

Münchner Volkshochschule  
**Senioren Volkshochschule**  
*Oktober 2023 bis Februar 2024*



# Beratung und Anmeldung

## **Wir beraten Sie gerne – sprechen Sie mit uns!**

Ob persönlich, per Telefon, E-Mail oder Post: hier finden Sie alle wichtigen Kontaktdaten auf einen Blick.

## **Senioren Volkshochschule Stadtmitte**

Bildungszentrum Einstein 28,  
Einsteinstraße 28, 81675 München  
E-Mail: seniorenbildung.stadtmitte@mvhs.de

## **Telefonische Anmeldung und Beratung**

Telefon (089) 48006-6567  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 14.00 Uhr

## **Persönliche Anmeldung**

**(Bildungszentrum Einstein 28, Erdgeschoss)**  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr  
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

---

## **Senioren Volkshochschule Schwabing**

MVHS am Scheidplatz  
Belgradstraße 108, EG  
80804 München

## **Persönliche und telefonische Anmeldung**

montags bis donnerstags  
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr  
Telefon (089) 48006-6699  
E-Mail: seniorenbildung.schwabing@mvhs.de

---

## **Persönliche und telefonische Anmeldung in den Stadtbereichszentren, MVHS im HP8, im Bildungszentrum Einstein 28 und Sprachzentrum Orleans 34**

montags, dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr  
samstags (persönlich im Einstein 28)  
von 9.00 bis 13.00 Uhr

## **Stadtbereichszentrum Nord**

Troppauer Straße 10 (Am Hart), 80937 München  
Telefon (089) 48006-6868  
E-Mail: stadtbereich.nord@mvhs.de

## **Stadtbereichszentrum Ost Senioren Volkshochschule Ost**

Claudius-Keller-Straße 7, 81669 München  
Telefon (089) 48006-6750  
E-Mail: seniorenbildung.ost@mvhs.de

## **Stadtbereichszentrum Süd**

Albert-Roßhaupter-Straße 8 (Am Harras),  
81369 München  
Telefon (089) 48006-6730  
E-Mail: stadtbereich.sued@mvhs.de

## **Stadtbereichszentrum West**

Bäckerstraße 14, 81241 München  
Telefon (089) 48006-6830  
E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de

## **MVHS im HP8**

Hans-Preißinger-Straße 8, 81379 München  
Telefon (089) 48006-6239

## **Bildungszentrum Einstein 28**

Einsteinstraße 28, EG, 81675 München  
Telefon (089) 48006-6239

## **Sprachzentrum Orleans 34**

Orleansstraße 34, EG, 81667 München  
Telefon (089) 48006-6239

---

## **Information und Buchung online: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)**

Buchung rund um die Uhr

*Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.  
Sobald man aufhört, treibt man zurück.  
Benjamin Britten (1913–1976),  
britischer Komponist, Dirigent und Pianist*

### **Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

nehmen auch Sie das Ruder in die Hand und tauchen Sie ein in die erlebnisreiche Lernwelt der Senioren Volkshochschule! Mit unserem breitgefächerten Angebot von über 750 Veranstaltungen laden wir Sie ein, in Ihrer nachberuflichen Lebensphase weiter zu lernen, Neues zu entdecken und interessanten Menschen zu begegnen.

So bieten wir Ihnen in diesem Herbst- und Winterprogramm zahlreiche Möglichkeiten, Ihren Körper und Geist zu trainieren, die eigene Kreativität zu entfalten und mit Gleichgesinnten neue Wissenshorizonte zu erkunden.

Spannen Sie Ihre musikalischen Segel z. B. im Einzelunterricht für Klavier oder versuchen Sie sich an der Veeh-Harfe, einem Zupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse im gemeinsamen Spiel erprobt werden kann. Wenn Sie schon lange nicht mehr gesungen haben oder aber gerade erst Gefallen daran gefunden haben, bietet sich jetzt ein Einstieg in unsere zahlreichen Chöre und Singkreise an.

Für viele Seniorinnen und Senioren sind Smartphone, Tablet oder Laptop hilfreiche Alltagsbegleiter, um z. B. Informationen im Internet abzurufen, mit Freunden und Verwandten zu chatten oder um die nächste Reise online zu buchen. Durch die Teilnahme an unseren speziellen IT-Einstiegskursen lernen Sie die Vorzüge dieser mobilen Endgeräte kennen und gewinnen mehr Sicherheit in der Anwendung. Die Kurse „Surfen für alle – kostenfreie IT-Kurse bei geringer Rente“ sind für Personen mit geringer Rente kostenfrei.

Speziell für Menschen im fortgeschrittenen Alter und mit Mobilitätseinschränkungen bieten wir das exklusive Programm „Die MVHS im MÜNCHENSTIFT“ in Kooperation mit der Alten- und Pflegeeinrichtung MÜNCHENSTIFT GmbH an. Die Teilnahme ist für Bewohnerinnen und Bewohner der Häuser kostenfrei.

Das Kursangebot der Senioren Volkshochschule zeichnet sich dadurch aus, dass die Lust am gemeinsamen Lernen ohne Zeitdruck im Zentrum steht. In kleinen Gruppen lernen Sie in Ihrem eigenen Tempo. Das Einbringen Ihrer Lebenserfahrung und der gemeinsame Austausch sind dabei ebenso wichtig wie die kompetente und verständliche Vermittlung der Lerninhalte durch erfahrene Dozentinnen und Dozenten.

Vorträge und Kurse des vorliegenden Programms finden vorwiegend am Vor- und Nachmittag in den Seniorenbildungszentren statt. Alle Standorte finden Sie auf den Seiten 3 und 4.. Zusätzlich finden Sie Kurse der Senioren Volkshochschule auch im neuen Gasteig HP8 in Sendling und stadtweit in unseren MVHS-Stadtteilzentren.

Alle Häuser der MVHS sind Orte, die nicht allein dem Lernen dienen, sondern dem gegenseitigen Kennenlernen und Austausch sowie dem Knüpfen neuer Kontakte. Hier bieten sich vielseitige Möglichkeiten, die eigenen Potenziale neu zu entdecken oder weiterzuentwickeln.

Die MVHS hat einiges zu bieten – auch für den kleinen Geldbeutel. So gibt es neben kostenfreien Angeboten auch die Möglichkeit einer Ermäßigung der Kursgebühr. Neben der 50 %-Ermäßigung z. B. mit dem München- oder Landkreis-Pass bieten wir für alle Kurse in der Senioren Volkshochschule – nach Einzelfallprüfung – eine exklusive 50 %-Ermäßigung für berechnete Personen mit niedriger Rente an. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 5 und in den AGB. Unser Team berät Sie gerne im persönlichen Gespräch zu Inhalt und Ablauf unserer Veranstaltungen.

Eine erlebnisreiche Zeit mit dem Programm der Münchner Volkshochschule wünschen Ihnen



Dr. Susanne May  
Programmdirektorin der  
Münchner Volkshochschule



Andrea Faragó  
Projektleitung  
Senioren Volkshochschule

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	<b>Gesundheit, Ernährung und Kochkultur</b>	
Information, Beratung und Ermäßigungen	3	Gesundheit informativ	92
Informationen rund um das Seniorenprogramm	6	Gesundheit aktiv	94
Kunst und Kultur am Scheidplatz	7	<i>Angebot zum Ausprobieren</i>	94
		<i>Senioren VHS zum halben Preis</i>	97
		<i>Spezialthemen</i>	98
<b>Mensch, Gesellschaft, Politik</b>		<i>Entspannung von Kopf bis Fuß</i>	98
Leben im Alter	10	<i>Aktivitäten im Freien</i>	99
Stadtviertelthemen	12	<i>Yoga</i>	100
Treffpunkt FilmCafé	17	<i>Taijiquan</i>	104
Ruhestand, Vorsorge und Vererben	18	<i>Qigong</i>	105
Politik und Gesellschaft	20	<i>Feldenkrais</i>	107
Geschichte	21	<i>Gymnastik von A-Z</i>	109
Philosophie und Religion	24	Kochkultur und Ernährungswissen	122
Psychologie	30		
Lernen und Gedächtnis	31	<b>IT und Digitales</b>	
Natur erkunden und gestalten	36	Information, Beratung und Einstufung	126
		Senioren VHS zum halben Preis	128
<b>Kultur, Kunst, Kreativität</b>		Computer	128
Literatur und Schreibwerksstätten	40	Internet	133
Film und Gespräch	42	Smartphones und Tablets	136
Theater	43		
Musikverständnis	43	<b>Sprachen</b>	
Musizieren	45	Sprachen lernen in jedem Alter	146
Tanz	50	Deutsch	147
Kunst- und Kulturgeschichte	56	Englisch	148
MVHS unterwegs	63	Französisch	164
<i>Exkursionen</i>	63	Italienisch	169
<i>Führungen</i>	64	Portugiesisch	178
<i>MVHS im Museum</i>	67	Spanisch	178
<i>Reisevorträge</i>	72	Altgriechisch	184
<i>Studienreisen</i>	75	Latein	184
Bildende Kunst	76	Russisch	184
Kunsthandwerk	85		
Textiles Gestalten	88	<b>Kalendarium Einzelveranstaltungen</b>	186
Fotografie	89		

## Wir beraten Sie gerne – sprechen Sie mit uns!

Ob persönlich, per Telefon, E-Mail oder Post – hier finden Sie alle wichtigen Kontaktdaten auf einen Blick. Gerne beraten wir Sie individuell, damit Sie leichter den für Sie passenden Kurs finden. Alle Veranstaltungen sind nur mit Anmeldung zugänglich.

## Anmeldung ab 1. September 2023

### Online-Anmeldung

[www.mvhs.de/senioren-vhs](http://www.mvhs.de/senioren-vhs)

### MVHS im HP8

#### Hans-Preißinger-Straße 8, 81379 München

Telefon (089) 48006-6239

Persönliche und telefonische Anmeldung:

montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

E-Mail: [buchungsnachfrage@mvhs.de](mailto:buchungsnachfrage@mvhs.de)

MVV: Bus 54/X30 Schäftlarnstraße, Gasteig HP8

### Senioren Volkshochschule Stadtmitte

#### Bildungszentrum Einstein 28,

#### Einsteinstraße 28, 81675 München

Dr. Robert Mucha, Programmbereichsleitung Mensch, Gesellschaft, Politik

Andrea Faragó,

Projektleitung Senioren Volkshochschule

Jana Schäfer, organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Luciana Sarba, Sachbearbeitung

Telefon (089) 48006-6567

Telefonische Anmeldung:

montags und donnerstags 9.00 bis 14.00 Uhr

Persönliche Anmeldung:

montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

samstags (nur persönlich) 9.00 bis 13.00 Uhr

E-Mail: [seniorenbildungStadtmitte@mvhs.de](mailto:seniorenbildungStadtmitte@mvhs.de)

MVV: U4/U5, Tram 19/21/25, Bus 155 Max-Weber-Platz

### Senioren Volkshochschule Schwabing

#### Belgradstraße 108, EG, 80804 München

Hiltrud Ettl, Stadtbereichsleitung

Alexandra Habermaier,

organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Iris Wegert, organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Barbara Gaber, Sachbearbeitung

Telefon (089) 48006-6699

Persönliche und telefonische Anmeldung:

montags bis donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr

und 14.00 bis 16.00 Uhr

E-Mail: [seniorenbildungSchwabing@mvhs.de](mailto:seniorenbildungSchwabing@mvhs.de)

MVV: U2/U3/U8, Tram 12/28, Bus 140/141/142

Scheidplatz

### Senioren Volkshochschule Ost

#### Claudius-Keller-Straße 7, 81669 München

Winfried Eckardt, Stadtbereichsleitung

Petra Hasch-Beyer,

organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Telefon (089) 48006-6750

Persönliche und telefonische Anmeldung:

montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

E-Mail: [seniorenbildung.ost@mvhs.de](mailto:seniorenbildung.ost@mvhs.de)

MVV: U2/U7 Karl-Preis-Platz,

Bus 54/145 Thomasiusplatz

# Information, Beratung und Ermäßigungen

## Stadtbereichszentrum Süd

**Albert-Roßhaupter-Straße 8 (Am Harras),  
81369 München**

Antonia Heigl, Stadtbereichsleitung

Anh Van Nguyen,

organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Telefon (089) 48006-6743

Persönliche und telefonische Anmeldung:

montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

E-Mail: [stadtbereich.sued@mvhs.de](mailto:stadtbereich.sued@mvhs.de)

MVV: S7/U6, Bus 53/54/132/134/X30 Harras

## Stadtbereichszentrum West

**Bäckerstraße 14, 81241 München**

Michael Widl-Stüber, Stadtbereichsleitung

Barbara Müller,

organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Telefon (089) 48006-6830

Persönliche und telefonische Anmeldung:

montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

E-Mail: [stadtbereich.west@mvhs.de](mailto:stadtbereich.west@mvhs.de)

MVV: S3/S4/S6/S8/S20, Bus 56/57/160/161/162

Pasing Bahnhofsplatz, Bus 56/57/130/160/161/162,

Tram 19 Rathaus Pasing

## Bitte beachten Sie:

Vom 25. Dezember 2023 bis zum 7. Januar 2024 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

## E-Mail-Newsletter

Wir informieren Sie gerne in unserem

E-Mail-Newsletter. Einfach abonnieren unter

[www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter)

## Unterrichtsorte

Die Räume sind bedingt für Rollstuhlfahrende geeignet (Aufzug). Informationen erhalten Sie in den Seniorenbildungszentren.

## Die MVHS-Card ist zurück!

### Jetzt digital und mit noch mehr Möglichkeiten

Mit der MVHS-Card haben Sie für nur 79 Euro freien Zutritt zu rund 800 Veranstaltungen der MVHS vor Ort und online: Vorträge, Filme, Konzerte, Führungen und vieles andere mehr.

### So nutzen Sie die neue MVHS-Card:

1. Einmalig die MVHS-Card buchen – online, in der MVHS-App, telefonisch oder persönlich. Einzige Voraussetzung ist eine gültige E-Mail-Adresse.
2. Ab 48 Stunden und bis eine Stunde vor der Veranstaltung kostenfrei anmelden – so ist die aktuell notwendige Voranmeldung auch mit MVHS-Card gewährleistet.
3. Anmeldebestätigung per E-Mail erhalten und zur Veranstaltung mitbringen – fertig!

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2023 bis 2/2024. Die Karte ist nicht übertragbar. Sie gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card“. Information und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card).

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 8.

## Senioren VHS zum halben Preis

An der Senioren Volkshochschule Ost und weiteren Lernorten der MVHS bieten wir ein exklusives Einstiegsprogramm zu 50 % ermäßigt an. Halber Preis mit bester Qualität für Bildung auch im fortgeschrittenen Alter – dafür steht die Münchner Volkshochschule. Bei den angegebenen Preisen können alle Ermäßigungsansprüche geltend gemacht werden. Die einzelnen Kurse aus diesem Programm finden Sie unter den Rubriken Gesundheit aktiv, IT und Digitales und Sprachen.

# Das Seniorenprogramm in Ihrer MVHS-App!



Jetzt auf Ihrem Smartphone  
die MVHS-App aktivieren

- ◆ Geben Sie „Senioren Volkshochschule“ in die Suche ein
- ◆ Filtern Sie das Ergebnis nach Ihren Lieblingsthemen, nach Zeitraum, Veranstaltungsart, Standort oder Dozierenden
- ◆ Buchen Sie einfach und schnell – inklusive der Ermäßigungsfunktion
- ◆ Die Wegbeschreibung führt Sie direkt zum Kursort, ob zu Fuß, per Fahrrad oder ÖPNV

Einfach QR-Code scannen  
oder die Web-App über  
[mvhs.de/app](http://mvhs.de/app) auf dem  
Homescreen starten.



Aus Gründen der Wirtschaftlichkeit finden Sie uns weder im App-Store noch bei Google-Play. Wir investieren in Ihre Kurse und steuern den Download der Web-App über unsere Website.



## Volles Programm zum halben Preis

**Auch mit kleiner Rente zu Ihren Lieblingskursen**  
Neben den regulären Ermäßigungen, die Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule finden ([www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)), bieten wir Ihnen eine exklusive

**50 %-Ermäßigung für Rentner\*innen (Alleinstehende)**

- mit einem Netto-Einkommen bis € 1.660.–

- sowie einem Vermögen bis € 20.000.–

**50 %-Ermäßigung für Rentner\*innen (Ehepaare)**

- mit einem Netto-Einkommen bis € 2.490.–

- sowie einem Vermögen bis € 30.000.–



Diese Ermäßigung gilt für alle Kurse in der Senioren Volkshochschule, gekennzeichnet mit: **Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich.**

Voraussetzung ist die einmalige Vorlage folgender Unterlagen: Rentenbescheid und Einkommensteuerbescheid oder Bestätigung des Finanzamtes zur Einkommensteuerbefreiung. Die Unterlagen müssen bei der Buchung oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses eingereicht werden. Die Ermäßigung gilt für fünf Jahre.

**Endlich Zeit für ...**

**Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**

Erhalten Sie einen Überblick über Standorte, Kursprogramm, Buchung und Ermäßigungsmöglichkeiten. Gerne informieren wir Sie über Inhalte und Besonderheiten des Programms für Seniorinnen und Senioren.

Weitere Informationen erhalten Sie persönlich in unseren Seniorenbildungszentren sowie in unserer Broschüre Senioren Volkshochschule oder online unter [www.mvhs.de/senioren-vhs](http://www.mvhs.de/senioren-vhs)

**Information, Beratung und Anmeldung**

■ Telefon (089) 48006-6239/6567

■ Online: [www.mvhs.de/senioren-vhs](http://www.mvhs.de/senioren-vhs)

# Informationen rund um das Seniorenprogramm

## Endlich Zeit für ...

### Das Seniorenprogramm der Münchner Volkshochschule stellt sich vor

Sie möchten sich über Inhalte und Besonderheiten der Senioren Volkshochschule informieren? Bei unseren Informationsveranstaltungen haben Sie die Möglichkeit im persönlichen Gespräch mit den Mitarbeitenden der Senioren Volkshochschule, sich einen Überblick über unsere Standorte, neue Kurse, Preise und Ermäßigungen zu verschaffen. An einzelnen Terminen findet zusätzlich eine Beratung zu unseren Sprach- oder Computer- und Internetkursen statt. Bitte beachten Sie: Für alle Informationsveranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

#### **R123901 – Bogenhausen**

Andrea Faragó M.A./Petra Hasch-Beyer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 25.9.2023 · Gebührenfrei · 15 Plätze

#### **R124782 – Hadern**

Andrea Faragó M.A./Anh Van Nguyen · Stadtbibliothek · Guardianstr. 90 · mo 16.15 bis 17.15 Uhr · 6.11.2023 · Gebührenfrei · 15 Plätze

## Mit Beratung zu unseren Bewegungskursen

### **R170115 – Einstein 28**

Andrea Faragó/Jana Schäfer/Eva Schreiter · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · di 9.00 bis 10.30 Uhr · 19.9.2023 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿

### **R124759 – Obersendling**

Andrea Faragó M.A./Anh Van Nguyen/Katrin Winstel · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 27.9.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

### **R125827 – Allach-Untermenzing**

Andrea Faragó M.A./Miriam Speckan/Leslie Maurer · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.9.2023 · Gebührenfrei · 12 Plätze

## Mit Beratung zu unseren Computer- und Internetkursen

### **R122831 – Moosach**

Andrea Faragó M.A./Dr. Birgit Johanna Wertenson/Maria Darga · Nachbarschaftstreff Karlingerstraße · Karlingerstraße 30A · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 28.9.2023 · Gebührenfrei

## Seniorenkurse im Bereich PC und Internet: Information, Beratung und Einstufung

Sie planen einen Kurs im Bereich Computer und Internet zu besuchen und sind unsicher, welcher Kurs zu Ihnen passt? Dann kommen Sie zu unserem kostenlosen Informationstermin. Persönlich können wir Sie am besten beraten und Ihnen den Kurs anbieten, der genau zu Ihnen passt.

### **R481700 – Einstein 28**

Susanne Miether · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.9.2023 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿

## iPhone von Apple

### Informationen zum Kursangebot

Informieren Sie sich über unsere iPhone-Kurse. Wir helfen Ihnen, anhand Ihrer individuellen Vorkenntnisse, die für Sie passenden Kurse zu finden. Auch erfahren Sie bereits einiges über die Inhalte der iPhone-Kurse und wie diese sich unterscheiden.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

### **R482742 – Einstein 28**

Rainer Schiller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿



## **Die Hohenzollernstraße Leben zwischen Schuhen und Klamotten Regie: Wolfgang Ettllich**

Die Hohenzollernstraße ist die lebhafteste und geschäftigste Straße in Schwabing. Doch seit Jahrzehnten ist sie einem steten, mittlerweile symptomatischen Wandel ausgesetzt. Der Film führt Sie durch Geschäfte, Cafés, Hinterhöfe und Privatwohnungen und macht durch zufällige und abwechslungsreiche Begegnungen den Kontrast und das Nebeneinander dieser Straße deutlich.

In Anwesenheit des Regisseurs, der sich nach dem Film Zeit für Fragen, Rückblicke und Diskussionen nimmt.

## **R122180 – Film – Schwabing-Nord**

*Wolfgang Ettllich · Kreativ Labor der Stiftung Pfennigparade, Scheidplatz · Belgradstr. 106 (Erdgeschoss) · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2024 · € 5.– · Anmeldung empfohlen · &*

Alle Veranstaltungen der Reihe „Kunst und Kultur am Scheidplatz“ finden Sie auf unserer Website [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) unter R122121 oder direkt hier:





# MVHS-Card

## Eine Karte, 800 Mal Volkshochschule!

**Mit der MVHS-Card für einmalig 79 Euro kommen Sie in rund 800 Veranstaltungen – vor Ort und online!**

Alle Nutzer\*innen der MVHS-Card erhalten als zusätzlichen Service die vierteljährlich erscheinende Broschüre „Offene Akademie und Vortragsprogramm“ per Post, in der Sie sämtliche Vorträge der MVHS stadtweit finden.

Die MVHS-Card gilt für eine Programmlaufzeit, aktuell von 09/2023 bis 02/2024. Die Karte ist nicht übertragbar. Sie gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card“.



Aktivieren Sie gleich unsere App auf Ihrem Smartphone unter [www.mvhs.de/app](http://www.mvhs.de/app)



### ► So nutzen Sie die MVHS-Card:

1. Einmalig die MVHS-Card buchen: auf [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card), in der MVHS-App, telefonisch oder persönlich. Einzige Voraussetzung ist eine gültige E-Mail-Adresse.
2. Ab 48 Stunden vor der Veranstaltung kostenfrei anmelden.
3. Anmeldebestätigung per E-Mail erhalten und zur Veranstaltung mitbringen – fertig!
4. Oder Sie kommen spontan vorbei: Dann zeigen Sie am Einlass Ihre MVHS-Card in der MVHS-App vor (alternativ gilt auch die ausgedruckte Buchungsbestätigung der MVHS-Card). Bitte beachten Sie, dass bei einem spontanen Besuch mit MVHS-Card keine Einlass- und Platzgarantie besteht!

# Mensch, Gesellschaft, Politik



# Leben im Alter

## Helfen hält fit

### Neue Wege zur geistigen Fitness

Alle, die im Ruhestand aktiv bleiben und gerne etwas Sinnvolles mit ihrer Zeit anfangen wollen, tun immer auch etwas für die eigene geistige Gesundheit. Unser Gehirn braucht Abwechslung, Herausforderungen, Impulse – nur so wird es trainiert und bleibt lebenslang flexibel und aktiv. Im Freiwilligen Engagement können Sie (sich) zudem etwas Gutes tun, neue Kontakte knüpfen, Ihre Stärken einsetzen und etwas bewirken. Der Workshop vermittelt Ihnen neurowissenschaftliche Hintergründe und macht Lust, sich für eine gute Sache zu engagieren. Aktive Freiwillige berichten dabei über ihre Erfahrung im Ehrenamt.

In Kooperation mit der Freiwilligenagentur TATENDRANG.

### **R170010 – Workshop – Einstein 28**

Svenja Möllersmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
mo 16.00 bis 18.00 Uhr · 16.10.2023 · Eintritt frei ·  
Anmeldung erforderlich · 18 Plätze · 

## Engagement in einer Tour – Entdecken Sie interessante Orte für einen sozialen Einsatz

Der Abend bietet Ihnen Gelegenheit, unverbindlich verschiedene Bereiche sozialer Arbeit in Münchens Innenstadt kennenzulernen und Möglichkeiten, selbst ehrenamtlich aktiv zu werden. Mit dem MVV und zu Fuß werden Einrichtungen besucht, die ihre Arbeit vorstellen und zeigen, was an freiwilliger Tätigkeit bereits geleistet wird und wo noch weiteres Engagement gebraucht wird.

Die Teilnahme verpflichtet nicht zum persönlichen Engagement.

Eine MVV-Gruppenfahrkarte wird gestellt.

In Kooperation mit dem Freiwilligen-Zentrum München-Mitte der Caritas.

### **R121700 – Informationsveranstaltung – Innenstadt**

Matthias Kachel, Mitarbeiter der Caritas · Treffpunkt:  
Caritas Verband München · Hirtenstr. 4 · mi 17.00 bis  
20.00 Uhr · 25.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung  
erforderlich

## Zu Besuch bei der Bayerischen Akademie der Wissenschaften

Ob Geistes-, Geowissenschaften, Tieftemperaturphysik oder Informationstechnologie: Die Forschungsfelder der Akademie und ihrer mehr als 60 Projekte sind höchst unterschiedlich. Die Führung durch die Räumlichkeiten in der Residenz informiert über die Aufgaben, die Arbeit und Geschichte dieser außeruniversitären Forschungseinrichtung. Zudem wird ein konkretes Projekt besucht, das Langzeitforschung erlebbar macht: das „Bayerische Wörterbuch“, dessen Anfänge bis ins Jahr 1911 zurückreichen und das die Mundarten Altbayerns erforscht und dokumentiert.

### **R121865 – Führung – Altstadt**

Dr. Isabel Leicht · Bayerische Akademie der Wissenschaften · Alfons-Goppel-Str. 11 · di 13.00 bis 14.30 Uhr ·  
20.2.2024 · € 3.– (MVHS-Verwaltungsgebühr) ·  
Anmeldung erforderlich

## „Das letzte Fest“

### Führung durch ein Bestattungsunternehmen

AETAS Lebens- und Trauerkultur hat in München für die Kultur der Bestattung und der Trauerbegleitung viele Anstöße gegeben. Sensibilität und eine geschützte Atmosphäre ermöglichen Raum und Zeit zum Trauern und ein individuelles Abschiednehmen in dieser einschneidenden Lebenssituation. Darüber hinaus ist AETAS ein Ort für Seminare zur Lebens- und Trauerkultur und für die Ausbildung von Trauerbegleitenden. Bei dieser Führung lernen Sie das besondere Haus, das ganzheitliche Konzept und die eigene Atmosphäre kennen.

In Kooperation mit AETAS.

### **R122486 – Führung – Moosach**

Florian Rauch, AETAS · Treffpunkt: AETAS Lebens- und Trauerkultur GmbH & Co. KG · Baldurstr. 39 (U1/U7 Westfriedhof) · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.11.2023 ·  
€ 5.– · Anmeldung erforderlich

## **Verkehrssicherheit, Selbstsicherheit und Schutz vor Einbruch für Senior\*innen**

Jeder von uns kann Opfer eines Verkehrsunfalls oder einer Straftat werden. Überhört, übersehen, falsch reagiert – um diesen Gefahren entgegen zu wirken, bieten wir Ihnen die Teilnahme an einem speziell auf die Bedürfnisse von Senior\*innen abgestimmten Sicherheitskurs an. In kleinen Gruppen lernen Sie kritische Situationen zu erkennen und zu bewältigen. Ob als Fußgänger, Radfahrer, hinterm Lenkrad oder in Ihren eigenen vier Wänden helfen wir Ihnen, im Alltag selbstbewusster und kompetenter zu handeln.

Nehmen Sie Fragen aus Ihrem Alltag mit!

In Kooperation mit der Verkehrspolizei München, Verkehrserziehung (VPI VE).

### **R123905 – Informationsveranstaltung – Obergiesing**

*Beamt\*innen der Verkehrspolizeiinspektion München, Verkehrserziehung und -aufklärung sowie der Kriminalpolizei · Verkehrspolizeiinspektion München, Verkehrserziehung und -aufklärung · Tegernseer Landstr. 210 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 16.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze*

## **Sicherheit für Senior\*innen bei Trickdiebstahl**

Sie erhalten einen Überblick über die aktuelle Kriminalitätsentwicklung bei den Betrugsmaschen in München und die besonderen Gefährdungen im Bereich des Trickdiebstahls an der Haustür, am Telefon, auf der Straße und im Internet.

In Kooperation mit der Polizeiinspektion München 15 – Sendling.

### **R124722 – Sendling**

*Polizeioberkommissarin Carolin Landsmann/ Polizeihauptmeisterin Marion Münster · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 22.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ♿*

## **Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz**

Wie helfe ich mir und anderen, ohne das mir etwas passiert? Was tue ich wenn ...? Darf ich mich wehren? Ist das Recht auf meiner Seite? Wann soll/darf ich die Nummer 110 wählen?

Ein Kurs, in dem Ihnen anhand von praktischen Tipps und praxisnahen Beispielen erklärt wird, wie Sie Hilfe bekommen und geben können und Sie Ihr Vertrauen in sich selbst stärken!

In Kooperation mit der Polizeiinspektion München 15 – Sendling.

### **R124728 – Sendling**

*Polizeioberkommissarin Carolin Landsmann/ Polizeihauptmeisterin Marion Münster · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 11.00 bis 16.00 Uhr · 21.2.2024 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · ♿*

## **Das Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung**

Im Alter klagen manche Menschen über Gedächtnisprobleme. Nicht immer handelt es sich „nur“ um altersbedingte Vergesslichkeit – oft sind solche Beschwerden auch Ausdruck einer Erkrankung. Je früher die Erkennung und Behandlung ansetzt, umso besser. In der Schlaganfallpräventions- und Gedächtnisambulanz des ISD arbeitet ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen Neuropsychologie, Sozialarbeit und Studienassistenz sowie ärztlichem Fachpersonal eng zusammen. Die Veranstaltung informiert über die Angebote des Instituts und der Gedächtnisambulanz.

### **R124783 – Informationsveranstaltung – Hadern**

*Véronique Handfest · Treffpunkt: Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung · Feodor-Lynen-Str. 17 · do 15.00 bis 16.00 Uhr · 16.11.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich*

# Leben im Alter / Stadtviertelthemen

## **Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter Das Wohnprojekt für Frauen im Alter**

Das erste Projekt entstand 1997 in Pasing. Es ermöglichte alleinstehenden Frauen nach Ende ihrer Berufszeit weiterhin sozialen Kontakt zu Frauen in ähnlicher Lebenslage zu bekommen. Die Frauen in den Gruppen leben zusammen, unterstützen sich, können sich aber jederzeit in ihre eigene Mietwohnung zurückziehen. Dr. Christa Lippmann, Vereinsvorsitzende und Autorin des Buches „Wohnen im Alter“, informiert über ein neues Projekt in der Arnulfstraße/Briefzentrum und über das, das zum 1. April 2022 fertig gestellt wurde und am Dantebad liegt. Ziel des Fördervereins ist es, Möglichkeiten zu schaffen, den letzten Lebensabschnitt angenehm und in Würde zu verbringen.

### **R125759 – Vortrag – Neuhausen**

*Für Seniorinnen · Dr. Christa Lippmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.11.2023 · € 8.– · 25 Plätze · ♿*

## **Wohnen im Alter – Besuch des Gemeinschaftszentrums für Integriertes Wohnen**

Das IWO ist ein Wohnprojekt der LHM für bedürftige Senior\*innen der Stadt München. Voraussetzung für eine Wohnung ist eine sehr geringe Rente und ein Wohnberechtigungsschein der LHM. Die barrierefreien Senior\*innenwohnungen im Erdgeschoss werden betreut von Mitarbeitenden der Hilfe im Alter/Diakonie. Die Senior\*innen erfahren Hilfe in der Alltagsbewältigung, so dass ein selbstständiges Wohnen lange möglich ist. Die Tür steht für alle täglich (außer an Wochenenden) offen, es wird ein vielfältiges Programm, einschließlich eines Mittagstisches, angeboten. Bei einer Tasse Kaffee werden Ihre Fragen beantwortet, anschließend gibt es eine Führung durch die Anlage.

### **R125769 – Infoveranstaltung – Nymphenburg**

*Sybillе Lohrer · Gemeinschaftszentrum Integriertes Wohnen · Menzinger Str. 16 · di 14.00 bis 15.00 Uhr · 16.1.2024 · € 4.– · 14 Plätze · ♿*

## **Daheim wohnen bleiben Sicher und selbstbestimmt**

Wie lassen sich Wohnumgebungen sinnvoll anpassen, wenn sich im Alter Bedürfnisse und Bedingungen ändern? Der Vortrag stellt verschiedene Hilfs- und Unterstützungsangebote vor und bietet Raum für Fragen zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten. In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Stadtteilarbeit e. V.

### **R122156 – Vortrag – Schwabing-Nord**

*Michaela Teuber, Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Stadtteilarbeit e. V. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.11.2023 · Eintritt frei · Anmeldung empfohlen · ♿*

## **Stadtviertelthemen**

### **KUNST NACH TISCH**

#### **Die Rose – Königin des Blumen-Reichs**

Mit Bildern, Liedern und Gedichten entführt Sie die Kulturgeragogin Petra Kellermann in die wunderschöne Welt der Rosen. Lernen Sie das Kunstwerk „Die Seele der Rose“ von John Waterhouse näher kennen. Singen Sie mit zu Lale Andersens Lieblingslied „In unserem Garten blühen Rosen“ und die berühmten „Weißen Rosen aus Athen“. Wenn Sie Freude daran haben, ziehen Sie etwas in einer Rosen-Farbe an oder bringen Sie etwas „Rosiges“ mit, wie z. B. ein Rosen-Öl, ein Tuch mit Rosen-Motiv oder ein Rosen-Gedicht. In Kooperation mit dem ASZ Westend.

#### **R170020 – Workshop – Schwanthalerhöhe**

*Petra Kellermann · Alten- und Service-Zentrum Westend · Tulbeckstr. 31 · mi 14.00 bis 16.00 Uhr · 4.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze*

## Das Welt-Verteilungsspiel – ein Blick aus Giesing auf Globalisierung und Gerechtigkeit

Das Weltspiel ist ein Aktionsspiel, bei dem die Verteilung der Bevölkerung, des Einkommens, der Kinderarbeit und der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen abgebildet wird. Auch durch die Darstellung auf einer großen Weltkarte gelingt es, die globalen Verhältnisse anschaulich zu machen. Große Zahlen werden greifbar. Das Spiel öffnet den Blick dafür, wie auch Giesing mit der Verteilung von Wohlstand und Chancen auf dem Planeten verbunden ist.

In Zusammenarbeit mit dem Nachbarschaftstreff Giesing und dem Nord Süd Forum e. V.

### **R110328 – Obergiesing**

*Raphael Thalhammer · Nachbarschaftstreff Giesing · Gruppenraum 1 · Neuschwansteinplatz 12 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.10.2023 · Gebührenfrei · Spende für Bewirtung vor Ort möglich*

## Kinderarbeit

### Austausch und Begegnung mit Fredy H.

Seit dem siebten Lebensjahr hat Fredy auf den Stationen seiner Flucht vor dem Krieg in Afghanistan Kinderarbeit geleistet. Heute lebt er als erfolgreicher Unternehmer in München. Laut UNICEF sind aktuell mehr als 150 Mio. Kinder von Ausbeutung, körperlicher und seelischer Schädigung betroffen. In einem offenen Austausch nimmt Fredy Sie mit auf die Reise. Dabei geht er auch darauf ein, wie man durch das eigene Konsumverhalten zur Reduktion bzw. Verhinderung von Kinderarbeit beitragen kann und welche Möglichkeiten es dafür in München gibt.

