



Alle Veranstaltungen  
finden Sie auf  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

Kurse, Fortbildungen und Vorträge für Senior\*innen

# ERFAHRUNG TRIFFT NEUGIER

Lernen kennt  
kein Alter



**Bildungswerk Rosenheim**

KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG

**04.03.** Montag, 15:00-17:00

**Enkeltrick, Schockanrufe und falsche Polizisten**

**Referent:** Dominik Röber, Polizeilicher Berater

**Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22648

**ONLINE 04.03.** Montag, 18:30-17:00

**Fit im Kopf mit heimischen Kräutern**

**Referentin:** Evi Hajek, Kräuterpädagogin

**Gebühr:** 10 € **Kursnummer:** 22773

**05.03.** Montag, 19:00-21:00

**Chronische Schmerzen - ein gutes Leben, jetzt erst recht**

**Referentin:** Renate Döbrich, Fachreferentin für Gesundheit, Yogalehrerin

**Gebühr:** 15 € **Kursnummer:** 22574

**21.03.** Donnerstag, 17:45-20:30

**Der Leberwickel – altbewährte Unterstützung für die Leber - Selbstvorsorge / Selbstfürsorge**

**Referentin:** Barbara Singer, Therapeutin für manuelle Lymphdrainage, Achtsamkeitstrainerin

**Gebühr:** 39 €, pro Paar 70 € **Kursnummer:** 22243





**Ab 08.04.** 3x montags, 16:00-18:00

**Das Vergessen verstehen lernen - Seminar für Angehörige**

**Referentin:** Rosa Schnitzenbaumer, Fachstelle Pflegende Angehörige Caritas Rosenheim

**Gebühr:** 24 € **Kursnummer:** 22592

**➤ Ort:** Caritaszentrum Rosenheim, Reichenbachstr. 5

**ONLINE Ab 11.04.** 8x donnerstags, 19:00-20:30

**Daheim entspannen mit Yoga**

**Referentin:** Renate Döbrich, Fachreferentin für Gesundheit, Yogalehrerin

**Gebühr:** 88 € **Kursnummer:** 22570

**ONLINE 23.04.** Dienstag, 18:30-20:30

**Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter - Frühling**

**Referentin:** Evi Hajek, Referentin, Kräuterpädagogin

**Gebühr:** 10 € **Kursnummer:** 22777

**27.04.** Samstag, 14:30-17:45

**Grundkurs Lymphdrainage-Griffe -**

**Selbstbehandlung zur Brustgesundheit**

**Nur für Frauen! Selbstvorsorge / Selbstfürsorge**

**Referentin:** Barbara Singer,

Therapeutin für manuelle Lymphdrainage

**Gebühr:** 39 € **Kursnummer:** 22244



**27.04.** Samstag, 10:00-15:00

**Seniorenmesse Brannenburg**

**Infostände und Vorträge**

**Kooperation:** Gemeinde Brannenburg

**Eintritt:** kostenfrei **Kursnummer:** 22824

➤ **Ort:** Maria Caspar-Filser Schule, Kirchenstr. 40  
83098 Brannenburg

**27.04.** Samstag, 14:00-17:00

**Waldbaden und Qigong -**

**entspannt und gestärkt durch den Wald**

**Referentin:** Sonja Herzhoff, Dipl.-Sozialpädagogin (FH),

Qigong, Waldbaden und Waldgesundheit-Trainerin

**Gebühr:** 25 € **Kursnummer:** 22496

➤ **Ort:** Auberg, Aiblinger Weg, 83109 Tattenhausen

**30.04.** Dienstag, 10:00-16:00

**Tag der offenen Tür Wohnkompetenzzentrum Amerang**

**Referent:** Johannes Hochwarter

**Kooperation:** TH Rosenheim **Gebühr:** kostenfrei

**Kursnummer:** 22703

➤ **Ort:** Wohnkompetenzzentrum Wasserburger Str. 6  
83123 Amerang



Wenn nichts anderes erwähnt, finden die Kurse im Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoflerstraße 5 statt

