 14.11.2025
immer 16.00 Uhr

© G. Künzel

In diesem Kurs werden Grundlagen zur Handhabung von Smartphone und Tablet wie u.a. Internetzugang, Apps downloaden und Sicherheit, auch mit Blick auf die ältere Generation, vermittelt.
Den Teilnehmenden wird ein Tablet Samsung Galaxy S6 mit dem Betriebssystem Android zur Verfügung gestellt, die Kursinhalte basieren auf diesem Betriebssystem auch für Smartphones.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keiner/geringer Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien. Er besteht aus aufeinander aufbauenden Inhalten, die Teilnahme an einzelnen Einheiten ist nicht möglich.
Eine verbindliche Teilnahme an allen sechs Einheiten wird vorausgesetzt.

Anmeldung *bis 09.10.2025 beim KBW erforderlich.*
Referent: *Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter*

Workshop: Sicher im Netz: Passwörter, Suchmaschinen und W-Lan

Mi., 26.11.2025
17.30 Uhr

AUF GEHT'S
Das Freiwilligen-Zentrum

In dem dreistündigen Workshop „Sicher im Netz" beschäftigen wir uns mit dem sicheren und datensparsamen Surfen im Internet. Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre Privatsphäre im Netz schützen können? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Hier besprechen wir alle wichtigen Themen rund um das Thema Sicherheit im Internet: angefangen bei sicheren Passwörtern und Passwortmanagement über Schutz vor Tracking bis hin zur Absicherung von WLAN und Mobilgeräten. Dabei geben wir Ihnen konkrete Beispiele und digitale Werkzeuge (Tools) an die Hand, mit denen Sie Ihr neues Wissen direkt in die Praxis umsetzen können.

Anmeldung *bis 18.11.2025 bei: „Auf geht's!": Tel. 08821 908589 (auch AB) oder an: aufgehts@lebenslust-gap.de*

Angebote im Mehrgenerationenhaus Murnau

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Mediensprechstunden, Themenworkshops und Beratungen finden das ganze Jahr über statt. Informationen und Termine: www.murnau-mehrgenerationenhaus.de

Angebote des Caritas-Zentrums und Leifheit GAP

Einfach (digital) dabei sein!

Leifheit
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Caritas
Nah. Am Nächsten

Senior:innentablets von enna im Landkreis
Die Nutzung von Senioren-Tablets sollen gefördert werden. Teilnehmende SeniorInnen erhalten probeweise für mindestens 6 Monate kostenfrei ein Gerät und können so kostenfrei digitale Angebote der Caritas und von Leifheit nutzen. Zudem finden Beratungen zur Nutzung statt.

In Kooperation mit dem Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen und der LongLeif gGmbH
Infos und Anmeldung: *Daniela Alves Pereira: Tel. 08821 94348-10 oder an: Daniela.AlvesPereira@caritasmuenchen.org*

Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn - wir suchen Sie!

Do., 13.11.2025
18.00 - 20.30 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
14.11.2025
15.11.2025 und
04.12.2025
Garmisch-Partenkirchen

KEB München und Freising innovativ

Sind Sie gern digital unterwegs und haben keine Berührungsängste mit Computer oder Smartphones? Würden Sie gern dazu beitragen, dass mehr Senior:innen Zugang dazu finden und so an gesellschaftlichen Entwicklungen teilhaben? Wir suchen freiwillig Engagierte, die Senior:innen auf ihrem Weg ins Netz unterstützen, sei es in der Einzelberatung oder in Kursen. In dieser Online-Qualifizierung erhalten Sie einen Einblick in die Lern- und Lebenswelt von Senior:innen, erfahren, welche digitalen Alltagskompetenzen für diese Zielgruppe besonders wichtig sind und lernen Aktuelles über Sicherheit und Datenschutz im Netz. Durch Übungen zum Erklären und Vermitteln werden Sie auf die Praxis vorbereitet.
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein anschließendes ehrenamtliches Engagement mit dem Kreisbildungswerk.

Nach der Teilnahme von mindestens 80% erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat.

Anmeldung *bis 04.11.2025 bei gabriela.ferraro@kreisbildungswerk-gap.de.*

„Fit mit dem Smartphone“

Lernen Sie den Umgang mit Smartphone und Tablet, wie Sie WhatsApp, E-Mail, Google und co. auf Ihrem Smartphone nutzen. Unsere Kurse bieten wir für Einsteiger ohne jede Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene an.

Kursbeginne an unseren Standorten:

Garmisch-Partenkirchen
Montags
06.10. - 24.11.2025
14:00 - 15:00 Uhr (Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr (Fortgeschrittene)

Murnau
Freitags
10.10. - 28.11.2025
14:00 - 15:00 Uhr (Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr (Fortgeschrittene)

Mittenwald Montags
06.10. - 24.11.2025
9:30 - 10:30 Uhr (Einsteiger)
11:00 - 12:00 Uhr (Fortgeschrittene)

Bayerisches Rotes Kreuz

BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen
Falkenstraße 9
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.brk-gap.de

Kaufen und verkaufen über die Online-Plattform „Kleinanzeigen"

Wie stelle ich das mit meinem Smartphone oder Computer an?

Mi., 26.11.2025
10.00 Uhr
Online via Zoom

© Kerrin Gabriela/pfarrbriefservice.de

Sie möchten private Gegenstände gerne online verkaufen, wissen aber nicht, wie das geht? Nicht immer sind die Enkel parat, die schnell ein Foto machen und dies für Sie erledigen. Wer keine Möglichkeiten hat, seine Gegenstände auf dem Flohmarkt zu vertreiben, lernt in diesem Online-Vortrag die Online-Plattform kleinanzeigen (ehemals ebay kleinanzeigen) kennen. Gemeinsam mit der Referentin erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich online registrieren und wie Sie Ihre Ware bestmöglich zur Schau stellen. Auf was sollten Sie als privater Verkäufer achten und was ist wichtig zum Thema Sicherheit und Kaufabwicklung? Ein Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen rundet den Vortrag ab.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet. Bitte erstellen Sie vor Beginn des Vortrags auf dem Gerät, das Sie für Ihre Verkäufe nutzen werden, ein digitales Foto von einem Artikel, den Sie über kleinanzeigen verkaufen möchten. Für die Teilnahme wird ein Internet-Zugang, eine E-Mail-Adresse, Lautsprecher und Mikrofon (Headset) sowie ggf. eine Web-Kamera benötigt.

