



KREISBILDUNGSWERK
Mühlendorf am Inn e.V.



STIFTUNG
ECKSBERG

Träger sozialer Einrichtungen und Dienste

Bildungsprogramm

für Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung

Herbst-Winter 2024/25



Wir starten mit neuen Angeboten
„Willkommen goldener Herbst“

Anmeldungen möglich bis 31.07.2024

Liebe Kursteilnehmer*innen,

auf den folgenden Seiten findet ihr alle Kurse des neuen Programmes Herbst-Winter 2024/25.

Ihr könnt auch jederzeit das Programm auf der KBW-Homepage <https://www.kreisbildungswerk-mdf.de/bildungsreihen/integrative-erwachsenenbildung> ansehen.

Anmeldung bitte per Mail an:

integrativebildung@kreisbildungswerk-mdf.de

Bitte beachtet folgenden schriftlichen Ablauf zur Anmeldung

- 1. Angabe des Teilnehmenden:**
Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer
- 2. Auflistung aller gewünschten Kurse der Person:**
Kurstitel und Kursnummer

Anmeldeschluss 31.07.2024

Das Kreisbildungswerk und die OBA der Stiftung Ecksberg freuen sich über zahlreiche Anmeldungen und viele schöne gemeinsame Momente.

Wir bedanken uns besonders bei all unseren Referentinnen und Referenten, ohne die ein so breites Angebot an Kursen und Veranstaltungen nicht möglich wäre.



Alle Termine im Überblick

○ **Bewegung & Entspannung**

21074 Körperwahrnehmung und Entspannung	ab 01.10.2024
21076 Brasilianische Musik- und Tanzstunde	ab 01.10.2024
21073 Bewegungslandschaften und Zirkeltraining	ab 26.10.2024
21081 Hallenboccia	ab 13.12.2024
21079 Psychomotorische Bewegungsspiele	ab 13.12.2024

○ **Singen Wohngemeinschaft Ramsau**

21151 Singen im Herbst	ab 21.09.2024
21153 Singen im Winter	ab 11.01.2025

○ **Kochen & Backen**

21072 Kochen wie die Profis I	ab 26.09.2024
21071 Kochen wie die Profis II	ab 31.10.2024
21070 Backen mit Vergnügen im Herbst I	11.10.2024
21088 Backen mit Vergnügen im Herbst II	08.11.2024

○ **Singletreffen**

Veranstaltungen NUR für „Singles“, die auf der Suche nach einem Partner sind (bitte Alter des Teilnehmers angeben)

21094 Singletreff I - Wanderung um den Frillensee	06.10.2024
21087 Singletreff II - Bowlingnachmittag	16.11.2024
21086 Singletreff III - Café Innleitn, Ecksberg	13.12.2024

○ **Gesellschaft & Leben**

21097 Verwöhnnachmittag I	25.01.2025
21069 Verwöhnnachmittag II	15.02.2025

○ **Badefahrten**

21093	Therme Bad Endorf	08.11.2024
21092	Therme Bad Birnbach	10.01.2025
21091	Erlebnisbad Caprima	31.01.2025

○ **Kultur, Kunst & Kreativität**

21084	Pinnwand basteln und gestalten	ab 10.10.2024
21096	Bastelkurs – Upcycling	19.10.2024

○ **Berg-/Wanderungen**

21095	Wanderung im Chiemgau	07.09.2024
-------	-----------------------	------------

○ **Weihnachten – „Mit allen Sinnen genießen“**

21098	Himmliche Adventsdeko basteln	30.11.2024
21090	Romantischer Weihnachtsmarkt	01.12.2024
21085	„Besinnlicher“ Nachmittag	07.12.2024
21168	Weihnachtsbäckerei	22.11.2024

○ **Fremdsprachen**

21083	Englisch macht Spaß – Kurs für Anfänger	ab 16.01.2025
-------	---	---------------

**Körperwahrnehmung und Entspannung für
Rollstuhlfahrer und wenig mobile Menschen**

Kurs Nr.: 21074



immer dienstags (10 Treffen)
ab **01.10.2024** bis **03.12.2024**
von **18.00** bis **19.00** Uhr



**Musikraum Ecksberg
(Haus Elisabeth)**



Maria Izabel De Oliveira Balduino
Tel.: 08671/881503



Teilnahmegebühr 20 €



Aktivierung und Kreislauftraining werden durch verschiedenste
Übungen angeboten.