In Kooperation mit Nord Süd Forum München e. V. und dem Nachbarschaftstreff Giesing.

### **R110348 – Vortrag – Obergiesing**

*Raphael Thalhammer/Fredy H. · Nachbarschaftstreff Giesing · Gruppenraum 1 · Neuschwansteinplatz 12 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 16.11.2023 · Gebührenfrei · Spende für Bewirtung vor Ort möglich*

## Demenz

### Wissen – Prävention – Handeln – Hoffen – Forschen

Sie erfahren, welche wissenschaftlich fundierten Präventionsmaßnahmen Sie ergreifen können, um Ihr Demenzrisiko möglichst gering zu halten. Vorgestellt werden eine nicht medikamentöse Behandlungsform für Betroffene samt eines Begleitprogramms für Angehörige (DemSense), das Alzheimer-Früherkennungsprojekt „CogScreen“ (Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., LMU München) samt verschiedener Diagnosemethoden zur Alzheimer-Früherkennung. Als Vortragsteilnehmende haben Sie die Möglichkeit, anschließend freiwillig an diesem aktuellen Forschungsprojekt mitzuwirken. In Kooperation mit Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. und MÜNCHENSTIFT gGmbH.

### **R123904 – Vortrag – Ramersdorf**

*Pia Heindl · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.10.2023 · Gebührenfrei · 25 Plätze*

## Japanische Gartenkunst in der Pracht des Herbstlaubs – Asien-Ensemble im Westpark

In der japanischen Kultur ist die Herbstlaubschau das leuchtende Symbol für den Herbst. Ahorn- und Gingkobäume laden in flammendem Rot und Gelb zum Betrachten der Blätter ein. Im japanischen Garten im Westpark erleben Sie dieses Feuerwerk an Farben und Formen. Und lernen dazu auch die traditionelle Gartenarchitektur kennen. In seiner Komposition aus Teich-Insel-Garten, Meditationsgarten und dem Garten für die Teezeremonie überrascht uns dieses Ensemble mit abwechselnden Ansichten und der großen Kunst, den Blick zu leiten.

### **R124730 – Führung – Sendling-Westpark**

*Gertrud Fassnacht · Treffpunkt: Westpark, vor der Thai-Sala · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card*

# Stadtviertelthemen

## **Gewachsen in Giesing**

### **Blick hinter die Kulissen einer Gärtnerei**

Rund eine halbe Million Pflanzen werden auf 4.200 m<sup>2</sup> Gewächshausfläche der Gärtnerei Berchtenbreiter das ganze Jahr über produziert. Bis die Pflanzen ausgewachsen sind und zum Verkauf bereitstehen, gilt es für sie jedes Tröpfchen Wasser sparsam einzufangen, zurück zu verteilen und einen langen Prozess in den Gewächshäusern durchzustehen. Viele der Pflanzen werden auf über 4.000 Pflegegräber gepflanzt. Die Gewächshäuser, das klimagerechte System, die Arbeit der Gärtner\*innen sowie die Möglichkeiten der Grabpflege und -vorsorge über die Gärtnerei werden vorgestellt.

### **R123903 – Obergiesing**

*Kathrin Schmee-Pfnür/Magdalena Wischer · Gärtnerei Berchtenbreiter · Schwansee-Str. 55 · do 14.00 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 · € 4.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze*

## **Achtsamkeitszentrum München**

### **Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e. V.**

Seit Mai 2017 gibt es in Sendling ein Achtsamkeitszentrum. Hier wird Achtsamkeit als gesundheitsfördernde Übung nach buddhistischer Grundlage und in der Tradition des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh praktiziert. Sie erfahren mehr zur Gründung des Zentrums sowie was Achtsamkeit bedeutet, wie sie im Rahmen der buddhistischen Geistesschulung geübt und als rein weltliche Übung zur Verringerung von Stress und zum Erlangen von mehr Wohlbefinden gelehrt wird. In einer angeleiteten Meditation besteht die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeit auf den Atem kennenzulernen.

### **R124732 – Infoveranstaltung – Sendling-Westpark**

*Dr. Thomas Barth, Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e. V. · Treffpunkt: Achtsamkeitszentrum München · Treffauer-Str. 19 · di 16.30 bis 18.00 Uhr · 21.11.2023 · € 6.– · Anmeldung erforderlich*

## **Die rumänisch-orthodoxe Gemeinde „Buna Vestire“ Eine Holzkirche als Zentrum rumänischer Spiritualität und Identität**

Mit dem Erwerb eines 3200 Quadratmeter großen Areals mit denkmalgeschütztem früherem Bahnhofsgebäude (2008), war der Grundstein für eine Kirche mit Gemeindezentrum für etwa 14.000 aus Rumänien stammende Menschen in und um München gelegt. Am 6. Dezember 2015 wurde der erste Gottesdienst gefeiert. Die in traditioneller Handwerkskunst gestaltete Holzkirche fällt ins Auge. Der Gemeindepfarrer erzählt die Geschichte von „Buna Vestire“ (= Frohe Botschaft) und der nach byzantinischen Regeln gestalteten Ikonographien. Die Bilderwand (Ikonostase), ist in allen orthodoxen Kirchen zu finden.

### **R123204 – Führung – Fasangarten**

*Pfarrer Dr. Alexandru Nan, Dekan für Oberbayern · Treffpunkt: vor der rumänisch-orthodoxe Kirchengemeinde · Fasangarten-Str. 127a · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 · Gebührenfrei · Spende vor Ort kommt der Gemeindeführung zu Gute · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

## **Aus dem Arbeitsalltag eines Stadtjägers**

Ein erfahrener Jäger führt Sie in grundlegende Hintergründe der Stadtjagd ein. Anhand von Beispielen aus seinen Einsatzgebieten im Münchner Osten reflektiert er die Herausforderungen, die sich durch die Konfrontation von Mensch und Tier ergeben, insbesondere in Situationen, die mit der Entstehung neuer Siedlungsgebiete am Stadtrand zustande kommen. Er gewährt Einblicke in seinen Berufsalltag, in das Zusammenspiel zwischen behördlichen Vorgaben, seinen Aufgaben und Pflichten. Thematisiert werden auch Einsätze, bei denen er von der Polizei um Unterstützung gebeten wird.

### **R123706 – Vortrag – Ramersdorf**

*Uwe R. König · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.11.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

## Tanz für Alle

### Ein offener DanceAbility Tanztreff in Hadern

Sie haben früher getanzt und möchten wieder tanzen?  
 Sie haben noch nie getanzt und sind neugierig darauf?  
 Sie würden gerne tanzen und denken, es geht nicht?  
 Sie haben Lust sich zu bewegen? Die Übungen sind so gestaltet, das alle mittanzen können. Ralf Otto und weitere Tänzer\*innen begleiten Sie während der zwei Stunden. DanceAbility ist eine Bewegungs- und Tanzmethode die für alle Menschen entwickelt wurde. Details und Termine sind unter [www.guardini90.de/projekt/tanz-fuer-alle](http://www.guardini90.de/projekt/tanz-fuer-alle) einsehbar.

Gefördert vom Bezirksausschuss 20 – Hadern.

### R127002 – Workshop – Hadern

Ralf Otto · MVHS · Guardianstr. 90 · 9 x sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 7.10. bis 23.12.2023 · Eintritt frei · Anmeldung und Beratung bei Ralf Otto: Telefon (0151) 17973804 und per E-Mail an [ralf@ralf-otto-tanzprojekte.de](mailto:ralf@ralf-otto-tanzprojekte.de)

### „Adventsfensterln“ im MÜNCHENSTIFT Weihnachtslieder mit dem Singkreis der Senioren Volkshochschule und mit den Bewohner\*innen des Hauses St.-Martin

Besinnliche bayerische Weihnachtslieder mit und ohne Dialekt, begleitet von den Gitarrenenspielern der Senioren Volkshochschule Ost im Wechsel mit der Lesung von heiteren und besinnlichen Gedichten und kleinen Geschichten. Kommen Sie, hören und singen Sie mit Ihnen und den Bewohner\*innen des Hauses St. Martin in der gemütlichen Atmosphäre der Cafeteria. In Kooperation mit dem Stadtteiladen Giesing und MÜNCHENSTIFT, Haus St.-Martin.

### R123729 – Obergiesing

Norbert Niemann · Münchenstift Haus St. Martin, Raum UG 13 · St.-Martin-Str. 34 · mo 15.15 bis 16.45 Uhr · 11.12.2023 · Gebührenfrei · 30 Plätze

### Duo Feinstein: „Märchen und Musik zu den Rauh Nächten“

Die Rauh Nächte sind eine ganz besondere Zeit im Jahreskreis. Die Musikschaffenden Sigrid Moser und Andreas Arnold präsentieren als DUO FEINSTEIN ein Programm aus Geschichten und Livemusik rund um diese sagenumwobenen Tage.

### R122161 – Konzert – Schwabing-Nord

Andreas Arnold/Sigrid Moser · Kreativ Labor der Stiftung Pfennigparade, Scheidplatz · Belgradstr. 106 (Erdgeschoss) · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.12.2023 · € 7.– · Anmeldung empfohlen · ♿

### Weihnachtliches Konzert der „Silversoundsisters“

Was wäre die Adventszeit ohne ihre Lieder! Das Querflötenensemble „Silversoundsisters“ spielt weihnachtliche Barockmusik und bekannte Adventslieder. Mitsingen erwünscht!

### R122159 – Konzert – Schwabing-Nord

Silversoundsisters · Café Scheidplatz · Belgradstr. 104 · so 16.00 bis 17.30 Uhr · 17.12.2023 · Eintritt frei · Keine Anmeldung erforderlich · Tischreservierung im Café Scheidplatz empfohlen · Bewirtung nicht inbegriffen · ♿

## Stadtviertelthemen Mitte

### Führungsangebot zur Münchner Innentadtgeschichte

Man muss nicht immer weit verreisen, um Neues zu sehen. Auch die eigene Stadt kann so manche Überraschung bereithalten! Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und lernen Sie Münchens Innenstadt mit ihren vielen Facetten noch besser kennen.

Informationen zum weiteren Angebot der Stadtviertelthemen Mitte erhalten Sie im Fachgebiet Politik und Gesellschaft, Telefon (089) 48006-6643, E-Mail: carolin.burghart@mvhs.de und auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) unter „München – unsere Stadt“.

## Überblicksführungen in Museen zur Münchner Innentadtgeschichte

### Münchner Geschichte im Stadtmuseum erleben

so 11.00 bis 12.30 Uhr, 12.11.2023, (R121005)

### Eine Reise ins Mittelalter – Wittelsbacher Erbe im Bayerischen Nationalmuseum

so 11.00 bis 12.30 Uhr, 14.1.2024, (R121010)

## Streifzüge durch Münchner Innenstadtviertel

### Vom Königsplatz zum Alten Botanischen Garten Monumente der Macht

mi 10.00 bis 11.30 Uhr, 4.10.2023, (R121100)

### Des hob' i ja no nia ned gsehn!

### Die Münchner Altstadt für Einheimische

do 16.00 bis 18.00 Uhr, 19.10.2023, (R121405)

Foto: An der Residenz, München, © Bettina Siegwart



### Das Angerviertel im Wandel der Zeit

fr 15.00 bis 17.00 Uhr, 20.10.2023, (R121410)

### Entlang der ältesten Stadtmauer Münchens Von Mönchen und Welfen

di 13.00 bis 15.00 Uhr, 7.11.2023, (R121115)

## Hinter den Kulissen öffentlicher Institutionen

### Das Bayerische Hauptstaatsarchiv

di 16.00 bis 17.30 Uhr, 23.1.2024, (R121850)

### Das Stadtarchiv München - Gedächtnis der Stadt

di 17.00 bis 19.00 Uhr, 30.01.2024, (R121855)

### Zu Besuch bei der Bayerischen Akademie der Wissenschaften

di 13.00 bis 14.30 Uhr, 20.2.2024, (R121865)

## Bayern – Klischee und Wirklichkeit

Wir laden Sie ein, gemeinsam Filme zu schauen und bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen. In Kooperation mit ASZ Obergiesing, Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Diakonie München und Oberbayern, Münchner Stadtbibliothek Giesing sowie ViertelPunkt.

## Rama dama

Regie: Joseph Vilsmaier, D 1991, 107 Min.

München 1945: Die Friseurin Kati wird ausgebombt und flüchtet aufs Land, wo sie in den Wirren des Kriegsendes ihr zweites Kind zur Welt bringt. Ihr Mann Felix scheint an der Ostfront verschollen. Als sie nach München zurückkommt, begegnet sie dem Soldaten Hans. Sie richtet sich mit ihm in den Trümmern ihres ehemaligen Hauses ein und entwickelt langsam eine Liebesbeziehung zu ihm. Doch Felix kehrt zurück – und so muss Kati sich schließlich zwischen den beiden Männern entscheiden.

Mit freundlicher Unterstützung der Bavaria Media GmbH.

### **R110966 – Film – Obergiesing**

Alten- und Service-Zentrum · Werinherstr. 71 · fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 13.10.2023 · € 3.– · Anmeldung nur im ASZ unter Tel.: (089) 6906162 · ☎

## Ruinenschleicher

### **und Schachterleis – München nach 1945**

Regie: Michael von Ferrari, D 2023

„Ich möchte herausfinden, wie sich die große Geschichte auf die Schicksale der Einzelnen auswirkt,“ sagt der Filmemacher Michael von Ferrari. Entstanden ist ein lebendiges Porträt der Nachkriegsgeneration, das auf Zeitzeugeninterviews, Fotos und Filmausschnitten der damaligen Zeit basiert. Wie war es, als Kind oder Jugendlicher kurz nach dem Krieg in München aufzuwachsen? Welches Lebensgefühl hatten die Menschen? Welche Träume? Wie schauten sie nach vorn – und wie zurück?

Ein Gespräch mit einzelnen Protagonist\*innen ergänzt die Filmvorführung.

### **R110970 – Film – Obergiesing**

Alten- und Service-Zentrum · Werinherstr. 71 · fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 1.12.2023 · € 3.– · Anmeldung nur im ASZ unter Tel.: (089) 6906162 · ☎

## München 1945

Regie: Willi Cronauer, D 1945, 76 Min., Stummfilm

Bereits wenige Wochen nach dem Einmarsch der Amerikaner konnte Willi Cronauer im Juni 1945 das zerstörte München filmen. Die ersten Aufnahmen entstanden während der Fronleichnamsprozession mit Kardinal Michael Faulhaber, die vorbei an Luftkriegsruinen und Trümmerbergen durch die bereits vom Schutt befreiten Straßen der Altstadt führte. Weitere Aufnahmen dokumentieren das Ausmaß der Kriegsschäden und Zerstörungen, von der Innenstadt bis in die Vororte von München.

Elisabeth Angermair, Stadtarchiv München, kommentiert den Film.

### **R110974 – Film – Obergiesing**

Alten- und Service-Zentrum · Werinherstr. 71 · fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 2.2.2024 · € 3.– · Anmeldung nur im ASZ unter Tel.: (089) 6906162 · ☎

# Ruhestand, Vorsorge und Vererben

## **Altersvorsorge selbst und bewusst planen!**

Welches Vorsorgeprodukt entspricht Ihrer individuellen Risikobereitschaft oder Ihrem persönlichen Sicherheitsbedürfnis? Wie kann die Altersvorsorge-Fähigkeit abgesichert werden? Sind betriebliche Entgeltumwandlung, „Riester“ und „Rürup“ noch zeitgemäß? Wie findet man Vorsorgeprodukte ohne kostenintensive Provisionen? Nach welchen Kriterien prüft man Produkte von Finanzdienstleistenden?

In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und erfahren am praktischen Beispiel, wie Sie Ihr Vorsorgekonzept solide planen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e. V.

### **R440910 – Einstein 28**

Michael Schessl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · di  
18.00 bis 21.30 Uhr · 16.1.2024 · € 24.– · 25 Plätze · ♿

## **Flexibel – und schon ab 63 in Rente!?**

Würden Sie gern ohne Abzüge früher in Rente gehen? Bei der gesetzlichen Rente gibt es viele neue Bestimmungen zur Flexirente, die einen vorzeitigen Rentenbeginn ab 63 Jahren ermöglichen, selbst wenn Sie noch weiterarbeiten möchten! Welcher Übergang in die Rente für Sie der Beste ist und wie Sie diesen optimal gestalten, um eine möglichst hohe Rente zu erhalten, erklärt Ihnen unsere Rentenexpertin. Sie erhalten Tipps zur Flexirente und wie Sie vorhandene Rentenabschlüsse über Ausgleichszahlungen mindern können. Zudem werden Fallstricke im Rentenantragsverfahren angesprochen, um bei der Beantragung Fehler zu vermeiden.

### **R440920 – Online-Vortrag**

Agata Röhrsheim · Online · di 19.00 bis 21.00 Uhr ·  
10.10.2023 · € 18.– · 30 Plätze

### **R440922 – Obersending**

Agata Röhrsheim · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 18.30  
bis 20.30 Uhr · 17.11.2023 · € 18.– · 24 Plätze · ♿

### **R440924 – Online-Vortrag**

Agata Röhrsheim · Online · do 19.00 bis 21.00 Uhr ·  
7.12.2023 · € 18.– · 30 Plätze

### **R440926 – Online-Vortrag**

Agata Röhrsheim · Online · di 19.00 bis 21.00 Uhr ·  
30.1.2024 · € 18.– · 30 Plätze

### **R440928 – Einstein 28**

Claudia Mößner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 7.2.2024 · € 18.– · 20 Plätze · ♿

## **Clever vorgesorgt!**

### **Wie Frauen ihren Ruhestand klug absichern**

Besonders für Frauen ist das frühzeitige Auseinandersetzen mit der finanziellen Absicherung im Alter wichtig. Denn oftmals müssen sie aufgrund von Kindererziehungszeiten, unterbrochener Erwerbsbiografie und Teilzeitarbeit Einbußen bei der gesetzlichen Rente hinnehmen. Es werden Wege aufgezeigt, wie Frauen in jeder Hinsicht effektiv vorsorgen können. Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Anlageformen und erfahren, wie auch kleine Beträge sinnvoll angelegt werden können. Ebenso wird auf das Thema nachhaltige Geldanlagen eingegangen.

### **R440935 – Allach-Untermenzing**

Nur für Frauen · Anette Röttcher · MVHS · Oertelplatz 11  
(2. OG) · do 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2023 · € 20.– ·  
14 Plätze · ♿

## Vorsorgevollmacht oder Betreuung?

Jeder und jede „sollte“ eine Vorsorgevollmacht haben. Aber was regelt die Vorsorgevollmacht genau? Ist sie sicher? Und was passiert, wenn ich keine habe? In dem Vortrag lernen Sie die Instrumente Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung kennen, und es werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie die jeweiligen Vor- und Nachteile gegenüber gestellt.

### **R440946 – Sendling**

Julia Nücker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.12.2023 · € 18.– · 14 Plätze · ☺

## Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Hier erhalten Sie grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Es werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt, auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen und erläutert, was sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht ändert.

### **R440940 – Einstein 28**

Markus Sebastian Rainer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.10.2023 · € 18.– · 26 Plätze · ☺

### **R440941 – Allach-Untermenzing**

Markus Sebastian Rainer · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2023 · € 18.– · 14 Plätze · ☺

### **R440942 – Sendling**

Markus Sebastian Rainer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 24.1.2024 · € 18.– · 24 Plätze · ☺

### **R440943 – Grünwald**

Markus Sebastian Rainer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.2.2024 · € 18.– · 20 Plätze · ☺

## Berliner Testament – sinnvoll oder gefährlich?

Eheleute verfassen häufig gemeinschaftliche Berliner Testamente, um sich gegenseitig im Alter abzusichern. Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht, erläutert, unter welchen Bedingungen ein Berliner Testament tatsächlich sinnvoll und nützlich ist, wann es aber auch die falsche Lösung darstellen kann. In diesem Zusammenhang wird auch auf das Thema Pflichtteilsansprüche, die steuerlichen Regelungen und die Möglichkeiten des/der Hinterbliebenen eingegangen, nach dem Tod der Partnerin/des Partners noch ein anderes Testament zu verfassen.

### **R440953 – Einstein 28**

Markus Sebastian Rainer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.3.2024 · € 18.– · 26 Plätze · ☺

## Wie mache ich mein Testament?

Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Doch wie groß ist der Spielraum? Was besagt die gesetzliche Erbfolge? Welche formalen Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wann ist das Berliner Testament angebracht? Welche steuerlichen Bestimmungen sind zu beachten? Der Dozent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

### **R440964 – Moosach**

Markus Sebastian Rainer · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.11.2023 · € 18.– · 24 Plätze · ☺

### **R440966 – Obersendling**

Markus Sebastian Rainer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 2.2.2024 · € 18.– · 24 Plätze · ☺

# Ruhestand, Vorsorge und Vererben / Politik und Gesellschaft

## **Einkommensteuererklärung für Seniorinnen und Senioren**

Für viele ist die jährliche Steuererklärung eine lästige Pflicht. Doch die Mühe lohnt sich, da häufig mit einer Erstattung zu rechnen ist. Dies gilt auch für Seniorinnen und Senioren, die neben ihrer gesetzlichen Rente weitere steuerpflichtige Einkünfte wie Mieteinnahmen oder andere Renten beziehen. Der Kurs beschäftigt sich mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung für diese Zielgruppe. Er informiert über die aktuelle Gesetzeslage und verschafft den notwendigen Durchblick, damit Sie Ihre Steuererklärung selbstständig ausfüllen können.

### **R440991 – Samstagsseminar – Schwabing-Nord**

Ramazan Gürbüz · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2024 · € 69.– · 14 Plätze · ☎

## **Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien**

Angesichts der stark gestiegenen Immobilienpreise wird bei der Vererbung einer Immobilie ein erheblicher Steuerbetrag fällig. Die Übertragung zu Lebzeiten unter Vorbehalt von Wohnrecht oder Nießbrauch kann die Erbschaftssteuer erheblich reduzieren, es sind jedoch zahlreiche Vorgaben zu beachten. Auch durch das geschickte Gestalten des Testaments und die Bewertung des Verkehrswertes der Immobilie kann der Vererbende große Spielräume nutzen. Der Fachanwalt für Erbrecht gibt Ihnen zahlreiche Tipps und Impulse.

### **R440999 – Allach-Untermenzing**

Markus Sebastian Rainer · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.11.2023 · € 24.– · 14 Plätze · ☎

## **Politik und Gesellschaft**

### **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: „Ich habe in den Nachrichten gehört ...“ – der aktuelle Nachmittag zu Politik und Gesellschaft**

Die politische Lage in der Welt ist ständig im Wandel und daher oft unübersichtlich. Wir wollen gemeinsam Themen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft analysieren und diskutieren.

#### **R172270 – Bogenhausen**

Andreas Bohm · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · 15 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☎

### **Gesprächskreis Politik und Zeitgeschehen**

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Fragen der deutschen und internationalen Politik. Da die politische Lage zwar spannend zu beobachten, aber oft unübersichtlich ist, bleibt es Ziel des Gesprächskreises, Meinungen auszutauschen und auf der Basis von Hintergrundinformationen einen eigenen Standpunkt zu gewinnen. Gesprächsthemen werden im Kurs gemeinsam vereinbart.

#### **R110026 – Gesprächskreis – Einstein 28**

Andreas Bohm · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.10.2023 bis 29.2.2024 · € 93.50 · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ☎

#### **R110027 – Gesprächskreis – Einstein 28**

Andreas Bohm · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x do 11.30 bis 13.00 Uhr · 12.10.2023 bis 29.2.2024 · € 93.50 · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ☎

## In welchem Staat wollen wir leben? Politische Denker von Platon bis Marx über Staats- und Herrschaftsformen

Welche geistesgeschichtlichen Grundlagen und politischen Ideen stehen hinter den uns geläufigen Staats- und Herrschaftsformen? Die fünfteilige Einführung behandelt u. a. Platon und sein Modell eines gerechten Staates, Aristoteles und die Idee des „guten Lebens“ in einer staatlichen Ordnung, Thomas Hobbes, der den „Krieg aller gegen alle“ mit der Errichtung einer staatlichen Ordnung beenden will, den Gesellschaftsvertrag von Jean-Jacques Rousseau sowie die Zukunftsvision des absterbenden Staats von Karl Marx.

### **R110102 – Moosach**

Paul Gaedtke · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 5 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 17.11. bis 15.12.2023 · € 28.– · ☎

## Demokratie gemeinsam gestalten Einführung in Idee und Praxis der Planungszelle

Wie können wir gute Lösungen für drängende Herausforderungen unserer Zeit entwickeln? Eine bewährte Methode der Bürgerbeteiligung und Entscheidungsfindung ist die „Planungszelle“. Mit ihrer Hilfe kommen unterschiedliche Perspektiven zu Wort und es können Gemeinsamkeiten auch bei kontroversen Themen gefunden werden. Wir laden Sie ein, das Beteiligungsformat „Planungszelle“ gemeinsam mit dem erfahrenen Moderator Wolfgang Scheffler kennenzulernen und zu erproben. Sie können erleben, wie effektiv Sie sich auf Lösungsmöglichkeiten verständigen werden.

### **R110194 – Workshop – Einstein 28**

Wolfgang Scheffler · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 27.10.2023 ·  
Gebührenfrei · ☎

## Geschichte

### **Al-Andalus: Das Großreich der Umayyaden (Das islamische Spanien, Teil 1)**

Nachdem die muslimische Umayyaden-Dynastie von ihrer Hauptstadt Damaskus aus ganz Nordafrika unterworfen hatte, gelang es ihrem Kalifen Al-Walid 711 n. Chr., die Straße von Gibraltar zu überqueren und nach dem Sieg über die Westgoten fast die gesamte iberische Halbinsel zu besetzen, die jetzt Al-Andalus genannt wurde. Auch als die Umayyaden im Jahr 750 im islamischen Großreich von den Abbasiden abgelöst wurden, konnten sie sich als unabhängige Dynastie in Spanien behaupten.

### **R110714 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Joachim Willeitner · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.2.2024 · € 6.– ·  
Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Al-Andalus: Emirats und Kalifat von Cordoba (Das islamische Spanien, Teil 2)**

Die Umayyaden führten ihre Provinz Al-Andalus mit der Hauptstadt Cordoba zunächst als Emire, dann als Kalifen zu einer wirtschaftlichen und kulturellen Blüte, die ihresgleichen im ansonsten christlichen Europa suchte. An diese Glanzzeit knüpften auch die nachfolgenden Amiriden mit Al-Mansur als wichtigstem Repräsentanten an. Unterdessen formierte sich im äußersten Norden Spaniens im kleinen Königreich Asturien der christliche Widerstand gegen die muslimischen Oberherren.

### **R110718 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Joachim Willeitner · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.2.2024 · € 6.– ·  
Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Al-Andalus: Taifa-Staaten und Emirat von Granada (Das islamische Spanien, Teil 3)**

Unter den letzten Amiriden brachen die sozialen Spannungen zwischen der arabischen Oberschicht und den aus Nordafrika als Söldner mitgezogenen Berbern offen aus. In kurzer Zeit zerfiel Al-Andalus in zahlreiche „Taifa-Staaten“. Die aus dem Maghreb zu Hilfe gerufenen Almoraviden, später abgelöst von den Almohaden, stellten zunächst wieder eine gewisse Reichseinheit her. Die Christen im Norden nutzten die Schwäche ihrer Gegner und erzielten deutliche Gebietsgewinne. Zuletzt stellte sich ihnen das Emirat von Granada der Nasriden-Dynastie entgegen.

### **R110722 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Joachim Willeitner · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 23.2.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Al-Andalus: Die Reconquista und ihre wirtschaftlichen Folgen (Das islamische Spanien, Teil 4)**

Ausgehend vom Königreich Asturien in Nordspanien drängten die Christen in der später als Reconquista bezeichneten Zeit die Muslime immer weiter zurück, bis sie 1492 unter den „Katholischen Königen“ Isabella I. und Ferdinand II. endgültig vertrieben wurden. Die Ausweisung der Muslime wie die der Juden führte zunächst zu einem wirtschaftlichen und kulturellen Niedergang der Region. Ironischerweise profitierte der große Gegner der Christen im Osten, das Osmanische Reich, von der Aufnahme der zumeist hochgebildeten jüdischen Flüchtlinge.

### **R110726 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Joachim Willeitner · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 1.3.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Die Revolutionen in Europa 1848/49**

### **Frankreich – der soziale Protest und seine Folgen**

Hungersnöte, Arbeitslosigkeit und Verarmung waren treibende Kräfte für die im Februar 1848 beginnende Erhebung in Paris gegen den „Bürgerkönig“ Louis Philippe. Stand die neue Republik im Vorzeichen demokratischer Umwandlungen, auch getragen von Schriftstellern wie Victor Hugo, verängstigten sozialistische Forderungen des Proletariats viele Bürger, die mit Louis Napoleon einen Neffen des großen Korsen zum Staatspräsidenten wählten. Mit einem Staatsstreich kürte dieser sich zum Kaiser Napoleon III., nachträglich legitimiert durch ein Plebiszit.

### **R110746 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Stefan Winter M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Die Revolutionen in Europa 1848/49**

### **Österreich – von Metternich zum Neo-Absolutismus**

Während die Demonstranten im März 1848 in Wien den Rückzug des allmächtigen Staatskanzlers Metternich erreichten, erschütterten nationalistische Erhebungen in Prag, Zagreb und Budapest die Habsburger Monarchie. Die Unruhen wurden niederschlagen und mit der Thronübergabe an den jungen Franz Joseph die Weichen zum Neo-Absolutismus gestellt. Überfällige Reformen in Bildung und Wirtschaft wurden angegangen, der Führungsanspruch Österreichs in der deutschen Frage nachdrücklich gestellt – in Abhängigkeit vom autokratischen Zaren Nikolaus I. von Russland.

### **R110750 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Stefan Winter M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 17.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### Die Revolutionen in Europa 1848/49 Preußen – zwischen Reform und Reaktion

Hofften viele Bürger Preußens mit der Thronbesteigung von Friedrich Wilhelm IV. 1840 auf eine Liberalisierung des Landes, ernüchterte der romantisch geprägte Monarch sie schnell mit seinen reaktionären Ideen. Erboste Berliner erzwangen im März 1848 den Rückzug der Truppen aus der Stadt und die Huldigung des Königs vor den „Märzgefallenen“. Mit Unterstützung von General Wrangel wurde die revolutionäre Erhebung niedergeschlagen. Beraten u. a. vom jungen Bismarck ging es nun um die Ausarbeitung einer betont christlichen neuen Verfassung.

#### **R110754 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Stefan Winter M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 24.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Die Revolutionen in Europa 1848/49 Badische Republik und Paulskirche Demokratische Hoffnungen

Während um 1845 Weberaufstände in Schlesien den Deutschen Bund beherrschten, gelangten von einem Gasthaus im badischen Offenburg im September 1847 demokratische Forderungen an die Öffentlichkeit. Im Februar 1848 formierten sich erste Verbände, die eine badische Republik forderten. In betonter Rivalität schuf das Parlament in der Frankfurter Paulskirche 1848 eine Verfassung, bestellte einen liberalen Reichsverweser – musste jedoch hinnehmen, dass Friedrich Wilhelm IV. die ihm angetragenen Kaiserkrone ablehnte.

#### **R110758 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Stefan Winter M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 1.12.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Die Revolutionen in Europa 1848/49 Italien – Einheit in Freiheit

Die Vertreter des Risorgimento, die sich lange gegen die österreichische Dominanz in Oberitalien gestellt hatten, folgten 1848 euphorisch den von Piemont-Savoyen ausgehenden Einheitsbestrebungen – zunächst jedoch ohne Erfolg. Die Truppen Radetzky behielten die Oberhand. Ebenso scheiterte ein vom Volk inspirierter Aufstand 1849 unter Manin in Venedig. Die Lösung der italienischen Frage blieb weiterhin auf der Tagesordnung, bis es mit Unterstützung Napoleons III. gelang, die Österreicher aus dem Land zu vertreiben.

#### **R110762 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Stefan Winter M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.12.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Bayerische Geschichte (Teil 1) Von den Römern bis ins Hochmittelalter

Kelten, Römer und Germanen besiedelten das Gebiet südlich der Donau, bis schließlich im 6. Jahrhundert das erste bayerische Herzogtum unter den Agilolfingern belegt ist. In einem lebendigen Streifzug wird die Geschichte des begehrten Landes dargestellt, das mal in den Herrschaftsbereich der Merowinger, dann der Karolinger und schließlich der Welfen fiel. Erzählt wird von der Gründung Münchens, vom Aufstieg der Wittelsbacher, vom Leben im mittelalterlichen Bayern, von Kaiser Ludwig dem Bayern und schließlich vom Zeitalter der Landesteilungen.

#### **R110950 – Obersending**

Paul Gaedtke · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 28.– · ♿

## **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Philosophisch-literarischer Arbeitskreis**

Wir werden die Werke unserer großen Denker\*innen und Dichter\*innen auf allgemein verständliche Weise im Gespräch lebendig werden lassen, ihren Blick auf die Welt zu verstehen suchen und ihre Gültigkeit diskutieren: von Homer über Goethe zu Thomas Mann, von den Denkgebäuden eines Sokrates und Platon bis zu den philosophischen Entwürfen der Gegenwart.

### **R172210 – Schwabing-Nord**

Hans Peter Hagedorn · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Rümmanstr. · Rümmanstr. 60 · 15 x fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · ☺

## **Einführung in die Philosophie**

### **Der Rahmen unseres Lebens**

Wir Menschen halten uns für Individuen und Personen, und dennoch bestimmen wir die Umstände unseres Lebens keineswegs allein. In früheren Zeiten waren es Mythen und Götter, die unser Leben zu bestimmen schienen. Nun, wo wir zu der Überzeugung gelangt sind, dass wir unsere Lebensverhältnisse selbst bestimmen können, sind es Staaten, die uns den Rahmen für unser Leben vorgeben. Wir gehen den Fragen nach, welche philosophischen Ideen unserem Staatsverständnis zugrunde liegen und wie die griechische Mythologie die Grundfragen der Menschheit beantwortet.

### **R131050 – Seminar – Schwabing-Nord**

Dr. Markus Schütz · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 99.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ☺

## **Einübung in das philosophische Denken**

Anhand ausgewählter Texte und im gemeinsamen Gespräch wollen wir uns auf den Weg des Philosophierens machen. Die Beschäftigung mit dem Denken großer Philosophen verschiedener Kulturen zeigt, dass sich die Philosophie keineswegs nur mit weltfremden Gedanken beschäftigt. Sie lehrt, Probleme in einem größeren Zusammenhang zu sehen.

### **R131100 – Gesprächskreis – Pasing**

Dr. Markus Schütz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 95.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ☺

## **Niklas Luhmann – Liebe als Passion**

Wir halten Liebe gerne für ein zeitloses Gefühl, ein natürliches Phänomen. Liebe, so meinen wir, wird in jeder Gesellschaft, in allen Kulturen und zu allen Zeiten in mehr oder weniger ähnlicher Weise empfunden und gelebt. Doch gerade diese Vorstellung von einer romantischen Liebe ist ein eigentlich recht junges Phänomen. Das zumindest behauptet der Soziologe und Gesellschaftstheoretiker Niklas Luhmann in seinem Buch „Liebe als Passion“. Luhmann entwickelt hier anhand von Liebesliteratur die These, dass unsere Vorstellung von Liebe und Liebesbeziehungen ein sehr spezifisches Phänomen der modernen Gesellschaft ist, das eine ganz eigene Funktion erfüllt.