Referentin: *Elisabeth Eder-Janca, Medienpädagogin*
Anmeldung *bis 25.11.2025. Der Zugangslink wird einen Tag vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt.*

Gitarren Crashkurs

für Erzieher:innen und alle, die Kinderlieder mit der Gitarre begleiten wollen

Sa., 15.11.2025
10.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrheim Partenkirchen, Musiksaal Badgasse 6

Dieser Kurs ist für alle, die mit der Gitarre Kinderlieder begleiten. Mit den Griffen D, G und A7 probieren wir verschiedene Zupf- und Anschlagstechniken aus, um Lieder für alle Jahreszeiten sicher und interessant zu begleiten. Bitte Gitarre mitbringen, evtl. kann eine Gitarre auch geliehen werden.

Leitung: *Florian Ritter, Gitarrenlehrer*
Anmeldung *bis 07.11.2025*
Gebühr: *€ 50,00*
Kooperation: *Landratsamt/Fachberatung Kindertageswesen*

© C. Zellinger

Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit

KBW GAP

Bildungsreihe Kultur – Geschichte – Heimat

In sechs Vorträgen und zwei Exkursionen werden halbjährlich besondere Themen und Orte ausgewählt, in denen Geschichte und Geschichten unserer Region erfahrbar werden. Jeder kann teilnehmen und mithören, allein Ihr Bildungsinteresse sowie Freude am Austausch mit Gleichgesinnten ist ausschlaggebend.

Jac-Peter Tölkes

Leitung: *Jac-Peter Tölkes, zert. Gästeführer in Murnau*
Anmeldung beim KBW GAP:
Tel. 08821 58501
Gebühren: *€ 115,00 (für die Bildungsreihe als Gesamtpaket), Einzeltermin: € 20,00*
Veranstaltungsort *für alle Vorträge (wenn nicht anders angegeben):*
Kath. Pfarrsaal Seehausen, Seestr. 1

Vortrag: „Allerlei Gewürz für Leib, Liebe und Leben"
Geschichte und Geschichten um unsere Gewürze

Di., 23.09.2025
9.30 Uhr

Referent: *Thomas Janschek*

Vortrag: Die Glocke vom Ähndl und Co. – wenn Objekte Geschichte erzählen

Di., 30.09.2025
9.30 Uhr

Referent: *Prof. Dr. Christof Paulus*

Exkursion/Stadtspaziergang: Als die Frauen politisch wurden

Di., 21.10.2025
11.00 Uhr

Treffpunkt: *München, Mauerdenkmal am Englischen Garten, Königinstraße, Ecke Schönfeldstraße*
Referentin: *Adelheid Schmidt-Thomé*

Vortrag: Von den Römern zu den Bajuwaren – spätrömisches und frühbairisches Bayern

Di., 28.10.2025
9.30 Uhr

Referent: *Karl Ludwig Wilhelm*

Vortrag: Der Bau der Zugspitz-Seilbahn

Di., 11.11.2025
9.30 Uhr

Referent: *Peter-Michael Hübner*

Vortrag: Ein Blick in's Universum – Sonne, Mond und Sterne (Fotoshow)

Di., 18.11.2025
9.30 Uhr

Referent: *Andreas Sauer*

Filmvorführung: Ein Leben auf der Insel (Wörth im Staffelsee)

Di., 02.12.2025
9.30 Uhr

Referentin: *Gabriele Dinsenbacher*

Exkursion: Eine Führung durch die Moschee in Penzberg

Mi., 17.12.2025
10.30 Uhr

Treffpunkt: *Penzberg, Moschee, Bichler Straße 15*
Referentin: *Gönül Yerli*

Auf den Spuren von James und Marie Antonie Loeb in Murnau
Führung

Fr., 26.09.2025
UND
Fr., 24.10.2025
jeweils 9.30 Uhr
Murnau
Treffpunkt:
James-Loeb-Haus,
Südeingang,
James-Loeb-Str. 11

© Schlossmuseum Murnau

Erhalten Sie an mehreren Stationen in Murnau spannende Einblicke in das Leben der Loebs: Begleiten Sie uns auf einer ca. 6 km langen, gemütlichen Wanderung und erfahren Sie spannende Geschichten über James Loeb, Ehrenbürger Murnaus, und seine Frau Marie Antonie Loeb. Die beiden prägten das kulturelle Leben auch in Murnau mit und wirkten international – von New York über München bis Harvard. Auf unserem Weg vom James-Loeb-Haus über das Münter-Haus, die Grabstätte der Familie Loeb und das ehemalige Landhaus in Hochried lernen Sie nicht nur das Leben des Ehepaars kennen, sondern auch ihre Wegbegleiter wie Frank Damrosch, Emil Kraepelin und Luise Kiesselbach. Erfahren Sie, warum die Loebs nach Murnau kamen, welche Rolle Musik, Kunst und Literatur für sie spielten und wie ihre Stiftungen bis heute wirken.

Die Führung dauert etwa drei Stunden. Wanderschuhe und Getränke werden empfohlen. Sie können die Tour flexibel in Hochried beenden und bequem zurückfahren.

Referent: *Jac-Peter Tölkes, zert. Gästeführer*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 15,00*

Die Römer in Oberammergau
Führung und Wanderung (120 Min.)