Mitzubringen:

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Getränk



immer dienstags (10 Treffen)
ab **01.10.2024** bis **03.12.2024**
von **19.00** bis **20.30** Uhr



Musikraum Ecksberg
(Haus Elisabeth)



Maria Izabel De Oliveira Balduino
Tel.: 08671/881503



Teilnahmegebühr 30 €



Wir haben Spaß am ganzheitlichen, körperlichen Training
unterstützt durch flotte Musik.

Mitzubringen:

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Getränk



immer samstags (3 Treffen)
ab 26.10./09.11./ 07.12.2024
von 12.00 bis 17.00 Uhr



**Turnhalle Ecksberg
(Therapiezentrum)**



Maria Izabel De Oliveira Baldoino
Tel.: 08671/881503



Teilnahmegebühr 30 €



Im Rahmen eines Zirkeltrainings werden verschiedenste Bewegungsspiele aus den Bereichen Rhythmus, Wahrnehmung und Geschicklichkeit angeboten.
Auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Mitzubringen:

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Getränk

Ab zwölf Teilnehmer mit Marcia de Oliveira Baldoino als zweiter Referentin.



immer freitags (6 Treffen)
ab 13.12./20.12.2024;
03.01.2025 bis 24.01.2025
von 18.00 bis 20.00 Uhr



Turnhalle Ecksberg
(Therapiezentrum)



Maria Izabel De Oliveira Baldoino
Tel.: 08671/881503



Teilnahmegebühr 24 €



Beim Boccia spielen 2 Mannschaften gegeneinander und versuchen, eine der eigenen Kugeln am nächsten zu der Setzkugel zu rollen.

Mitzubringen:

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Getränk



immer freitags (6 Treffen)
ab **13.12./20.12.2024;**
03.01.2025 bis 24.01.2025
von **17.00 bis 18.00** Uhr



**Turnhalle Ecksberg
(Therapiezentrum)**



Maria Izabel De Oliveira Balduino
Tel.: 08671/881503



Teilnahmegebühr 12 €



Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an der Bewegung. Die Übungen kommen aus dem Bereich Gymnastik und Motopädagogik. Es sollen die Ausdauer, das Herz-Kreislaufsystem und die Beweglichkeit verbessert werden.

Mitzubringen:

Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Getränk



immer samstags (6 Treffen)
ab **21.09.2024** bis **26.10.2024**
von **14.00** bis **15.00** Uhr



Wohngemeinschaften
Ramsau, Stüberl (EG)



Maria Klein
Tel.: 08072/2431



Teilnahmegebühr 12 €



Wir singen zusammen Herbstlieder und bewegen uns dazu.

Mitzubringen:
Spaß am Singen



immer samstags (6 Treffen)
ab 11.01.2025 bis 15.02.2025
von 14.00 bis 15.00 Uhr



Wohngemeinschaften
Ramsau, Stüberl (EG)



Maria Klein
Tel.: 08072/2431



Teilnahmegebühr 12 €



Wir singen zusammen Winterlieder und bewegen uns dazu.

Mitzubringen:
Spaß am Singen



immer donnerstags (4 Treffen)
26.09./10.10./17.10./24.10.2024
von **16.30 bis 18.00** Uhr



Stiftung Ecksberg
Förderstätte Ost/
Gr.1



Kathrin Emmerling
Handy 0170/2127528



Teilnahmegebühr 12 €
Materialkosten ca. 5 €
Bitte am Kurstag passend in Münzen mitbringen.