**15.05.** Donnerstag, 10:00-13:00

**Besichtigung: selbstbestimmt zu Hause leben**

**Dein Haus 4.0 - Einblick in digitales Wohnen**

**Referent:** Johannes Hochwarter **Kooperation:** TH Rosenheim

**Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22711

➔ **Ort:** Wohnkompetenzzentrum Wasserburger Str. 6  
83123 Amerang

**ONLINE 05.06.** Mittwoch, 18:30-20:30

**Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter - Sommer**

**Referentin:** Evi Hajek, Kräuterpädagogin

**Gebühr:** 10 € **Kursnummer:** 22774

**Ab 06.06.-10.10.** 9x donnerstags, 09:00-10:00

**Mit Sicherheit mehr Lebensqualität - mit gezielter**

**Bewegung geht alles leichter... Fit im Sommer am See, Out-  
doorkurs & Fit in den Winter starten -**

**Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V**

**Referentin:** Barbara Singer, Staatl. gepr. Rückenlehrerin,  
Kneipptherapeutin

**Gebühr:** 109 € **Kursnummer:** 22883

**07.06.** Freitag, 10:00-14:00

**Bundesweiter Digitaltag 2024 in Rosenheim**

**Sicherheit und Datenschutz**

**Referentinnen:** Christina Matousek, Ansprechpartnerin AWO  
Mehrgenerationenhaus Rosenheim, Lena Schmid

**Kooperation:** Mehrgenerationenhaus AWO Kreisverband Rosen-  
heim e. V., Seniorenbegegnungsstätte Caritas Rosenheim

**Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22458

**11.06.** Dienstag, 15:00-18:00

**Besichtigung: selbstbestimmt zu Hause leben**

**Dein Haus 4.0 - Einblick in digitales Wohnen**

**Referent:** Johannes Hochwarter **Kooperation:** TH Rosenheim

**Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22712

➔ **Ort:** Wohnkompetenzzentrum Wasserburger Str. 6  
83123 Amerang



**22.06.** Samstag, 14:30-17:45

**Wohlfühlpaket für leichte Beine an heißen Sommertagen -  
Kneippen mit Infos in Rottau!**

**Selbstvorsorge / Selbstfürsorge**

**Referentin:** Barbara Singer, Staatl. gepr. Rückenlehrerin, medizinische Masseurin, Achtsamkeits- und Qi Gong Trainerin, Therapeutin für manuelle Lymphdrainage

**Gebühr:** 39 €, 70 € pro Paar **Kursnummer:** 22584

**➤ Ort:** Kneippanlage Rottau

**22.06.** Samstag, 14:00-17:00

**Waldbaden und Qigong - entspannt und  
gestärkt durch den Wald**

**Referentin:** Sonja Herzhoff, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Qigong, Waldbaden und Waldgesundheit-Trainerin

**Gebühr:** 25 € **Kursnummer:** 22551

**➤ Ort:** Auberg, Aiblinger Weg, 83109 Tattenhausen

**13.07.** Samstag, 14:00-17:00

**Waldbaden und Qigong - entspannt und  
gestärkt durch den Wald**

**Referentin:** Sonja Herzhoff, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Qigong, Waldbaden und Waldgesundheit-Trainerin

**Gebühr:** 25 € **Kursnummer:** 22552

**➤ Ort:** Auberg, Aiblinger Weg, 83109 Tattenhausen

**Bildungswerk Rosenheim e. V.**

Pettenkoferstraße 5

83022 Rosenheim

Telefon: 08031 23072-0

E-Mail: [info@bildungswerk-rosenheim.de](mailto:info@bildungswerk-rosenheim.de)

[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

**Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des Presserechts:**

Dr. Markus Roth, Geschäftsführer, Juliana Spindler

Fotoquellen: BidcStudios\_Canva, miodrag\_ignjatovoc\_canva, narith\_2527\_canva, bbbrrn\_canva, SieglindeFischer\_canva, ljubaphoto\_canva, NounProject\_canva