So., 05.10.2025
15.00 Uhr
Oberammergau
Heimatmuseum,
Dorfstr. 8

© Canva.com

Wir besuchen zunächst die Frühgeschichteausstellung im Heimatmuseum Oberammergau. Hier können Sie die originalen Objekte aus dem Fundkomplex vom Döttenbichl sehen. Neben einheimischen Opfergaben vom Ende des 2. Jhr. v. Chr. bis zur Mitte des 1. Jhr. nach Chr. wie Schmuck, Werkzeuge oder landwirtschaftliche Geräte, werden Metallfunde des römischen Militärs gezeigt. Wandern Sie mit uns anschließend zu der Hauptfundstelle des rätischen Opferplatzes und über den Grottenweg mit seinen rätselhaften Felsritzungen wieder ins Dorf zurück. Historische Bedeutung haben die Funde, die die Einheimischen nach einem Gefecht mit durchziehenden römischen Soldaten aufgelesen und unter dem Kofel ihren Göttern geweiht haben. Darunter sind drei Geschosse mit dem Stempel der 19. römischen Legion, die 9 n. Chr. im Teutoburger Wald von den Germanen vernichtend geschlagen wurde. Durch das Ammertal muss sie vorher gezogen sein, am ehesten 15 v. Chr., als die Alpenregion von Drusus und Tiberius erobert wurde.

Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei!
In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing.
Die Führung wird durchgeführt durch Personal des Heimatmuseums Oberammergau.
Anmeldung *bitte telefonisch: 08846/1548 oder an: e.zieringer@t-online.de.*
Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind erwünscht.

Grasegger
Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.grasegger.de
/
IHR HAUS FÜR TRADITION
UND GEGENWART

KBW digital: Arthur Eichengrün – Hitlers jüdischer Nachbar

Online-Vortrag mit Ulrich Chaussy

Mi., 08.10.2025
19.00 Uhr

Ulrich Chaussy

Als Ulrich Chaussy über den Ort Obersalzberg recherchierte, stieß er auf Dr. Arthur Eichengrün. Er war mit seiner Familie zwei Jahrzehnte vor Hitler in das idyllische Bergbauerndorf gekommen, bevor es zum zweiten Regierungssitz des Diktators umgewandelt und seine Bewohner vertrieben wurden - gleich zu Beginn auch Eichengrün. Chaussy begab sich auf eine lange Rekonstruktion der Biographie dieser besonderen Persönlichkeit. Eichengrün war in der Kaiserzeit und in der Weimarer Republik nicht nur erfolgreicher Unternehmer, sondern allen voran ein bedeutender Erfinder. Auf ihn geht die Entdeckung des Aspirins zurück, er erfand den unbrennbaren Kinofilm und nach seinen Erkenntnissen wurden die Stoffe für Flugzeuge und Zeppeline bespannt. Ein wissenschaftlicher Revolutionär für Kriegstechnik und Medizin, ein Pionier der Kunststoffentwicklung - über Jahrzehnte eine Berühmtheit, bis er im Nationalsozialismus wegen seiner jüdischen Herkunft verfolgt, enteignet und noch 1944 ins KZ Theresienstadt deportiert wurde. Das KZ hat er überlebt, aber er starb 1949 in völliger Vergessenheit, aus der ihn Chaussy dank der Hinweise Eichengrüns ehemaliger bäuerlichen Nachbarn in Obersalzberg entreißen konnte.

Bei dem Vortragsabend geht es natürlich um Eichengrün, Gäste erleben jedoch gleichsam den unermüdlichen, hartnäckigen und gerechten Forscher Ulrich Chaussy, dessen Vortrag stets mit vielen Originaldokumenten aus seiner dreißigjährigen Arbeit zu dem Wissenschaftler unterlegt ist.

Referent: *Ulrich Chaussy wurde 1952 in Karlsruhe geboren, studierte Germanistik und Soziologie (MA) in München. Ab 1976 arbeitet er als Hörfunkjournalist für die ARD und Autor von Sachbüchern, CD-ROMs, Filmen und Web-Features. Seit Ende der siebziger und Anfang der achtziger Jahre beschäftigt er sich intensiv mit Rechtsextremismus und Neonazismus. Seine Recherchen zum Oktoberfestattentat führten zur Wiederaufnahme des Verfahrens.*
Anmeldung *ist bis zum Veranstaltungstag um 12 Uhr möglich!*
Gebühr pro Person *€ 9,00*
Gebühr pro Paar *€ 14,00*

www.vr-werdenfels.de

Ihr starker Partner in der Region!

Echt. Bayerisch.

Einzigartig.

VR-Bank
Werdenfels eG

Wir pflegen Menschlichkeit

Caritas-Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen

Gerne informieren und beraten wir Sie über unsere Betreuungs- und Pflegeangebote!

Caritas Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstraße 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: 0 88 21 / 94 34 8-68

www.caritas-ambulanter-pflegedienst-garmisch-partenkirchen.de

Leben im Alter

caritas

Kirchenführung in St. Nikolaus Murnau
Mit Vorführung der neuen Orgel

Sa., 18.10.2025
15.00 Uhr
Murnau
Pfarrkirche
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 6

St. Nikolaus ist eine der originellsten bayerischen Kirchenbauten in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Seit Dezember 2024 erklingt in der Kirche auch die neue Wech-Orgel mit 1800 Pfeifen. Die Führung dauert etwa eine Stunde.

© Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau, München

Referent: *Dr. theol. Markus Zehetbauer*
Anmeldung erbeten.
Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden erwünscht.

Gegen das Vergessen: 80 Jahre Befreiung der KZ-Lager Landsberg-Kaufering

Landsberg als vorgesehene Stadt der Nazi-Jugend: Pläne damals – Jugendarbeit heute

Fr., 07.11.2025
19.30 Uhr
Hohenpeißenberg
Pfarrsaal
Kindergarten
St. Anna (DG)
Bahnhofstr. 3

© N. Kiel_EHS

Nina Kiel

Der Vortrag beleuchtet die Realität der KZ-Lager in Landsberg-Kaufering 1944 und 1945 und beschreibt die Entwicklung der Lager und die Bedingungen für die Häftlinge. Dazu gibt er Aufschluss über die historische Entwicklung des Nationalsozialismus von der Weimarer Republik bis zur Machtübernahme der NSDAP. Was können und müssen wir tun, um ähnliche Entwicklungen zu verhindern?

Vortrag in Zusammenarbeit mit der AG „Gegen das Vergessen" der kath. Pfarrei AdH in Hohenpeißenberg (Schirmherr: Dr. Robert Kröpfl)
Referentin: *Nina Kiel, Historikerin und Kuratorin der Europäischen Holocaust-gedenkstätte Stiftung e.V., Referentin der KZ-Gedenkstätte Dachau und der Stiftung Europäische Holocaustgedenkstätte Landsberg.*
Anmeldung erbeten.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden erwünscht.