### **R134900 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Anke Bitter · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 5.10.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

## Die Mitte zwischen Extremen Über die Tugendlehre des Aristoteles

In seiner „Nikomachischen Ethik“ liefert Aristoteles eine Tugendlehre, die bis in die Gegenwart nachwirkt und rezipiert wird. In der normativen Ethik – der Lehre von den Bedingungen moralisch-guter bzw. verwerflicher Handlungen – ist die auf Aristoteles zurückgehende Tugendethik eine der drei traditionellen Positionen zur Frage, was eine Handlung moralisch gut und was eine Handlung verwerflich macht. Dieser Vortrag gibt einen kondensierten Überblick über die aristotelische Tugendlehre, mit der sich vielleicht auch der Alltag im 21. Jahrhundert bereichern lässt.

### **R134905 – Vortrag – Einstein 28**

Andreas Blaser · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 12.10.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Platons Höhlengleichnis neu bedacht

Platons Höhlengleichnis gehört zu den Gründungstexten europäischer Philosophie. Deshalb lohnt sich immer ein neuer Blick auf diesen Textausschnitt aus einem der berühmtesten Dialoge von Platon, der „Politeia“. Ein besonderer Akzent wird auf den ontologischen und erkenntnistheoretischen Aspekten des Höhlengleichnisses liegen.

### **R134910 – Vortrag – Einstein 28**

Prof. Dr. Hans Otto Seitschek · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 19.10.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Ungleichheit – warum wir nicht alle gleich viel haben müssen

Während wir uns in politischen Diskussionen wohl meist darüber einig sind, dass die ungleiche Verteilung von Gütern und Reichtum ein großes Problem darstellt, erklärt der zeitgenössische Philosoph Harry G. Frankfurt genau das Gegenteil: „Warum wir nicht alle gleich viel haben müssen“ (2016). Welche Gründe er in seinem Essay dafür findet, dass Ungleichheit moralisch irrelevant ist, wollen wir uns genauer ansehen.

### **R134915 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Sandra Johst · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 26.10.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Das Böse im Faust-Mythos und in Goethes Faustdichtung

Goethe ist schon während seiner Arbeit am „Urfaust“ vom Christentum zum Natur-Pantheismus übergetreten. Der Kurzvortrag wirft ein Blitzlicht auf die Frage, welche Funktion Mephistopheles (dem Vertreter des traditionell Bösen) in einem pantheistischen Weltbild zukommt.

### **R134916 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Wolfgang Thorwart · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 2.11.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Lenin: Was tun?**

In der im Münchner Exil verfassten programmatischen Schrift „Was tun“ stellt Lenin im betonten Gegensatz zu den anderen sozialistischen Gruppierungen den organisatorischen Aufbau seiner Partei in den Vordergrund. Aus der Massenbewegung entsteht im Bündnis zwischen Arbeitern und Vertretern der Intelligenz eine von wenigen Mitgliedern getragene elitäre Vereinigung. Die Kaderbildung soll den kompromisslosen Charakter der bolschewistischen Partei betonen, die gründliche Ausbildung einiger ausgewählter Genossen und der terroristische Kampf gegen die zaristische Despotie bestimmend sein.

### **R134917 – Vortrag – Einstein 28**

Stefan Winter M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 9.11.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Endlichkeitsphilosophisches – mit Odo Marquard über das Altern nachdenken**

Für seine pointiert-ironischen Essays hat der 2015 verstorbene Philosoph Odo Marquard selbst den Begriff „Transzendentalbelletristik“ geprägt: das Hochphilosophische gepaart mit Unterhaltung. Auf heiter-gelassene Weise reflektiert Marquard über die Tatsache unserer Vergänglichkeit und plädiert für einen Sieg des „So ist es“ über das „So hat es zu sein“, also für eine Loslösung von geistigen Fixierungen, die uns das Leben schwer machen können. Odo Marquards skeptischer Esprit hilft uns jedoch, im Altern auch Trost und eine ungeahnte Freiheit zu erblicken.

### **R134920 – Vortrag – Einstein 28**

Beate Himmelstoß · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 16.11.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Petrus Abaelard**

### **Ein mittelalterlicher Denker vorgestellt**

Kaum ein Denker des Mittelalters fasziniert mehr als der französische Theologe und Philosoph Petrus Abaelardus (1079–1142). Tief vom Wert der menschlichen Vernunft überzeugt, plädiert er lange vor der Aufklärung für eine rationale Hinterfragung der Glaubenswahrheiten. Mit seiner Schülerin Heloisa verbindet ihn eine leidenschaftliche und letztlich tragische Liebe, die im berühmten Briefwechsel des Paares dokumentiert ist.

### **R134925 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Angelika Bönker-Vallon · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 23.11.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Das gute Leben im Ganzen der Natur – Hans Jonas**

Hans Jonas hat sich so intensiv wie kaum ein anderer Philosoph seiner Zeit mit konkreten Gegenwartsfragen, der wissenschaftlich-technischen Welt und ihrer Fortschrittsschritte beschäftigt. Dem Glauben an die Allmacht der Technik stellt Jonas die Frage nach dem Überleben und dem guten Leben im Ganzen der Natur gegenüber. Zu beantworten versucht er sie mit seinem berühmt gewordenen „Prinzip Verantwortung“. Die Verantwortung gründet für Jonas im Anblick des anderen, und zwar nicht nur des Menschen, sondern der Natur insgesamt – eine These, die angesichts der Klimakrise und ihrer Protestbewegungen zunehmend an Aktualität gewinnt.

### **R134930 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Linda Sauer · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 30.11.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Rudolf Otto: Das Heilige – zur religiösen Erfahrung und dem Mystischen**

Rudolf Otto gehörte zu den bekanntesten Theologen und Religionswissenschaftlern des 19./20. Jahrhunderts. Er entwickelte etwa eine spezielle Religionsphilosophie über die Erfahrung des Heiligen. Durch seine Asienreisen kam Otto auch in Berührung mit den Religionen Indiens und Chinas. Der Vortrag zeichnet nach, wie Otto anhand der Mystik in manchen seiner Werke nach Berührungspunkten zwischen der westlichen und der östlichen religiösen Welt suchte – insbesondere der christlichen und der indischen Philosophie.

### **R134935 – Vortrag – Einstein 28**

Jana Schäfer · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 7.12.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Thomas Nagel**

### **„Wie ist es, eine Fledermaus zu sein?“**

Thomas Nagels Aufsatz „Wie ist es, eine Fledermaus zu sein?“ aus dem Jahr 1974 ist ein Klassiker der zeitgenössischen Philosophie. Am Beispiel von Fledermäusen zeigt Nagel darin, dass sich subjektive Erlebniszustände nicht über die entsprechenden physischen Gehirnzustände fassen lassen. Auch wenn wir deren Neurophysiologie bis ins letzte Detail ergründen, können wir dennoch nicht nachempfinden, wie es sich anfühlt, eine Fledermaus zu sein. Der Vortrag macht Nagels Argumentation anschaulich und wirft einen Ausblick auf die kontroverse Debatte, die Nagels Thesen in der Philosophie des Geistes ausgelöst haben.

### **R134940 – Vortrag – Einstein 28**

Stefan Kosak · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 14.12.2023 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Weniger sollte weniger sein und nicht „mehr“ Das indische Konzept „a-pari-graha“**

Sowohl der Hinduismus als auch der Jainismus kennen das ethische Prinzip des a-pari-graha, der „Nicht-Umgreifung“, d. h. der bewussten Überwindung der allen Menschen innewohnenden Gier. Es geht um eine freiwillige, individuell realisierte Kultur der Selbstbeschränkung in einer Welt der Überflüsse. Wenn wir genug haben, sollten wir Verzicht üben und weder sammeln noch raffen. Konsum, Nahrung, Kleidung etc. sollten angemessen und nachhaltig sein und sich durch faire Preise und saisonale Käufe von regionalen Produzenten auszeichnen. Der Vortrag untersucht, ob und wie dieses Prinzip auch für die westliche Welt anschlussfähig sein kann.

### **R134960 – Vortrag – Einstein 28**

PD Dr. phil. habil. Renate Syed · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 11.1.2024 · Gebührenfrei · ☎

## **Die Diskursethik von Jürgen Habermas**

In dem Schlüsseltext „Diskursethik – Notizen zu einem Begründungsprogramm“ von 1983 entwickelt Jürgen Habermas seine Diskurstheorie der Moral. Mit ihrem Universalisierungsgrundsatz formuliert sie Kants monologischen kategorischen Imperativ sprachphilosophisch um. Der intersubjektive praktische Diskurs aller Betroffener tritt an die Stelle des moralischen Subjekts. Der Kurzvortrag führt in Habermas' inzwischen weltberühmte Theorie ein.

### **R134970 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Martin Müller · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 18.1.2024 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Geniale Freundschaft – mit Hannah Arendt eine politische Beziehung denken**

Sie gilt als eine der genialsten Denker\*innen des 20. Jahrhunderts, lehnte es jedoch ab, als „Philosophin“ bezeichnet zu werden. Hannah Arendt selbst bevorzugte es, von ihrer intellektuellen Tätigkeit als politischer Theorie zu sprechen. Entlang einer Lektüre von Arendts Vortrag „Sokrates“ (1954, Universität Notre-Dame) wollen wir nachvollziehen, welche Rolle die Freundschaft für sie in Politik und Philosophie spielt. So begegnen wir einer Denkerin, die vielleicht nicht zu Unrecht als ein Genie der Freundschaft bezeichnet wurde.

### **R134975 – Vortrag – Einstein 28**

Florian Kniffka · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 25.1.2024 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Platon: Apologie des Sokrates**

Platons „Apologie“ schildert die Verteidigungsrede seines zum Tode verurteilten Lehrers Sokrates. Durch die Lektüre ausgewählter Passagen aus dieser Schrift erfahren wir mehr über das Wesen der sokratischen Philosophie.

### **R134980 – Vortrag – Einstein 28**

Dr. Markus Schütz · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 1.2.2024 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Was ist Heimat und wenn ja, wo?**

### **Philosophische Ergänzungen**

„Heimat ist da, wo man willkommen ist“, so ein oft zu hörender Aphorismus. Doch was sind eigentlich die Bedingungen dafür, dass wir uns willkommen oder zuhause fühlen können? Wenn wir überall unsere Heimat finden oder finden können, können wir das dann überhaupt Heimat nennen? Im Vortrag wollen wir der Frage nachgehen, wann wir uns wohl und willkommen fühlen, was das mit der Gegend unserer Geburt und unserer Sozialisation zu tun hat, welche Rolle dabei Werte, Traditionen sowie Konventionen spielen und schließlich die Frage zu beantworten versuchen, warum manche Menschen fast bis zu ihrem Lebensende auf der Suche nach einer Heimat sind oder bleiben.

### **R134985 – Vortrag – Einstein 28**

Timo Greger · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 8.2.2024 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Martin Luther und die Rechtfertigungslehre**

Die Meinung anderer über uns bestimmt oft unser Leben und Verhalten. Für Martin Luther war jedoch nicht die entscheidende Frage, was Menschen von ihm dachten, sondern wie Gott auf ihn blickt. Er versuchte, eine Antwort darauf zu finden, wie der Mensch vor Gott bestehen kann. Obwohl Luther mit allen Mitteln versuchte, ein vorbildliches Leben als Mönch zu führen, plagte ihn sein Gewissen. Im Studierzimmer des Klosters Wittenberg erkannte er, dass seine Ängste und Verzweiflungen mit seiner Gottesvorstellung zusammenhängen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Grundfrage Luthers: „Wie bekomme ich einen gnädigen Gott?“

### **R134990 – Vortrag – Einstein 28**

Simon Leutz · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 22.2.2024 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## **Michel Foucault: Die Sorge um sich**

Michel Foucault war einer der bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts. Aufsehen erregte er auch mit seinem letzten Werk, der „Sorge um sich“.

Er orientiert sich hier an antiken stoischen Techniken der Selbstsorge, bei denen er eine „Intensivierung des Selbstbezugs“ feststellt, die handelnde Subjekte erst hervorbringt. Der Vortrag stellt Foucaults Konzeption von Selbstsorge in den Kontext aktueller Fragestellungen und setzt dabei eine individuelle Lesart in Beziehung zu ihren Voraussetzungen in einem solidarischen Miteinander in Freundschaft, Familie und Gesellschaft.

### **R134999 – Vortrag – Einstein 28**

*Sarah Goeth · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 29.2.2024 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺*

## **Sein aus dem Nicht-Sein, Ordnung aus dem Chaos Die Welt am Anfang**

Wird die Sonne morgen früh wieder aufgehen? Warum sollte sie nicht? Sie hat es doch bis zum heutigen Morgen auch getan. Warum genügt einfaches Vertrauen in die Zuverlässigkeit des Gewohnten uns Menschen nicht? Geht es dabei um Wissen oder um die Illusion von Kontrolle? Religiöse Systeme lösen diese Unsicherheit mithilfe von Ursprungserzählungen auf. Zum Gelingen der Zukunft werden in der Vergangenheit die passenden Voraussetzungen geschaffen. In dieser Vortragsreihe gehen wir den wirkmächtigen Anfängen und Ursprungserzählungen auf den Grund.

### **Wasser und Licht, Mutter Erde, Vater Himmel: was zuerst kam, was schon immer war**

#### **R136410 – Vortragsreihe – Einstein 28**

*Dr. Peter Ritzmann · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 10.00 bis 11.30 Uhr · 1.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺*

## **Söhne gegen Väter, neue gegen alte Götter Revolution im Himmelspalast**

### **R136420 – Vortragsreihe – Einstein 28**

*Dr. Peter Ritzmann · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺*

## **Über große Schlangen, Stiere und Lämmer Vom Drachenkampf zum Opfergang**

### **R136430 – Vortragsreihe – Einstein 28**

*Dr. Peter Ritzmann · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 10.00 bis 11.30 Uhr · 22.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺*

## **Auftritt Homo sapiens:**

### **Gibt es uns, weil die Götter uns brauchen?**

#### **R136440 – Vortragsreihe – Einstein 28**

*Dr. Peter Ritzmann · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 10.00 bis 11.30 Uhr · 29.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺*

## **Einheit in der Vielfalt – Gedanken zu den Texten der abrahamitischen Religionen**

Bezüglich der heiligen Schriften von Judentum, Christentum und Islam gibt es sehr viele unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten. Doch man kann diese Texte auch als „verbunden“ verstehen und als Einheit lesen. Im Kurzseminar wird dargestellt, wie sich Tora, Evangelium und Koran ergänzen, sich vermeintliche Widersprüche auflösen lassen und jede Schrift für sich auf die anderen verweist. Ein neuer, verbindender Blick auf die alten Texte der Weltreligionen entsteht!

### **R137700 – Seminar – Einstein 28**

*Dr. Stephan Effenberger · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 13.11.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ☺*

## Götter und Mythen des Nordens

Die Götterwelt Mittel- und Nordeuropas ist geheimnisvoller, dunkler und schicksalsträchtiger als die der lichtdurchfluteten Welt der Mittelmeerländer oder frühen Hochkulturen des Orients. Ihre Mythen erzählen von geheimnisvollen Anderwelten, unterirdischen Zwergenreichen, betörenden Feen und bedrohlichen Riesen, von ungeheuren Drachen und von weisen, tapferen, aber auch zwielichtigen Gottheiten, die den Menschen nicht immer wohlgesonnen sind. Die Vortragsreihe schlägt einen Bogen, der vom religiösen Erbe der Jungsteinzeit bis zu den vorchristlichen, antiken Kulturen Nordeuropas reicht (Kelten, Germanen, Wikinger).

### **R139800 – Seminar – Sendling**

Dr. Markus Schütz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 38.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · ♿

## Psychologie

### Altern neu gestalten

#### Chancen für die persönliche Entwicklung und die Gesellschaft

In der Entwicklungspsychologie werden verschiedene Lebensphasen untersucht: die Kindheit und Jugend, die Erwachsenenzeit und das Alter. Viele Menschen erleben das Alter eher als defizitär, als eine Zeit der Verluste, z. B. bei der körperlichen Leistungsfähigkeit. Wir können die Lebensphase „Alter“ aber auch positiv betrachten und vielfältige Zugewinne erkennen, etwa mehr Gelassenheit, Übersicht und vielleicht sogar Weisheit. Welche Wachstumschancen bietet eine erfüllende Altersphase für uns selbst und für unsere sozialen Gemeinschaften?

### **R143040 – Vortrag – Einstein 28**

Robert Bögle · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 15.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Reden wir über das Sterben

### Gedanken und Gespräche über ein Tabu wagen

Wenn das Thema Sterblichkeit im Familien- oder Freundeskreis näher heranrückt, bemerken wir: Über das Sterben zu sprechen, fällt schwer. Dabei kann es hilfreich sein, darüber zu reden. Wie denkst du über den Tod? Wovor hast du vielleicht Angst? Was würde helfen? Wie wünsche ich mir selbst mein Sterben? Das Seminar der Palliativfachkraft Elisabeth Scheib behandelt zunächst, was Sterben ganzheitlich betrachtet bedeutet und welche Bedürfnisse Sterbende haben. Dann geht es vertieft um Bilder, Metaphern, Fragen und Taten angesichts des Todes und darum, wie ein Gespräch über das Sterben gelingen kann.

### **R144080 – Workshop – Bogenhausen**

Elisabeth Scheib · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · do 16.30 bis 20.00 Uhr · 2.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ♿

## Ein gutes Ende – Basisseminar Sterbebegleitung

### Was Sie für Menschen am Lebensende tun können

Das Sterben einer nahestehenden Person macht uns oft hilflos. Früher selbstverständliches Wissen zum Sterbeprozess ist schleichend aus der Mitte der Gesellschaft verschwunden. Sterbebegleitung ist aber keine Expertenwissenschaft, sondern auch in Familie und Nachbarschaft möglich und nötig: Denn die meisten Menschen möchten zuhause sterben. Im Seminar lernen Sie, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Die Dozentin ist Palliativfachkraft, sie vermittelt Basiswissen zur Sterbebegleitung und möchte zu mehr Zuwendung am Lebensende ermutigen.

### **R144090 – Workshop – Bogenhausen**

Elisabeth Scheib · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 16.30 bis 20.00 Uhr · 10.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ♿

## Netzwerke – wie Sie in Beziehung kommen und bleiben

Vor allem im Ruhestand – wenn die Berufsbeziehungen fehlen – ist es wichtig, „alte“ Kontakte zu pflegen und „neue“ aktiv zu knüpfen. Sie werden erfahren, was „Networking“ für Sie sein kann: Wie und wo können Sie auf Menschen zugehen und Kontakte knüpfen? Was können Sie tun, damit sich Beziehungen unterschiedlicher Art entwickeln, die unterstützen, bereichern und auf Gegenseitigkeit angelegt sind?

### **R145210 – Pasing**

Heidemarie Braun-Trapp · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mi  
10.00 bis 11.30 Uhr · 10.1. bis 24.1.2024 · € 22.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
14 Plätze · ♿

## Volles Programm zum halben Preis

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir eine exklusive **50 %-Ermäßigung auch für Rentner\*innen** mit einem Nettoeinkommen bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.– für Ehepaare).

Diese Ermäßigung gilt nur für Kurse, die mit **„Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich“** gekennzeichnet sind.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

## Lernen und Gedächtnis

### **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Fitnessstraining für die grauen Zellen**

In netter Gruppenatmosphäre lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren. In jeder Kursstunde machen Sie viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und die sich hervorragend in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie Ihre geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter steigern und dabei viel Spaß haben. Für Ungeübte und Geübte geeignet.

### **R172100 – Sendling-Westpark**

Birgit Schuh · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kieselbach-Platz 2 · 15 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze

### **R172160 – Schwabing-Nord**

Birgit Schuh · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Rümmanstr. · Rümmanstr. 60 · 15 x mi 16.00 bis 17.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

### **R172250 – Bogenhausen**

Birgit Schuh · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · 15 x di 14.00 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

# Lernen und Gedächtnis

## **Das merk ich mir! Merktechniken für den Alltag**

Was stand auf der Einkaufsliste? Wie war nochmal der Name des neuen Kollegen? Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht den Wunsch hat, seine Merkfähigkeit zu verbessern. Sogenannte Mnemotechniken helfen dabei, sich Dinge einzuprägen. In diesem Workshop werden die wichtigsten Mnemotechniken vorgestellt, ausprobiert und mit praktischen, spielerischen Übungen ergänzt. Die Merktechniken sind so vielseitig, dass man verschiedene Mnemotechniken ausprobieren sollte, um dann wählen zu können, welche Techniken am besten zur eigenen Persönlichkeit passen.

### **R148010 – Sonntagsworkshop – Moosach**

*Claudia MäBiggag · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 19.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☺*

### **R148020 – Sonntagsworkshop – Ramersdorf**

*Claudia MäBiggag · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.1.2024 · € 20.– · 12 Plätze · ☺*

## **Gedächtnistraining**

### **Das Gehirn auf neue Pfade locken**

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab: In diesem Gedächtnistraining knacken Sie mit viel Spaß und ganz entspannt die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt Alltagskompetenzen im Hinblick auf Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit. In jeder Kursstunde lösen Sie gemeinsam ideenreiche und kreative Übungen, die Ihr Gehirn aktivieren.

### **R148040 – Ramersdorf**

*Gitte Rollenhagen · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

## **Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen**

### **Wie wir unser Gehirn effektiv trainieren**

Sie wollen Ihre Merkfähigkeit erhalten und fördern? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Arbeitsweise des Gehirns und was es braucht, damit wir uns an Dinge erinnern. Mithilfe vielfältiger Übungen – einzeln und in der Gruppe – stärken Sie die Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten, zu speichern und wieder abzurufen. Dabei wird gezielt auch Wahrnehmung und Konzentration als Voraussetzung für die Merkfähigkeit geschult. Die eingesetzten Merktechniken sind einfach, zeigen schnell Erfolg und sind gut auf Alltagssituationen übertragbar.

### **R148042 – Einstein 28**

*Beate Flach · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 16.10. bis 4.12.2023 · € 56.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

### **R148050 – Obersendling**

*Beate Flach · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 70.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

## **Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen Schnupperangebot**

So wie wir uns bewegen, um körperlich fit zu bleiben, so profitiert auch unser Gehirn von regelmäßigem Training. An diesem Termin können Sie in ein Gedächtnistraining hineinschnuppern. Sie probieren beispielhaft einige Übungen und Merktechniken aus, die dabei helfen, die Merkfähigkeit zu erhalten und zu fördern. Ist Ihr Interesse geweckt, so können Sie sich für den entsprechenden Kurs (Kursnummer R148050) anmelden, der in der darauffolgenden Woche startet. Im Rahmen der Einweihungsfeier der MVHS in Obersending.

### **R148045 – Obersending**

Beate Flach · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 13.15 bis 14.15 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R148050

## **In Bewegung bleiben – das Gedächtnis trainieren**

Für alle, die sich bis ins hohe Alter fit halten wollen, ist es wichtig, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu trainieren. In der Kombination von Merk- und Konzentrationstechniken mit gezielten Körper- und Koordinationsübungen fördert dieses ganzheitliche Gedächtnistraining Ihre Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Erinnerungsfähigkeit. Die praktischen Übungen sind individuell anpassbar, sie machen Spaß und sind gut im Alltag umzusetzen.

### **R148060 – Einstein 28**

Claudia MäBiggung · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺

## **Fitness für die grauen Zellen Denksport und Gedächtnistraining**

In netter Gruppenatmosphäre lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren. In jeder Kursstunde machen Sie viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und die sich in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie Ihre geistige Beweglichkeit steigern und dabei viel Spaß haben.

### **R148070 – Sendling**

Birgit Schuh · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 8.45 bis 10.15 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺

### **R148080 – Neuhausen**

Birgit Schuh · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 12.10. bis 30.11.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺

### **R148090 – Laim**

Birgit Schuh · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2023 bis 23.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺

# Lernen und Gedächtnis

## **Fitness für die grauen Zellen**

### **Denksport und Gedächtnistraining für Fitte**

In diesem Gedächtnistraining knacken Sie in netter Gruppenatmosphäre viele verschiedene Denksportaufgaben. Die abwechslungsreichen Einzel- und Gruppenübungen schulen Ihre Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe. Sie bieten eine Herausforderung für geistig Muntere und machen gleichzeitig Spaß. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie so Ihre geistige Beweglichkeit weiter steigern.

#### **R148100 – Einstein 28**

*Birgit Schuh · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi 10.15 bis 11.45 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

## **Aktiv und geistig fit bleiben**

### **Gehirn-Jogging mit Gedächtnistraining**

Wenn Ihr Gedächtnis Sie im Stich lässt, ist das oft ein Symptom dafür, dass Sie vorherige Informationen nicht konzentriert genug verarbeitet haben. Lernen Sie deshalb, wie Sie Wahrnehmung und Konzentration nachhaltig trainieren, um Ihr individuelles Gedächtnispotenzial effektiv zu nutzen.

Mithilfe von Gehirn-Jogging-Übungen aktivieren Sie sich geistig, durchbrechen Alltagsroutinen und bleiben und werden flexibel.

Bitte Bleistift und Neugierde auf eine ernsthafte Zusammenarbeit in geselliger Runde mitbringen.

#### **R148110 – Schwabing**

*Hans-Peter Rosinski · MVHS · Seidvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze*

#### **R148120 – Schwabing**

*Hans-Peter Rosinski · MVHS · Seidvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze*

## **Spielekurs – ein Ausflug in die Welt der Spiele**

Brett- und Kartenspiele sind heute so originell und vielfältig wie noch nie. Gewinnen Sie im riesigen Markt der Gesellschaftsspiele einen Einblick: Alle, die gerne spielen, haben hier ausreichend Zeit, um kurzweilige (neue) Spiele mit einer Spieldauer von max. 45 Minuten sowie unterschiedlichen Spielarten auszuprobieren und dabei Mitspielende kennenzulernen. Teilen Sie die Freude am gemeinsamen Denken, schicken Sie Ihren Geist zusammen in aufregende Abenteuer und bringen Sie Ihre Lachmuskeln in Katerstimmung. Der Kurs richtet sich an Erwachsene.

#### **R149010 – Moosach**

*Stefan Jurkiewicz · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 6 x fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2023 · € 60.– · 12 Plätze · ♿*

## **Fit im Kopf – spielend das Gehirn trainieren**

Kleine Erfrischung für Ihre grauen Zellen gefällig? So wie unsere Muskeln braucht auch unser Gehirn regelmäßig Anregung und Training. In diesem Workshop fordern kleine, schnelle Gesellschaftsspiele Ihr Gehirn heraus und aktivieren verschiedene kognitive Funktionen. Gemeinsam wollen wir die Freude am Denken entdecken und unsere Erfolgserlebnisse genießen. Suchen Sie sich aus den frisch erlernten und im Handel erhältlichen Spielen Ihren Liebling für Ihr alltägliches Training mit Spielfreunden aus. Übrigens: Muskelkater gibt es hier allenfalls bei den Lachmuskeln.

#### **R149020 – Sonntagsworkshop – Einstein 28**

*Stefan Jurkiewicz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 28.1.2024 · € 9.– · 12 Plätze · ♿*

## Bridge – Infoabend

Weltweit spielen Millionen Menschen Bridge. Es ist ein faszinierendes und anspruchsvolles Kartenspiel. Die Regeln sind ganz einfach und schnell zu erlernen, aber Bridge fordert Kombinationsgabe, Gedächtnis und Konzentration – es ist also das ideale Gehirntraining. Sie bekommen an diesem Infoabend einen Einblick in die Welt des Bridge und erfahren, was Sie im Einstiegskurs erwartet.

### **R149050 – Informationsveranstaltung – Pasing**

*Ursula Illig · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 16 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149060*

## Bridge – Einstiegskurs

Bridge zerfällt in eine Reiz- und eine Spielphase. Nach diesen sechs Kurseinheiten sind Sie so weit, dass Sie schon Bridge spielen, wenn auch noch nicht reizen können. Wir benutzen dabei die Minibrige-Methode, eine sehr vereinfachte Reizmethode, damit Sie gleich von Anfang an spielen und Spaß haben. Nebenbei machen wir Sie mit den wichtigsten Spieltechniken vertraut. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Spielmaterial und Kursunterlagen werden gestellt.

### **R149060 – Pasing**

*Ursula Illig · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.10. bis 17.11.2023 · € 60.– · 16 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149070*

## Schach – Einstiegskurs

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Der Einstiegskurs ist geeignet für Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen im Laufe des Kurses, regelgerecht Schach zu spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden. Danach können Sie unseren Fortsetzungskurs (R149200) oder auch das freie Spielen unter Anleitung (R149210) besuchen.

### **R149190 – Einstein 28**

*Dr. Hans-Dieter Wunderlich · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x fr 11.00 bis 13.00 Uhr · 10.11. bis 15.12.2023 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149200*

## Schach – Fortsetzungskurs

Dieser Kurs wendet sich besonders, aber nicht ausschließlich an die Teilnehmenden des Einstiegskurses, die die Spielregeln kennen und die Grundtechniken der Strategie und Taktik anwenden können. Nun bekommen Sie einen Einblick in die wichtigsten Eröffnungssysteme sowie die Grundprinzipien des Mittel- und Endspiels. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Erkennung typischer Kombinationsmotive. Vertiefen können Sie diese Kenntnisse im praktischen Spiel miteinander.

### **R149200 – Einstein 28**

*Dr. Hans-Dieter Wunderlich · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x fr 11.00 bis 13.00 Uhr · 12.1. bis 16.2.2024 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149210*

# Lernen und Gedächtnis / Natur erkunden und gestalten

## Schach – Freies Spielen unter Anleitung

Sie möchten Ihre Schachkenntnisse am Brett ausprobieren oder suchen nach einem Spielpartner bzw. einer Spielpartnerin? In diesem Kurs können Sie unter fachkundiger Anleitung unseres Schachlehrers Dr. Hans-Dieter Wunderlich praktisch gegeneinander spielen, Techniken ausprobieren und sich Tipps holen. Der Kurs wendet sich besonders, aber nicht ausschließlich an die Teilnehmenden aktuell laufender oder zurückliegender Einstiegs- oder Fortsetzungskurse. Unterschiede in den Vorkenntnissen werden durch entsprechende Paarungen ausgeglichen.

### **R149210 – Einstein 28**

*Dr. Hans-Dieter Wunderlich · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.1. bis 16.2.2024 · € 64.– · 12 Plätze · ♿*

## Natur erkunden und gestalten

### **Geographische und historische Highlights Streckenwanderung von Peiß bis Kreuzstraße**

Wollen Sie die Umgebung Münchens besser kennenlernen? Auf dem Weg von Peiß zum S-Bahnhof Kreuzstraße entdecken wir einen römischen Meilenstein und historische Grenz- und Gedenksteine, passieren das Ensemble-geschützte Dorf Kleinkarolinenfeld und erkunden die Mariengrotte. Sie erfahren Wissenswertes über seltene Baumarten, Schutzgebiete, den Hofoldinger Forst und die Waldbewirtschaftung (Gehstrecke ca. 9,5 km in der Ebene). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm oder extremen Wetterlagen.

Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

### **R314314 – Wanderung**

*Simon Kastenmüller · Treffpunkt: S7-Bahnhof Peiß · Molkereistr. · so 10.45 bis 14.15 Uhr · 1.10.2023 · € 17.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

## Pilze suchen – bestimmen – sammeln

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die Pilzsachverständigen erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, Literatur und Handlupe (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung.

### **Im Mischwald bei Weßling**

#### **R315179 – Exkursion**

*Edmund Garnweidner · Treffpunkt: S8-Bahnhof Weßling · Bahnhofstr. 11 · so 9.00 bis 13.00 Uhr · 22.10.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

### **Im Mischwald bei Grafrath**

#### **R315189 – Exkursion**

*Edmund Garnweidner · Treffpunkt: S4-Bahnhof Grafrath · Bahnhofstr. 98 · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 28.10.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

## **Gewürze der Welt und ihr Weg zu uns** **Vortrag und Besuch im Botanischen Garten**

Der Geruch von Zimt und Nelken gehört zur Vorweihnachtszeit. Doch wie kamen diese und andere exotische Pflanzen in unseren Kulturkreis? Welche Inhaltsstoffe und Wirkungen zeichnen sie aus? Dr. Ehrentraud Bayer (ehemals Stv. Direktorin des Botanischen Gartens) gibt Einblick in die Kulturgeschichte unserer bekanntesten Gewürzpflanzen, erklärt die botanische Besonderheiten und verwöhnt Sie beim Einführungsabend mit Geruchs- und Geschmacksproben. Am nachfolgendem Samstag erleben Sie die Vielfalt der Gewürzpflanzen live im Botanischen Garten.

### **R315220 – Workshop – Neuhausen**

*Dr. Ehrentraud Bayer · Kultur im Trafo · Nymphenburger Str. 171a · Vortrag: di 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.12.2023 · Exkursion Botanischer Garten: sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 16.12.2023 · € 18.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Botanischer Garten · 18 Plätze*

## **Der Winter naht – im Botanischen Garten**

Auch gegen Ende des Jahres, wenn die Tage immer kürzer werden, gibt es im Botanischen Garten München viel zu entdecken. Mit der Kräuterexpertin und Heilpraktikerin Astrid Süßmuth erkunden wir Wintergemüse, immergrüne Pflanzen, Bäume in ihrem Winterkleid und vielleicht sogar schon die ersten Blüten der Mittelmeerflora in den Gewächshäusern. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

### **R315238 – Führung – Nymphenburg**

*Astrid Süßmuth · Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Gewächshäusern · Menzinger Str. 65 · do 13.00 bis 15.00 Uhr · 23.11.2023 · € 9.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze*

## **Das immergrüne Herz Münchens** **Winterliche Stadtflorea im Alten Südfriedhof**

Wer sagt, dass der Winter in München grau ist? Gemeinsam mit der Kräuterexpertin und Heilpraktikerin Astrid Süßmuth entdecken wir das immergrüne Herz der Stadt. Viele Grabpflanzen sind auch große Heilpflanzen und tief im Brauchtum verwurzelt. Vielleicht entdecken wir auch schon die ersten Frühjahrsblüher. Natürlich sprechen wir auch über die vielen namhaften Münchner Persönlichkeiten, die auf diesem ganz besonderen Stadtfriedhof ihre letzte Ruhestätte gefunden haben. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung.

### **R315282 – Exkursion – Isarvorstadt**

*Astrid Süßmuth · Treffpunkt: Alter Südfriedhof, Eingang · Stephansplatz · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.2.2024 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze*

## **Wintergäste am Amperstausee in Fürstenfeldbruck**

Bei Kloster Fürstenfeld wandern wir am Amperstaudamm entlang. Mit etwas Glück entdecken wir am Abflussgraben die amselgroße und versteckt lebende Wasserralle. Am Amperstausee lassen sich zu dieser Jahreszeit nicht nur viele der häufigsten Wasservögel, sondern auch seltenere Arten beobachten: z. B. Silberreiher, Kormoran, Gänsesäger, Zwergtaucher, Pfeifente, Schellente und das blaue Juwel des Stausees, der Eisvogel. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus. Bitte mitbringen: Fernglas (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung.