Saisonaler Kochkurs mit den passenden Gerichten aus der internationalen Küche. Es werden verschiedene Kochabläufe und Techniken erlernt. Wir sprechen auch über den Einkauf von regionalen Produkten für unsere Gerichte.

Mitzubringen:

Schürze je nach Belieben



immer donnerstags (4 Treffen)
ab **31.10.2024** bis **21.11.2024**
von **16.30 bis 18.00** Uhr



Stiftung Ecksberg
Förderstätte Ost/
Gr.1



Kathrin Emmerling
Handy 0170/2127528



Teilnahmegebühr 12 €
Materialkosten ca. 5 €
Bitte am Kurstag passend in Münzen mitbringen.



Saisonaler Kochkurs mit den passenden Gerichten aus der internationalen Küche. Es werden verschiedene Kochabläufe und Techniken erlernt. Wir sprechen auch über den Einkauf von regionalen Produkten für unsere Gerichte.

Mitzubringen:

Schürze je nach Belieben



Freitag, **11.10.2024**
von **15.15 bis 19.15** Uhr



Stiftung Ecksberg
Förderstätte Ost, Gruppe 1



Kathrin Emmerling
Handy 0170/2127528



Teilnahmegebühr 8 €
Materialkosten 3-5 €
Bitte am Kurstag passend in Münzen mitbringen.



Wer hat Lust mit uns gemeinsam süße sowie kleine herzhaft
Leckereien zu backen? Wir verbringen gemeinsam ein paar schöne
Stunden und genießen die von uns gebackenen Leckereien.

Mitzubringen

Schürze je nach Belieben



Freitag, **08.11.2024**
von **15.15 bis 19.15 Uhr**



Stiftung Ecksberg
Förderstätte Ost, Gruppe 1



Kathrin Emmerling
Handy 0170/2127528



Teilnahmegebühr 8 €
Materialkosten 3-5 €
Bitte am Kurstag passend in Münzen mitbringen.



Wer hat Lust mit uns gemeinsam süße sowie kleine herzhaft
Leckereien zu backen? Wir verbringen gemeinsam ein paar schöne
Stunden und genießen die von uns gebackenen Leckereien.

Mitzubringen

Schürze je nach Belieben



Sonntag, **06.10.2024**
von **10.00 bis 18.00** Uhr



Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg



Rosemarie Winkler
Tel.: 08631/5188



Teilnahmegebühr 16 €



Wir wandern gemeinsam um den Frillensee und kehren anschließend in Adlgaß ein. Während der Wanderung habt ihr Zeit, euch besser kennenzulernen.

Mitzubringen:

Rucksack mit Brotzeit/Getränk, Ausweis, Berg-/Wanderkleidung,
Geld für Einkehr



Samstag, 16.11.2024
von 13.00 bis 17.00 Uhr



Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg



Sabine Steutzger
Tel.: 01575/3008136



Teilnahmegebühr 8 €
Sonstige Kosten: ca. 10 € pro Person für die Bowlingbahn



Wir verbringen einen gemeinsamen Bowling-Nachmittag in Neutötting. Dabei habt ihr die Möglichkeit, euch besser kennenzulernen und gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen.

Mitzubringen:

Geld für Getränke/Essen



Samstag, **14.12.2024**
von **14.00 bis 16.30** Uhr



Café Innleitn Ecksberg



Sabine Steutzger
Tel.: 01575/3008136



Teilnahmegebühr 5 €



Wir treffen uns im Café Innleitn in gemütlicher Runde.
Mit lustigen „Kennenlernspielen“ werden wir gemeinsam ins
Gespräch kommen.

Mitzubringen:

Geld für Essen/Getränke

Verwöhnnachmittag mit allerlei Überraschungen Kurs-Nr.: 21097



Samstag, **25.01.2025**
von **14.00 bis 17.00** Uhr



Werkraum Ecksberg
(Therapiezentrum)



Christl Schwarzenbeck
Tel.: 08073/2450



Teilnahmegebühr 6 €
Materialkosten 6 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



Wir verbringen einen entspannten Nachmittag mit der Herstellung von duftender Handcreme. Wir lauschen einer Entspannungsgeschichte, malen Mandalas und wer möchte, bekommt eine Rückenmassage mit einem Igelball. Zum Ausklang gibt es noch selbst hergestellten Tee und Kekse.