Orion, Sirius, Wassermann – der Sternenhimmel und seine Geschichten

Vom mythologischen und astronomischen Hintergrund der Sternbilder

Di., 11.11.2025
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evang.
Gemeindesaal
Hindenburgstr. 39

© Canva.com

Seit Tausenden von Jahren betrachten die Menschen mit Ehrfurcht und Neugier den nächtlichen Sternenhimmel. Man gab einzelnen Sternen Namen und erblickte Figuren und Bilder am Firmament. Von einigen dieser Sternzeichen schien ein direkter Einfluss auf die Menschen auszugehen. Babylonische, griechische und arabische Himmelsforscher haben wesentliche Beiträge geleistet. Eine wissenschaftliche Erklärung der Vorgänge bei „Sonne, Mond und Sternen" gelang erst den Astronomen der Neuzeit. Die alten Namen sind aber immer noch in Gebrauch: Orion, Sirius, Wassermann - Andromeda, Beteigeuze, Skorpion - und viele andere. Was sie bedeuten, woher sie kommen und welche Mythen zu diesen Namen gehören, damit beschäftigt sich dieser Vortrag anhand zahlreicher Abbildungen. Selbstverständlich wird auch der astronomische Hintergrund in angemessener Weise beleuchtet.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen und der VHS Garmisch-Partenkirchen.
Referent: *Karl Wilhelm, OStR i.R.*
Anmeldung erbeten.
Gebühr: *€ 5,00*

Die neue Garmischer Pfarrkirche St. Martin abseits ihres Bildprogramms

Führung

Sa., 15.11.2025
10.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Neue Pfarrkirche St. Martin
Marienplatz 6

© K. Fuhrer

Wir lernen die architektonische Gliederung des Kirchenraums, den unterschiedlichen Stuck, die fein nuancierte Farbgebung und die diverse Gestaltung des Mobiliars kennen.

Referenten: *Josef Schwarzenböck und Eva Güntsch, Kirchenmusiker der Pfarrei St. Martin, Garmisch*
Anmeldung erbeten.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden erwünscht.

Hexen und Heilige

Glaube und Aberglaube im Werdenfelser Land

Ortsführung

Fr., 21.11.2025
UND
Fr., 30.01.2026
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt: Schneggensteg, Nähe Aschenbrenner Museum, Loisachstraße

© B. Königer

Diese atmosphärische Abendführung nimmt Sie mit auf eine Zeitreise ins 16. Jhr.: Wir beleuchten eine dunkle Zeit im Werdenfelser Land, als die Scheiterhaufen brannten und Denunziationen an der Tagesordnung waren. Was machte eine Frau zur Hexe und warum fielen Els Schlamp und weitere 50 Werdenfelser Bürger dem Hexenwahn zum Opfer? Wir führen Sie durchs historische Garmisch und treten mit Ihnen ein in die Glaubens- und Vorstellungswelt einer längst vergangenen Zeit. Über Rau(h)nächte und Wetterläuten werden Sie ebenso viel erfahren wie über den Hauswurz auf dem Dach, den Schluckzettel im Brot und den Kreuzschnabel im Käfig. Unser abendlicher Spaziergang führt uns außerdem in die mystische Alte Kirche, wo sich der Werdenfelser gegen unheilvolle Kräfte und Einflüsse vor allem durch Fürbitten an die jeweils zuständigen Heiligen wandte. Zum Abschluss wärmen wir uns an einem stimmungsvollen Ort mit Hexenpunsch und Zauberbrot auf und lauschen ausgewählten Texten aus der „Hexenliteratur".

Stationen unserer Hexentour: Alt-Garmisch, Alte Kirche, Alter Stall im Gelben Haus (Dauer der Führungen ca. 2-2,5 h Stunden).

Referenten: *J. Straßenmeyer, C. Schupp, M. Tischer, zert. Gästeführerinnen*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr *(inkl. Zauberbrot und Hexenpunsch): € 25,00*

Mensch und Zeit – Historische Betrachtungen zu Zeitrechnung und Kalender

Di., 09.12.2025
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
VHS Garmisch-Partenkirchen
Burgstr. 21

© Canva.com

Was bedeuten die Namen der Wochentage und Monate? Wann genau wurde Jesus Christus geboren? Warum ist Ostern nicht immer zur gleichen Zeit? Was ist die Zeit?
Diese und ähnliche Fragen behandelt der Vortrag, der sich mit interessanten und kuriosen Aspekten der Zeitrechnung und des Kalenders und, darüber hinaus, mit der modernen sog. „Beschleunigung der Zeit" beschäftigt. Die Menschen hatten immer schon ihre liebe Mühe mit der Messung und Einteilung der Zeit. Das Vermächtnis der Babylonier und die Reformschritte der Alten Römer sind heute noch von größter Bedeutung. Wir sind an unsere Zeitrechnung durch täglichen Gebrauch so gut gewöhnt, dass wir nicht mehr nach der Herkunft der Begriffe und Methoden fragen.

In Kooperation mit der VHS GAP.
Referent: *Karl Wilhelm OStR i.R.*
Anmeldung *bei der VHS GAP: 08821 95900 oder beim KBW GAP: 08821 58501.*
Gebühr: *€ 5,00*

Bildungsbeauftragte in den Pfarreien

Die ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten in den Pfarreien sind eine tragende Säule unserer Programmvielfalt:

Bad Kohlgrub
Pfarramt: 08845 703040
Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer

Bad Bayersoien
Pfarramt: 08845 703040

Burgrain
Pfarramt 08821 4480

Eschenlohe
Pfarramt: 08824 1784
Bildungsbeauftragte: Gabriele Kohlert, Barbara Schnitzenbaumer, Dr. Katharina Wolf

Ettal
Pfarramt: 08822 746205
Bildungsbeauftragte: Elisabeth Komm

Farchant
Pfarramt: 08821 6245
Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