### **R315369 – Exkursion**

*Ulrich Engel · Treffpunkt: Einfahrt Parkplatz AmperOase, bei der Amper-Fußgängerbrücke (S4 Fürstenfeldbruck, Bus 815); 82256 Fürstenfeldbruck · Klosterstr. · sa 8.30 bis 11.30 Uhr · 24.2.2024 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

# Natur erkunden und gestalten

## Im Wandel der Jahreszeiten

### Vögel und Pflanzen im Ostfriedhof

Das baumreiche Areal ist nicht nur Stätte der Ruhe, sondern auch Lebensraum. Das ganze Jahr über können Sie dort Vögel beobachten, ihren Gesängen lauschen oder alten Baumbestand bewundern. Jahreszeitliche Rundgänge lassen Sie den Wandel der Natur erleben und schärfen den Blick für Details. Entdecken Sie z. B., welche Vögel in Nistkästen oder Hohlräumen alter Bäume Unterschlupf finden. Wir erkunden das Ökosystem Friedhof und widmen uns je nach Jahreszeit verschiedenen Themen – von Vögeln, Insekten, Füchsen und Fledermäusen bis zu Baumpflegemaßnahmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Fernglas (wenn vorhanden).

### **R315411 – Exkursion – Obergiesing**

Sandra Mittermeier · Treffpunkt: Ostfriedhof, Eingang bei S-Bahn-Haltestelle · St.-Martin-Str. 41 · sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 21.10.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

### **R315412 – Exkursion – Obergiesing**

Sandra Mittermeier · Treffpunkt: Ostfriedhof, Eingang bei S-Bahn-Haltestelle · St.-Martin-Str. 41 · sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 27.1.2024 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

## Ein Naschgarten am Balkon

Es kommt nicht auf die Größe des Balkons an, sondern vor allem auf die fachkundige Kombination der Pflanzen! Kleine Obstbäume, Beeren, Gemüse, Salate und Kräuter, dazu essbare Blumen – die Methode der Permakultur macht es möglich. Vermittelt werden Planung und Gestaltung eines Balkons, der den ganzen Sommer über Menschen und Insekten viele Naschmöglichkeiten bietet. So kann selbst auf kleinem Raum Ihr Balkon zum sinnlichen Erlebnis werden.

### **R323122 – Seminar – Sendling**

Ulrike Windsperger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 27.2.2024 · € 16.– · 15 Plätze · ☎

## Pflegeprodukte für die reife Haut selbst hergestellt

Naturkosmetika für sich selbst herzustellen, geht schnell und macht Freude! Gezielt auf die reifere Haut abgestimmte Pflege kann aus natürlichen Produkten wie Bienenwachs, Ölen, Blüten und Kräutern gestaltet werden. Die Rezepte sind einfach, Sie können sie später zu Hause variieren. Nach einer gründlichen Einführung in das Thema fertigen wir u. a. ein Anti-Aging-Gesichtsöl, ein feuchtigkeitsspendendes und erfrischendes Gesichtswasser sowie eine milde, rückfettende Waschlotion an. Für daheim erhalten Sie ein ausführliches Skript mit allen Rezepten.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch.

### **R323708 – Workshop – Pasing**

Monika Engelmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 10.00 bis 12.30 Uhr · 2.11.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

# Kultur, Kunst, Kreativität



# Literatur und Schreibwerkstätten

## **Schwabinger Literaturtreff** **Neuerscheinungen und moderne Klassiker im Gespräch**

Lesen Sie gern und möchten sich mit Gleichgesinnten zum Gespräch über Literatur treffen? Wir sehen uns in lesefreundlichen Abständen in der Seidlvilla, um Romane unterschiedlicher Autorinnen und Autoren zu besprechen. Neben der deutschsprachigen Literatur werden auch Texte aus anderen Ländern in Übersetzung gelesen.

Bitte lesen Sie bis zur ersten Sitzung „Nachmittage“ von Ferdinand von Schirach, alle weiteren Buchtitel bestimmen Sie gemeinsam mit der Dozentin aus einer vorgegebenen Auswahl.

### **R244547 – Schwabing**

*Dr. Birgit Brüster · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · fr 12.00 bis 13.45 Uhr · 6.10., 20.10., 10.11., 17.11., 1.12., 15.12.2023, 12.1. und 26.1.2024 · € 93.– Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze*

## **Gespräche über Literatur**

Wir treffen uns einmal in der Woche und reden über unsere Erfahrungen mit der Lektüre, tauschen Assoziationen und Gedanken aus. Wichtig sind uns Freude und Neugier beim Lesen und die Lust am Zuhören. Es ist spannend, wie unterschiedlich ein Text auf verschiedene Menschen wirken kann. Die Auswahl der Bücher erfolgt in gemeinsamer Absprache. Die Lektüre für die erste Sitzung erfragen Sie bitte im Fachgebiet.

### **R244560 – Schwabing-Nord**

*Dr. Veronika Römer-Rannegger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 148.– Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

## **Literaturtreff am Scheidplatz**

Lassen Sie sich entführen in fremde Sprachwelten und lernen Sie außergewöhnliche Figuren kennen. In der gemeinsamen Diskussion leben literarische Texte wieder auf und verändern sich im Gespräch. Wir besprechen in lesefreundlichen Abschnitten vor allem Neuerscheinungen, aber auch moderne Klassiker. Gemeinsam wählen Sie aus einer Vorauswahl der Dozentin die Romane aus. Bitte lesen Sie zum ersten Kurstermin „Identitti“ von Mithu Sanyal, alle weiteren Buchtitel erfahren Sie nach dem ersten Treffen.

### **R244580 – Schwabing-Nord**

*Dr. Birgit Brüster · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mo 15.45 bis 17.30 Uhr · 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2023, 8.1. und 22.1.2024 · € 70.– Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

## **Wir lesen vor – Sie auch?**

Haben Sie Zeit und Lust, Kinder für die Welt der Bücher zu begeistern? Ehrenamtliche des Lesefüchse e.V. lesen Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren wöchentlich in Schulen und Bibliotheken vor. Schenken auch Sie Kindern eine Stunde Ihrer Zeit und entführen Sie sie auf eine Reise der Fantasie! An den Einführungsabenden stellen die Lesefüchse sich und ihre Initiative vor.

Anmeldung direkt bei den Lesefüchsen unter Tel. (089) 72016141 oder unter [b.gruemmer@lesefuechse.org](mailto:b.gruemmer@lesefuechse.org)

### **R244591 – Pasing**

*Lesefüchse e.V. · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 12 Plätze · ☺*

### **R244522 – Hadern**

*Lesefüchse e.V. · MVHS · Gardinistr. 90 · do 17.30 bis 19.30 Uhr · 5.10., 30.11.2023 und 8.2.2024 · Gebührenfrei · 12 Plätze*

### **R244599 – Obersendling**

*Lesefüchse e.V. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · do 17.30 bis 19.30 Uhr · 18.1.2024 · Gebührenfrei · 12 Plätze*

## Schreibcafé in Ramersdorf – Geschichten von früher

Der erste Schultag, die Pfannkuchen der Oma oder dieser eine Schlager, der damals in der Luft lag: Erinnerungen können lustig sein, mit Freude erfüllen oder auch zu Tränen rühren. Im neuen Schreibcafé lassen wir Erlebnisse, Klänge oder Gerüche aus Kindheit und Jugend wieder aufleben. Auf spielerische Art und Weise regen originelle Schreibmethoden dazu an, sie in kleinen Geschichten handschriftlich festzuhalten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – es geht nicht um die Kunst des Schreibens, sondern um die Freude an der Erinnerung.

### **R247060 – Schreibwerkstatt – Ramersdorf**

Gunda Achterhold · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.10., 15.11., 6.12.2023, 10.1. und 31.1.2024 · € 55.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Die eigene Biografie

Wie bin ich geworden, wer war ich, wer bin ich jetzt? Schreiben ist ein machtvolleres Werkzeug, um sich mit dem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen oder um wichtige Stationen im Leben und entscheidende Begegnungen einzuordnen. Dabei gibt es häufig auch Neues zu entdecken und Unbrauchbares loszulassen. Diese am eigenen Leben orientierte Schreibwerkstatt bietet viele Anregungen und Übungen, um im offenen Austausch mit anderen oder auch für sich allein die selbst erlebten Geschichten mit Tiefgang, Verständnis und Offenheit zu erzählen. (Er-)finden Sie mit dem Stift in der Hand Ihren roten Lebensfaden.

### **R247350 – Schreibwerkstatt – Sendling**

Tatijana Milovic · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 24.11. bis 8.12.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Leseclub am Nachmittag

Kurz gelesen ist nicht kurz gedacht – das ist das Motto des Obersendlinger Leseclubs am Nachmittag. Im Zentrum stehen kurze Texte, d.h. Kurzgeschichten, Gedichte oder Sagen, die gemeinsam und vor Ort gelesen werden. Wir sprechen über spontane Eindrücke zum Werk sowie zu Zeit und Ort der Textentstehung, ziehen, wo möglich, Parallelen zu aktuellen Themen und lassen uns von der Literatur zu spannenden Diskussionen anregen.

Beim ersten Termin lesen wir aus: „Kummer aller Art“ von Mariana Leky.

Eine Vorbereitung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie nur Ihre Freude am literarischen Gespräch und Ihre Aufmerksamkeit mit!

### **R244595 – Obersendling**

Franziska Kurz · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 21.11., 12.12.2023, 23.1. und 20.2.2024 · € 41.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

# Film und Gespräch

„Der Film gibt keine Antworten, aber er hilft, eine Reihe von Fragen zu stellen, und er gibt den Fragen eine Richtung.“ Dem Zitat des Regisseurs Jean-Luc Godard folgend, präsentiert Ihnen in der Reihe Film und Gespräch der bekannte „Filmpfarrer“ und Ehrenpräsident der Interfilm-Akademie München, Prof. Eckart Bruchner, speziell ausgewählte Filme. Sie haben die Möglichkeit, sich im anschließenden Gespräch über den Film auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen.

## Liebe Grüße aus Nahost

**Regie: Stefanie Landgraf und Johannes Gulde, Deutschland 2013, 93 Min.**

Dieser Dokumentarfilm erzählt über deutsche Jugendliche, die sich auf eine Reise in den Nahen Osten begeben. Sie lernen Menschen aus Israel und Palästina kennen und geben beiden Seiten die Möglichkeit, ihre Geschichte zu erzählen, ohne einen Urteil treffen zu wollen. Das gegenseitige Verständnis und die Versöhnung stehen dabei im Mittelpunkt.

### **R172311 – Film – Bogenhausen**

*Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.10.2023 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿*

## Emil und die Detektive

**Regie: Gerhard Lamprecht, Deutschland 1931, 69 Min.**

Auf dem gleichnamigen Roman von Erich Kästner basierend, erzählt der Film über den tapferen Jungen Emil Tischbein, der während seiner Berliner Ferienreise sein Schicksal in die Hände nimmt und mit Hilfe einer Berliner Kinderbande den bekannten Dieb Grundeis fängt und als Held nach Hause zurückkehren darf.

### **R172312 – Film – Bogenhausen**

*Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.11.2023 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿*

## Part Time Kings

**Regie: Elke von Linde, Deutschland 2012, 53 Min.**

Der preisgekrönte Dokumentarfilm von Elke von Linde zeigt Kinder und Jugendliche aus der ganzen Welt und mit ihren Vorstellungen, Ideen und Visionen. Über zweieinhalb Jahre interviewte die Regisseurin Kinder aus sieben verschiedenen Ländern und sprach mit ihnen über ihre Träume und Wünsche für die Zukunft. Das Ergebnis ist eine bewegende Filmaufnahme über die Hoffnungen der neuen Generation.

### **R172313 – Film – Bogenhausen**

*Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.12.2023 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿*

## **Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück**

**Regie:** Peter Chelsom, Deutschland 2014, 115 Min.

Die Drama-Komödie des britischen Regisseurs Peter Chelsom erzählt die Geschichte des erfolgreichen Psychiaters Hector, der sich auf die Suche nach dem Glück begibt, um seinen Patient\*innen mit ihren eigenen Problemen und Gemütszuständen helfen zu können. Bei seiner Weltreise erlebt Hector unterschiedliche Abenteuer und nähert sich schrittweise der Erkenntnis über das Glücklichsein.

### **R172314 – Film – Bogenhausen**

*Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 12.1.2024 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿*

## **Theater**

### **Die großen Häuser – ausgewählte Inszenierungen**

Wir besuchen mindestens vier Aufführungen an den Kammerspielen, dem Volkstheater, dem Residenztheater und eventuell dem „kleineren“ Metropoltheater. Im Fokus stehen dabei herausragende Stücke und Inszenierungen, die im Seminar vor- und nachbereitet werden. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Stück, die Art der Inszenierung und Autor\*innen.

### **R260310 – Seminar – Pasing**

*Ursula Maier · MVHS · Bäckerstr. 14 · Kursstart di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 · Weitere 7 Termine und Theaterbesuche werden im Kurs besprochen · € 88.– · Theaterkarten sind gesondert zu zahlen · 10 Plätze · ♿*

## **Marionettentheater**

### **Kleines Spiel: hinter den Kulissen**

Wir zeigen Ihnen Bühne und Werkstatt des ältesten Privattheaters in München. Eine exklusive Führung durch das Haus, die auch die Geschichte des Hauses und die Besonderheiten eines Figurentheaters erklärt. Außerdem sehen wir uns an, wie eine Marionette entsteht, und lernen die Grundlagen des Marionetten-Spiels.

### **R260470 – Führung – Maxvorstadt**

*Marionettentheater Kleines Spiel/Raphael Wiegand · Neureutherstr. 12 (Eingang Arcisstraße) · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 13.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze*

## **Musikverständnis**

### **Georg Friedrich Händel – „The master of us all“**

Nach Lehr- und Wanderjahren in Hamburg und Italien erlangte Händel in seiner Wahlheimat London als Staatskomponist des Königs einen Status, der für einen Komponisten unerreichbar schien. Sein Schaffen umfasst viele Gattungen, das aktuelle Musikleben wird aber vor allem von seinen Opern und Oratorien geprägt. Prachtvoll, sinnlich, mit großartigem musikalisch-dramatischem Instinkt, unerschöpflicher melodischer Kraft und großen Raumwirkungen – Händels Musik begeistert das Publikum seit rund 300 Jahren.

### **Die Biographie**

#### **R270044 – Vortragsreihe – Einstein 28**

*Prof. Thomas Gropper · Bildungszentrum · Vortragsaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

### **Orchesterwerke**

#### **R270050 – Vortragsreihe – Einstein 28**

*Prof. Thomas Gropper · Bildungszentrum · Vortragsaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 18.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

# Musikverständnis

## Oper

### **R270056 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Prof. Thomas Gropper · Bildungszentrum · Vortrags-  
saal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr ·  
8.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card · ♿

### **R270062 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Prof. Thomas Gropper · Bildungszentrum · Vortrags-  
saal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr ·  
22.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card · ♿

## Oratorium

### **R270068 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Prof. Thomas Gropper · Bildungszentrum · Vortrags-  
saal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr ·  
6.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card · ♿

### **R270074 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Prof. Thomas Gropper · Bildungszentrum · Vortrags-  
saal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr ·  
20.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card · ♿

## Musikgeschichte als Kulturgeschichte: Teil 3

### Barock

Vom historischen Hintergrund ausgehend, soll der Weg der abendländischen Musik (vom Gregorianischen Choral bis zur Neuen Wiener Schule), unter Einbezug paralleler Entwicklungen aus Kunst, Literatur und Philosophie, zu lebendiger Darstellung gelangen.

Die Vorträge des Musikers, Fotografen und Kulturphilosophen Pascal Trudon bieten die Gelegenheit, geistesgeschichtliche Zusammenhänge und tiefere Einblicke in das Wesen des eigenen Kulturkreises zu gewinnen, mit CD und am Klavier erläutert.

## Revolutionierung der Musik in Italien

### **Claudio Monteverdi, die Oper und das Madrigal**

#### **R270080 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Pascal Trudon · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 ·  
Einsteinstr. 28 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 14.11.2023 ·  
€ 8.– · Restkarten vor Ort · ♿

## Musik aus dem Geist des Protestantismus

### **Heinrich Schütz und die musikalische Rhetorik**

#### **R270086 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Pascal Trudon · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 ·  
Einsteinstr. 28 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.11.2023 ·  
€ 8.– · Restkarten vor Ort · ♿

## Französischer Barock in Versailles

### **Jean-Baptiste Lully und das „Ballet de cour“**

#### **R270092 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Pascal Trudon · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 ·  
Einsteinstr. 28 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.12.2023 ·  
€ 8.– · Restkarten vor Ort · ♿

## Instrumentalmusik in Italien und Opern aus England

### **Arcangelo Corelli und Henry Purcell**

#### **R270098 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Pascal Trudon · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 ·  
Einsteinstr. 28 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.1.2024 · € 8.– ·  
Restkarten vor Ort · ♿

## Gipfel und Vollendung barocker Polyphonie

### **Johann Sebastian Bach und die Kunst der Fuge**

#### **R270104 – Vortragsreihe – Einstein 28**

Pascal Trudon · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 ·  
Einsteinstr. 28 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 23.1.2024 · € 8.– ·  
Restkarten vor Ort · ♿

## Musikstadt Weimar

1999 war Weimar europäische Kulturhauptstadt, was den Reichtum und die Bedeutung des kulturellen Erbes der Stadt hervorheben sollte. Weimar ist zum einen die Stadt der Dichter. Goethe und Schiller sind allgegenwärtig. Weniger präsent sind u. a. die bedeutenden Musiker, die in Weimar lebten, komponierten und musizierten: Johann Sebastian Bach, Franz Liszt und Richard Strauss. Ein musik- und kulturhistorisches Stadtporträt mit zahlreichen Musikbeispielen, das im Folgesemester fortgesetzt wird.

### I: Lutherische Prägung und Bach

#### R270110 – Vortragsreihe – Einstein 28

Dr. Birgit Johanna Wertenson · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 17.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · ♿

### II: Die Klassikerzeit und das Theaterleben

#### R270116 – Vortragsreihe – Einstein 28

Dr. Birgit Johanna Wertenson · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 31.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · ♿

## Volles Programm zum halben Preis

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir eine exklusive **50 %-Ermäßigung auch für Rentner\*innen** mit einem Nettoeinkommen bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.– für Ehepaare).

Diese Ermäßigung gilt nur für Kurse, die mit **„Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich“** gekennzeichnet sind.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

## Musizieren

### Chanten

Beim Chanten erfahren wir die wohltuende und heilsame Kraft des Singens in Gemeinschaft. Wir singen Lieder aus vielen Kulturen der Erde, Mantras aus Indien und Tibet, indianische Kraftlieder, Lieder aus Hawaii, aus Afrika, Taizé-Gesänge und vieles mehr. Die kurzen Texte und einfachen Melodien sind leicht zu merken und entfalten ihre Kraft in der Wiederholung – mal laut oder leise, mal energiegeladen oder gefühlvoll. Die Lieder werden mit der Gitarre begleitet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### R272092 – MVHS im HP8

Vera von Schumann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preibinger-Str. 8 · 6 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.11. bis 14.12.2023 · € 67.– · 12 Plätze · ♿

#### R272096 – MVHS im HP8

Vera von Schumann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preibinger-Str. 8 · 6 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.1. bis 22.2.2024 · € 67.– · 12 Plätze · ♿

### Singen macht Freude

Was gibt es Schöneres, als die Woche mit Musik zu beginnen? Zunächst lockern und schulen wir mit Einzugsübungen unsere Stimmen und beginnen dann ganz unbeschwert, Lieder, Kanons und leichte Chorstücke zu singen. Gesungen wird alles, was gefällt und machbar ist.

Einzige Voraussetzungen sind Freude und Interesse am Singen.

#### R273178 – Moosach

María-José Rodríguez Rivera · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 16 Plätze · ♿

# Musizieren

## **Wenn Stimmen miteinander stimmen Sich fühlen wie im siebten Himmel**

Wie lange haben Sie nicht mehr gesungen? Sanft und ohne Druck tauchen Sie in die Welt der Töne ein, lernen Zuhören und Zulassen. Durch Atem-, Vokal- und Körperübungen entdecken Sie neue Klangmöglichkeiten Ihrer Stimme, erleben die Schönheit des Zusammenklagens in der Gruppe. Genießen Sie die Freude an freier Bewegung, Rhythmus- und Stimmimprovisationen und fühlen Sie Ihren Körper als lebendiges, schwingendes Instrument.

Gesangs- oder Chorerfahrung sind hilfreich. Bitte Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

### **R273182 – Schwabing**

*Lili König · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 10 x mi 12.30 bis 14.00 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 112.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 14 Plätze*

## **Singkreis**

Singen, weil es guttut. Lieder aller Art mit und ohne Klavierbegleitung. Einzige Voraussetzung: Freude am Singen.

### **R273186 – Ramersdorf**

*Eva-Maria Stadler · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 22.12) · € 101.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 20 Plätze · ♿*

## **„Sing mit uns“ – Singkreis für Frauenstimmen**

Was wären Herbst, Advent und Winter ohne Herbst-, Advents- und Weihnachtslieder? Gesungen werden Lieder – passend zum Jahreskreis – mal heiter, mal besinnlich, mal leicht, mal schwerer zu singen. Auch neue und unbekannte Lieder, ein-, zwei- oder mehrstimmig, werden dabei sein. Einzige Voraussetzung sind Freude und Interesse am Singen.

### **R273190 – Schwabing-Nord**

*Nur für Seniorinnen · Lili König · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 134.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 26 Plätze · ♿*

### **R273194 – Sendling**

*Nur für Seniorinnen · Ilse Maier · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 116.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 16 Plätze · ♿*

## **Gitarre für Senior\*innen und andere Jungebliebene**

Haben Sie Spaß am gemeinsamen Musizieren in einer netten und fröhlichen Gruppe? Können Sie Noten lesen und ein wenig Gitarre spielen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir spielen kleine Solo- und Ensemblestücke für klassische Gitarre und organisieren kleine Vorspiele zum musikalischen und gesellschaftlichen Austausch.

### **R274336 – Ramersdorf**

*Norbert Niemann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 15.15 bis 16.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♿*

### Veeh-Harfe zum Kennenlernen

Lernen Sie ein zauberhaftes Instrument kennen, das Sie sofort begeistern wird. Da man zum Spielen der Veeh-Harfe keine Notenkenntnisse oder andere musikalische Vorerfahrung braucht, können Sie gleich loslegen. Wir machen uns mit dem Instrument vertraut und spielen erste leichte Stücke. In einem der weiterführenden Kurse können Sie dann selbst aktiv werden und sich auch ein Instrument für zu Hause ausleihen.

#### R275060 – Neuhausen

Margarethe Angerpointner · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2023 · € 16.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

### Die Veeh-Harfe – ein spielend leichtes Instrument Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse/n

Lernen Sie ein zauberhaftes Instrument kennen, das Sie sofort begeistern wird. Da man zum Spielen der Veeh-Harfe keine Notenkenntnisse oder andere musikalische Vorerfahrung braucht, können Sie gleich loslegen. Zunächst machen wir uns mit dem Instrument vertraut und spielen nach und nach verschiedene Stücke unterschiedlicher Stilrichtungen.

Für die Dauer des Kurses haben Sie die Möglichkeit, gegen eine Leihgebühr das Instrument mit nach Hause zu nehmen, zusammen mit den Noten aus dem Kurs und einer Schnuppermappe.

#### R275064 – MVHS im HP8

Sigrid Moser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi 13.00 bis 14.45 Uhr · 4.10. bis 22.11.2023 · € 136.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · (Kursgebühr € 106.–; Leihgebühr € 30.–) · 6 Plätze · ♿

#### R275068 – Neuhausen

Margarethe Angerpointner · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.10. bis 28.11.2023 (nicht am 31.10.) · € 121.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · (Kursgebühr € 91.–; Leihgebühr € 30.–) · 6 Plätze · ♿

### R275072 – Schwabing-Nord

Sigrid Moser · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 7 x mi 13.00 bis 14.45 Uhr · 13.12.2023 bis 7.2.2024 · € 136.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · (Kursgebühr € 106.–; Leihgebühr € 30.–) · 6 Plätze · ♿

### Veeh-Harfenn-Spielkreis

Das gemeinsame Spiel, der Spaß am Musizieren in der Gruppe steht im Vordergrund und das Spielrepertoire wird mit Stücken unterschiedlichster Stilrichtungen erweitert. Die Auswahl der Spielmappen wird zu Beginn des Semesters gemeinsam besprochen und die Spielmappen dann selbst erworben. Für die Spielkreise in Schwabing und Ramersdorf ist ein eigenes Instrument notwendig.

Die Kurse stehen für alle Veeh-Harfenspieler\*innen offen, die einen Einstiegskurs besucht haben oder einige Spielerfahrung mitbringen.

#### R275076 – Schwabing-Nord

Sigrid Moser · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 15.45 bis 17.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 227.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

#### R275080 – Ramersdorf

Sebastian Frank · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 112.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

#### R275084 – Hadern

Ingrid Zacharias · MVHS · Gardinistr. 90 · 8 x do 15.30 bis 17.00 Uhr · 30.11.2023 bis 1.2.2024 · € 120.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · (Kursgebühr € 90.–; Zum Start dieses Spielkreises können Sie gegen eine Leihgebühr von € 30.– ein Instrument ausleihen.) · 7 Plätze · ♿

# Musizieren

## Blockflötenspiel

Für Blockflötenspieler\*innen, die gemeinsam musizieren möchten. Wir spielen Vokal- und Instrumentalmusik des 16. bis 18. Jahrhunderts in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, ab und zu stehen auch Kompositionen früherer und späterer Jahrhunderte auf unserem Programm. Neben dem Spaß am Musizieren sollen auch grundsätzlich rhythmische und technische Herausforderungen gemeistert werden.

Für Fortgeschrittene mit mittlerer bis guter Spieltechnik. Anmeldung für Quereinsteiger\*innen bitte nur nach vorheriger Rücksprache mit Petra Schiegg, Telefon (089) 55063768.

### **R275114 – Ramersdorf**

Petra Schiegg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 14.45 bis 16.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## Mundharmonika für Anfänger\*innen

Die Mundharmonika ist als Melodie- und Begleitinstrument in vielen Musikstilen zu Hause: von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock, Jazz oder Klassik. Wir machen uns mit dem Instrument vertraut, lernen Wissenswertes über Bau und Möglichkeiten, um dann einfache Melodien – auch mit Gitarrenbegleitung durch den Dozenten – und einige akustische Effekte zu erlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, stecken Sie einfach eine Blues Harp in „C“ in die Tasche und probieren Sie dieses vielseitige Volksinstrument aus. Weitere Informationen erhalten Sie bei Fabrizio Giannuzzi, Telefon (089) 41079278.

### **R275186 – Samstagseminar – Allach-Untermenzing**

Fabrizio Giannuzzi · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 14.10.2023 · € 40.– · 6 Plätze · ♿

## Klavier – Einzelunterricht 30 Minuten

### **Empfohlen für Anfänger\*innen**

Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, zu Hause regelmäßig zu üben.

Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozierenden in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden von der Kursleitung vorab kontaktiert.

### **R275238 – MVHS im HP8**

Dr. Julia Korzh · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-PreiBinger-Str. 8 · 15 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 337.– · 4 Plätze · ♿

### **R275242 – MVHS im HP8**

Dr. Julia Korzh · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-PreiBinger-Str. 8 · 15 x fr 12.15 bis 14.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 337.– · 4 Plätze · ♿

### **R275270 – Schwabing-Nord**

Keiko Munekata-Timmerman · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x fr 11.15 bis 13.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 337.– · 4 Plätze · ♿

### **R275278 – Ramersdorf**

Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · 3 Plätze · ♿

### **R275286 – Ramersdorf**

Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 13.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 337.– · 4 Plätze · ♿

**Klavier – Einzelunterricht 45 Minuten**

Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, zu Hause regelmäßig zu üben.

Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozierenden in je 45 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden von der Kursleitung vorab kontaktiert.

**R275330 – MVHS im HP8**

Svitlana Matviyenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · 4 Plätze · ♫

**R275334 – MVHS im HP8**

Svitlana Matviyenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x di 12.45 bis 15.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · 4 Plätze · ♫

**R275338 – MVHS im HP8**

Svitlana Matviyenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi 9.00 bis 13.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 506.– · 6 Plätze · ♫

**R275346 – Ramersdorf**

Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 12.45 bis 13.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · 1 Platz · ♫

**R275358 – Hadern**

Béla Lakatos · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 506.– · 4 Plätze · ♫

**Energie und Lebensfreude mit westafrikanischen Rhythmen**

Trommeln ist eine der ältesten musikalischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen. Wir entdecken gemeinsam unser Rhythmusgefühl, unsere Kreativität und Musikalität. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Djembe-Spieltechniken erlernt und geübt. Die mitreißenden Rhythmen stärken Ihre Koordination, Konzentration und Energie. Getrommelt wird ganz ohne Leistungsdruck mit viel Spaß und Freude. Instrumente sind vorhanden.

**R275626 – Moosach**

Famadi Sako · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 6 x fr 10.30 bis 11.30 Uhr · 10.11. bis 15.12.2023 · € 52.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♫ · Fortsetzungsmöglichkeit: R275630

**R275630 – Moosach**

Famadi Sako · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 5 x fr 10.30 bis 11.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 43.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♫

**Das Tanzorchester der Münchner Volkshochschule Creole Love Call Orchestra**

Damit dieser musikalische Traum im Stile von Max Raabes Palastorchester erfüllt werden kann, suchen wir eifrige und begeisterungsfähige Musikerinnen und Musiker jeden Alters, gerne auch Seniorinnen und Senioren, die sich allesamt vom „Creole Love Call“ Duke Ellingtons angezogen fühlen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Wolfgang Opitz, mobil 0172-7705006.

**R276004 – Einstein 28**

Wolfgang Opitz · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · di 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.2023, 16.1., 30.1., 6.2. und 20.2.2024 · € 176.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 24 Plätze · ♫

## **Burlesque**

### **Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse**

Burlesque als Form des amerikanischen Unterhaltungstheaters existiert seit über einem Jahrhundert. Als New/Neo Burlesque erlebt diese Körperkunst gerade ein glamouröses Comeback. In den Darbietungen werden Geschichten erzählt – mit einer Prise Humor, einem Hauch Sinnlichkeit, originellen Kostümen und Requisiten. Burlesque-Tänzerinnen sind selbstbewusst, die eigene Figur ist das Schönheitsideal. Hier erlernen Sie Grundbewegungen (z. B. Burlesque Walk) und wie frau sich geschmackvoll und stilsicher in Szene setzt. Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe), figurbetonende, ggf. dehnbare Kleidung.

### **R265413 – Wochenendworkshop – Bogenhausen**

Nur für Frauen · Natascha Denic · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 11.00 bis 14.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 47.– · 10 Plätze

### **R265412 – Wochenendworkshop – Bogenhausen**

Nur für Frauen · Natascha Denic · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 11.00 bis 14.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 47.– · 10 Plätze

## **Ausdruckstanz nach Isadora Duncan**

Isadora Duncan (1877–1927), Tänzerin und Urmutter des Ausdruckstanzes, gab dem Tanz die Natur zurück und befreite ihn von Spitzenschuh und Korsett. Naturbilder und Musik gaben die Impulse für ihre Tänze, die bei weltweiten Tourneen gleichermaßen Ablehnung wie Begeisterung auslösten. (Einfache) Übungen, wie z. B. Gehen und Schreiten, kleine Improvisationen und originales Bewegungsmaterial vermitteln Einblick in die Grundlagen des Duncan-Stils und werden durch Hintergrundwissen und Bildmaterial ergänzt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Baumwollsocken oder Jazz-Dance-/Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

### **R265204 – Wochenendworkshop – MVHS im HP8**

Astrid Schleusener · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 47.– · 10 Plätze

## **Ausdruckstanz nach Mary Wigman**

Mary Wigman (1886–1973) ist die bekannteste Protagonistin des deutschen Ausdruckstanzes. Mit ihren Solo- und Gruppentänzen fand sie internationale Beachtung und bereitete der modernen Tanzentwicklung weltweit den Weg. Sie betonte Individualität und Selbstaussdruck im Gegensatz zu vorgegebenen Formen. Aus ihrer pädagogischen Arbeit gingen namhafte Tanzpersönlichkeiten wie z. B. Hanya Holm, Harald Kreutzberg und Gret Palucca hervor. Nach Vorübungen und kleinen Bewegungsfolgen in Anlehnung an den Wigman-Stil folgen tänzerische Improvisationen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Bewegungserfahrung ist von Vorteil. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (getanzt wird auch barfuß) und Trainingskleidung.

### **R265209 – Wochenendworkshop – MVHS im HP8**

Ursula Baier · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 14.00 bis 17.15 Uhr · 3./4.2.2024 · € 47.– · 10 Plätze

## Der tanzende Körper Körperwissen für Tanz-Interessierte

Der eigene Körper ist ein guter alter Bekannter. Aber wie ist er eigentlich gebaut, wie funktioniert er in Alltag und Tanz? Mit etwas Aufmerksamkeit und Einblick können Sie Ihr vielseitiges Wunderwerk noch genauer kennenlernen. Hier begegnen Sie verschiedenen Bauteilen wie z. B. Knochen, Muskeln, Sehnen/Bändern, Bindegewebe/Faszien. Sie erleben, wie sie miteinander verbunden sind (z. B. Gelenke) und für Haltung und Bewegung zusammenwirken. In einfachen, spielerischen Übungen werden diese Zusammenhänge „am eigenen Leib“ erforscht.

Für neugierige Hobbytänzer\*innen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nicht geeignet als berufliche Fortbildung für Medizin-, Therapie- und Körperarbeitsberufe etc.

Bitte mitbringen: Leggings oder Trainingshose, bequemes Oberteil und warme Socken (gearbeitet wird auch barfuß).

### **R265301 – Wochenendworkshop – Einstein 28**

Karen Janker · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so  
10.00 bis 13.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 47.– · 10 Plätze

## Programme in English

### **Anna Halprin's Tamalpa Life/Art Process and Movement Ritual**

Anna Halprin (1920–2021) is considered a revolutionary force in dance. A pioneer in the use of arts for personal development she created Tamalpa Life/Art Process and Movement Ritual. Halprin views dance as social experience and metaphor for moving through life. Here you will get a taste of her search to „[unite] personal and artistic growth, life and art, with one aspect continuously feeding off the other and coming together in new ways.“ We will explore the communicative potential in everyday gestures and create a simple group choreography.

No prior dance experience required.

Please bring cotton socks (no anti-slip socks) and dance or gym clothes.

### **R265336 – Saturday Workshop – Neuhausen**

Callie Arnold · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · Sat 10.00 til 16.00 hrs · 3.2.2024 · € 38.– · 10 places

## **Bavarian Line-Dance mit Live-Musik-Begleitung**

Auch in der Reihe kann man aus der Reihe tanzen. Bavarian Line-Dance ist bayerischer Volkstanz mal ganz anders, ohne Tanzpartner\*in in Reihenform. Die Choreografien beruhen auf Schrittfolgen und Figuren der bayerischen Tänze. Musikalisch werden Traditionelles, neue Volxmusik und als Schmankerl die Live-Musik-Begleitung geboten. Bavarian Line-Dance ist nicht nur Gruppenspaß, sondern auch eine gute Grundlage für bayerisch-alpenländische Paartänze.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Jazz-Dance-/Gymnastikschuhe mit Ledersohlen oder Baumwollsocken (keine Stoppersocken) und Trainingskleidung.

### **R267020 – Sonntagsworkshop – Hadern**

Jurate Lanzhammer/Helmut Klöckner (Harmonika-Begleitung) · MVHS · Guardinistr. 90 · so 10.00 bis 12.30 Uhr · 19.11.2023 · € 25.– · 14 Plätze

# Tanz

## **Meditative, traditionelle und moderne Kreistänze Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Im Einklang mit sich selbst und im Gleichklang mit anderen – Kreistänze ermöglichen eine Auszeit vom Alltag und eine Ruhepause für Kopf und Körper. Die eingängigen Schrittfolgen sind leicht erlernbar, mal ruhig, mal in lebhafter und schwungvoller Stimmung. Ihre wohltuende, harmonisierende Wirkung entfalten die Tänze durch Wiederholungen und die Verbundenheit und Gemeinschaft mit den anderen Tanzenden. Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung.