Mitzubringen

2 kleine Handtücher, Tasse, Teller, Besteck, kleine Schüssel

Verwöhhnachmittag mit allerlei Überraschungen **Kurs-Nr.:21069**



Samstag, **15.02.2025**
von **14.00 bis 17.00** Uhr



Werkraum Ecksberg
(Therapiezentrum)



Christl Schwarzenbeck
Tel.: 08073/2450



Teilnahmegebühr 6 €
Materialkosten 6 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



Wir verbringen einen entspannten Nachmittag, mit der Herstellung von duftender Handcreme. Wir lauschen einer Entspannungsgeschichte, malen Mandalas und wer möchte, bekommt eine Rückenmassage mit einem Igelball. Zum Ausklang gibt es noch selbst hergestellten Tee und Kekse.

Mitzubringen:

2 kleine Handtücher, Tasse, Teller, Besteck, kleine Schüssel



Freitag, 08.11.2024
von **09.00 bis 18.00** Uhr



**Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg**



Rosemarie Winkler
Tel.: 08631/5188



Teilnahmegebühr 18 €
Eintritt: ca. 16 €



Die Therme Bad Endorf bietet Erholung und Regeneration für Körper und Geist.
Leider nicht rollstuhlgerecht.

Mitzubringen

Badetasche mit Badesachen, zwei große Badetücher, Brotzeit, Ausweis, Taschengeld



Freitag, 10.01.2025
von 10.00 bis 18.00 Uhr



Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg



Rosemarie Winkler
Tel.: 08631/5188



Teilnahmegebühr 16 €
Eintritt: ca. 24 €



Ein Wellnessstag in der Therme bringt Ruhe und Entspannung.
Die Rottal-Therme gilt als eine der schönsten und vielseitigsten
Thermalbadeanstalten in Deutschland.
Leider nicht rollstuhlgerecht.

Mitzubringen

Badetasche mit Badesachen, zwei große Badetücher, Brotzeit, Ausweis,
Taschengeld



Freitag, **31.01.2025**
von **10.00 bis 18.00** Uhr



**Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg**



Rosemarie Winkler
Tel.: 08631/5188



Teilnahmegebühr 16 €
Eintritt ca. 5-10 €



Wir fahren in das Erlebnisbad Caprima nach Dingolfing.
Dort gibt es für jeden das passende Angebot und unzählige
Möglichkeiten, den Tag zu verbringen. Vom Wellenbad, über
die Heißwassergrotte bis hin zum Schwimmbecken ist für jeden
etwas dabei.

Leider nicht rollstuhlgerecht.

Mitzubringen

Badetasche mit Badesachen, zwei große Badetücher, Brotzeit, Ausweis,
Taschengeld



immer donnerstags (2 Treffen)
ab **10.10.2024 & 17.10.2024**
von **16.00 bis 18.00 Uhr**



**Werkraum Ecksberg
(Therapiezentrum)**



Sabine Steutzger
Tel.: 01575/3008136



Teilnahmegebühr 8 €
Materialkosten 8 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



„Ich habe meinen Termin schon wieder vergessen – ich brauche unbedingt eine Pinnwand!“ Wenn es euch auch so geht, oder ihr nie Platz findet für schöne Fotos oder Postkarten, dann bastelt euch doch eine Pinnwand. Wir kleben Korke auf eine Holzplatte und malen sie dann an. Die Muster und Farben könnt ihr euch dann selber ausdenken.



Samstag **19.10.2024**
von **14.00 bis 17.00 Uhr**



Werkraum Ecksberg
(Therapiezentrum)



Christl Schwarzenbeck
Tel.: 08073/2450



Teilnahmegebühr 6 €
Materialkosten 6 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



Alles verwenden, nichts verschwenden. Lass dich von vielen Ideen inspirieren und stelle eigene tolle Dinge aus wiederverwendbaren Materialien her. Gebastelt werden kann: eine Geldbörse aus Tetrapak oder ein Stiftehalter aus Weißblechdosens.