Garmisch
Pfarramt: 08821 9439140

Grainau
Pfarramt: 08821 8805
Bildungsbeauftragter: Bernhard Heiß

Grafenaschau
Pfarramt: 08841 1326

Hohenpeißenberg
Pfarramt: 08805 92010
Bildungsbeauftragter: Helmut Halas

Mittenwald
Pfarramt: 08823 92290

Murnau
Pfarramt: 08841 1326
Bildungsbeauftragte: Balthasar Brandhofer, Monika Sepp, Johannes Unterstein

Oberammergau
Pfarramt: 08822 92290
Bildungsbeauftragte: Monika Schöber und Elke Stanek

Oberau
Pfarramt: 08824 553
Bildungsbeauftragte: Peter Bitzl und Günter Meck

Ohlstadt
Pfarramt: Tel. 08841 4880611

Partenkirchen
Pfarramt: 08821 9670080
Bildungsbeauftragter: Dr. Rolf Morhart

Peiting
Pfarramt: 08861 930910
Bildungsbeauftragte: Margit Kees

Seehausen/Uffing
Pfarramt: 08841 1304 (Seehausen), 08846 488 (Uffing)
Bildungsbeauftragte: Sophie v. Bechtolsheim, Dr. Joachim Güntzer, Bettina Manz, Dr. Beate Thannheimer, Dr. Markus Zehetbauer

Unterammergau
Pfarramt: 08822 3590

Alle Termine im Überblick

September 2025

01.09.	Flow Yoga in Oberau *mit Regina Niggemann*	Oberau	46
03.09.	Digital-Treff für Senioren und Seniorinnen in Mittenwald	Mittenwald	69
09.09.	Entspannung - Taiji *mit Martin Müller*	Murnau	45
10.09.	Bewegen & Segen *mit Monika Ott und Florian Hammerl*	Garmisch	22
11.09.	Spiritueller Bergtag auf den Hirschhörnlkopf *mit Marion Zwerger und Dagmar Wild*	Jachenau	25
11.09.	Entspannung - QiGong *mit Martin Müller*	Murnau	45
11.09.	Entspannung - QiGong *mit Martin Müller*	Ettal	45
15.09.	Zen-Meditation – „Der Weg in die Stille" *mit Cora Heide*	Murnau	46
16.09.	Yoga in der Sporttherapie *mit Karin Christmann*	Murnau	43
16.09.	Aktiv und beweglich mit 60+ *mit Karin Christmann*	Murnau	43
16.09.	Faszien-Yoga in Grafenaschau *mit Regina Niggemann*	Grafenaschau	47
16.09.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille (Ohlstadt) *mit Rosa-Maria Frombeck*	Ohlstadt	47
17.09.	Yoga und Pilates für den Rücken *mit Karin Christmann*	Murnau	44
17.09.	Gymnastik auf dem Stuhl Murnau *mit Karin Christmann*	Murnau	44
17.09.	Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen	Ga.-Pa.	61
18.09.	Yoga auf dem Stuhl in Oberammergau *mit Regina Niggemann*	Oberammergau	48
18.09.	Vinyasa-Yoga für alle Könnerstufen *mit Judith Rhomberg*	Murnau	49
18.09.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille (Eschenlohe) *mit Rosa-Maria Frombeck*	Eschenlohe	47
19.09.	Filme, Plausch & Wein	Ga.-Pa.	11
20.09.	Mediensprechstunde für Bewohner des SeniorenWohnens *mit Birgit Polka*	Oberammergau	68
20.09.	Lebensmut trotz(t) Demenz *mit Dr. Sarah Straub*	Ga.-Pa.	16
21.09.	Boah – schau mal! *mit Florian Hammerl*	Farchant	29
22.09.	Gymnastik auf dem Stuhl (Ohlstadt) *mit Karin Christmann*	Ohlstadt	44
22.09.	Yoga für Einsteiger *mit Judith Rhomberg*	Ga.-Pa.	49
22.09.	„Auf geht's!" Computer und Handy Stammtisch *mit Christian Straub und Susanne Baumann*	Ga.-Pa.	70
22.09.	Yoga für Bewegungsfreudige *mit Judith Rhomberg*	Ga.-Pa.	49
23.09.	Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen *mit Karin Christmann*	Murnau	43
23.09.	Bergsteigen Spirituell *mit Philipp Ross*	Penzberg	26

23.09.	Ausbildungskurs für ehrenamtliche Mitarbeit in der Seelsorge *mit Barbara Huber-Bertl und Thomas Tralmer*	Peiting	5
23.09.	Start der Bildungsreihe Kultur-Geschichte-Heimat *mit Jac-Peter Tölkes*	Seehausen	75
24.09.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Garmisch	49
24.09.	Heilsames Singen *mit Gabriele Wanger*	Murnau	50
25.09.	Einfach & sicher: Online-Banking & mobiles Bezahlen *mit Auszubildenden und Experten der VR-Bank Werdenfels*	Ga.-Pa.	63
25.09.	Zuhause Wohnen mit Demenz *mit Markus Heberle*	Ga.-Pa.	17
25.09.	Interkulturelle Kommunikation im Ehrenamt *mit Claire Ebner*	Ga.-Pa.	12
25.09.	Gute Kommunikation trotz kognitiver Veränderungen *mit Teija Ranta, Monika Dotzer und Sabine Hümmer*	Ga.-Pa.	17
25.09.	Uffing Singt! *mit Gabriele Wanger*	Uffing	11
26.09.	Auf den Spuren von James und Marie Antonie Loeb in Murnau *mit Jac-Peter Tölkes*	Murnau	76
26.09.	Pilgertag für Trauernde *mit Aexandra Bauer und Tatjana Hämmerle*	Krün	22
27.09.	Im Fluss des Lebens *mit Florian Hammerl und Robert Walser*	Griesen	50
28.09.	Vogelzug im Murnauer Moos live erleben *mit Tim Korschefsky*	Murnau	37
30.09.	Einführung ins Online-Banking *mit Günter Künzel*	Ga.-Pa.	66
30.09.	Feldenkrais *mit Sr. Margit Bauschke OP*	Garmisch	51