### **R267030 – Samstagsworkshop – Pasing**

*Andrea Pirker · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 25.11.2023 · € 17.– · 14 Plätze*

## **Ballett/Klassischer Tanz**

Sie hatten in Ihrer Kindheit oder Jugend schon Ballettunterricht, vielleicht haben Sie auch nur davon geträumt? Für Klassischen Tanz gibt es keine Altersgrenze, deshalb können Sie jetzt die schöne Zeit im Tanzsaal fortsetzen oder sich einen langgehegten Wunsch erfüllen. Nicht Leistungssport, sondern die Freude an tänzerischer Bewegung zu klassischer Musik steht hier im Mittelpunkt. Die schonenden, körpergerechten Ballettübungen fördern Gleichgewichtssinn und Koordination und verbessern Beweglichkeit und Spannkraft. Auch Männer sind willkommen. Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und dehnbare Trainingskleidung.

### **Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen**

Grundkenntnisse (ein Semester) aus Ballett sind erforderlich.

### **R269202 – Einstein 28**

*Bettina Theil-Marinkovic · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 175.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze*

## **Mittelstufe**

Kenntnisse aus drei Semestern Ballett sind erforderlich.

### **R269204 – Einstein 28**

*Bettina Theil-Marinkovic · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 175.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze*

## **Zeitgenössischer Tanz**

### **Modern Contemporary Dance**

Schwung statt Pose – fließende Bewegung mit minimalem Kraftaufwand ist der Grundgedanke des Zeitgenössischen Tanzes (Contemporary Dance). Das Aufwärmtraining am Boden, im Stand und durch den Raum weckt Körperwahrnehmung, Kreislauf und freie Atmung. Belastende Bewegungsmuster werden aufgespürt und abgebaut, Leichtigkeit kann sich einstellen. Diese unbeschwerte Qualität kommt dann besonders in den Choreografien zum Tragen (oder besser noch: zum Schwingen) und bereitet den Boden für das Spiel mit dem tänzerischen Ausdruck.

Anfänger\*innen ohne und mit Grundkenntnissen:

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken und Trainingskleidung.

### **R269208 – Einstein 28**

*Helmut Ott · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 163.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze*

### HipHop und Jazz Dance

HipHop und Jazz Dance kann man in jedem Alter tanzen. Das „Baujahr“ spielt keine Rolle, denn nur auf den Spaß an Moves, Grooves und Lässigkeit kommt es an. Im körpergerechten Aufwärmtraining werden Muskeln und Gelenke erstmal richtig eingestimmt. Dann folgen Choreografien zu Klassikern und aktuellen Hits. Ein besseres Anti-Aging-Mittel gibt es nicht! Bitte mitbringen: Jazz-Dance- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

#### Anfänger\*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

##### R269211 – Einstein 28

Valentina Zeitler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 137.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

#### Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen

HipHop-/Jazz-Dance-Kenntnisse sind nicht erforderlich, aber Tanzerfahrung (auch aus anderen Tanzsparten) wird vorausgesetzt.

##### R269213 – Einstein 28

Angelica di Sannio · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi 10.00 bis 11.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 114.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### Tanz- und Körpertheater

Menschliche Ausdrucksfähigkeit ist nicht nur vielfältig, sondern auch höchst individuell – z. B. durch und im Tanz. „Beweggründe“ sind äußere Eindrücke und Anreize, wie z. B. tänzerische Formen, Kunst, Literatur. Aber auch innere Bewegtheit durch Gedanken, Gefühle, alltägliche oder bedeutungsvolle Erlebnisse wird in Verkörperung ausgedrückt. Nach Aufwärmung und Einstimmung werden verschiedene Impulse erforscht, gegenübergestellt oder verbunden. Diese kreative Entdeckungsreise mündet in die Gestaltung von Bewegungsbildern und kurzen Choreografien.

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: ggf. Jazz-Dance-/Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen oder Stoppersocken (getanzt wird auch barfuß) und Trainingskleidung.

##### R269220 – Einstein 28

Gunther J. Henne · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 163.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

### Tanz und Stretching

Eine zeitlose Weisheit besagt: „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Auf geht’s! Gelenkschonende tänzerische Übungen und einfache Schrittfolgen aus Jazz Dance und HipHop bringen Muskeln und Kreislauf in Schwung. Behutsames, intensives Stretching lockert die Muskulatur und verbessert die Dehnfähigkeit. Aktuelle Hits und Klassiker öffnen Herz und Geist.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe mit sauberen Sohlen und Trainingskleidung.

#### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

##### R269230 – MVHS im HP8

Anne Lange · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 bis 6.2.2024 · € 140.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

##### R269232 – Hasenberg

Anne Lange · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 12 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.11.2023 bis 7.2.2024 · € 140.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

##### R269234 – Ramersdorf

Valentina Zeitler · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x do 10.15 bis 11.45 Uhr · 9.11.2023 bis 1.2.2024 · € 117.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

## **Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen**

Erfahrung aus Tanz, Gymnastik oder Körperarbeit (z. B. Taijiquan, Qigong) ist erforderlich.

### **R269237 – Einstein 28**

Anne Lange · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo  
10.00 bis 11.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 146.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze

## **Internationale Volks- und Folkloretänze Tänze aus aller Welt**

Hier wird gemeinsam getanzt – im Kreis und in der Reihe, mal fröhlich und vital, mal besinnlich. Traditionelle und moderne Volks- und Folkloretänze aus verschiedensten Ländern fördern Koordination und Konzentration und vermitteln auch einen Eindruck der Kultur der jeweiligen Region. Das Zusammenspiel von abwechslungsreichen Tänzen, Musik und Geselligkeit verhilft zu einem leichten Körper- und beschwingten Lebensgefühl.

Mittelstufe: Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung.

### **R269240 – Ramersdorf**

Gertrud Prem · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 137.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 9 Plätze

## **Volkstänze aus Griechenland**

In Griechenland ist Volkstanz eine lebendige Tradition, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Man tanzt vor allem bei Hochzeiten, Namenstagsfeiern und großen kirchlichen Festen wie Ostern und dem Patrozinium (ähnlich der Kirchweih). Schnell oder ruhig und besinnlich – jede Region hat ihre tänzerischen Besonderheiten. Aber in ganz Griechenland wird gemeinsam im Kreis oder paarweise getanzt.

Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen: Grundkenntnisse der griechischen Tänze werden vorausgesetzt.

Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

### **R269246 – Einstein 28**

Astrid Schleusener · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
15 x mo 11.30 bis 12.45 Uhr · 2.10.2023 bis 22.1.2024 ·  
€ 114.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze

## **Samba, Salsa, Lambada, Merengue und Co. Latino-Gruppentänze**

Lateinamerikanische Tänze werden nicht nur zu zweit getanzt. Auch in Reihenform ohne Tanzpartner\*in sind spritzige Rhythmen mit frechem Hüftschwung ein Genuss. Die Schrittfolgen sind einfach zu erlernen, und durch Wiederholungen werden die Tänze zum Plus für Ausdauer, Beweglichkeit und Gedächtnis. Fußfaul und hüftsteif ist out, beschwingt ist angesagt.

Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe; notfalls Baumwollsocken) und Trainingskleidung.

### **Anfänger\*innen ohne und mit Grundkenntnissen**

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **R269251 – Einstein 28**

Noemia Pacheco · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x  
do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 128.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
11 Plätze

### Mittelstufe

Gute Kenntnisse der Grundschrirte und Rhythmen von Salsa, Bachata, Merengue, Cha-Cha-Cha und etwas Erfahrung mit Drehungen werden vorausgesetzt.

#### **R269253 – Einstein 28**

Noemia Pacheco · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 137.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze

### Modern Line-Dance

Für Modern Line-Dance braucht man keine/n Tanzpartner\*in und auch keinen Cowboyhut. Die Choreografien werden in Reihenform in der Gruppe zu Pop und Rock (kein Country & Western), aktuellen Hits aus den Charts und Klassikern getanzt. Viele der Grundschrirte kennt man schon aus anderen Tanzstilen, wie z.B. Standard/Latein, Jazz Dance, Swing, Stepp. Modern Line-Dance macht einfach gute Laune und trainiert dabei auch noch Gedächtnis und Körper, Fitness und Koordination.

Bitte mitbringen: flache Tanz-, Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe; notfalls Baumwollsocken) und bequeme Kleidung.

#### **Anfänger\*innen ohne und mit Grundkenntnissen**

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **R269260 – Hasenbergl**

Dr. Wolfgang Haninger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 14 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 142.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

#### **R269262 – Neuhausen**

Für Senior\*innen · Dr. Wolfgang Haninger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 128.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen

Line-Dance-Kenntnisse aus ein bis zwei Semestern werden vorausgesetzt.

#### **R269276 – Allach-Untermenzing**

Für Senior\*innen · Dr. Wolfgang Haninger · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 114.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 14 Plätze

### Hawaiianischer Tanz/Hula

Ältere Menschen werden in Hawaii für ihre Erfahrung und Weisheit geachtet und bleiben gesellschaftlich aktiv. Oft wird noch bis ins hohe Alter Hula getanzt. Hula entstand, als es noch kein Schriftsystem gab. Geschichte und Geschichten wurden durch Tanz und Gesang überliefert. Mit anmutigen Hand- und Armgesten werden Liedtexte dargestellt, diese getanzten Erzählungen leben von Ausdruckskraft und Freude. Die sanften und harmonischen Bewegungen erfordern keine körperliche Fitness. Bei gesundheitlichen Einschränkungen kann im Sitzen getanzt werden. Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Leggings, warme Socken und einen weiten Rock oder Pareo.

#### **R269278 – Einstein 28**

Nur für Seniorinnen · Petra Leimomi Wenzel · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 142.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

# Tanz / Kunst- und Kulturgeschichte

## **Orientalischer Tanz (Bauchtanz)**

Gutes Selbst- und Körperbewusstsein durch Orientalischen Tanz, denn Bauchtanz ist eine Wohltat für Körper und Seele. Auf leichte Gymnastik und sanftes Stretching folgen einfache Bauchtanzschritte und -figuren. Zu den verschiedenen orientalischen Rhythmen werden kleine Choreografien einstudiert, auch der freie, improvisierte Tanz und Gruppentänze stehen auf dem Programm. So wird ganz entspannt die Beweglichkeit gefördert, die Kondition verbessert und auch das Gedächtnis trainiert. Bitte mitbringen: Trainingskleidung, ein Hüfttuch und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

### **Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse**

#### **R269283 – MVHS im HP8**

*Nur für Seniorinnen · Alexandra Huber · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.11.2023 bis 6.2.2024 · € 140.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze*

### **Anfängerinnen mit Grundkenntnissen**

Bewegungserfahrung aus Tanz, Sport oder Körperarbeit wird vorausgesetzt; Bauchtanz-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **R269285 – Einstein 28**

*Nur für Seniorinnen · Erna Fröhlich/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x di 15.15 bis 16.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 135.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze*

## **Kunst- und Kulturgeschichte**

### **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT**

#### **Mein München und mehr entdecken**

Die Weltstadt München hat für Kunst- und Kulturinteressierte ein großes Herz. Gemeinsam mit Expert\*innen der Kunsthistorik und Stadtkultur laden wir Sie ein, nicht nur architektonische Gegebenheiten historischer Gebäude, Straßen und Plätze neu kennenzulernen, sondern auch die kulturellen Besonderheiten der Stadtgeschichte mit ihren unterschiedlichen zeitgenössischen Facetten zu entdecken.

#### **R172290 – Bogenhausen**

*Anette Spieldiener M.A./Gitte Rollenhagen/Martina Sepp · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · 15 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿*

### **Einführung in die Kunstgeschichte**

#### **Die Kunst der 1930er bis 1950er Jahre**

Nach dem Ersten Weltkrieg haben sich die Künstler\*innen kritisch mit den politischen, gesellschaftlichen und sozialen Begebenheiten auseinandergesetzt. Mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten änderte sich dies: Die Kunst wurde im Rahmen der staatlichen Ideologie „gleichgeschaltet“, moderne oder systemkritische Kunstschaflende wurden als „entartet“ gebrandmarkt oder gingen ins Exil. Nach 1945 dominierte die abstrakte Kunst in Malerei und Bildhauerei. Im Seminar werden diverse Kunstrichtungen der 1930er bis zu den 1950er Jahren präsentiert.

#### **R217025 – Seminar – Einstein 28**

*Dr. Frank Henseleit · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · 4 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 25.10. bis 22.11.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 20 Plätze · ♿*

## Wie erkläre ich Kunst?

### Venezia 500 in der Alten Pinakothek

Sie sind kunstbegeistert und würden die Meisterwerke der Münchner Museen am liebsten selbst erläutern? In Kooperation mit der Alten Pinakothek laden wir Sie zur Auseinandersetzung mit der Kunst Venedigs im frühen 16. Jahrhundert ein. Erfahren Sie mehr über die Porträts und Landschaften von Bellini, Giorgione, Palma Vecchio, Lorenzo Lotto, Tizian und Tintoretto. Kunsthistoriker\*innen und Museumsmitarbeitende leiten Sie an, den Werken auf den Grund zu gehen und das erworbene Wissen weiterzugeben.

#### **R217045 – Seminar – Einstein 28**

*Dr. Frank Henseleit/Carolina Glardon M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · 5 x fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 10.11. bis 8.12.2023 · Termine in der Alten Pinakothek nach Absprache · € 85.– · Zuzüglich Eintritte · 18 Plätze · ♿*

## Wie erkläre ich Kunst? Englische Malerei in der Alten Pinakothek und der Sonderausstellung „Turner. Three Horizons“

Sie sind kunstbegeistert und würden die Meisterwerke der Münchner Museen am liebsten selbst erläutern? In Kooperation mit den Pinakotheken und der Städtischen Galerie im Lenbachhaus laden wir Sie zur Auseinandersetzung mit der Englischen Malerei des 16. bis 19. Jahrhunderts ein. Erfahren Sie mehr über Arbeiten und Leben berühmter Porträt- und Landschaftsmaler\*innen wie Thomas Gainsborough und William Turner. Kunsthistoriker\*innen und Museumsmitarbeitende leiten Sie an, den Werken auf den Grund zu gehen und das erworbene Wissen weiterzugeben.

#### **R217055 – Seminar – Einstein 28**

*Dr. Frank Henseleit/Carolina Glardon M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · 4 x fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 19.1. bis 9.2.2024 · Termine im Lenbachhaus und in der Alten Pinakothek nach Absprache · € 68.– · Zuzüglich Eintritte · 15 Plätze · ♿*

## Wie spreche ich über Kunst? MIX & MATCH – die aktuelle Ausstellung in der Pinakothek der Moderne

Das Seminar bietet einen vertieften Einblick in die Ausstellung „MIX & MATCH“, die aufgrund der Gegenüberstellung von Werken unterschiedlicher Epochen und Kunstgattungen einen Überblick über historische, materielle, stilistische und thematische Entwicklungen in der Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts ermöglicht. Mit Dr. Angela Maria Opel, Dozentin für Bildwissenschaften, treffen Sie Kunstexpert\*innen des Museums, die fundierte Einblicke geben und sich auf Ihre Fragen freuen. Der Kurs will ermutigen und befähigen, selbst über Kunst zu sprechen.

#### **R217065 – Seminar – Einstein 28**

*Dr. Angela Maria Opel · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · fr 15.30 bis 17.30 Uhr · 12.1.2024 · Pinakothek der Moderne · 4 x fr 15.30 bis 17.30 Uhr · 19.1. bis 9.2.2024 · € 74.– · Zuzüglich Eintritte · 15 Plätze · ♿*

## Jan van Eyck (1390–1441) – König unter den Malern

Der flämische Maler Jan van Eyck gehört zu den wichtigsten Künstlern des Spätmittelalters und gilt als der bedeutendste Vertreter altniederländischer Malerei. Er läutete eine neue, naturalistische Kunstepoche nördlich der Alpen ein und führte diese zu absoluter Perfektion, was ihm den Ehrentitel „König unter den Malern“ einbrachte. Der Kunsthistoriker Dr. Falk Bachter zeigt seine grandiosen Meisterwerke der Kunstgeschichte wie die „Arnolfini-Hochzeit“ oder den „Genter Altar“.

#### **R217195 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Dr. Falk Bachter · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

# Kunst- und Kulturgeschichte

## **Tizian (1490–1576) – die „Sonne unter den Sternen“**

Seine Liebe zum Detail sowie sein glanzvolles Farben- und Lichtspiel setzten Maßstäbe in der Malerei und führten die venezianische Kunst zu höchstem Ruhm. Tizian wurde Hofmaler Karls V. und als „Sonne unter den Sternen“ europaweit gefeiert. Mit Witz, Noblesse und diplomatischem Geschick sicherte er sich künstlerische Freiheiten und vollzog nach herben Schicksalsschlägen mit über 70 Jahren einen radikalen Stilbruch, der zum Barock tendierte. Der Vortrag stellt Leben und Werk des vielleicht erfolgreichsten Malers in der Geschichte Venedigs vor.

### **R217205 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Dr. Falk Bachter · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 23.10.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## **Albrecht Dürer (1471–1528)**

### **Das Künstler-Genie aus Nürnberg**

Er gilt als der bedeutendste Maler und Neuerer der Renaissance nördlich der Alpen, dessen Gemälde und Grafiken durch ihre herausragende Qualität und Innovationskraft bis heute beeindruckend. Nach der Goldschmiedelehre bei seinem Vater ging Albrecht Dürer bei seinem Nachbarn, dem Maler Michael Wolgemut, in die Lehre. Auf seiner ersten Italienreise inspirierten ihn die Renaissancekünstler Venedigs, woraufhin er neue Wege einschlug. Der Vortrag zeigt seine Meisterwerke der Kunstgeschichte, die ihn über alle Grenzen hinweg zu Lebzeiten berühmt machten.

### **R217215 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Dr. Falk Bachter · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.10.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## **William Turner (1775–1851)**

Tosende Wellen bedrohen Segelboote, angsteinflößende Schneestürme fegen durch Felslandschaften, vernichtende Feuersbrünste zerstören London – der Maler William Turner liebt Abenteuer und Extremsituationen. Diese sucht er auf Reisen, Wanderungen oder bei stürmischer See, festgebunden an den Mast eines Segelbootes. Die Kunstpädagogin Charlotte Kosean zeigt wie es ihm mit genialen Pinselstrichen gelingt, Naturgewalten festzuhalten und in den Fokus des Betrachters zu setzen, oder die Dramatik historischer und mythologischer Szenen zu unterstreichen.

### **R217275 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Charlotte Kosean · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## **Caspar David Friedrich (1774–1840)**

Einsame Wanderer träumen in idyllischen Sommerlandschaften, Segelboote steuern am Abend den Hafen an, Krähen umkreisen schneebedeckte Kirchenruinen – Caspar David Friedrich lädt mit seinen Bildern zum Meditieren und Nachdenken ein. Die Motive sammelt er in Skizzenbüchern während ausgedehnter Wanderungen. Im Atelier werden sie immer wieder neu kombiniert und zu Seelenlandschaften zusammengesetzt. Diese spiegeln das von Höhen und Tiefen geprägte Leben des Malers, wie der Vortrag von Charlotte Kosean veranschaulicht.

### **R217295 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Charlotte Kosean · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 20.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## **Gustave Courbet (1819–1877)**

Dörfliche Szenen spiegeln das harte Leben der Bauern und Arbeiter, brausende Wogen und nebelbedeckte Bergmassive konfrontieren mit den Gefahren der Natur, berühmte Zeitgenoss\*innen werden in ihrer Umgebung festgehalten. Der Vortrag von Charlotte Kosean zeigt: Gustave Courbet war bestrebt, die Welt so darzustellen, wie er sie erlebte. Idealisierungen und Beschönigungen widerstrebten seiner sozialkritischen Haltung. Sein politisches Engagement brachte ihm eine Gefängnisstrafe ein. Trotzdem wurde er nicht müde, die Missstände seiner Zeit zu kritisieren.

### **R217305 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Charlotte Kosean · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

## **Der Bildschnitzer Tilman Riemenschneider Leben und Werk**

Tilman Riemenschneider (um 1460–1531) arbeitete in Holz und in Stein. Er zählt zu den bedeutendsten Künstlern am Übergang von der Spätgotik zur Renaissance. Bildwerke religiösen Inhalts, große Altarschreine und Einzelfiguren bilden sein Hauptwerk, daneben hat er Grabdenkmäler oder profane Arbeiten geschaffen. Auch in öffentlichen Ämtern übernahm er Verantwortung, z. B. als Bürgermeister während des Bauernkrieges 1525. Die Referentin leitet auch die Studienreise „Auf den Spuren von Tilman Riemenschneider in Franken“ (24. bis 27. April 2024, R185010).

### **R217315 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Dr. Beatrice Trost · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 4.12.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

## **Pablo Picasso (1881–1973)**

„Das Geheimnis der Kunst liegt darin, dass man nicht sucht, sondern findet.“ (Picasso) Der berühmteste Künstler des 20. Jahrhunderts gilt als Ikone der Moderne. Gemälde wie „Les Femelles d'Avignon“ und „Guernica“ sowie Zeichnungen, Grafiken, Collagen, Plastiken und Keramiken gehören zu seinem riesigen Gesamtwerk, das sich durch eine große Vielfalt künstlerischer Ausdrucksformen und Techniken auszeichnet. Die Kunstpädagogin Walbi Vervier gibt Einblicke in Leben und Werk des Ausnahmekünstlers, zu dessen Freundeskreis Matisse und Miró gehörten.

### **R217375 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Walbi Vervier · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

## **Henri Matisse (1869–1954)**

„Ein Gemälde an der Wand sollte wie ein Blumenstrauß im Zimmer sein.“ (Matisse) Bei seinem Streben nach dem idealen, harmonischen Bild suchte Matisse nach der perfekten Verbindung aus Linie und Farbe. So entwickelte der Hauptvertreter des Fauvismus seinen unverwechselbaren Stil mit grandiosen Bildkompositionen. Seit den 1940er Jahren kreierte er auch Scherenschnitte. Die Rosenkranzkapelle in Vence, die er 1951 schuf, hielt er für sein Meisterwerk. Der Vortrag stellt einen Künstler vor, dessen stilistische Neuerungen die Moderne Kunst beeinflussten.

### **R217385 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Walbi Vervier · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 30.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

# Kunst- und Kulturgeschichte

## Joan Miró (1893–1983)

„Für mich muss Kunst Funken sprühen. Sie muss einen faszinieren wie die Schönheit einer Frau oder ein Gedicht.“ (Miró) Als Vertreter des Surrealismus und der Klassischen Moderne gehört Miró zu den beliebtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Seine Symbole für Mond, Sterne, Vogel, Auge und Frau zählen zu den bekanntesten Elementen seiner Kunst. Der Vortrag folgt seinen Lebensstationen und präsentiert seinen individuellen Kunststil mit Gemälden, Skulpturen, Plastiken, Keramikarbeiten und Druckgrafiken.

### **R217395 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Walbi Vervier · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.12.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Alle Jahre anders

### **Weihnachtsbräuche im Wandel der Zeit**

„Whihe naht“ – Weihnachten – ist ein aus dem Mittelalter überlieferter Begriff. Wir erfahren, wie sich von seinen Anfängen bis hin zum bürgerlichen Familienfest im 19. Jahrhundert heidnische, christliche und familiäre Traditionen vermischten. „Alle Jahre wieder“ heißt es im Weihnachtslied. Ist es wirklich so oder sind Weihnachtsbräuche und Festrequisiten auch Veränderungen unterworfen? Seit wann bringt das Christkind Geschenke und warum kam es zuerst in protestantische Gegenden? Welche Bräuche sind typisch für München und sein Umland?

### **R217755 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Dr. Kaija Voss · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 23.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Die Heiligen Drei Könige in Kunst und Kultur

Jeder kennt die Heiligen Drei Könige aus dem Morgenland. Ihre Geschichte findet sich nicht nur in der Bibel, sondern auch in grandiosen Werken der Kunstgeschichte. Ihre Gebeine liegen in einem prächtigen Reliquienschrein im Kölner Dom. Diese Reliquien veränderten die Stadt Köln: durch Dombau, Wallfahrten und damit verbundenem Brauchtum. Aber waren sie wirklich Könige? Waren sie immer willkommen? Wir blicken hinter diese faszinierende biblische Geschichte.

### **R217765 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Dr. Kaija Voss · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.1.2024 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Die Kathedralen von Canterbury und York

Die Dia-Vortragsreihe startet mit der 1174 durch den französischen Baumeister Wilhelm von Sens begonnenen Errichtung des Chores von Canterbury Cathedral im Stil der Frühgotik. Damit beginnt die gotische Epoche in England, die in den folgenden Jahrhunderten die Erneuerung der bedeutendsten Bischofskirche auf der Insel prägen wird. Die Kathedrale der nordostenglischen Stadt York wird ebenfalls im „Early English Style“ begonnen und wächst in der Folgezeit des reichen „Decorated Style“ zum größten gotischen Bau der Insel heran.

### **R217775 – Vortrag – Einstein 28**

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 4.10.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Die Kathedralen von Salisbury und Wells

Der zweite Dia-Vortrag des Kunsthistorikers Volker Hennig widmet sich den berühmten Kathedralen von Salisbury und Wells. Der Kernbau von Salisbury Cathedral wurde nach einem einheitlichen Plan in nur 38 Jahren im „Early English Style“ errichtet. Später wurden ein herrlicher Kreuzgang und der mächtige 123 Meter hohe Vierungsturm hinzugefügt. Die Kathedrale der Handelsstadt Wells zählt durch ihre Konstruktion mit den vier geschwungenen Scherengebögen zu den beeindruckendsten Kirchenbauwerken Englands. Ihre Westfront ist mit über 300 Statuen geschmückt.

### **R217785 – Vortrag – Einstein 28**

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.10.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Die Kathedralen von Gloucester und Lincoln

Die Dia-Vortragsreihe schließt mit zwei außergewöhnlichen Monumenten englischer Gotik. Sie sind großartige Beispiele des „Perpendicular Style“ und stehen für immense Gestaltungskraft und unerschöpfliche Imagination. In Gloucester beeindruckt kühne Turmbauten und gewaltige farbige Fensterflächen, in Lincoln die ungewöhnlichen Gewölbestruckturen der „crazy vaults“ (verrückte Gewölbe). Hier wird darüber hinaus in nachdrücklicher Weise der Bezug zum Licht als einem der wesentlichsten Aspekte der Gotik deutlich.

### **R217795 – Vortrag – Einstein 28**

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 18.10.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Florenz – Prunk und Paläste

Das Zentrum der Renaissance beherbergt zahlreiche bedeutende Paläste und Platzanlagen. Sie stehen für den Repräsentationswillen eines aufstrebenden Bürgertums und adeliger Familien, die ihre Kunstsinnigkeit durch Auftragsvergabe an berühmte Künstler zum Ausdruck brachten. Der Kunsthistoriker Dr. Frank Henseleit stellt mit dem Palazzo Vecchio, dem Palazzo Medici-Riccardi, dem Palazzo Pitti u. a. eindrucksvolle Beispiele dieses ästhetischen und intellektuellen Verständnisses vor.

### **R217800 – Bildpräsentation – Obersending**

Dr. Frank Henseleit · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.12.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Buchara – Zauber der Seidenstraße in Usbekistan

Bucharas faszinierende Altstadt ist Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Der Dia-Vortrag des Kunsthistorikers Volker Hennig zeigt Meisterwerke islamischer Architektur, die den Zauber der Seidenstraße widerspiegeln. Sie sind exemplarische Zeugnisse von Frömmigkeit, Geist, Kunst und Macht ihrer Entstehungszeit. Im Mittelpunkt der Betrachtung stehen das epochale Samaniden-Mausoleum und der an einem baumbestandenen Wasserbassin gelegene Lab-e Haus-Komplex.

### **R217865 – Vortrag – Einstein 28**

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.1.2024 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

# Kunst- und Kulturgeschichte

## Buchara – Basare und Medresen in Usbekistan

Der zweite Dia-Vortrag von Volker Hennig widmet sich den Basaren und berühmten Medresen Bucharas, die von der glanzvollen Epoche der alten Seidenstraße berichten. Zunächst besuchen wir die Medrese Mir-e Arab, eine islamische Bildungs- und Religionseinrichtung und architektonisches Schmuckstück aus dem 16. Jahrhundert. Zusammen mit dem kostbar dekorierten, himmelwärts ragenden Kalan-Minar und der gleichnamigen weiträumigen, prachtvollen Hauptmoschee Bucharas bildet sie ein großartiges, durch blaue Kuppeln markant akzentuiertes Architekturensemble.

### R217875 – Vortrag – Einstein 28

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.1.2024 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Architektonische Meisterwerke der Moguln in Fatehpur Sikri UNESCO-Weltkulturerbe in Indien

Fatehpur Sikri war Ende des 16. Jahrhunderts für knapp 15 Jahre die Hauptstadt des Mogulreichs. Sie war die Palaststadt Akbars, dem mächtigsten Mogul aller Zeiten. Der Dia-Vortrag stellt neben dem Königspalast mit seinen zahlreichen kunstvollen Bauten die Jama Masjid (Dargah-Moschee), das außerordentlich fein gearbeitete Mausoleum von Sheikh Salim Chishti und eine Vielzahl kunstvoll gestalteter privater und öffentlicher Gebäude vor. Sie alle sind zugleich Zeugen von Akbars politischem Programm: einer friedlichen Koexistenz von Islam und Hinduismus.

### R217885 – Vortrag – Einstein 28

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 21.2.2024 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Die Mausoleen Akbars und des Itimad-ud-Daula in Indien

Der Dia-Vortrag stellt die Grabanlagen Akbars und des Itimad-ud-Daula vor, die in ihrer architektonischen und ornamentalen Gestaltung überragende Werke indo-islamischer Kunst sind. Sie wurden fein verziert und im Geist des persischen Tschahar Bagh („viergeteilter Garten“) angelegt. Beide veranschaulichen exemplarisch die Vorstellungen von Leben und Tod im Islam. Die Elemente von Palastarchitektur bei Akbars Mausoleum deuten darauf hin, dass neben der Grabstätte auch ein prächtiger Wohnsitz für den verstorbenen Herrscher im Jenseits geschaffen werden sollte.

### R217895 – Vortrag – Einstein 28

Volker Hennig M.A. · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 28.2.2024 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Volles Programm zum halben Preis

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir eine exklusive **50 %-Ermäßigung auch für Rentner\*innen** mit einem Nettoeinkommen bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.– für Ehepaare).

Diese Ermäßigung gilt nur für Kurse, die mit **„Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich“** gekennzeichnet sind.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

## Exkursionen zu Kunst und Kultur

### Kulturwanderung von Herrsching nach Andechs auf den Heiligen Berg

Unser Aufstieg führt über den Hörndlweg auf den „Heiligen Berg“. Dort thront inmitten des Fünfseenlandes das Kloster Andechs. Wir erhaschen Ausblicke auf den Ammersee bis wir über Waldpfade zum Kloster kommen. Nach der Besichtigung der Klosterkirche erholen wir uns während der Mittagszeit mit Einkehrmöglichkeit im Klosterbiergarten mit herrlichem Blick auf die Andechser Umgebung und die bayerischen Alpen. Der Rückweg erfolgt über das Kiental entlang des Kienbachs nach Herrsching.

Leichte Wanderung, reine Gehzeit ca. drei Stunden, Wegbeschaffenheit: Feld- und Wanderwege, kurze Abschnitte auf Asphalt, Treppenabschnitte

#### **R181000 – Wanderung**

*Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Dr. Tanja Gouda · Treffpunkt: Bahnhof Herrsching · Bahnhofsplatz 1 · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 14.10.2023 · € 27.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze*

### Die wechselvolle Geschichte der Feldafinger Villenkolonie

Die Villen in der Kolonie am Höhenberg in Feldafing gehören zu den bedeutendsten Zeugnissen der Architektur und des gesellschaftlichen Lebens in der Prinzregentenzeit. Die Heilmann'sche Immobiliengesellschaft hatte das Gebiet um 1900 erschlossen. Der Getreidemühlenbesitzer Otto von Pfister, der Münchner Kunsthändler und Kommerzienrat Otto Bernheimer und die Bierbrauer-Dynastie Pschorr bauten in Feldafing. Das von Richard Riemerschmid geplante Landhaus für den Chemiker und Verleger Dr. Hans Carl bildete den südlichen Abschluss der Kolonie.

#### **R181010 – Exkursion**

*Katja Sebald · Treffpunkt: S6-Bahnhof Feldafing, vor dem alten Bahnhofsgebäude (Ostseite) · Bahnhofsplatz 1 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 21.10.2023 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze*

### Freising – das neue Diözesanmuseum und der Domberg

Die Kunsthistorikerin Patricia Feyrer erläutert Geschichte und Gegenwart des Freisinger Dombergs: Das wiedereröffnete Diözesanmuseum schafft mit seiner offenen Architektur sowohl Raum für christliche Kunst von Byzanz bis zur Gegenwart als auch einen Ort der kritischen Auseinandersetzung mit der katholischen Kirche. Bei einem, an den Museumsbesuch anschließenden, Spaziergang über den Domberg werden die Legende des Heiligen Korbinian, die Geschichte der Freisinger Fürstbischöfe und der Domberg als Zentrum theologischer und kultureller Bildung erlebbar.

#### **R181050 – Exkursion**

*Patricia Feyrer · Treffpunkt: Diözesanmuseum Freising · Domberg 21 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2023 · € 15.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 6.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze*

### Wasserburg – die Perle am Inn

Wasserburg zählt zu den schönsten Städten Oberbayerns, nicht nur die Lage an der Innschleife ist bezaubernd, sondern die gesamte Altstadt. Lassen Sie sich von gotischen Bauten, malerischen Gassen und den mit Laubengängen gesäumten Plätzen sowie den reichen Kunstschatzen der Kirchen begeistern. In St. Jakob hat sich eine prachtvolle Kanzel der Gebrüder Zürn erhalten und die Frauenkirche prunkt mit einer wunderbaren „Schönen Madonna“.

#### **R181060 – Exkursion**

*Anneliese Döhring · Treffpunkt: Ostbahnhof, Mitte von Gleis 8 · sa 8.40 bis 18.00 Uhr · 2.12.2023 · Bitte senden Sie uns eine E-Mail bis 27.11. an [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de), wenn Sie ein MVV-Gruppentagesticket (€ 27.80 für 5 Personen sowie Busfahrt € 1.50 pro Person) benötigen · Hinfahrt: München Ostbahnhof, 8.50 Uhr, RB 54 (Stand: Mai 2023) · € 29.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze*

# MVHS unterwegs – Exkursionen / Führungen

## **Kaiserin Elisabeth Museum in Possenhofen**

Im historischen Bahnhof Possenhofen befindet sich das „Kaiserin Elisabeth Museum“. Hier traf die österreichische Kaiserin regelmäßig mit ihrem Salonwagen ein, um ihre bayerische Heimat zu besuchen. Eine Führung und zahlreiche Objekte geben Einblick in das „wahre“ Leben der schönen Sisi: von ihrer Kindheit und Jugend in München und Possenhofen über ihre Heirat mit Kaiser Franz Joseph, ihren Schönheitskult und ihre leidenschaftliche Liebe zum Reitsport bis zu ihrem tragischen Tod am Genfer See. Das Museum wird ausschließlich für uns geöffnet.