Mitzubringen

Zeitungspapier als Bastelunterlage



Samstag, **07.09.2024**
von **09.00 bis 18.00** Uhr



**Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg**



Rosemarie Winkler
Tel.: 08631/5188



Teilnahmegebühr 18 €



Leichte Bergwanderung von ca. 1 ½ Stunden.
Es erwartet uns eine wunderschöne Aussicht und eine sonnige
Alm mit leckerem Essen.

Mitzubringen

Rucksack mit Brotzeit/Getränk, Ausweis, Berg-/Wanderkleidung, Geld für
Einkehr



Freitag, **22.11.2024**
von **15.15 bis 19.15** Uhr



Stiftung Ecksberg
Förderstätte Ost, Gruppe 1



Kathrin Emmerling
Handy 0170/2127528



Teilnahmegebühr 8 €
Materialkosten 3-5 €
Bitte am Kurstag passend in Münzen mitbringen.



Traditionell beginnt in der Vorweihnachtszeit die „Weihnachtsbäckerei“. Wir möchten mit euch ausgewählte Plätzchen backen, verzieren und sie natürlich auch zusammen kosten.

Mitzubringen

Schürze je nach Belieben

Bei vielen Anmeldungen gibt es noch einen Zusatzkurs am 25.10.2024.



Samstag, **30.11.2024**
von **14.00 bis 17.00** Uhr



Werkraum Ecksberg
(Therapiezentrum)



Christl Schwarzenbeck
Tel.: 08073/2450



Teilnahmegebühr 6 €
Materialkosten 6 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



Wir basteln gemeinsam Papiersterne aus Butterbrottüten.
Das Programm runden wir abschließend mit alkoholfreiem
Punsch und vorweihnachtlichen Plätzchen ab.

Mitzubringen:

Zeitungspapier als Bastelunterlage, Teller & Tasse



Samstag, **01.12.2024**
von **10.00 bis 19.00** Uhr



**Brunnen Haus Elisabeth,
Stiftung Ecksberg**



Rosemarie Winkler
Tel.: 08631/5188



Kursgebühr 18 €



Wir besuchen einen romantischen Weihnachtsmarkt im Chiemgau.

Mitzubringen

Rucksack mit Brotzeit/Getränk, Ausweis, angemessene Kleidung, Taschengeld



Samstag, **07.12.2024**
von **14.00 bis 16.30** Uhr



Werkraum Ecksberg,
(Therapiezentrum)



Sabine Steutzger
Tel.: 01575/3008136



Teilnahmegebühr 5 €
Materialkosten 3 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



Über Weihnachten gibt es viel zu erzählen, lustige Geschichten, alte Traditionen, wie wird Weihnachten in anderen Ländern gefeiert. Erzählt mir, was ihr alles über Weihnachten wisst und genießt einen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre bei Punsch und Plätzchen.

Mitzubringen

Tasse



immer donnerstags (4 Treffen)
ab **16.01.2025** bis **06.02.2025**
von **16.00** bis **17.00** Uhr



Werkraum Ecksberg
(Therapiezentrum)



Sabine Steutzger
Tel.: 01575/3008136



Teilnahmegebühr 8 €
Materialkosten 2 €
Bitte am Kurstag passend mitbringen.



Ihr müsst keine Englischvorkenntnisse haben, um am Kurs teilzunehmen. Wir starten mit ganz einfachen Sätzen, wie man sich z.B. selber vorstellen kann, wie die Zahlen lauten, wie bestimmte Tiere heißen und vieles mehr!
Englisch macht Spaß und trainiert unsere grauen Hirnzellen.