Oktober 2025

01.10.	Digital mobil im Alter in Uffing *mit Johannes Piegsa*	Uffing	69
01.10.	Ehrenamtlichen Austausch- und Netzwerktreffen *mit Gabriela Ferraro*	Ga.-Pa.	65
05.10.	Die Römer in Oberammergau *mit Personal des Heimatmuseums Oberammergau*	Oberammergau	77
06.10.	Spaß und Bewegung für Menschen mit und ohne Demenz *mit Monika Lieb*	Ga.-Pa.	51
06.10.	Warum stoßen Juden immer wieder auf Ablehnung und Feindschaft? *mit Dr. Markus Zehetbauer*	Uffing	6
07.10.	Kleiner Spaziergang mit Prof. Dr. Michael Succow im Murnauer Moos *mit Prof. Dr. Michael Succow*	Murnau	38

Alle Termine im Überblick

07.10.	Künstliche Intelligenz (KI) einfach erklärt – 3teilige Reihe *mit Michael Witt und Simone Nertinger*	Ga.-Pa.	63
07.10.	Teil 1: Einführung in die KI und Beispiele *mit Michael Witt*	Ga.-Pa.	63
08.10.	Wortwechsel – Gespräche über alte Texte an sprechenden Orten *mit Katharina Gregull und Wolfgang Wankner*	Ga.-Pa.	6
08.10.	KBW digital: Arthur Eichengrün – Hitlers jüdischer Nachbar *mit Ulrich Chaussy*	Online	78
09.10.	Erzählcafé im LEIFHEIT	Partenkirchen	12
09.10.	Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut? *mit Gisela Kienzle*	Online	38
10.10.	Digital mobil im Alter in Oberau *mit Gert Koelstra*	Oberau	69
10.10.	Ausbildung Alltags- und Demenzbegleiter	Ga.-Pa.	18
10.10.	Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet *mit Günter Künzel*	Ga.-Pa.	70
11.10.	Erde, Wasser, Sonne, Luft *mit Dorothea Voss*	Seehausen	52
11.10.	Pilgern durchs Murnauer Moos *mit Dr. Mechthild Echtler und Benjamin Schwarz*	Ohlstadt	23
11.10.	Gestresst? Ab auf den Berg! *mit Stefanie Utschneider*	Bad Kohlgrub	52
13.10.	Was macht unsere Kinder in schwierigen Zeiten stark? *mit Andrea Hendrich*	Online	30
14.10.	Mehr IT-Sicherheit *mit Günter Künzel*	Ga.-Pa.	66
14.10.	Im Einklang mit Körper, Geist & Seele: Kneippen als Kraftquelle *mit Angela Pfeiffer*	Ga.-Pa.	53
15.10.	Richtige Ernährung zur Vorbeugung von Demenz *mit Heidi Ehrhardt*	Ga.-Pa.	54
17.10.	Mein Pilgerweg durch Japan *mit Sophie Zieringer*	Uffing	23
17.10.	Euer Herz sei ohne Angst *mit Michael Ragg*	Murnau	7
18.10.	Wanderung auf den großen Illing *mit Florian Hammerl und Benjamin Schwarz*	Ohlstadt	25
18.10.	Kirchenführung in St. Nikolaus Murnau *mit Dr. Markus Zehetbauer*	Murnau	80
20.10.	Einführung in lösungsorientierte Gesprächsführung *mit Oliver Spalt*	Murnau	62
20.10.	KBW digital: Antisemitismus in Deutschland – Der Krieg in Nahost als Projektionsfläche für Judenfeindschaft *mit Dr. Ludwig Spaenle*	Online	13
21.10.	Food for Future *mit Traudi Sontheim*	Ga.-Pa.	39
22.10.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Garmisch	49

23.10.	Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl *mit Martin Sponsel*	Krün	67
23.10.	Heilende Kräfte im Tanz *mit Dorothea Voss*	Seehausen	55
24.10.	Auf den Spuren von James und Marie Antonie Loeb in Murnau *mit Jac-Peter Tölkes*	Murnau	76
24.10.	Gemeinsam (er)lesen *Projektteam Rosi Kohnle, Anna Künzel und Gabriele Kohlert*	Ga.-Pa.	14
25.10.	Im Land der Wichtel *mit Ruth Strohmeier*	Farchant	30
25.10.	Trauerpilgern an der Loisach *mit Dr. theol. Iris Geyer und Florian Hammerl*	Griesen	24
27.10.	Wort-Gottes-Werkstatt *mit Maria Stanek und Barbara Huber-Bertl*	Oberammergau	8
29.10.	Umgang mit Fake News – Fakten erkennen, Medien verstehen *mit Martina Wiesenbauer*	Online	14
30.10.	Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr! *mit Stefan Kandler*	Murnau	65
	November 2025		
05.11.	Wortwechsel – Gespräche über alte Texte an sprechenden Orten *mit Katharina Gregull und Wolfgang Wankner*	Ga.-Pa.	6
06.11.	Intuitives Malen *mit Charlotte Simmeth*	Murnau	55
07.11.	80 Jahre Befreiung der KZ-Lager Landsberg-Kaufering *mit Nina Kiel*	Hohenpeißenberg	81
11.11.	Einführung in die Welt der Schüßlersalze *mit Oliver Schumann*	Mittenwald	56
11.11.	Orion, Sirius, Wassermann – Der Sternenhimmel und seine Geschichten *mit Karl Wilhelm*	Ga.-Pa.	81
12.11.	Künstl. Intelligenz einfach erklärt Teil 2: Konkrete Anwendungs-möglichkeiten von KI im Alltag *mit Michael Witt*	Ga.-Pa.	64
13.11.	Digital mobil im Alter in Oberammergau *mit Gert Koelstra*	Oberammergau	68
13.11.	Aromapflege sicher anwenden *mit Claudia Novotny*	Ga.-Pa.	56
13.11.	Dem Vergessen die Stirn bieten *mit Dr. Verena Zeitlinger*	Ga.-Pa.	19
13.11.	Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn – wir suchen Sie!	Ga.-Pa.	72
14.11.	Digital mobil im Alter in Oberau *mit Gert Koelstra*	Oberau	69
15.11.	Gitarren Crashkurs *mit Florian Ritter*	Ga.-Pa.	73
15.11.	Die neue Garmischer Pfarrkirche St. Martin abseits ihres Bildprogramms *mit Josef Schwarzenböck und Eva Güntsch*	Ga.-Pa.	82
17.11.	Maria Magdalena! *mit Barbara Huber-Bertl*	Farchant	8