### **R181080 – Exkursion**

*Kirsten Dörmann · Treffpunkt: Kaiserin Elisabeth Museum (Bahnhof Possenhofen, S6 nach Tutzing) · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.2.2024 · € 10.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 4.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze*

## **Augsburg – Deutschlands Mozart-Stadt**

Ein Stadtspaziergang mit dem Musikwissenschaftler Thomas Krehahn: Leopold Mozart wurde 1719 in Augsburg geboren. In einem neu konzipierten Museum können Sie Mozarts Vater und seine Welt aktiv kennenlernen. Die humanistische Ausbildung, die er am Jesuitenkolleg St. Salvator erwarb, vermittelte er seinem genialen Sohn Wolfgang. In dessen Geburtsjahr gab Leopold Mozart seinen berühmten „Versuch einer gründlichen Violinschule“ heraus. Wolfgang machte mehrfach in Augsburg Station, spielte Konzerte und verliebte sich in seine Cousine, das „Bäsle“.

### **R181090 – Exkursion**

*Thomas Krehahn · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises · sa 8.35 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · Bitte senden Sie uns eine E-Mail bis 19.2. an [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de), wenn Sie ein Bayerticket (€ 63.– für 5 Personen) benötigen · Hinfahrt: München Hbf. 8.52 Uhr, RB 86 · Rückfahrt: Augsburg Hbf. 16.11 Uhr, RB 87 (Stand: Mai 2023) · € 29.– · Vor Ort zu zahlen: € 5.– Eintritt · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze*

## **Führungen**

### **Kultur und Kunst rund um den Marienplatz Altstadtführung und Besuch der Rathausgalerie Kunsthalle**

Während des Rundgangs zur Residenz, dem Max-Joseph-Platz, dem Alten Hof und dem Marienplatz erfahren Sie von der Kunsthistorikerin Ursula Simon-Schuster Interessantes über die Bauten, die ehemaligen Herrscher und die Stadtgeschichte. Mitten im Herzen der Stadt, in der städtischen Rathausgalerie Kunsthalle, haben Sie Gelegenheit, die aktuelle Ausstellung zu besuchen. Gezeigt werden Werke von Daniel Man und Serena Ferrario.

In Kooperation mit den städtischen Kunsträumen

### **R182005 – Führung – Innenstadt**

*Ursula Simon-Schuster M.A. · Treffpunkt: Feldherrnhalle · Odeonsplatz · sa 16.15 bis 18.15 Uhr · 21.10.2023 · € 8.– · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort · Freier Eintritt in die Ausstellung · 18 Plätze*

### **Der Münchner Justizpalast Architektur und Institution**

1897 an markanter Stelle gegenüber dem Karlstor errichtet, ist der repräsentative Bau des Münchner Architekten Friedrich von Thiersch trotz erheblicher Kriegszerstörungen architektonisch sehenswert. Während des Nationalsozialismus fanden hier auch zwei Verfahren des Volksgerichtshofes gegen die Mitglieder der Weißen Rose statt. Die Kunsthistorikerin Dr. Annemarie Menke erläutert die Architektur des Baus und gibt Einblick in historische Ereignisse, die hier stattgefunden haben.

Bitte nehmen Sie wegen der strengen Sicherheitskontrolle so wenig Gepäck wie möglich und keine gefährlichen Gegenstände mit.

### **R182030 – Führung – Maxvorstadt**

*Dr. Annemarie Menke · Justizpalast · Prielmayerstr. 7 · mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 25.10.2023 · € 10.– · Anmeldung erforderlich*

## **Adelspalais in der Münchner Maxvorstadt**

In der Maxvorstadt gibt es noch zahlreiche eindrucksvolle Palais-Fassaden. Sie berichten von ihren einstigen adeligen Bauherren und bedeutenden Architekten. Klassizistische Bauten von Fischer und Klenze überzeugen in ihrem Aufbau, den Proportionen und Details. Der Rundgang mit dem Kunsthistoriker Neven Denhauser startet am Prinz-Carl-Palais und führt weiter zu den Herrschaftsbauten an der Ludwigstraße und Briener Straße.

### **R182040 – Führung – Maxvorstadt**

Neven Denhauser M.A. · Treffpunkt: Prinz-Carl-Palais · Franz-Josef-Strauß-Ring 5 (Ecke Von-der-Tann-/Prinzregentenstr.) · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 25.11.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## **Barocke Adelspalais in der Münchner Altstadt**

Prächtige Namen schmücken prächtige Häuser. Ob Preysing, Fugger, Holnstein, Seinsheim oder Toerring – diese Adelsgeschlechter haben bis heute in Münchens Altstadt stehende Palais besessen und errichtet, um nahe am Hofe ihres Kurfürsten residieren zu können. Der Kunsthistoriker Neven Denhauser beleuchtet die Geschichten hinter diesen Gebäuden und analysiert ihre außerordentlich feine Architektur aus dem 18. Jahrhundert, die bis heute die Fassaden der Palais schmückt.

### **R182050 – Führung – Altstadt**

Neven Denhauser M.A. · Treffpunkt: Feldherrnhalle · Odeonsplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 2.12.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## **Weihnachtliches München**

Die Stadtführung mit Anneliese Döring beginnt mit einer Einstimmung auf das Weihnachtsfest am Christkindlmarkt. Dann hören wir von der Gebnachtsdult und vom berühmten Augustinerkindl und besichtigen Krippen, Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen.

### **R182060 – Führung – Altstadt**

Anneliese Döring · Treffpunkt: Marienplatz, am Fischbrunnen · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 10.12.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## **München leuchtete – Jugendstil in Westschwabing**

Begleiten Sie den Kunsthistoriker Dieter Klein zu wunderschönen Jugendstil- und Gründerzeitbauten durch das legendäre Viertel, das Ende des 19. Jahrhunderts Künstler\*innen und Literat\*innen anlockte. „München leuchtete ...“, schrieb Thomas Mann, auch über die Architektur der Zeit. Er wohnte gegenüber Häusern des Jugendstilarchitekten Martin Dülfer, damals riesige Wohnungen mit luxuriösen Ausstattungen. Nach Jahren der Verständnislosigkeit für die originellen Schöpfungen der „Belle Époque“ werden sie heute umso mehr geschätzt.

### **R182070 – Führung – Schwabing**

Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Münchner Freiheit/ Ecke Haimhauser Str. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2024 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · Auch mit MVHS-Card

# MVHS unterwegs – Führungen

## **Schwabings Architekturjuwelen Stadtspaziergang östlich der Leopoldstraße**

Schwabing wurde 1890 nach München eingemeindet. Große Architekten, berühmte Schriftsteller\*innen und die sogenannte Bohème zog es in die neuerbauten Stadtviertel. Martin Dülfer, Theodor Fischer, Max Langheinrich, Heinrich und Thomas Mann, Alfred Kubin, Lovis Corinth u. a. haben hier ihre Spuren hinterlassen. Der Kunsthistoriker Dieter Klein zeigt Meisterwerke der Jugendstilarchitektur und der Gründerzeit. Auch im Bereich des historischen Dorfs Schwabing finden sich prachtvolle Beispiele großbürgerlicher Architektur und Stadtbaukunst jener Zeit.

### **R182080 – Führung – Schwabing**

*Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Münchner Freiheit/  
Ecke Haimhauser Str. · so 14.00 bis 16.00 Uhr ·  
11.2.2024 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · Auch mit  
MVHS-Card*

## **Berühmte Kulturschaffende und ihre Werke Ein Stadtspaziergang vom Sendlinger Tor zum Odeonsplatz**

Wie haben großartige Künstler\*innen und Erfinder mit ihren Werken die Münchner Altstadt geprägt? Auf dem Altstadtspaziergang mit der Kunsthistorikerin Diana Fleischer begeben wir uns auf die Spuren von Traditionellem und Kuriosum aus der Münchner Kunst- und bayerischen Kulturgeschichte. Berühmte Persönlichkeiten, markante Bauten und unterhaltsame Anekdoten machen Stadtgeschichte lebendig, vom Mittelalter über den Barock bis zum Zeitalter der Industrialisierung. Die Tour endet am Odeonsplatz.

### **R182090 – Führung – Altstadt**

*Dr. Diana Fleischer · Treffpunkt: unter dem Torbogen ·  
Sendlinger Tor · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 25.2.2024 ·  
€ 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card*

## **St. Peter – die erste Pfarrkirche und Wahrzeichen Münchens**

Die Peterskirche, auch Alter Peter genannt, ist die älteste Stadtpfarrkirche Münchens. Ihr großer Umbau im 18. Jahrhundert verlieh ihr eine reiche Rokokoausstattung. Den Wiederaufbau nach der Zerstörung im Zweiten Weltkrieg verdankt sie großzügigen Spenden der Münchner Bevölkerung. In St. Peter feiern jährlich die Brauer\*innen ihren Festgottesdienst, die Gärtner\*innen beenden hier ihren Festumzug und verschenken Blumengebilde. Der Kunsthistoriker Falk Bachter zeigt gelebte Traditionen, die wertvolle Kirchengestaltung und geheimnisvolle Räume.

### **R182120 – Führung – Altstadt**

*Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: St. Peter, unter der Orgel-  
empore · Rindermarkt 1 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr ·  
28.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card*

## **Die Frauenkirche – ein Münchner Wahrzeichen**

Nachdem der Vorgängerbau zu klein geworden war, ersetzte Jörg von Halspach 1468 bis 1488 den romanischen Vorgängerbau durch das jetzige Bauwerk, den letzten Bau der altbayrischen Spätgotik. Der Rat der Stadt und die Wittelsbacher unterstützten das Vorhaben. Die Münchner Liebfrauenkirche, seit 1821 Metropolitankirche des Bistums München und Freising, birgt Kunstschatze von der Spätromanik bis zur Gegenwart. Der Kunsthistoriker Falk Bachter erläutert auch die berühmte Legende vom Teufelstritt.

### **R182130 – Führung – Altstadt**

*Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: Frauenkirche (Dom),  
Hauptportal · Frauenplatz 1 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr ·  
14.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card*

## Die Herz-Jesu-Kirche in Neuhausen

Aufgrund eines technischen Defekts ist die Herz-Jesu-Kirche in Neuhausen 1994 abgebrannt. Den Architekturwettbewerb zum Neubau gewann das Architekturbüro „Allmann, Sattler und Wappner“. Sie gestalteten ein modernes Gesamtkunstwerk. Im Jahr 2000 wurde die „Glaskathedrale“ von Kardinal Wetter geweiht. Sie ist seitdem ein völlig eigenständiger Akzent im Kirchenbau Münchens. Die Kunsthistorikerin Maria Jenkin-Jones informiert über Geschichte und Bedeutung der 2001 mit dem BDA-Preis ausgezeichneten Kirche.

### **R182140 – Führung – Neuhausen**

*Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Herz-Jesu-Kirche, Haupteingang · Lachnerstr. 8 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 20.1.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card*

## Der Alte Südliche Friedhof Steinerne Kulturgeschichte der Stadt

Vor über 450 Jahren auf Veranlassung von Herzog Albrecht V. angelegt, wurde der einstige „Pestfriedhof“ im 18. Jahrhundert zum „Centralfriedhof“ erklärt. Die letzte Beerdigung fand 1943 statt. Nach vielfältigen Restaurierungen steht das parkartige Areal heute unter Natur- und Denkmalschutz. Buchautorin Lioba Betten zeigt Gräber zahlreicher Münchner Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts wie Leo von Klenze, Friedrich von Gärtner, Max von Pettenkofer, Johann von Nußbaum, Carl Spitzweg und Adele Spitzeder.

### **R182160 – Führung – Isarvorstadt**

*Lioba Betten · Treffpunkt: Alter Südfriedhof, Eingang · Stephansplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.11.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card*

## Der Alte Nördliche Friedhof

Der Alte Nördliche Friedhof, einer der drei historischen Friedhöfe der Stadt, wurde 1868 nach Plänen von Stadtbaurat Arnold von Zenetti errichtet und nach nur sieben Jahren 1939 wieder geschlossen. Auf 16 symmetrisch angeordneten Gräberfeldern lassen sich die erhaltenen, oft besonders kunstvollen Grabmale bekannter Persönlichkeiten wie Michael von Wagnmüller, Lucile Grahn, Albert Schmidt und Ludwig von der Tann leicht finden. Die Dozentin ist Autorin des 2019 erschienenen Buches „Die Münchner Friedhöfe: Wegweiser zu Orten der Erinnerung“.

### **R182150 – Führung – Schwabing-Nord**

*Lioba Betten · Treffpunkt: Alter Nördlicher Friedhof · Hauptportal · Arcisstr. 45 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 4.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card*

## MVHS im Museum

### Die Schönheit der Rose – ein sinnlicher Kunstmittag im Museum Brandhorst

Königin der Blumen wird sie genannt, und keine Blume wurde wohl öfters gemalt und besungen als die Rose. Im Mittelpunkt unseres Ausstellungsbesuchs steht das Gespräch über Rosenbilder aus fast fünf Jahrhunderten. In die gemeinsame Kunstbetrachtung werden Geschichten, Lieder und Poetisches über die symbolreiche Blume eingeflochten. Auch der Duft von Rosen wird nicht fehlen – bei unserem Kunstmittag zum Sehen, Hören, Riechen und Mitmachen! Eine Kooperation mit dem ASZ Westend und Museum Brandhorst. Gefördert durch das Kulturreferat der Landeshauptstadt München

### **R213000 – Führung – Maxvorstadt**

*Petra Kellermann · Museum Brandhorst · Theresienstr. 35 · di 14.00 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt · 15 Plätze · ☺*

## **Paula Scher: Type is Image – Ausstellung in „Die Neue Sammlung – The Design Museum“**

Paula Scher gilt als einflussreichste Grafikdesignerin ihrer Generation. Seit den 1970er Jahren steht sie für innovatives, kompromissloses Design. 1991 wurde sie Partnerin in der New Yorker Niederlassung von Pentagram. Für Die Neue Sammlung – The Design Museum hat Paula Scher eine begehbare Werkschau entwickelt, die es dem Publikum ermöglicht, in ihre Welt einzutreten. „Type is Image“ ist die erste Einzelausstellung der Grafikerin in Deutschland. Sie zeigt ihr Werk in aller Vielseitigkeit.

In Kooperation mit Die Neue Sammlung – The Design Museum

### **R213060 – Führung – Maxvorstadt**

Andrea Czermak M.A. · Pinakothek der Moderne · Treffpunkt: Rotunde · Barer Str. 40 · so 14.00 bis 15.00 Uhr · 19.11.2023 · € 4.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · 18 Plätze

## **Das Geheimnis des blauen Diamanten Die Schatzkammer der Münchner Residenz**

Die Schatzkammer der Münchner Residenz zählt zu den bedeutendsten ihrer Art. Der Kunsthistoriker Dr. Falk Bachter erläutert eine Auswahl der kostbarsten Kunstgegenstände aus nahezu zehn Jahrhunderten. Zu den Prunkstücken gehören oft spannende Geschichten. So ist das Palladium der Residenz, die St.-Georgs-Statuette, eigentlich ein Reliquienschrein. Auch das rätselhafte Verschwinden und Wiederauftauchen des großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Königskrone von 1806 wird uns beschäftigen.

### **R213170 – Führung – Altstadt**

Dr. Falk Bachter · Residenz · Treffpunkt: Kassenraum · Residenzstr. 1 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.11.2023 · € 11.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

## **Das Geheimnis der Hieroglyphen**

Die Schrift als wichtigstes Element der altägyptischen Kultur spielt eine bedeutende Rolle in den Jenseitsvorstellungen, in Alltag, Politik und Religion. An Inschriften auf Stelen und Statuen erklärt die Ägyptologin Roxane Bicker Typen der Hieroglyphen und den Aufbau der Schrift. Der ägyptische Schreiber und sein Arbeitsmaterial, der Papyrus, werden am Beispiel eines prachtvollen Totenbuches präsentiert. Altägyptische Originaltexte geben Einblick in die reiche Literatur. Zum Schluss können Sie Ihren Namen in Hieroglyphen auf Papyrus schreiben.

### **R213230 – Führung – Maxvorstadt**

Roxane Bicker · Staatliches Museum Ägyptischer Kunst · Gabelsbergerstr. 35 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.11.2023 · € 9.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · 18 Plätze

## **Philosophisches Sonntagscafé: Vom Zauber der Philosophie in der Antike – von Sokrates bis Diogenes**

In Zwiesprache mit den Skulpturen unternehmen Sie mit der Philosophin Karin Petrovic einen Gang durch die Glyptothek und die griechische Philosophie von Sokrates bis Diogenes. Die Faszination des Anfangs des europäischen Nachdenkens über die Welt und das Leben der Menschen in ihr stehen im Mittelpunkt. Welche Gedanken dieser Welt dringen in unsere Gegenwart, lassen uns vielleicht sogar neu staunen? Bei Kaffee oder anderem vertiefen wir unser Gespräch über die Aktualität der antiken Philosophie.

### **R213240 – Maxvorstadt**

Karin Petrovic M.A. · Glyptothek · Treffpunkt: Kasse · Königsplatz 3 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 4.2.2024 · € 11.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Speisen und Getränke sind nicht inbegriffen · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · 18 Plätze

### Meisterwerke der Münchner Antikensammlung Eine Kunstbetrachtung

Wir widmen uns den einzigartigen Kunstwerken, Keramik und Gebrauchsobjekten der griechischen, etruskischen und römischen Epoche. Die Archäologin Dr. Tanja Gouda gibt Einblicke in die Geschichte der antiken (Klein)Kunst und lädt Sie ein, die „Kunst des genauen Betrachtens“ zu erproben, so dass Sie ausgewählte Artefakte in die Ereignisgeschichte, Mythologie und archäologische Bedeutung einordnen können.

#### **R213250 – Führung – Maxvorstadt**

*Dr. Tanja Gouda · Staatliche Antikensammlungen · Königsplatz 1 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 3.12.2023 · € 9.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · 18 Plätze*

### Die heiligen drei Madln in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums

„Margareta mit dem Wurm, Barbara mit dem Turm, Katharina mit dem Radl, das sind die drei heiligen Madl.“ Die drei beliebten weiblichen Heiligen greifen Bedürfnisse der vorchristlichen Zeit auf, sie wurden in die Gruppe der Nothelfer aufgenommen und mit bestimmten Tugenden gleichgesetzt. Die Kunsthistorikerin Dr. Beatrice Trost erläutert die Geschichte ihrer Verehrung und ihre Darstellungen in den Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums.

#### **R213280 – Führung – Altstadt**

*Dr. Beatrice Trost · Bayerisches Nationalmuseum · Prinzregentenstr. 3 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.1.2024 · € 9.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · Anmeldung erforderlich*

### Tilman Riemenschneider im Bayerischen Nationalmuseum

Der Riemenschneider-Saal im Bayerischen Nationalmuseum ist seit Dezember 2016 in neuer Konzeption wieder zugänglich. Von dem Bildschnitzer aus Franken sind die Schreinefiguren des Münnerstädter Retabels, die Passionsgruppen aus Rothenburg, die Gruppe der zwölf aus Lindenholz geschnitzten Apostel und weitere Einzelfiguren ausgestellt. Wir begegnen einem Künstler, dessen Werk unser Bild der Epochenwende um 1500 mitgeprägt hat. Die Dozentin leitet auch die Studienreise „Auf den Spuren von Tilman Riemenschneider in Franken“ (24. bis 27.4.2024, R185010).

#### **R213290 – Führung – Altstadt**

*Dr. Beatrice Trost · Bayerisches Nationalmuseum · Prinzregentenstr. 3 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.2.2024 · € 9.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · Anmeldung erforderlich*

### Ausstellungsbesuche in München

Ab Oktober besuchen wir wieder vier aktuelle Ausstellungen in Münchner Museen. Wir beginnen mit „MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle München. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche besprochen.

#### **R213500 – Studienkreis – Altstadt**

*Ulrich Sebulke · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.10.2023 · 2 x do 10.15 bis 11.45 Uhr · 21.12.2023 und 1.2.2024 · do 10.00 bis 11.30 Uhr · 18.1.2024 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 17 Plätze*

#### **R213510 – Studienkreis – Altstadt**

*Ulrich Sebulke · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 20.10.2023 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 19.1.2024 · 2 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 29.12.2023, 2.2.2024 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 15 Plätze*

## **Aktuelle Ausstellungs- und Museumsbesuche in München**

Der Studienkreis trifft sich, um gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Kunsthistorikerin aktuelle Ausstellungen in München zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Wir beginnen in der Ausstellung „MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle München.

### **Studienkreis am Vormittag**

#### **R213520 – Studienkreis – Altstadt**

Rose Marie Krimmer M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 16.10.2023 · di 12.45 bis 14.15 Uhr · 14.11.2023 · Nach Absprache di 11.45 bis 13.15 Uhr · 16.1. oder 6.2.2024 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

### **Studienkreis am Nachmittag**

#### **R213530 – Studienkreis – Altstadt**

Rose Marie Krimmer M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 18.10.2023 · mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 15.11.2023 · Nach Absprache mi 12.15 bis 13.45 Uhr · 17.1.2024 oder mi 14.15 bis 14.45 Uhr · 7.2.2024 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

### **Kunstkreis Süd**

#### **R213540 – Studienkreis – Altstadt**

Rose Marie Krimmer M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · fr 12.00 bis 13.30 Uhr · 20.10.2023 · fr 12.45 bis 14.15 Uhr · 17.11.2023 · Nach Absprache fr 11.45 bis 13.15 Uhr · 9.2. oder 23.2.2024 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

## **Ausstellungsbesuche in München Kunstkreis Grünwald**

Der Kreis besucht die Ausstellungen „MYTHOS SPANIEN, Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle, „Venezia 500. Die sanfte Revolution der venezianischen Malerei“ in der Alten Pinakothek, „(K)ein Puppenheim. Alte Rollenspiele und neue Menschenbilder“ im Münchner Stadtmuseum und „Turner. Three Horizons“ im Lenbachhaus.

### **R213550 – Studienkreis – Altstadt**

Regina Sasse M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · fr 11.00 bis 12.30 Uhr · 20.10.2023 · fr 10.45 bis 12.15 Uhr · 17.11.2023 · 2 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 15.12.2023 und 26.1.2024 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 15 Plätze

## **Ausstellungsbesuche in München**

Die Teilnehmenden treffen sich monatlich, um gemeinsam mit einer erfahrenen Kunsthistorikerin die aktuellen Ausstellungen zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Der Kunstkreis trifft sich erstmals in der Ausstellung „MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle München.

### **Kunstkreis Schwabing**

#### **R213560 – Studienkreis – Altstadt**

Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · mo 10.30 bis 12.30 Uhr · 16.10.2023 · di 12.15 bis 14.15 Uhr · 21.11.2023 · di 10.00 bis 12.00 Uhr · 12.12.2023 · di 10.15 bis 12.15 Uhr · 23.1.2024 · € 44.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 15 Plätze

### **Kulturpromenaden**

#### **R213570 – Studienkreis – Altstadt**

Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · 3 x do 15.00 bis 17.00 Uhr · 19.10., 23.11. und 14.12.2023 · do 14.45 bis 16.45 Uhr · 18.1.2024 · € 44.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

### **Erleben Sie die Münchner Museen mit Gleichgesinnten**

Unsere Veranstaltungsformate richten sich nach Ihren Interessen und zeitlichen Möglichkeiten: Highlightführungen, vertiefende Themenführungen, Studienkreise und Seminare gewähren Kunstgenuss und den Dialog mit der Kunst. Sie bekommen einen Überblick und Hintergrundinformationen über die ausgestellte Kunst und ihre kulturhistorischen Zusammenhänge. Daneben besteht genügend Raum für Fragen und Gespräche. Die Museumswerkstatt für Kinder von drei bis zwölf Jahren mit begleitenden Erwachsenen bietet ein Mitmachprogramm für alle, die einen lehrreichen, informativen und kurzweiligen Tag im Museum verbringen möchten. Das gemeinsame Erlebnis sowie ein positiver Zugang zu kreativem, selbst bestimmtem Lernen stehen hier im Vordergrund.

### **Neue Museumsprogramme**

#### **Venezia 500. Die sanfte Revolution der venezianischen Malerei**

27.10.2023 bis 2.2.2024 in der Alten Pinakothek, R212100

#### **MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)**

2.10.2023 bis 3.2.2024 in der Kunsthalle München, R212100

#### **Frei leben! Die Frauen der Boheme 1890–1920**

1.10.2023 bis 14.1.2024 in der Monacensia im Hildebrandhaus, R212330

#### **Münchner Originale treffen – Highlight-Führungen in der Ausstellung „Typisch München!“**

1.10. bis 26.12.2023 im Münchner Stadtmuseum, R212360

#### **(K)ein Puppenheim. Alte Rollenspiele und neue Menschenbilder**

8.10. bis 30.12.2023 im Münchner Stadtmuseum, R212370

#### **München Displaced. Heimatlos nach 1945**

3.10. bis 29.12.2023 im Münchner Stadtmuseum, R212400

#### **Die Villa Stuck – historische Räume**

1.10.2023 bis 18.2.2024 im Museum Villa Stuck, R212450

#### **KAFKA: 1924**

29.10.2023 bis 11.2.2024 im Museum Villa Stuck, R212470

#### **FRIDAY LATE im Museum Villa Stuck**

6.10.2023, R212510

#### **Gruppendynamik. Der Blaue Reiter**

6.10. bis 15.12.2023 in der Städtischen Galerie im Lenbachhaus, R212800

#### **TURNER – Three Horizons**

7.11.2023 bis 27.2.2024 in der Städtischen Galerie im Lenbachhaus, R212832

#### **Von Zirkus bis Apostel. Römisches Tafelgeschirr aus Nordafrika**

22.11.2023 in den Staatlichen Antikensammlungen, R213050

#### **Historismus trifft Jugendstil – die Von Parish Kostümbibliothek in Nymphenburg**

29.11.2023 und 7.2.2024, R213110/R213120

#### **Bitte informieren Sie sich unter:**

[www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum), Telefon (089) 48006-6710/6726, E-Mail: [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de)  
Für unseren Fachgebiets-Newsletter können Sie sich unter [www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter) anmelden.

# MVHS unterwegs – Reisevorträge

## **Unterwegs am Polarkreis „Bewegte Bilder“ aus Finnland, Schweden, Norwegen und Island**

Erstaunliche Geschichten, ausgesuchte Bilder und stimmungsvolle Musik begleiten Sie durch den arktischen Winter. Es warten mächtige Gletscher, erstarrte Wasserfälle, lupenreine Eisberge, tief verschneite Wälder und glasklare Fjorde. Mit dem Hundeschlitten geht es dorthin, wo es mehr Rentiere als Menschen gibt. Sie lernen die finnische Form von Meditation kennen und erfahren, warum ein Dackel unbedingt mit in die Sauna sollte.

### **R183140 – Film – Einstein 28**

Angela Luger · Bildungszentrum · Vortragsaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 16.00 bis 18.00 Uhr · 12.11.2023 · € 10.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Wo Wasserfälle fliegen lernen „Bewegte Bilder“ aus Island**

Begleitet von erstaunlichen Geschichten, ausgesuchten Bildern und stimmungsvoller Musik geht es mit der/ dem Reiseexpert\*in Angela und Helmut Luger in ein Land, in dem nicht der Mensch, sondern die Natur das Sagen hat. Erleben Sie überraschende Perspektiven auf die spektakuläre Vulkaninsel am Rand des nördlichen Polarkreises – zu jeder Tages- und Jahreszeit, bei jedem Wetter. Kommen Sie mit zu eisgepanzerten Gletschern, brodelnden Geysiren, staubtrockenen Lavawüsten, steilen Schluchten, donnernden Wasserfällen und einzigartigen Küstenabschnitten.

### **R183145 – Film – Einstein 28**

Angela Luger · Bildungszentrum · Vortragsaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 16.00 bis 18.00 Uhr · 21.1.2024 · € 10.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Auf den Spuren von Tilman Riemenschneider in Franken**

Ausgehend von Bad Kissingen mit dem Charme eines königlichen bayerischen Kurbades, stehen Werke Tilman Riemenschneiders in Würzburg, Rothenburg, Maidbronn, Volkach, Münnerstadt und Creglingen im Zentrum des Vortrags. Die verschiedenen historischen Landschaften, die ehemaligen geistlichen Fürstentümer Würzburg und Aschaffenburg, aber auch die freie Reichsstadt Rothenburg sind neben Wein und Wald immer noch erlebbar. Die Referentin leitet auch die Studienreise „Auf den Spuren von Tilman Riemenschneider in Franken“ (24. bis 27. April 2024, R185010).

### **R183200 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Dr. Beatrice Trost · Bildungszentrum · Vortragsaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## **Südindiens Schönheit**

### **Kerala, Tamil Nadu und Karnataka**

Kaum ein anderes Land auf der Welt ist so vielschichtig und überraschend wie Indiens Süden: großartige, lebendige Tempelanlagen, weite, stimmungsvolle Landschaften, oft noch unberührte Strände und Hightech-Zentren in den Mega-Citys. Man scheint durch ein zeitloses Land zu reisen, trotz zuweilen auftauchender politischer Unruhen. Der Vortrag des Indien-Experten zeigt berührende Begegnungen mit den Menschen, modernen, zeitgemäßen Tourismus mit moderner Alltagskultur, klassische Architektur und Kunst und eindrucksvolle Landschaftserlebnisse.

### **R183490 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Ernst W. Koelnsperger · Bildungszentrum · Vortragsaal 2 · Einsteinstr. 28 · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 7.2.2024 · € 9.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Krakau – Stadt der Kunst und Wissenschaft

Der Vortrag des Kunsthistorikers Dr. Falk Bachter veranschaulicht, weshalb die drittgrößte Stadt Polens zu den architektonisch schönsten Städten Europas zählt. Mit zahlreichen Theatern, Konzertsälen, Kabarett, alten Gasthäusern, Museen und nicht zuletzt durch die etwa 100.000 Studierenden sprüht sie vor Energie und Lebensfreude. Die historische Innenstadt ist von Kriegsschäden weitgehend verschont geblieben. So erklärt sich, dass Krakau 1978 von der UNESCO in die Liste der bedeutendsten architektonischen Komplexe der Welt aufgenommen wurde.

### **R183070 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Dr. Falk Bachter · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 15.1.2024 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## Rembrandt, Rotterdam und Reichsmuseum Amsterdam und das goldene Zeitalter

Der Vortrag stellt die kulturhistorischen Höhepunkte einer Reise durch die Niederlande vor: Die Provinz Nordholland ist vor allem wegen der Städte Haarlem und Amsterdam berühmt, die im „Goldenen Zeitalter“ der Niederlande des 17. Jahrhunderts eine Blüte von Kultur und Wissenschaft erlebten. Künstlerische Höhepunkte sind die einzigartige Architektur der Grachten, das Reichs- und das van-Gogh-Museum. In Südholland faszinieren Den Haag mit der Palastanlage des Binnenhofs, der Gemäldesammlung Mauritshuis und die Seehafenstadt Rotterdam.

### **R183170 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 20.11.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## Südafrika – immer wieder eine Reise wert

Lassen Sie sich vom Biologen und Fotojournalisten Harald Mielke von den fantastischen Drakensbergen und der Panoramamaroute begeistern. Kommen Sie den „Big Five“ im Krügerpark und den großen Haien des Indischen Ozeans hautnah. Erleben Sie Geschichte pur beim Besuch der Nelson-Mandela-Gedenkstätte. Freuen Sie sich auf eine Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps, und erleben Sie, wie sehr sich das Land seit Harald Mielkes erster Reise 1991 verändert hat.

### **R183430 – Bildpräsentation – Einstein 28**

*Harald Mielke · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

## Naturnahes Reisen im Sultanat Oman

### **Moderner Staat im Einklang mit alten Traditionen**

Der Biologe, Reiseleiter und Naturfotograf Harald Mielke macht Sie mit dem Sultanat Oman und seinen Bewohner\*innen bekannt: Spuren der 5000-jährigen Seehandelstradition sind allgegenwärtig. Die Live-Dia-Show zeigt Lehmfestungen, Häfen und Rastplätze der Weihrauchstraße. Außergewöhnliche Landschaften, Unterwasserwelten, das regionale Klima und die dünne Besiedelung ermöglichen der Tier- und Pflanzenwelt einen idealen Lebensraum. Freuen Sie sich auf ein Land, das natur- und kulturinteressierten Reisenden viel zu bieten hat.

### **R183460 – Vortrag – Einstein 28**

*Harald Mielke · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 28.1.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿*

# MVHS unterwegs – Reisevorträge

## **Sri Lanka startet wieder durch Asien von seiner schönsten Seite**

Traumstrände, ein atemberaubend schönes Hinterland mit einer jahrtausendealten Kultur und eine Vielzahl klassischer Sehenswürdigkeiten erwarten Sie. Einzigartig sind die historischen Stätten von Sigiriya, Anaradhapura, Polonnaruwa, Galle und Kandy, die zum UNESCO-Welterbe gehören. Erleben Sie mit dem Reisejournalisten Harald Mielke das bunte Treiben der Haupt- und Hafenstadt Colombo. Staunen Sie über die Schönheit des Hügel- und Berglandes, entdecken Sie Blauwale im Indischen Ozean und sehen Sie, wie wohl-tuend eine Ayurveda-Kur sein kann.

### **R183570 – Bildpräsentation Einstein 28**

Harald Mielke · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 ·  
Einsteinstr. 28 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2023 ·  
€ 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card · ♿

## **Long trail to Tibet – 13.000 km zu Fuß durch dreizehn Länder, auf zwei Kontinenten und sieben Zeitzonen**

Vier Jahre war Stephan Meurisch zu Fuß von München bis Tibet unterwegs. Auf diese Reise wollte er nicht warten, bis das Geld vorhanden und die Zeit günstig ist. Es sollte jetzt sein. Also kündigte er seinen Job, löste seine Wohnung auf, packte einen großen Rucksack und machte sich auf den 13.000 km langen Weg – ohne Geld in der Tasche. Heute nimmt er Sie mit auf seine spannende Reise – vollgepackt mit Herausforderungen, die er meistern musste, außergewöhnlichen Begegnungen, großartigen Bildern und abenteuerlichen Geschichten.

### **R183630 – Bildpräsentation – Einstein 28**

Stephan Meurisch · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 ·  
Einsteinstr. 28 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2024 · € 10.– ·  
Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Studienreisen 2024

Gerne möchten wir Sie auf unser neues Studienreiseprogramm hinweisen.

Die detaillierten Programme veröffentlichen wir ab 1.9.2023 unter [www.mvhs.de/studienreisen](http://www.mvhs.de/studienreisen).

Die Anmeldeunterlagen für die Studienreise nach Thüringen erhalten Sie im Fachgebiet Politik und Gesellschaft,

E-Mail: [ute.geyer@mvhs.de](mailto:ute.geyer@mvhs.de) oder

Telefon (089) 48006-6552.

Über alle anderen Studienreisen informiert Sie das Fachgebiet MVHS unterwegs,

E-Mail: [studienreisen@mvhs.de](mailto:studienreisen@mvhs.de),

Telefon (089) 48006-6724.