Kontakt



KREISBILDUNGSWERK Mühldorf am Inn e.V
Kirchenplatz 7
84453 Mühldorf am Inn

Ansprechpartnerin, Anmeldung & Abrechnung

Sabine Steutzger

Telefon: 08631/376714

Email: integrativebildung@kreisbildungswerk-mdf.de

Erreichbar in den Bürozeiten:

Montags von 8.30 Uhr bis 12:30 Uhr



OBA Mühldorf
Münchener Str. 86
84453 Mühldorf am Inn

Ansprechpartnerin & Programmierstellung

Lena Feichtner

Telefon: 08631/9847425

Mobil: 0160/ 88 717 68

Email: lena.feichtner@ecksberg.de

Erreichbar in den Bürozeiten:

Montags von 9.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Mittwochs von 9.00Uhr bis 15.30 Uhr

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Bei der Kursauswahl ist wichtig, genau zu prüfen, ob das **Kursangebot** für den Teilnehmenden **passend ist!**
- Bitte um **Vermerk** in der Anmeldung bei Teilnahme von Menschen mit Beeinträchtigung, die **zum ersten Mal** einen Kurs besuchen.
- In den meisten Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
Bei der Kursteilnahme ist vorrangig entscheidend, zu welchem **Zeitpunkt** die Anmeldung eingegangen ist.
Es wird eine **Warteliste** geführt.
NUR teilnehmende Personen bekommen eine **Bestätigungsmail** zugesendet. Über eine Warteliste wird nicht informiert. Ebenso gibt es **keine Absagemail.**
ACHTUNG: das ist eine Neuerung!
- Bitte **bis spätestens zwei Tage vor** Veranstaltungsbeginn **bei der Kursleitung abmelden**, falls die **Teilnahme nicht möglich** ist. Ansonsten **müssen** die anfallenden **Gebühren** trotzdem **bezahlt werden.**
- Die **Kursgebühren** für die **Bewohner der Stiftung Ecksberg** und der **AWG's** werden vom **Taschengeld** über die Buchhaltung **abgebucht.**
- Falls eine **Medikationsgabe/Bedarfsmedikation** während des Kurses vergeben werden **muss**, steht der **gesetzl. Betreuer** oder der **Gruppenleiter** in der Pflicht, **selbstständig die Referenten einzuweisen.** **Besonderheiten und/oder auffälliges Verhalten der Kursleitung** bitte **mitteilen.**

In der Regel kann keine 1:1 Betreuung seitens der Kursleitung gewährleistet werden. Eine 1:1 Betreuung kann jedoch in der OBA (Tel. 08631/98474-26) angefragt werden. Dafür fallen zusätzliche Kosten an.



Wir suchen...

Referenten für unser Bildungsprogramm

in Zusammenarbeit mit dem Kreisbildungswerk

Lust nebenbei auf Honorar unser Bildungsprogramm mitzugestalten?

Wir suchen Kursleiter bereits für unser Programm Frühjahr/Sommer 2025

Frühling:

Bepflanzung und Anbau von eigenem Gemüse/Obst/Kräutern und Blumen

Gestaltung von Festen im Jahreskreis (Ostern – Pfingsten)

Basteln/Handwerken (Kerzen, Eier färben, Osternester gestalten, Palmbusch binden, Ostergeschenke; Wallfahrten, Kirchenbesichtigung...)

Allgemein:

Verkehrssicherheitserziehung

Verhalten im Notfall/Brandfall

Einblicke in Polizei/Feuerwehr

Gesundheit & Fitness:

Tanzkurse (z.B. Zumba, Line Dance)

Qigong, Feldenkrais, autogenes Training, Yoga, Meditation

Trittsicher im Alter

Gesellschaft & Leben:

Diskoabende

Theater-Konzertbesuche

Besuche von Herstellern (Ölmühle, Senfmanufaktur, Hofläden...)

Umgang mit der IT.

PC- Kurse, Umgang mit Smartphone und Tablet...

Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt!

Bei Interesse und weiteren Fragen zu näheren Informationen gerne jederzeit bei uns melden. Wir freuen uns. 😊