19.11.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Garmisch	49
20.11.	Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an? *mit Gisela Kienzle*	Online	39
21.11.	Gemeinsam (er)lesen	Ga.-Pa.	14
21.11.	Hexen und Heilige *mit Jutta Straßenmeyer, Christiane Schupp, Monika Tischer und Theresa Wörmann*	Ga.-Pa.	82
26.11.	Kaufen und verkaufen über die Online-Plattform „Kleinanzeigen" *mit Mag. Elisabeth Eder-Janca*	Ga.-Pa.	73
26.11.	Digital verein(t): Sicher im Netz	Ga.-Pa.	71
26.11.	Filmvorführung: Von Auschwitz nach Landsberg, von Jerusalem nach Berlin *Vor Ort: Max Kronawitter*	Murnau	15
26.11.	KBW digital: „Kinderdolmetscherin" *mit Claudia Schwarzlmüller*	Online	31
28.11.	Digital mobil im Alter in Oberau *mit Gert Koelstra*	Oberau	69
29.11.	Trauerpilgern an der Neidernach *mit Dr. theol. Iris Geyer und Florian Hammerl*	Griesen	24
	Dezember 2025		
03.12.	Himmelswerkstatt *mit Regina Kaufmann*	Partenkirchen	31
09.12.	Mensch und Zeit – Historische Betrachtungen zu Zeitrechnung und Kalender *mit Karl Wilhelm*	Ga.-Pa.	83
10.12.	Wortwechsel – Gespräche über alte Texte an sprechenden Orten	Ga.-Pa.	6
11.12.	Erzählcafé im LEIFHEIT Partenkirchen		
12.12.	Digital mobil im Alter in Oberau *mit Gert Koelstra*	Oberau	69
12.12.	Wert der biologischen Vielfalt *mit Benjamin Schwarz*	Murnau	40
16.12.	Balance im Leben – Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren *mit Judith Rhomberg*	Ga.-Pa.	57
17.12.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Garmisch	49
20.12.	Trauerpilgern an der Loisach *mit Dr. theol. Iris Geyer und Florian Hammerl*	Farchant	24
20.12.	Vorweihnachtlicher Spaziergang mit Texten von Reinhold Stecher (ehem. Bischof von Innsbruck) *mit Benjamin Schwarz*	Ettal	9
30.12.	Tanz der Stille zwischen den Jahren *mit Dorothea Voss*	Seehausen	58
	Januar 2026		
05.01.	Brain Gym für Schüler ab 12 Jahren *mit Christa Grau*	Ga.-Pa.	32
10.01.	Crashkurs Selbstverteidigung *mit Judith Rhomberg*	Ga.-Pa.	58
14.01.	Wortwechsel – Gespräche über alte Texte an sprechenden Orten	Farchant	6
15.01.	KESS erziehen® - Abenteuer Pubertät *mit Dieter Güntner*	Online	32

16.01.	Was wissen wir (noch) über Biodiversität? *mit Prof. Dr. Gerhard Haszprunar*	Murnau	40
21.01.	Hochsensible Kinder erkennen und stärken *mit Angela Pfeiffer*	Online	33
21.01.	Künstliche Intelligenz einfach erklärt Teil 3: Praxisbeispiel KI mit Assistenzroboter GARMI *mit Simone Nertinger*	Ga.-Pa.	64
30.01.	Hexen und Heilige	Ga.-Pa.	82
	Februar 2026		
01.02.	Tanzen Tönen Träumen zu Lichtmeß *mit Dorothea Voss*	Seehausen	59
06.02.	Papst Leo XIV.: Akzente, Perspektiven, Themen – und Baustellen *mit Dr. Andreas R. Batlogg SJ*	Murnau	9
28.02.	In Bewegung mit Maria Magdalena *mit Barbara Huber-Bertl und Gabriela Ferraro*	Oberammergau	59
28.02.	Obstbaumschnitt in Altenau *mit Dominik Landerer*	Altenau/Saulgrub	41

Entdecken Sie artenreiche Natur- und Kulturlandschaften auf uralten Wegen

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

224 Seiten
Euro 19,00
ISBN: 978-3-96238-221-6

erhältlich beim KBW

Pilgern schärft die Sinne, hebt den Blick für das Unscheinbare im Alltag und öffnet die Ohren für die leisen Töne des Lebens. Der Landkreis Garmisch-Partenkirchen ist eine Schatzkiste der biologischen Vielfalt, die sich entlang uralter Wege entdecken lässt. Vier Pilgerwege laden dazu ein, aufzubrechen in diese artenreichen Natur- und Kulturlandschaften.

Bereichert mit geistlichen Impulsen

Schritt für Schritt bleiben Pilgerinnen und Pilger hier dem Leben auf der Spur und lernen kennen, wovon sie und ihr Leben getragen sind. Die vielfältige Natur ist dabei nicht nur abwechslungsreiches Fotomotiv, sondern sorgt für ein funktionierendes Ökosystem. Sie trägt darüber hinaus auch zur Gesundheit bei und ist Quelle lebendiger Spiritualität. Dieser Pilgerführer gibt Einblicke in die reichhaltige Flora und Fauna und ist doch mehr. Er versorgt Pilgernde mit »geistlichem Proviant« und hilft ihnen, sich mit Leib und Seele auf den Weg zu machen.

Mehr Natur im Garten leicht gemacht

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Die Broschüre
„Mehr Natur im Garten leicht gemacht – Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung"
ist in der Geschäftsstelle des KBW GAP erhältlich und kann mittels QR-Code heruntergeladen werden.