Foto: Haus und Garten von Claude Monet, Giverny, © Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm

## Unbekanntes Deutschland: Thüringen

6 Tage, Bus,

1. bis 6. April

Dr. Verena Zimmermann/Gerd Modert (R110916)

## Auf den Spuren von Tilman Riemenschneider in Franken

4 Tage, Bus,

24. bis 27. April

Dr. Beatrice Trost (R185010)

## Irlands Norden grenzenlos – mit Belfast, Derry, den Donegal Highlands und dem Giant's Causeway

7 Tage, Flug und Bus,

17. bis 23. Mai

Eckhard Ladner (R185020)

## Villen, Gärten und Paläste in Latium und der Toskana

11 Tage, Bus,

6. bis 16. Juni

Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm (R185030)

## Paris und das Impressionismus-Festival in der Normandie

7 Tage, Bahn und Bus,

1. bis 7. Juli

Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm (R185040)

## Vom Jugendstil zum Bauhaus Henry van de Velde in Weimar und Gera

5 Tage, Bus,

11. bis 15. September

Dr. Kaija Voss (R185050)

## 60. Internationale Kunstausstellung La Biennale di Venezia

4 Tage, Bus und öffentlicher Bootsverkehr,

3. bis 6. Oktober

Angela Voss M.A. (R185060)

# Bildende Kunst

## Die MVHS im MÜNCHENSTIFT

### Die Montagsmaler\*innen – Zeichnen, Aquarellieren und andere Techniken

Spielerisch erlernen Sie die verschiedenen Zeichentechniken und erkunden die unterschiedlichen Möglichkeiten der Aquarellmalerei. Beim freien Zeichnen und Malen in entspannter Atmosphäre erhalten Sie die Möglichkeit, ihren persönlichen Stil bis ins hohe Alter zu entwickeln und zu erweitern. Für Ungeübte und Geübte geeignet. Skizzen-Zeichenblock, Bleistifte, Radierer, Spitzer, Aquarellblock, Wasserfarben, Pinsel in unterschiedlicher Größe werden zur Verfügung gestellt.

#### **R172120 – Schwabing-Nord**

*Christine Brandstätter · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Rümmanstr. · Rümmanstr. 60 · 10 x mo 15.30 bis 16.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 40.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺*

### Abstrahierte Landschafts- und Naturdarstellung Malerei und Zeichnung

Mit den Gestaltungsmitteln der Abstraktion wie Weglassen/Hervorheben, Verdichten/Auflösen, Ausschnitte/Strukturen oder Farbwahl werden wir dem Phänomen Natur auf den Grund gehen. Es geht nicht um eine konkrete Wiedergabe, sondern um die Möglichkeit, ein abstrahiertes Bild entstehen zu lassen, das in seinem formalen Ergebnis so wirklich erscheint wie die Natur, ohne sie dabei abzubilden. Es kann nach Fundstücken oder eigenen Vorlagen mit Acrylfarbe oder Zeichenstiften gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Leinwände oder Papier ab 200 g, Acrylfarben, verschiedene Stifte und Kreiden, Pinselsortiment (rund und flach), Spachtel; weiteres Material wird im Kurs besprochen.

#### **R223034 – Ramersdorf**

*Stefan Wehmeier · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 182.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ☺*

## Licht und Schatten im Aquarell

Die Aquarellmalerei lebt vom Zusammenspiel von Licht und Schatten. Sie lernen dies abzubilden. Dabei werden aber auch die Basistechniken angewendet, sodass Neueinsteiger\*innen jederzeit den Zugang finden. Fortgeschrittene haben Spielraum zum Experimentieren und freien Gestalten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel, Bleistift, Aquarellfarben.

#### **R223038 – Schwabing-Nord**

*Gisela Aulfes · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 9.30 bis 11.45 Uhr · 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12.2023 und 12.1.2024 · € 137.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ☺*

## Abenteuer Malerei

Sie möchten zeichnen und malen, scheuen allerdings den ersten Strich auf einer weißen Fläche? Die Dozentin kennt das Phänomen und verrät Ihnen Tricks, wie sich Linien zu Kompositionen fügen, gegenständlich oder völlig frei, und wie sich Farben zu Klängen vereinen. Bitte mitbringen: Malgründe nach Wunsch, Acrylfarben (Magenta, Zitronengelb, Cyanblau, Chromoxidgrün feurig oder Phytalogrün, Weiß, evtl. Schwarz), Pinsel, Spachteln, Stofflumpen, grauen Aquarellstift, Spitzer; zusätzlich können Sie mit Aquarellfarben und Tusche experimentieren.

#### **R223044 – Einstein 28**

*Gloria Gans · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 17.00 Uhr · 6.10., 10.11., 8.12.2023, 19.1. und 23.2.2024 · € 259.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

## Wie man Bildsprache lernen kann

Wir arbeiten mit Aquarell- und Acrylfarben und lassen uns von Künstler\*innentexten und Bildern anregen, aus denen wir Impulse für den Gestaltungsprozess gewinnen. Bei gemeinsamen Bildbetrachtungen beschäftigen wir uns mit Fragen der individuellen Umsetzung, der Farb- und Formgestaltung und Komposition. Ziel ist es, eine eigene Bildsprache zu entwickeln.

Bitte mitbringen: vorhandene Malmaterialien.

### **R223046 – Samstagskurs – Einstein 28**

*Gloria Gans · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10., 11.11., 2.12.2023, 13.1. und 24.2.2024 · € 259.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

## Acrylmalerei – klassisch und experimentell

Spielerisch erkunden wir die Techniken, Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Farbenlehre, Komposition und Materialkunde werden ergänzend mit einfließen. Nach Absprache machen wir eine Exkursion ins Naturkundemuseum, wo wir uns im Skizzieren üben und Motive sammeln. So entstehen Bilder mit einer ganz persönlichen, malerischen Ausstrahlung.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Malblock.

### **R223040 – Milbertshofen**

*Gisela Aulfes · Werkhalle · Malatelier/Holzbildhauerei · Frohschammerstr. 14a · mo 13.15 bis 15.45 Uhr · 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.2023 und 8.1.2024 · € 152.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze*

## Ikonen- und Tafelmalerei

Ikonen und Tafelbilder werden nach alter Tradition mit Eitempera auf Holz gemalt. Sie erlernen alle maltechnischen Schritte bis hin zur fertigen Ikone. Begonnen wird die Arbeit auf bereits mit Champagnerkreide grundierten Holztafeln, die Sie bei Bedarf beim Dozenten erwerben können. Sie malen nach Vorlagen und können aus einer großen Anzahl an Ikonenmotiven wählen. Die Eitemperatechnik ist eine jahrtausendealte Form, Farbpigmente mit einem Malmittel zu binden – zusammen mit Blattgold entstehen faszinierende Tafelbilder. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Freude am Zeichnen und Malen; Arbeitsmaterial (ca. € 35.–) wird am ersten Kursabend besprochen.

### **R222612 – Fürstenried-Ost**

*Günter Kramer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 10 x mo 14.30 bis 17.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 216.– · Vor Ort zu zahlen: bei Bedarf € 25.– bis € 45.– für grundierte Trägerplatte · 10 Plätze · ♿*

## Aquarellieren, Zeichnen und andere Techniken für Fortgeschrittene

Unser Schwerpunkt ist die künstlerische Gestaltung verschiedenster Themen, auch in Acryl, Pastell und Mischtechniken. Beim freien Malen in einer entspannten Atmosphäre unterstützt Sie der Dozent individuell. Motivfindungen und Bildbesprechungen finden gemeinsam in der Gruppe statt.

Voraussetzungen: Grundwissen im Aquarellieren und Zeichnen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 ca. 300 g, Aquarellfarben, vorhandene Pinsel, Bleistift B. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

### **R223016 – Ramersdorf**

*Sime Vlahov · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 259.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿*

# Bildende Kunst

## Zeichnen und Malen

Freies Gestalten in Zeichnung und Malerei sowie in Verbindung von beidem: Sie arbeiten nach selbst gewählten oder vorgegebenen Themen. Durch anschließende gemeinsame Bildbesprechungen erhalten Sie Anregung und Ermutigung.

Bitte mitbringen: Leinwände oder Papier ab 200 g, Acrylfarben, verschiedene Stifte und Kreiden, Pinselsortiment (rund und flach), Spachtel; weiteres Material wird im Kurs besprochen.

### **R223018 – Schwabing**

Stefan Wehmeier · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 362.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 13 Plätze

### **R223026 – Schwabing**

Stefan Wehmeier · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 362.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 13 Plätze

## Farbe bekennen

In diesem Kurs werden Sie mit Farbe gestalten, ihre Leuchtkraft und Intensität nutzen, formale Möglichkeiten entdecken und mit der individuellen Art des Farbauftrags eine eigene Handschrift entwickeln, die dem persönlichen Temperament entspricht. In der Praxis bietet die Verwendung von Acryl- oder wasser- vermischbaren Ölfarben geeignete Möglichkeiten für Änderung und Bewegung, für unbekümmertes Ausprobieren, für Formulierung und Methoden, den Zugang zu authentischer Ausdrucksform zu finden. Bitte mitbringen: Acryl- oder wasser- verdünnbare Ölfarben, Pinsel, nach Wunsch Leinwand (Papier vorhanden).

### **R223020 – Fürstenried-Ost**

Ursula von Braunmühl · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 10 x di 12.30 bis 15.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 259.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 9 Plätze · ♿

## Aquarellieren nach Vorlagen

### **Blüten, Pflanzen, Landschaft**

Sie lernen die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien wie Aquarellblock, Farben, Bleistift, Radierer, Wasserglas, Lappen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

### **R223022 – MVHS im HP8**

Christine Brandstätter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x di 14.00 bis 16.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 173.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 8 Plätze · ♿

## Steinbildhauerei

Sie werden in die Steinbildhauerei eingeführt und dabei mit Material und Werkzeugen vertraut gemacht. Am Anfang bearbeiten Sie weichere Natursteine; mit zunehmender Übung können Sie Ihre gestalterischen Ideen in verschiedensten Formen umsetzen. Wir wenden uns auch dem zeichnerischen Entwurf und der Modellierpraxis zu, um Stimmigkeit und Präzision von Form und Vorstellung allmählich zu steigern. Bitte mitbringen: Marmor- oder Sandstein; Werkzeug ist vorhanden.

Informationen zu Materialien und Bezugsquellen erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 48006-6722.

### **R223028 – Milbertshofen**

Gustav Mayer · Werkhalle · Schmiede/Steinbildhauerei · Frohschammerstr. 14a · 10 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 283.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## Zeichnen und Aquarellieren

Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Zeichen- und Aquarelltechniken kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Entsprechend Ihrer persönlichen Neigung können die Techniken miteinander kombiniert oder einzeln angewandt werden. Sie erhalten Anregungen und Tipps zur Weiterentwicklung Ihres Malstils.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, festes Zeichenpapier, vorhandene Mal- und Zeichenutensilien wie Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Lappen, weiche Bleistifte.

### **R223030 – Schwabing-Nord**

*Sabine Springer-Weber · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 15.15 bis 17.45 Uhr · 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.2023 und 16.1.2024 · € 152.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

## Aquarellkurs

Wir laden Sie ein, Ihre schöpferische Kraft zu erkunden. Entdecken Sie immer wieder neue Wege, um Ihre kreativen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei zu entfalten. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\*innen als auch für Teilnehmende, die ihre vorhandenen Kenntnisse weiterentwickeln möchten. Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellausrüstung mit Aquarellblock, Farben, Pinsel, Wasserglas.

### **R223048 – Neuhausen**

*Yveline Vallée-Angeleas · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x do 10.00 bis 12.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 (nicht am 2.11.) · € 323.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿*

## Acryl- und Ölmalerei

### Von der Skizze zum fertigen Bild

Malen auf verschiedenen Bildgründen wie Karton, Leinwand, grundierter Hartfaserplatte. Studien zu Farbmischungen, Komposition und Bildaufbau. Erkundung der unterschiedlichen Techniken anhand von Bildbeispielen und Farbenlehre. Künstlerische Umsetzung verschiedener Malmotive (Stilleben, Landschaft, Porträt) bis hin zur freien Interpretation. Bitte mitbringen: vorhandene Farben (Öl und/oder Acryl), Pinsel, weicher Bleistift, Palette, Malkarton oder Leinwand.

### **R223036 – Ramersdorf**

*Elmar Siegesleitner · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x do 14.30 bis 17.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 336.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿*

## Die menschliche Figur zeichnen und malen

Bekleidet, als Akt, in der Ruhe, in der Bewegung, in ihrer Umgebung, im künstlerischen Dialog zwischen Malenden und Modell: Sie lernen, die menschliche Figur mit dem sie umgebenden Raum zu sehen, zeichnerisch und malerisch zu erfassen und zu interpretieren. Wir wollen die Ausdrucksmöglichkeiten von Zeichnung und Farbe erleben und zu einer individuellen Aussage in unseren Bildern gelangen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A3 (nicht kleiner), weiche Bleistifte (3B, 6B). Falls vorhanden: größere Papierbögen, Aquarell- oder Acrylfarben, Kohle, Tusche oder Wachskreiden.

### **R220004 – Einstein 28**

*Rut Massó · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 15.00 Uhr · 13.10., 17.11., 15.12.2023, 12.1. und 2.2.2024 · € 216.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar, 1 Modell pro Kurstag, anteilig je nach Teilnehmendenzahl (insg. € 400.–) · 8 Plätze · ♿*

# Bildende Kunst

## Arabische Kalligrafie – Bilder aus Buchstaben

Die arabische Kalligrafie besteht aus geschwungenen Linien und Formen, die in der künstlerischen Bewegung und Konzeption ein ornamentales Bild ergeben. Der Künstler und Kalligraf Kadir Fadhel vermittelt Ihnen die arabische Schrift als Kunstform und wie Sie sie kreativ einsetzen. Das Material – die Feder, die Tusche, das Geräusch der Feder auf dem Papier – alles spielt zusammen. Nebenbei lernen Sie das arabische Alphabet, hören die Aussprache, schreiben von rechts nach links und können Arabisch lesen lernen.

Bitte mitbringen: eigenes Material, soweit vorhanden.

### **R223008 – Schwabing-Nord**

Kadir Fadhel · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
fr 10.00 bis 12.15 Uhr · 13.10., 27.10., 10.11., 24.11.,  
8.12.2023 und 19.1.2024 · € 117.– · Ermäßigung für  
berechtigte Rentner\*innen möglich · Vor Ort zu zahlen:  
ca. € 15.– für Material (Papier, Feder, Tusche) · 10 Plätze · ♿

## Basiskurs Aquarellmalen

Die Aquarellmalerei vertraut auf das Zusammenspiel von Wasser, Farbe, Papier und Luft. Lernen Sie das Material und die Möglichkeiten kennen; machen Sie Ihre ersten Schritte und erfahren Sie, wie Sie gestalterisch vorgehen. Üben Sie Basistechniken wie die Nass-in-Nass-Technik, Lasuren und das „Bluten der Farbe“. Erlernen Sie den freien Umgang mit Farbe und Motiv! Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 300 g, Aquarellfarben, Pinsel (fein, mittel, groß), Bleistifte, feste Unterlage (Sperrholzplatte oder Plexiglas), Mischsteller, Küchenrolle.

### **R222316 – Moosach**

Sime Vlahov · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 8 x  
mi 14.30 bis 17.00 Uhr · 18.10. bis 13.12.2023 · € 173.– ·  
11 Plätze · ♿

## Skizzieren und Zeichnen

Freies Skizzieren und detailgetreues Zeichnen zu erlernen, ist Voraussetzung für alle weiteren Techniken. Ziel des Kurses ist Sicherheit beim Arbeiten mit Daumenskizzen, Richtungslinien, lockerer Fünf-Minuten-Skizze, Schraffur und Perspektive. Sie haben die Möglichkeit, Ihren persönlichen Stil zu finden und zu vertiefen. Entsprechende Übungen schärfen das richtige Sehen und die künstlerische Wahrnehmung. Das Kursangebot ist für Anfänger\*innen, langjährige Zeichner\*innen und Studienbewerber\*innen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Zeichenblock DIN A5 oder DIN A4.

### **R220066 – Einstein 28**

Barbara Kirar · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 7 x di  
9.30 bis 12.00 Uhr · 7.11. bis 19.12.2023 · € 152.– ·  
12 Plätze · ♿

## Aquarellieren, Zeichnen und andere Techniken

Wir beginnen mit der Farbenlehre und mit Mischübungen, um ein Gefühl für die Farben zu entwickeln. Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aquarelltechniken und mit dem Zeichnen. Beim freien Malen in einer entspannten Atmosphäre werden Sie von der Dozentin individuell unterstützt. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, weichen Bleistift, Lappen.

### **R223024 – Ramersdorf**

Saskia Gasteiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 14.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023  
bis 30.1.2024 · € 216.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

### Melodie der Pinselstriche – Chinesische Tuschemalerei und Kalligrafie für Anfänger\*innen

Erleben Sie eine wahre Pinsel-Performance: die Verwandlung von Tinte auf Papier. Traditionelle chinesische Tuschemalerei beschäftigt sich mit der Sicht auf die Natur und mit dem Streben nach lebendiger Anmut. Chinesische Kalligrafie basiert auf Pinselstrichen, deren rhythmische Bewegung eine visuelle Melodie ergeben – und ebenfalls die Lebenskraft der Natur ausdrücken. Sie tauchen ein in die taoistische Naturphilosophie; so entstehen lebendige und ausdrucksstarke Gemälde, die die Poesie der Natur sowie Ihre individuelle Stimmung abbilden. Näheres zur Dozentin unter [www.art.rotewolke.de/classical](http://www.art.rotewolke.de/classical)

Bitte mitbringen: Teller zum Mischen/Verdünnen von Farbe, Filzunterlage DIN A2, Wassergefäß. Die Malmaterialien können bei der Dozentin erworben werden.

#### **R223032 – Hasenbergl**

Hongyun He · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 8 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.11.2023 bis 18.1.2024 · € 207.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### Aquarellmalerei

Sie lernen die verschiedenen Aquarelltechniken kennen, zum Beispiel Nass-in-Nass, Lasieren und Granulieren. Entdecken Sie immer wieder neue Wege, um Ihre kreativen Möglichkeiten in der Malerei zu entfalten. Beim Studium der Farbharmonien erweitern Sie Ihre Kenntnisse im bildnerischen Gestalten. Sie haben erst wenig oder gar keine Vorkenntnisse? Dann ermöglichen wir Ihnen einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei. Sie sind schon geübt? Hier entwickeln Sie Ihre Technik und Bildsprache weiter.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift HB, Pinsel, Aquarellfarben.

#### **R223012 – Sendling**

Niloufar Shirani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mo 14.30 bis 17.00 Uhr · 20.11.2023 bis 29.1.2024 · € 194.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

### Zeichnen und Malen mit Tusche

Mit Tusche entstehen einzigartige Bilder. Die gestalterischen Möglichkeiten sind beinahe unerschöpflich: von feinsten Linien mit spitzer Feder bis zu verwaschenen Flächen mit grobem Pinsel. Tusche erlaubt genaue, naturalistische Wiedergabe genauso wie freie, abstrakte Gestaltung. Sie lernen verschiedene Techniken: sehr fein zu arbeiten, mit trockenem Pinsel umzugehen, Nass-techniken, um mit Flächen und Schattierungen zu spielen. Wir üben mit Stillleben, Räumen, Porträts und Gärten und arbeiten im Atelier sowie nach Absprache draußen in der Natur.

Für Anfänger\*innen und bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: schwarze Zeichentusche, mind.

1 Feder, mind. 3 Pinsel (sehr fein, mittel und groß – rund oder spitz), 2 Aquarellblöcke (mit und ohne Struktur), Skizzenblock, Bleistift H oder 2H; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

#### **R223006 – Sendling**

Niloufar Shirani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 14.00 bis 16.00 Uhr · 23.11.2023 bis 25.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### Volles Programm zum halben Preis

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir eine exklusive **50 %-Ermäßigung auch für Rentner\*innen** mit einem Nettoeinkommen bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.– für Ehepaare).

Diese Ermäßigung gilt nur für Kurse, die mit **„Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich“** gekennzeichnet sind.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

# Bildende Kunst

## Malen mit Acrylfarben

### Den eigenen malerischen Weg finden

Im Vordergrund steht die Freude am spontanen Umgang mit Farbe und Farbwirkung. Ziel ist es, in Anlehnung an die Natur, aber auch an freien Themen sowie an kunstgeschichtlichen Beispielen des 20. Jahrhunderts die eigene persönliche Farb- und Formensprache zu entwickeln. Einführung in die Acryltechnik, individuelle Beratung sowie gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des Kurses.

Bitte mitbringen: Leinwand oder Malpapier, vorhandene Acrylfarben, Pinsel. Bei Bedarf können Farben und Malpapier im Kurs erworben werden.

### **R223002 – Ramersdorf**

Susana Gonzalo · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 29.11.2023 bis 21.2.2024 · € 224.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Erlebnis Farbe

Wir laden Sie ein, Ihre schöpferische Kraft zu entdecken. Einfache Übungen mit Pinsel und unterschiedlichen Farbtönen unterstützen Sie auf dem Weg, Motive neu wahrzunehmen. Wie von selbst schaffen Sie Kunstwerke mit Ihrem eigenen bildnerischen Ausdruck. Durch die individuelle Betreuung der Dozentin und die kreative Auseinandersetzung in der Gruppe entstehen eindrucksvolle Arbeiten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (Zitronengelb, Kadmiumgelb dunkel, Zinnoberrot, Karminrot, Ultramarinblau, Cyanblau, Weiß), Aquarellpapier, 2–3 verschiedene flache Pinsel.

### **R223042 – Milbertshofen**

Bianca Patricia Isensee · Werkhalle · Malatelier/ Holzbildhauerei · Frohschammerstr. 14a · 10 x mi 12.30 bis 15.00 Uhr · 29.11.2023 bis 28.2.2024 · (nicht am 20.12) · € 216.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Freude an Form und Farbe

### Malen in Aquarell oder Pastell

Die Leuchtkraft eines Aquarellbilds ist faszinierend; beim Aquarellmalen geht man oft sehr schnell vor, was den Blick fürs Wesentliche schärft. Pastellkreiden sind ebenfalls Farben von besonderer Intensität; der Reiz der Pastellmalerei liegt in der Unmittelbarkeit, mit der Pigment auf Papier aufgetragen wird. Zeichnen und Malen gehen ineinander über. Bringen Sie gerne eigene Bildvorlagen mit! Die Dozentin betreut Sie individuell, sodass Sie Ihren persönlichen Stil entwickeln oder erweitern werden.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und/oder Pastellkreiden, Pinsel, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Aquarellpapier in beliebiger Größe, Fixativ (bei Pastell), gerne auch Kohle.

### **R223060 – Schwabing-Nord**

Susana Gonzalo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 4 x do 9.45 bis 12.15 Uhr · 30.11. bis 21.12.2023 · € 87.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 14 Plätze · ♿

### **R223062 – Schwabing-Nord**

Susana Gonzalo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 6 x do 9.45 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 22.2.2024 · € 130.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 14 Plätze · ♿

## Abstrahierte Landschafts- und Naturdarstellung Malerei und Zeichnung

Mit den Gestaltungsmitteln der Abstraktion wie Weglassen/Hervorheben, Verdichten/Auflösen, Ausschnitte/Strukturen oder Farbwahl werden wir dem Phänomen Natur auf den Grund gehen. Es geht nicht um eine konkrete Wiedergabe, sondern um die Möglichkeit, ein abstrahiertes Bild entstehen zu lassen, das in seinem formalen Ergebnis so wirklich erscheint wie die Natur, ohne sie dabei abzubilden. Es kann nach Fundstücken oder eigenen Vorlagen mit Acrylfarbe oder Zeichenstiften gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Leinwände oder Papier ab 200 g, Acrylfarben, verschiedene Stifte und Kreiden, Pinselsortiment (rund und flach), Spachtel; weiteres Material wird im Kurs besprochen.

### **R223058 – Ramersdorf**

*Stefan Wehmeier · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.12.2023 bis 8.2.2024 · € 182.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿*

## Freies Malen und kreatives Schaffen

Sie möchten beginnen zu malen? Die Dozentin begleitet Sie und Ihre Kreativität dabei individuell. Überlisten Sie das leere, weiße Papier! Sie malen mit Techniken, die Freude bereiten, und es entsteht immer ein fertiges Bild. Wir probieren die verschiedensten Dinge aus: Einmal starten wir mit einem Maldiktat, dann schütten wir Tusche, oder wir zeichnen mit geschlossenen Augen viele dicke oder dünne Linien und kolorieren dann das Bild. Lassen Sie sich einfach auf das kreative Schaffen ein!

Bitte mitbringen: Lieblingsfarben und Material, wie vorhanden.

### **R221136 – Moosach**

*Sabine Lenner · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 7 x di 10.00 bis 12.30 Uhr · 9.1. bis 27.2.2024 · € 152.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 20.– Materialgeld (für Acrylfarben, Kreiden, Stifte, Papier und Collagematerial) · 10 Plätze · ♿*

## Zeichnen und Malen mit Tusche

Mit Tusche entstehen einzigartige Bilder. Die gestalterischen Möglichkeiten sind beinahe unerschöpflich: von feinsten Linien mit spitzer Feder bis zu verwaschenen Flächen mit grobem Pinsel. Tusche erlaubt genaue, naturalistische Wiedergabe genauso wie freie, abstrakte Gestaltung. Sie lernen verschiedene Techniken: sehr fein zu arbeiten, mit trockenem Pinsel umzugehen, Nasstechniken, um mit Flächen und Schattierungen zu spielen. Wir üben mit Stillleben, Räumen, Porträts und Gärten und arbeiten im Atelier sowie nach Absprache draußen in der Natur.

Für Anfänger\*innen und bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: schwarze Zeichentusche, mind.

1 Feder, mind. 3 Pinsel (sehr fein, mittel und groß – rund oder spitz), 2 Aquarellblöcke (mit und ohne Struktur), Skizzenblock, Bleistift H oder 2H; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

### **R223056 – Pasing**

*Niloufar Shirani · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mi 11.00 bis 13.00 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 (nicht am 14.2.) · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿*

# Bildende Kunst

## Botanisches Zeichnen und Malen

Obwohl diese Disziplin ihren Ursprung in der Wissenschaft hat, ist botanisches Zeichnen und Malen als eigenständige Kunstform beliebt. Blüten, Knospen, Zweige, Blätter: Im Ökologischen Bildungszentrum finden wir die unterschiedlichsten Pflanzen und Früchte. Wir trainieren die Augen und schauen ganz genau hin, um die faszinierenden Strukturen zu erkennen. Mit Bleistift, Aquarell und Tusche erproben wir die verschiedenen Techniken der botanischen Kunst und widmen uns der Pflanzenwelt in ihrer gesamten Vielfalt und Schönheit.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene in der Kunst sowie für Gartenliebhaber\*innen und Botaniker\*innen geeignet. Wir starten im Kursraum am Arabellapark und fahren bei gutem Wetter gemeinsam ins ÖBZ. Bitte mitbringen: glattes Zeichenpapier, feinkörnigen Aquarellblock, Bleistifte 4H bis 4B, Aquarellfarben, Zeichentusche Schwarz oder Sepia, feine Pinsel, Stahlfeder/Zeichenfeder mit Federhalter, Radiergummi, Schraubglasdeckel oder ähnliches fürs Tuschemischen, nach Wunsch Farbstifte.

### **R221118 – Bogenhausen**

Anne Pincus · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 14.00 bis 17.30 Uhr · 12.1., 26.1., 2.2. und 9.2.2024 · € 121.– · 12 Plätze · &

## Zeichnen im Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke

Eine beeindruckende Sammlung von Gipsabgüssen antiker Plastik in München wartet auf Sie! Perfekt zum Zeichnen: Die zahlreichen Statuen in den Lichthöfen des Museums ermöglichen es, figürliche Proportionen und Positionen zu erkunden und zeichnerisch umzusetzen. Dabei entdecken Sie die Grundlagen der Proportionslehre. Der Kurs eignet sich auch hervorragend als Einstieg ins Aktzeichnen!

Bitte mitbringen: Skizzen- oder Zeichenpapier mind. DIN A3 mit fester Unterlage, weiche Bleistifte oder Farbstifte. Hocker sind vor Ort vorhanden.

### **R220310 – Maxvorstadt**

Susanna Weichselgartner · Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke, Treffpunkt Vorraum · Katharinen-Bora-Str. 10 · mi 16.45 bis 19.45 Uhr · 24.1. und 31.1.2024 · € 53.– · Eintritt Museum frei · 10 Plätze

### Töpfern auf der Drehscheibe

Sie erlernen die Technik des Scheibentöpfens und gestalten Geschirr, Gefäße oder andere Objekte. Dazu erhalten Sie Informationen über Tonsorten, Glasuren, Techniken und Werkzeuge. Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert und sind nach ca. zehn Tagen zur Abholung bereit. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

#### **R225050 – Milbertshofen**

*Teresa Wirth · Werkhalle · Keramikatelier · Frohschammerstr. 14a · 7 x do 9.30 bis 12.00 Uhr · 19.10. bis 7.12.2023 · € 168.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 12.– Brennpauschale · 8 Plätze · ♿*

#### **R225100 – Milbertshofen**

*Josefine Hacker · Werkhalle · Keramikatelier · Frohschammerstr. 14a · 7 x do 10.00 bis 12.30 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 12.– Brennpauschale · 8 Plätze · ♿*

### Keramikwerkstatt für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen, mit verschiedenen Techniken Tonmasse eine Form zu geben. So können Gebrauchsgegenstände wie Vasen, Teller, Schüsseln und Tassen entstehen, aber auch schöne dekorative Wandarbeiten und Objekte, die Ihrer Fantasie entspringen. Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

#### **R225310 – Am Hart**

*Josefine Hacker · MVHS · Troppauer Str. 10 · 7 x do 14.30 bis 17.30 Uhr · 5.10. bis 23.11.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 14.– Brennpauschale · 8 Plätze · ♿*

### Töpfern und Modellieren

Aus Tonmasse formen Sie Gebrauchsgegenstände oder Figuren. Sie werden spielerisch in die Spiralwulst-, Bänder- und Plattentechnik eingeführt. Die fertigen Keramiken können mit Engobefarben bemalt oder glasiert werden. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

#### **R225430 – Sendling**

*Dorothea Frigo · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis 13.12.2023 · € 297.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 20.– Brennpauschale · 5 Plätze · ♿*

#### **R225440 – Pasing**

*Stefanie Hirt · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis 15.11.2023 (nicht am 1.11.) · € 126.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ♿*

# Kunsthandwerk

## **Goldschmieden am Vormittag**

Mit den Grundfertigkeiten (Entwerfen, Sägen, Feilen, Schmieden, Löten) werden Schmuckstücke wie Ringe, Broschen, Armbänder oder Ohrringe nach eigenem Entwurf hergestellt. Das geeignete Material und die anzuwendende Technik werden besprochen, die Fertigung des Schmuckstücks bis zur Vollendung begleitet. Sie werden Ihre eigenen Ideen verwirklichen, es sei denn, Sie haben Lust, Vorschläge der Kursleitung auszuprobieren. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.  
Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

### **R226330 – MVHS im HP8**

*Christiana Jöckel · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.10. bis 23.11.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

### **R226335 – Laim**

*Christine Laut · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 8 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.10. bis 7.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze*

### **R226340 – Neuperlach-Süd**

*Anna de Maia · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 19.10. bis 7.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze*

### **R226345 – MVHS im HP8**

*Anna de Maia · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.10. bis 8.12.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

### **R226350 – MVHS im HP8**

*Christiana Jöckel · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

### **R226355 – Neuperlach-Süd**

*Anna de Maia · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze*

### **R226360 – MVHS im HP8**

*Anna de Maia · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.1. bis 1.3.2024<sup>©</sup> · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

### Schmuckwerkstatt für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie werden beim Entwurf und der Umsetzung von der Idee zu Ring, Anhänger, Kette, Ohrschmuck oder Brosche intensiv beraten. Sie lernen Löten und weitere Grundtechniken des Goldschmiedens sowie das Fassen von Steinen. Sterlingsilber kann mit anderen Materialien kombiniert werden. Silber und Schmucksteine können Sie mitbringen oder im Kurs erwerben. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

#### **R226380 – Laim**

Christiana Jöckel · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x di  
10.00 bis 16.30 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 275.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze

#### **R226405 – Laim**

Christiana Jöckel · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x di  
10.00 bis 16.30 Uhr · 9.1. bis 20.2.2024 · € 275.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze

### Holzschnitzen – Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die das Handwerk grundlegend erlernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen wollen. Sie lernen den richtigen Gebrauch und die Pflege der Werkzeuge, erhalten Hinweise zur Holz Auswahl und Tipps zur Gestaltung. Anfänger\*innen fertigen nach ersten Übungen ein Werkstück nach eigenen Ideen an, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten erweitern und individuell an ihren Projekten arbeiten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe), Papier, Bleistift und, falls vorhanden, eigenes Lindenholz und Bildhauerwerkzeug. Außerdem etwas Ton, Knete oder andere Modelliermasse zum Anfertigen einfacher Arbeitsmodelle.

#### **R227150 – MVHS im HP8**

Alfred Türck · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-  
Preißinger-Str. 8 · 6 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.11. bis  
19.12.2023 · € 170.– · Ermäßigung für berechnigte  
Rentner\*innen möglich · Vor Ort zu zahlen: Holz nach  
Verbrauch · 8 Plätze · ☎

### Korbflechten mit Peddigrohr

Das uralte Handwerk des Korbflechtens ermöglicht Ihnen, nachhaltige Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Naturmaterialien anzufertigen. Außer Ihren Händen benötigen Sie kaum Werkzeuge, um in erstaunlich kurzer Zeit einen Brotkorb, ein Obstkörbchen oder einen anderen Gegenstand herzustellen. Die Grundkenntnisse, die Ihnen in diesem Kurs vermittelt werden, lassen sich auf alle anderen Flechtmaterialien übertragen.

Bitte mitbringen: Seitenschneider oder Gartenschere, fünf Wäscheklammern, Teppichmesser und Handtuch.

#### **R229940 – Wochenendworkshop – Pasing**

Linda Seehawer · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis  
17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 122.– · Ermäßigung für  
berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 20.–  
Materialgeld · 8 Plätze · ☎

# Textiles Gestalten

## Nähen

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneiden? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine und eine eigene Nähmaschine, um zu Hause weiterzuarbeiten. Bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Nähadeln, passendes Nähgarn, Universalspulen, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock, sowie einen Schnitt (z. B. Butterick, McCalls, Simplicity, Burda super easy) oder ein Schnittheft und Schnittpapier. Außerdem Stoff in ausreichender Menge (Baumwolle bitte vorwaschen!). Halten Sie sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Jersey, Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

### R232120 – Einstein 28

Ina Kleiber · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x fr 9.30 bis 13.30 Uhr · 6.10. bis 17.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### R232160 – Pasing

Claudia Bartlmae · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 (nicht am 30.10.) · € 187.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### R232280 – Allach-Untermenzing

Judith Willsau · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 7 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### R232520 – Einstein 28

Ina Kleiber · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x fr 9.30 bis 13.30 Uhr · 1.12.2023 bis 26.1.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### R232740 – Allach-Untermenzing

Judith Willsau · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 12.12.2023 bis 20.2.2024 nicht am 30.1.2024 · € 187.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### Patchwork: Winterlandschaft

Sie gestalten eine Winterlandschaft in Patchworktechnik. Verschiedene weiße und helle Stoffe bilden den Schnee, dunklere Töne die schattigen Partien. Der Himmel, strahlend blau oder eher grau, beeinflusst die Stimmung. Besondere grafische Effekte entstehen durch dunkle Kontraste wie z. B. Bäume oder Häuser. Weitere Akzente setzen Sie durch Besticken und das abschließende Quilten. Sie arbeiten wahlweise nach Vorlage oder improvisieren und lassen der Fantasie freien Lauf. Dabei kann auch eine weihnachtliche Szenerie entstehen.

Bitte mitbringen: evtl. ein Foto der Landschaft/Szenerie, Papier und Bleistift, Nähutensilien, verschiedene weiße oder helle Baumwollstoffe, Reste von dunkleren Stoffen.

### R236220 – Einstein 28

Gisela Winter · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 21.11. bis 12.12.2023 · € 122.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Wie bediene ich meine digitale Kamera?