Geschäftsstelle
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821 58501; Telefax 08821 74701
E-Mail: info@kreisbildungswerk-gap.de
Internet: www.kreisbildungswerk-gap.de

Öffnungszeiten
Mo. – Mi. und Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr
Do.: 12.00 – 16.00 Uhr

Vorstand
1. Vorsitzende: Christine Sontheim,
2. Vorsitzender: Wolfgang Küpper
Kontakt über die Geschäftsstelle

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Ausgezeichnet mit dem Aggiornamento-Preis, dem 1. Preis der Deutschen Katholikentage im Jahr 2024

Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:
- Peter Bitzl, Oberau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Barbara Huber-Bertl, Garmisch-Partenkirchen
- Stefanie Maier, Garmisch-Partenkirchen
- Dr. Rolf Morhart, Garmisch-Partenkirchen
- Barbara Schnitzenbaumer, Eschenlohe
- Johannes Unterstein, Murnau
- Martin Utschneider, Oberammergau

Team der Geschäftsstelle:
Geschäftsführer: Benjamin Schwarz
Stellvertretende Geschäftsführerin: Gabriela Ferraro
Pädagogische Referentin und EKP-Programm: Christina Zellinger
Referent für Theologische Bildung: Philipp Hauptmann
Sekretariat und Verwaltung: Kathrin Furtner
Werbung und Öffentlichkeitsarbeit: Ursula Abele, Regina Wäger
Buchhaltung: Barbara Hutter

Wir heißen unseren neuen theol. Referenten, Philipp Hauptmann, herzlich willkommen.
„Ich bin Pastoralreferent und komme aus Oberammergau. Bis Juli 2025 war ich im Pfarrverband Altschwabing tätig. Ich freue ich mich sehr, ab September als theologischer Referent im KBW Garmisch-Partenkirchen zu beginnen und Sie bei den verschiedensten Veranstaltungen kennenzulernen!"

Über uns

So finanzieren wir uns:
Danke, für Ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit:

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING
www.erzbistum-muenchen.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung Bayern
www.keb-bayern.de

KEB München und Freising
www.keb-muenchen.de

KEB München und Freising innovativ
Förderung von besonders innovativen Bildungsprojekten

Landkreis Garmisch-Partenkirchen ZUGSPITZREGION
www.lra-gap.de

Spenden

Teilnehmergebühren

Mitgliedsbeiträge Pfarreien

© Pictogramme (3): freepik

Weitere Details sind auf unserer Internetseite nachzulesen:
https://www.kreisbildungswerk-gap.de/ueber-uns/traeger

Herausgeber:
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Auflage dieses Programmheftes: 3500 Expl.
Layout und Gestaltung: elch-design Alexander Schmid, Bad Füssing

Druckprodukt CO2e-bilanziert & ausgeglichen
natureOffice.com/DE-275-YK1CPFX

dieUmwelt Druckerei
www.dieUmweltDruckerei.de
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier, Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe, hergestellt mit Strom aus erneuerbaren Energien.

Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **Februar 2026.**

Danke für Ihre Spende –
Sie unterstützen damit wertvolle Bildung
für Menschen in unserer Region!

Bankverbindung:
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Sparkasse Oberland
BIC: BYLADEM1WHM
IBAN: DE65 7035 1030 0000 0324 41

Teilnahmebedingungen
Unsere Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen. Die Teilnehmergebühren sind jeweils angegeben. Eine Vergünstigung der Gebühr ist möglich – bitte fragen Sie nach: Es soll niemand von unseren Angeboten ausgeschlossen werden.

Anmeldung und Bezahlung
Eine Anmeldung ist nur notwendig, wenn dies angegeben ist. Die Anmeldung kann persönlich in unserer Geschäftsstelle, schriftlich, telefonisch, per E-Mail und über die Homepage www.kreisbildungswerk-gap.de erfolgen. Bitte füllen Sie alle notwendigen Angaben dafür vollständig aus. Die Teilnehmergebühren können Sie per Überweisung auf unser Geschäftskonto, via Lastschrift oder bar in der Geschäftsstelle bezahlen. Anmeldungen für Präsenz- und Onlineveranstaltungen können bis zum Veranstaltungstag bis 13 Uhr entgegengenommen und bearbeitet werden. Die Anmeldung ist verbindlich, nachdem sie in der Geschäftsstelle eingegangen ist. Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird die ausgeschriebene Kursgebühr fällig. Sie werden benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfindet.

Rücktritt – Was ist, wenn ich nicht teilnehmen kann?
Für den Rücktritt – schriftlich, persönlich oder telefonisch in der Geschäftsstelle – gilt: Ein Rücktritt/ Widerruf ist bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Der Widerruf ist in Textform ans Kreisbildungswerk zu richten. Bei einem Rücktritt bis 5 Werktage vor Kursbeginn wird eine Verwaltungsgebühr von 10 Euro erhoben. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, eine Ersatzperson kann benannt werden. Bei mehrtägigen Veranstaltungen (z.B. Pilgerwanderungen) fallen zusätzlich ggf. die Stornogebühren der Unterkunft an. Im Einzelfall (Erkrankung mit ärztlichem Attest) kann eine (teilweise) Erstattung schriftlich beantragt werden, ein Anspruch besteht jedoch nicht.

Freizeitpass und Ehrenamtskarte
Inhaber des Freizeitpasses und der Ehrenamtskarte erhalten 50 % Rabatt auf unser hauseigenes Bildungsangebot (ausgenommen sind Kurse und externe Veranstalter). Bitte melden Sie Ihr Interesse vor der Anmeldung in unserem Sekretariat an.

Hochwertige und qualitative Bildung ist uns ein Anliegen
Unsere Bildungseinrichtung ist zertifiziert nach QESPlus.

Datenschutz
Die Teilnehmenden erklären sich mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, insofern dies für interne Verwaltungs- und Veranstaltungszwecke erforderlich ist. Wir behandeln Ihre Daten im Sinne der EU-DSGVO. Unsere ausführlichen Datenschutzhinweise finden Sie unter www.kreisbildungswerk-gap.de.

AOK

Ihr Unternehmen in besten Händen

Damit Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fit und leistungsfähig bleiben, bietet die AOK Bayern passgenaue Angebote und umfassenden Service vor Ort. Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich – für jedes Unternehmen.

Mehr erfahren auf aok.de/fk/bayern/bgf

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.