### Einführung und Übungskurs

Sie möchten wissen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet und wie Sie die Menüfunktionen richtig einsetzen? Grundlagen zu den Themen Bildgröße, Auflösung, Brennweite, Farbraum und Weißabgleich sowie die Programmfunktionen und Schärfemodi werden erläutert. Nützliche Vorgaben, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und sinnvolle Kameraeinstellungen werden praxisnah vermittelt. Sie erfahren, was für die Bearbeitung berücksichtigt werden muss. Das Wissen wird durch zahlreiche praktische Übungen vertieft und das Verständnis für die Zusammenhänge geschult.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

### R250605 – Sendling

Lars Wunderlich · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.2. und 26.2.2024 · € 54.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Basiswissen Fotografie

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast). Bei der Exkursion wird das Erlernete umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

### R251110 – Einstein 28

Franziska von Gagern · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 23.1. bis 6.2.2024 · € 81.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## So geht's!

### Digitale Fotos einfach und übersichtlich verwalten

Ein Foto ist schnell gemacht, aber die Speicherkarte in der Kamera ist nicht der ideale Aufbewahrungsort. Wie benennt, sortiert, archiviert und vor allem findet man die zahlreichen Fotos am PC wieder? Dieser Einführungskurs gibt Tipps zur Organisation, Archivierung, Sicherung und „Sichtbarmachung“ von digitalen Bildern. Sie erfahren, wie Sie einfach und unabhängig Ihre Bilder verwalten können. Ein Bildverwaltungsprogramm wird exemplarisch vorgestellt.

Voraussetzung: Computerkenntnisse; mit kostenfreier Software können Windows-Nutzer\*innen das System auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

### R251200 – Schwabing-Nord

Dr. Cornelius Görres · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 27.2.2024 · € 30.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Fotos mit der Foto-App

### von Windows bearbeiten und organisieren

Für die Bildbearbeitung und die Organisation Ihrer Fotos benötigen Sie keine teure Zusatzsoftware. Seit Version 8 ist unter Windows das Programm „Fotos“ vorinstalliert, das wirkungsvolle Werkzeuge zur Bildbearbeitung mitbringt. Wir zeigen Ihnen, was die Foto-App so alles kann. Kursinhalt: Übertragung der Fotos auf PC, Ablage in passende Ordner; Bilder bearbeiten, optimieren und verfremden; Alben anlegen; automatische Korrekturen und Effekte; Fotos als Diashow anzeigen oder ausdrucken; mehrere Bilder gleichzeitig und aussagekräftig umbenennen.

Voraussetzung: Computerkenntnisse  
Eigenes Bildmaterial kann zum Kurs mitgebracht werden.

### R251220 – Ramersdorf

Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 23.11. und 30.11.2023 · € 64.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

# Fotografie

## **Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone Basiskurs**

Das Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden und die integrierten Kameras werden immer besser. Die Qualität der Bilder und Filme kann durch den richtigen Einsatz der Kamerafunktionen gesteigert werden. Der Umgang mit Brennweite, Lichtstärke, Bildrauschen, Formatwahl, Filtern sowie die Nachbearbeitung und das Versenden werden behandelt. Bei einer kleinen Exkursion wird das erworbene Wissen in der Praxis ausprobiert. Fragen zu speziellen Apps können am Rande geklärt werden.

Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

### **R251625 – Schwabing-Nord**

Daniel Mayer · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 20.2. und 27.2.2024 · € 54.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

### **R251630 – Grünwald**

Daniel Mayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 ·  
mo/do 13.30 bis 16.30 Uhr · 5.2./8.2.2024 · € 54.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

## **Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone Praxiskurs**

Das Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden. Die integrierten Kameras haben einen hohen Standard. Anhand von Übungsaufgaben lernen Sie die Funktionen sinnvoll zu nutzen und die Technik wird vermittelt. Bei der Exkursion wird das erworbene Wissen angewendet. Die Qualität der Fotos/Filme kann durch den richtigen Einsatz der Belichtungssteuerung und den Umgang mit Brennweite, Tiefenschärfe, Lichtstärke, Bildrauschen sowie Filter verbessert werden. Auch die Nachbearbeitung und das Versenden werden behandelt.

Fragen zu speziellen Apps können am Rande geklärt werden.

Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

### **R251635 – Einstein 28**

Daniel Mayer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x mi  
13.30 bis 16.30 Uhr · 21.2. bis 6.3.2024 · € 81.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

# Gesundheit, Ernährung und Kochkultur



## Reden wir über Demenz

Im Vortrag werden anhand von Tipps aus der Praxis, Wege zu einer einfühlsamen Kommunikation mit Menschen mit Demenz vorgestellt. Durch diese können wir Betroffene würdevoller in ihrer eigenen Welt begegnen und sie dort auch auf Augenhöhe antreffen. Angehörige brauchen hier Begleitung, Unterstützung und Entlastungsangebote, die am Ende des Vortrags vorgestellt werden.

Die Veranstaltung finden in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft München e. V. statt.

### **R170030 – Gesprächskreis – Schwabing-Nord**

*Iris Gorke, Dipl.-Sozialpädagogin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 15.30 bis 17.30 Uhr · 7.11.2023 · € 6.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 30 Plätze · ♿*

## Wie entstehen neue Medikamente und Impfstoffe?

### **Ein Blick ins Labor**

Die Entwicklung eines neuen Medikaments oder Impfstoffs verläuft in mehreren Stationen und dauert meistens mehr als 10 Jahre. Wie arbeitet die Grundlagenforschung und wie werden neue „Wirkstoffkandidaten“ gefunden? Ist eine vielversprechende Substanz gefunden, muss in drei Studienphasen deren Nutzen nachgewiesen und Nebenwirkungen dokumentiert werden. Der Dozent gibt Einblicke in die pharmazeutische Forschungsarbeit und erläutert, wie neue Medikamente oder Impfstoffe entwickelt werden und entstehen.

### **R340100 – Vortrag – Einstein 28**

*Dr. Max Hasmann · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ♿*

## Sehstörung durch die altersbedingte Makuladegeneration

Die Makula – auch „gelber Fleck“ genannt – ist das hochspezialisierte, zentrale Netzhaut-Areal, das für das Scharf- und Farbsehen verantwortlich ist. Bei einer Schädigung der Makula werden das Lesen, Erkennen von Gesichtern und Farbunterscheidungen nahezu unmöglich. Wie entsteht die altersbedingte Makuladegeneration, was sind Ursachen und Symptome und wie sehen die neuen Behandlungsverfahren aus?

### **R340250 – Vortrag – Einstein 28**

*Prof. Dr. med. Irmingard Neuhann · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ♿*

## Wenn Medikamente sich nicht vertragen Herausforderungen bei der Multimedikation

Multimedikation bezieht sich auf die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente, um verschiedene Gesundheitsprobleme zu behandeln. Verschiedene Medikamente können jedoch miteinander interagieren und dadurch ihre Wirkung beeinflussen oder unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Ein ähnliches Problem kann auch bei der Einnahme von Medikamenten zusammen mit bestimmten Lebensmitteln auftreten. Sie erfahren, welche Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln bekannt sind und auf welche Gefahren der Multimedikation Sie achten sollten.

### **R340340 – Einstein 28**

*Dr. med. Melanie Haesner · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ♿*

## Medizin im Mangel: Was steckt hinter Engpässen bei Medikamenten?

Lieferengpässe von Medikamenten sind ein wachsendes Problem, das sich bei Antibiotika für Kinder oder Medikamenten in der Krebstherapie eindrücklich gezeigt hat. Die Gründe für diese Engpässe können vielfältig sein. Sie reichen von Produktionsproblemen über die Einschränkung von Rohstoffen bis hin zu regulatorischen Herausforderungen. Wie kann der Zugang zu Medikamenten für Patienten und Patientinnen zukünftig sichergestellt werden? Sie lernen die Zusammenhänge und Hintergründe kennen. Der Referent ist Apotheker und Mitglied der Task-Force Arzneimittelversorgung.

### **R340350 – Vortrag – Einstein 28**

Alexander Freiherr von Waldenfels · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ☎

## Vorbeugung von Krebserkrankungen Die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung

Krebs ist eine der häufigsten Todesursachen weltweit. Doch zwischen 30–50 % aller Krebserkrankungen können durch eine gesunde Lebensweise und Vorsorgemaßnahmen vermieden werden. Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung zur Prävention von Krebs. Was sind die wichtigsten Risikofaktoren und welche Empfehlungen gibt die Wissenschaft in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung?

Erfahren Sie, was Sie aktiv zur Vorbeugung von Krebserkrankungen beitragen können.

### **R341440 – Vortrag – MVHS im HP8**

Asya Mikov · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

## Arthrose: Gelenkverschleiß verstehen und behandeln

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung bei älteren Menschen. Aber auch junge Menschen können betroffen sein. Ist es wirklich immer Arthrose, wenn es im Gelenk schmerzt? Welche Möglichkeiten der Früherkennung und der Behandlung gibt es und was ist für Sie am besten geeignet? Erfahren Sie mehr über Charakteristik, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose. Erlernen Sie alltagstaugliche Prinzipien, die Ihnen das Leben mit Gelenkverschleiß erleichtern können.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“

### **R342000 – Vortrag – Schwabing-Nord**

Heike Hoos-Leistner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 16 Plätze · ☎

## Osteoporose erkennen und behandeln

Bei der Osteoporose wird im Verlauf der Erkrankung immer mehr Knochenmasse abgebaut. Das macht die Knochen instabil und lässt sie leichter brechen, -besonders im Bereich der Wirbelkörper. Obwohl eine effektive Behandlung durchaus möglich ist, bleibt Osteoporose oft unerkannt und unbehandelt. Welche Symptome sind charakteristisch und welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Sie werden über die Ursachen und den Zusammenhang mit der Ernährung informiert und erhalten Tipps im Umgang mit der Erkrankung.

### **R342340 – Vortrag – Bogenhausen**

Heike Hoos-Leistner · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

## Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen (gemäß § 20 SGB V)

In der Senioren Volkshochschule finden keine Kurse mehr statt, die nach § 20 SGB V von den Krankenkassen gefördert werden. Hierfür gibt es zahlreiche Gründe.

Die Krankenkassen und ihre zentrale Prüfstelle legen Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards unseres Seniorenprogramms unterscheiden. So bezuschussen sie z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte (Einstieger-)Kurse von maximal 8–12 Terminen. Forschungen belegen, dass insbesondere ein regelmäßiges und kontinuierliches Bewegungstraining langfristig die besten Effekte aufweist. Daher finden in der Senioren Volkshochschule keine Maßnahmen nach § 20 SGB V statt.

Wir bieten Ihnen im Bereich Gesundheit aktiv für Senior\*innen ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung. Wichtig sind uns das Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit für Teilnehmende, regelmäßig und konstant etwas für ihre Gesundheit zu tun unter dem Stichwort lebenslanges Lernen. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung gemäß der allgemeinen Geschäftsbedingungen (ohne Bestätigung einer Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus, insofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Bitte lassen Sie ggf. auf der Anwesenheitsliste von der Kursleitung vermerken, dass Sie eine Teilnahmebescheinigung wünschen. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

## Angebote zum Ausprobieren

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, wissen aber noch nicht, mit welcher Methode Sie sich wirklich wohlfühlen? Mit den nachfolgenden Kursen können Sie Themen ausprobieren und herausfinden, was für Sie passt.

Bei diesen Angeboten nehmen Sie am ersten Termin der regulären Kurse teil, für die Sie sich dann bei Gefallen auch weiter anmelden können. Die Kursgebühr für den Kennenlerntermin wird nicht mit dem Kurs verrechnet. Für die Teilnahme am Kennenlerntermin ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Die Angebote zum Ausprobieren sind – sofern nicht anders angegeben – auch für diejenigen geeignet, die sich bisher körperlich wenig bewegt haben. Unsere Kursleitenden gehen auf individuelle Vorerfahrungen ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen.

## Rückhalt

### Den Rücken stärken, die Wirbelsäule trainieren

Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und kann helfen Osteoporose vorzubeugen. Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms mit Musik ist, die Beweglichkeit zu erhalten und die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit zu fördern. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

### R370020 – Einstein 28

Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ♿

## Yoga als Osteoporoseprophylaxe

Die abwechslungsreichen Körper- und Atemübungen des Yoga können sich positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Lernen Sie gelenkschonende Übungen kennen, die Ihre Muskulatur kräftigen und trainieren Sie achtsam Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Die Knochen werden sanft belastet und Sie motivieren damit Ihren Körper, die Knochen zu stabilisieren. Mehr Stabilität, eine verbesserte Koordination und ein gestärkter Gleichgewichtssinn können Stürzen vorbeugen.

### **R370040 – Einstein 28**

Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 15.00 bis 16.15 Uhr · 11.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ♿

## Neue Beweglichkeit erlangen

### Die Feldenkrais-Methode

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke

### **R370060 – Neuhausen**

Iris Schuler · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · di 9.15 bis 10.45 Uhr · 17.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ♿

## Yoga auf dem Stuhl

### Für Neugierige und Einsteiger\*innen

Yoga ist für alle da, auch für ältere Menschen, für Eingestorete, für Menschen mit kleinen Einschränkungen, für solche, die sich schon früher Yoga als Ausgleich wünschten. Alle können die körperlichen, emotionalen und geistigen Wohltaten des Yoga erleben und genießen. Als Sicherheitsanker verwenden Sie einen auf einer Matte stehenden Stuhl (zum Festhalten, Setzen, Aufrichten usw.). Nach Aufwärmübungen werden klassische Yoga-Übungsreihen, modifiziert für Stuhlyoga, gelehrt. Die Stunde enthält eine kurze Meditation und endet mit einer Tiefenentspannung (auf dem Stuhl sitzend).

Die Übungsreihen entstammen dem Kundalini-Yoga, Willem Wittstamm hat sie für den Stuhl umgearbeitet.

### **R370070 – Sendling**

Eva Becher · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · ♿

## Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen.

Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

### **R370080 – Schwabing**

Petra Herrmann · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · mi 9.15 bis 10.15 Uhr · 25.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich

# Gesundheit aktiv / Angebot zum Ausprobieren

## **Ausgleichsgymnastik**

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

### **R370100 – Hasenbergl**

*N.N. · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo  
15.45 bis 16.45 Uhr · 6.11.2023 · € 7.– · Ermäßigung  
für berechnigte Rentner\*innen möglich · ♿*

## **Wohlfühl-Beine**

### **Gesunde Gefäße durch Venengymnastik**

Erhalten Sie Ihre Gefäße gesund und lindern Sie so Beschwerden. Lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie Sie Fehlverhalten vermeiden und unbeschwerter gehen können. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.

### **R370120 – Schwabing**

*N.N. · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b ·  
fr 13.15 bis 14.15 Uhr · 10.11.2023 · € 7.– · Ermäßigung  
für berechnigte Rentner\*innen möglich*

## **Kurzkurse zum Ausprobieren**

Die folgenden Kursangebote haben nur bis zu vier Termine und eignen sich gut zum Ausprobieren, ob ein Thema für Sie passend ist. Die genaueren Inhalte finden Sie dann unter der jeweiligen Kursnummer:

- R370399 Osteoporosegymnastik
- R370400 Qigong
- R370420 Qigong
- R370440 Ausgleichsgymnastik
- R370460 Augentraining und Jonglieren
- R374060 Qigong
- R374320 Augen-Qigong
- R374330 Rücken-Qigong
- R375025 Feldenkrais
- R376120 Faszien-gymnastik
- R376165 Faszien-gymnastik
- R376290 Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

## Die Knochen stabil halten – Osteoporosegymnastik

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Der Kurs eignet sich auch zur Sturzprophylaxe. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

### R370399 – Ramersdorf

Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10. bis 16.10.2023 · € 14.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

### R370400 – Ramersdorf

Gabriele Gaida · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10. bis 24.10.2023 · € 14.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### R370420 – Obersending

Gabriele Gaida · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 16.11. bis 30.11.2023 · € 14.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, im Stehen und auf dem Hocker. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

### R370440 – Obersending

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 30.11. bis 14.12.2023 · € 9.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Augentraining und Jonglieren

### Augen, Gehirn und Körper aktivieren

Sehen findet im Gehirn statt. Augentraining und Jonglieren sind eine ideale Kombination, um Augen und Gehirn zu aktivieren. Dabei ist nicht entscheidend, ob man zu Beginn mit einem, zwei oder drei Bällen jongliert. Durch das Jonglieren-Lernen können lebenslang Gehirnzellen wachsen. Die Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und das Körpergefühl werden gefördert. Durch diese ganzheitliche Herangehensweise werden die Augen entspannt und die Sehkraft gestärkt. Bewegung macht beweglich – das gilt auch für die Augen.

### R370460 – Ramersdorf

Brigitte Colin · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 15.1. bis 5.2.2024 · € 18.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **Gesundheit aktiv – Spezialthemen**

### **Sturzfrei durch den Alltag – spielerische Übungen für Gleichgewicht und Muskelkraft**

Erreichen Sie spielerisch mehr Sicherheit und Vertrauen bei den Bewegungen im Alltag und lernen Sie einfache Übungen kennen, die eine ganzheitliche und individuelle Förderung zur Sturzprävention ermöglichen. Der Spaß an der Bewegung sowie die Freude am gemeinsamen Üben und Spielen stehen dabei im Vordergrund. Unterschiedliche Strategien und Übungen, um Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern, sind zentraler Bestandteil des Kurses. Zu Kursbeginn erhalten Sie Informationen zu Risikofaktoren, die ein Stürzen begünstigen. Schon das Wissen um diese Risikofaktoren kann Stürze verhindern. Der Kurs richtet sich an alle Fitnesslevels, Sie sollten jedoch ohne Hilfsmittel sicher gehen können.

#### **R370300 – Hadern**

Susanne Hofmann · MVHS · Guardinistr. 90 · 8 x do 11.45 bis 12.45 Uhr · 23.11.2023 bis 1.2.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **Entspannung von Kopf und Fuß**

Ruhe und Entspannung und somit Erholung sind in jedem Lebensalter wichtig. Mit zunehmendem Alter erlebt man die Zeit als besonders hektisch und schnell. Man kommt immer seltener zum Stillstand und die Alltagsbelastungen nehmen zu. Dies kann sich ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, Reserven zu schaffen, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Unser Angebot dient der Gesundheitsvorsorge, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie.

### **Atembalance**

Freier Atem kann zu einem spürbaren Gleichgewicht führen. Atemübungen (nach Prof. I. Middendorf) lösen Verspannungen, stärken den Rücken, verbessern die Haltung und machen die Bewegungen geschmeidiger. Sie wirken belebend und erfrischen bis in die Zellen. Das Körpergefühl verändert sich positiv, Gelassenheit und innere (Atem-)Kraft kommen zum Tragen. Eine gute Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

#### **R370500 – Einstein 28**

Helga Mayer-Stein · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 16.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

#### **R370510 – Ramersdorf**

Helga Mayer-Stein · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x fr 15.00 bis 16.00 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 · € 61.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

# Entspannung von Kopf und Fuß / Aktivitäten im Freien

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für körperliche Harmonie und Wohlbefinden**

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine effektive Methode, um gezielt körperliche Anspannung zu reduzieren und so Stress abzubauen. Lernen Sie, durch bewusstes Muskelanspannen und Loslassen zu mehr Entspannung und Wohlbefinden zu gelangen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und können auch im Sitzen durchgeführt werden. Durch regelmäßiges Üben können muskuläre Spannungen nachlassen und chronische Schmerzen leichter werden. Herz und Kreislaufsystem werden beruhigt, sodass Sie ausgeglichener werden auch in stressigen Situationen. Außerdem können sich Schlafstörungen bessern und der Blutdruck kann sinken. Starten Sie mit uns in ein entspannteres Leben.

### **R370600 – Pasing**

Susanne Melanie Schmid · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 55.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **Aktivitäten im Freien**

Im Freien aktiv zu sein, bedeutet einen gesunden Beitrag zu unserem Wohlbefinden zu leisten. Genießen Sie die Natur und trainieren Sie dabei Körper, Geist und Ausdauer.

## **Waldbaden – Gesunde Auszeit vom Alltag**

Erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes und konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen ganz auf sich und die Natur. Lernen Sie achtsam zu sein, Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. Gönnen Sie sich mit dem Waldbaden eine Auszeit vom

Alltag und tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und Regeneration. Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, wir werden Zeit haben, diese in Ruhe im Wald einzunehmen. Als kleine Besonderheit genießen Sie zum Abschluss eine Meditation im Sitzen oder Liegen.

### **R370700 – Grünwald**

Daniela Radke · Treffpunkt: Parkplatz am Wertstoffhof · Tölzer Str. 38 · 4 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 12.10. bis 9.11.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

## **Nordic Walking im Westpark**

Sie möchten Nordic Walking kennenlernen und sich mit der Technik Schritt für Schritt vertraut machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskulatur, speziell im Nackenbereich, können sich bei korrekt ausgeführter Walking-Technik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Bitte eigene Nordic Walking Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

### **R370710 – Sendling-Westpark**

Eva Schreiter · Treffpunkt: MVHS-Garten Westpark · Nestroy-/Zillertalstr. (Eingang) · 6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

# Yoga

An der Münchner Volkshochschule wird seit vielen Jahren klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie geführter Atmung (Pranayama) auch die Möglichkeit bietet, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie. Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Bestimmt bereichert es Ihr Leben. Unsere Yoga-Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben), Aufbaustufe (für Fortgeschrittene) und Spezialthemen (Yoga-Kurse mit spezieller thematischer Ausrichtung).

## Yoga – Grundstufe

Es werden grundlegende Yogaübungen praktiziert. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen auffrischen und vertiefen möchten.

### **R372000 – Einstein 28**

Charlotte Laenger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R372005 – Einstein 28**

Marietta Alcalá Toca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 2.10.2023 bis 22.1.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R372010 – Hasenberg**

Michael Litschko · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R372020 – Moosach**

Sabine Heugenhauser · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R372030 – Schwabing**

N.N. · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 10 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### **R372040 – Schwabing-Nord**

Sabine Heugenhauser · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R372050 – Schwabing-Nord**

Johanna Wächter · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 12.45 bis 14.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Hatha-Yoga in der Tradition von Desikachar

Die sanft fließenden Körperübungen (Asanas) lassen sich an die Bedürfnisse der Übenden anpassen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht dabei im Fokus des Übens. Nach Bedarf können Hilfsmittel genutzt werden. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.

### **R372055 – Hadern**

Barbara Wittmann · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.11. bis 20.12.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Hatha-Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e. V.

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung, unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Der Atem soll frei fließen und nicht beeinflusst werden. Spezielle Atemübungen und Meditation finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden.

### **R372070 – Pasing**

Charlotte Laenger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R372080 – Pasing**

Charlotte Laenger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Yoga – Grundstufe

Die abwechslungsreichen Körper- und Atemübungen des Yoga können sich positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Erlernen Sie gelenkschonende Übungen, die Ihre Muskulatur kräftigen und trainieren Sie achtsam Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Die Knochen werden sanft belastet und Sie motivieren damit Ihren Körper, die Knochen zu stabilisieren. Mehr Stabilität, eine verbesserte Koordination und ein gestärkter Gleichgewichtssinn können Stürzen vorbeugen.

### **R372090 – Einstein 28**

Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi 15.00 bis 16.15 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 93.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Yoga – Aufbaustufe

Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen: Decke

### **R372100 – Grünwald**

Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 118.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

Bitte mitbringen: Kissenrolle

### **R372200 – Ramersdorf**

Brigitte Colin · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R372210 – Fürstenried-Ost**

Pascaline Baldacci · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

# Yoga

## Yoga – Spezialthemen

### Yoga auf dem Stuhl

#### Für Neugierige und Einsteiger\*innen

Yoga ist für alle da, auch für ältere Menschen, für Eingestorete, für Menschen mit kleinen Einschränkungen, für solche, die sich schon früher Yoga als Ausgleich wünschten. Alle können die körperlichen, emotionalen und geistigen Wohltaten des Yoga erleben und genießen. Als Sicherheitsanker verwenden Sie einen auf einer Matte stehenden Stuhl (zum Festhalten, Setzen, Aufrichten usw.). Nach Aufwärmübungen werden klassische Yoga-Übungsreihen, modifiziert für Stuhlyoga, gelehrt. Die Stunde enthält eine kurze Meditation und endet mit einer Tiefenentspannung (auf dem Stuhl sitzend). Die Übungsreihen entstammen dem Kundalini-Yoga, Willem Wittstamm hat sie für den Stuhl umgearbeitet.

#### **R371000 – Sendling**

*Eva Becher · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2023 bis 14.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♻️*

### Yoga bei Osteoporose

#### Seminar zur Vertiefung der Übungen aus Kurs R372290

Die abwechslungsreichen Körper- und Atemübungen des Yoga können sich positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Erleben Sie an diesem Vormittag mehr darüber wie Sie mit Yoga gelenkschonend Ihre Muskulatur kräftigen können und trainieren Sie achtsam Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Die Knochen werden sanft belastet und Sie motivieren damit Ihren Körper, die Knochen zu stabilisieren. Mehr Stabilität, eine verbesserte Koordination und ein gestärkter Gleichgewichtssinn können Stürzen vorbeugen.

#### **R372270 – Sonntagsseminar – Schwabing-Nord**

*Johanna Wächter · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00 bis 12.30 Uhr · 12.11.2023 · € 15.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♻️*

### Yoga bei Osteoporose:

#### Vorbeugen und Symptome lindern

Die abwechslungsreichen Körper- und Atemübungen des Yoga können sich positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Erlernen Sie gelenkschonende Übungen, die Ihre Muskulatur kräftigen und trainieren Sie achtsam Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Die Knochen werden sanft belastet und Sie motivieren damit Ihren Körper, die Knochen zu stabilisieren. Mehr Stabilität, eine verbesserte Koordination und ein gestärkter Gleichgewichtssinn können Stürzen vorbeugen.

#### **R372290 – Schwabing-Nord**

*Johanna Wächter · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♻️*

### Yoga mit Schwerpunkt Nacken und Wirbelsäule

Leiden Sie unter Verspannungen oder an Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich? Sorgfältig ausgewählte Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen kräftigen die Muskulatur, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Wir wollen an „steifen“ Körperstrukturen arbeiten und unsere eher „flexiblen“ Strukturen kräftigen, so dass eine Ausgewogenheit in unserem Körper entsteht.

Geeignet für Anfänger\*innen, Eingerostete, Rückenschmerz- und Stressgeplagte und alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Wir üben klassisches Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

#### **R372295 – Samstagsseminar – Ramersdorf**

Andrea Geiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 14.10.2023 · € 10.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

#### **R372300 – Ramersdorf**

Andrea Geiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 18.10. bis 22.11.2023 · € 46.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### Yoga mit Schwerpunkt Hüfte und Knie

Gezielte Übungen zur Entlastung der Hüfte und Knie fördern Beweglichkeit und können Verspannungen lösen. Sorgfältig ausgewählte Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen kräftigen die Muskulatur, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Wir wollen an „steifen“ Körperstrukturen arbeiten und unsere eher „flexiblen“ Strukturen kräftigen, so dass eine Ausgewogenheit in unserem Körper entsteht.

#### **R372305 – Ramersdorf**

Andrea Geiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.12.2023 bis 17.1.2024 · € 46.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### Yoga auf der Grundlage von Ayurveda

Im Sinne von Yoga und Ayurveda wird die Lebensqualität durch ganzheitliche Gesundheitsvorsorge gesteigert. Dabei lernen Sie, über aufmerksame Selbstwahrnehmung Ihre Haltung im Alltag auszugleichen und zu verändern. Durch freien Umgang mit der Atmung werden auch psychosomatische Wechselwirkungen positiv beeinflusst, was zu besserer Beweglichkeit, Entspannung, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit beiträgt.

#### **R372310 – Einstein 28**

Kristina Opp-Forward · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 89.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

#### **R372320 – Einstein 28**

Kristina Opp-Forward · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 89.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

# Taijiquan

Taijiquan (auch Tai Chi) ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Taijiquan ist deshalb auch als Sturzprophylaxe anerkannt. Darüber hinaus hält Taijiquan die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Taijiquan-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden. Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

## Taijiquan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

### **R373000 – Einstein 28**

*Hyang-Kyu Song · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

### **R373010 – Schwabing**

*Gabriele Gaida · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze*

### **R373030 – Laim**

*Gabriele Gaida · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 12.30 bis 13.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

## Taijiquan – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese weiter aus.

Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

### **R373210 – Schwabing**

*Gabriele Gaida · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze*

### **R373220 – Laim**

*Gabriele Gaida · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 11.15 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

### **R373240 – Fürstenried-Ost**

*Hyang-Kyu Song · MVHS · Fürstenrieder Allee 61 · 15 x mi 13.30 bis 15.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

Seit mehr als 2000 Jahren werden in China einfache und sehr wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi) praktiziert. Sie sind harmonisierend und dienen der Gesunderhaltung und Prävention. Spannungen werden abgebaut, das Körperbewusstsein gefördert. Eine natürliche Kräftigung und Pflege der Muskeln und Gelenke schafft größere Elastizität und fördert das Wohlbefinden. Die sanften, fließenden Bewegungsformen sind leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben), Aufbaustufe (für Fortgeschrittene) sowie Spezialthemen (Qigong-Kurse mit besonderer thematischer Ausrichtung).

### Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### R374000 – Einstein 28

Hanne Zitka-Scheuerer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

#### R374040 – Schwabing

Petra Herrmann · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 8 x mi 9.15 bis 10.15 Uhr · 25.10. bis 20.12.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

#### R374050 – Schwabing

Petra Herrmann · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 8 x mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 25.10. bis 20.12.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

#### R374055 – Schwabing

Andrea Stockinger · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 14.50 bis 15.50 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 69.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

#### R374060 – Schwabing

Andrea Stockinger · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 3 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 15.2. bis 29.2.2024 · € 22.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

#### R374065 – Schwabing-Nord

Helga Heidenthaler · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 14.15 bis 15.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

#### R374070 – Obersendling

Gabriele Gaida · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 8 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.12.2023 bis 8.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

#### R374080 – Ramersdorf

Gabriele Gaida · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 14.15 bis 15.45 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

#### R374110 – Sendling

Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

#### R374120 – Laim

Gabriele Gaida · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x di 13.45 bis 15.15 Uhr · 17.10. bis 21.11.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

# Qigong

## Qigong – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Qigong und bauen Sie diese weiter aus. Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

### **R374220 – Schwabing**

Thurid Stewart · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 9.45 bis 11.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### **R374230 – Schwabing**

Thurid Stewart · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Qigong – Spezialthemen

### Qigong und Jonglieren lernen

Die behutsamen Bewegungen des Qigong setzen neue Energien frei. Das Spiel mit den Bällen, das in kleinen Schritten erlernt wird, gefällt unseren Gehirnzellen und regt sie an. Beides führt zu einem besseren Körperbewusstsein, belebt Geist und Seele und trägt zu Ihrer Gesundheit bei.

### **R374310 – Neuhausen**

Petra Herrmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 24.10. bis 12.12.2023 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Augen-Qigong

Die Pflege der Augen ist im Zeitalter von Computer und Fernseher zu einer besonderen Aufgabe geworden. Qigong-Übungen und gezieltes Sehtraining nach Qigong-Prinzipien können helfen, die Sehkraft der Augen zu erhalten und zu verbessern. Die Übungen stärken und entspannen Ihre Augen, die trocken, tränend oder verspannt sind, und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können zu Hause weitergeübt werden.

### **R374320 – Schwabing**

Andrea Stockinger · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 3 x fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 2.2. bis 16.2.2024 · € 22.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Rücken-Qigong – sanfte Bewegungen und meditative Entspannung

Ein chinesisches Sprichwort besagt: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmt das wahre Alter eines Menschen. Spezielle Rückenübungen lockern den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und fördern die Elastizität der Wirbelsäule. Ruhige, meditative Bewegungen lösen Verspannungen und sorgen für wohltuende Entspannung.

### **R374330 – Schwabing**

Andrea Stockinger · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 3 x fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 12.1. bis 26.1.2024 · € 22.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Tänzerisches Qigong

Die sanften, fließenden Bewegungsformen des Qigong sind leicht erlernbar und daher sehr gut geeignet für die Verbindung mit den leichten Bewegungen des Tanzes. Ihre Muskeln und Gelenke werden kräftiger, Sie bewegen sich elastischer und fördern mit Musik und Lebenslust Ihr Wohlbefinden.

### R374340 – Einstein 28

Ruth Golic · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x do  
16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 74.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## Die Feldenkrais-Methode

### Leicht und mühelos neue Beweglichkeit erlangen

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität.

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Grundstufe

Für Moshé Feldenkrais, den Begründer der Feldenkrais-Methode, war Bewegung der Schlüssel zu persönlicher Entwicklung. Aufmerksam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung verbessert sich und Verspannungen werden gelöst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch

## R375050 – Bogenhausen

Gabriele Jofer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do  
9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♿

## Neue Beweglichkeit erlangen

### Die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke

### R375005 – Einstein 28

Franziska Rieck · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2023 bis 20.2.2024 ·  
€ 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿

## R375015 – Moosach

Iris Schuler · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 10 x  
mo 10.15 bis 11.45 Uhr · 23.10.2023 bis 22.1.2024 ·  
€ 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

## R375020 – Schwabing-Nord

Patricia Trevisan · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 15 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 4.10.2023 bis  
31.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## R375025 – Schwabing-Nord

Patricia Trevisan · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 3 x mi 16.45 bis 18.15 Uhr · 11.10. bis  
25.10.2023 · € 28.– · Ermäßigung für berechnigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

# Feldenkrais

## **R375030 – Schwabing-Nord**

Patricia Trevisan · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x mi 16.45 bis 18.15 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **R375040 – Schwabing-Nord**

Fatima Mousli · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 129.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **R375045 – Schwabing-Nord**

Fatima Mousli · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x do 11.45 bis 13.15 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 129.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode – Grundstufe**

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke

In Kooperation mit dem ASZ Riem.

## **R375060 – Messestadt Riem**

Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 10 x mo 14.30 bis 15.30 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 61.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **R375070 – Sendling**

Patricia Trevisan · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.10. bis 20.11.2023 · € 87.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode – Grundstufe**

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke

## **R375090 – Laim**

Patricia Trevisan · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R375100 – Neuhausen**

Iris Schuler · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 17.10.2023 bis 30.1.2024 · € 110.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **Feldenkrais-Methode – Aufbaustufe Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Aufbaustufe**

Für Moshé Feldenkrais, den Begründer der Feldenkrais-Methode, war Bewegung der Schlüssel zu persönlicher Entwicklung. Aufmerksam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung verbessert sich und Verspannungen werden gelöst.

Bitte mitbringen: Decke

## **R375200 – Einstein 28**

Franziska Rieck · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 20.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch

## **R375220 – Bogenhausen**

*Gabriele Jofer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do  
10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♿*

## **Feldenkrais-Methode – Spezialthemen**

### **Den Kiefer beweglich halten mit der Feldenkrais-Methode**

Wie hängen die Bewegungen unseres Kiefers damit zusammen, wie wir den Kopf halten und bewegen? Hat das wiederum etwas mit der Aufrichtung unserer Wirbelsäule zu tun bzw. wird davon unsere Haltung beeinflusst? An diesem Tag werden einige Aspekte dieser Zusammenhänge erforscht.

Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger\*innen als auch für erfahrene Feldenkrais-Teilnehmende geeignet. Bitte mitbringen: warme Kleidung, Socken, Handtuch, Stofftaschentuch

### **R375300 – Samstagseminar – Sendling**

*Gabriele Blasy · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa  
10.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2024 · € 31.– · Ermäßigung  
für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

## **Gymnastik von A bis Z**

Beweglichkeit, Erhalt oder Aufbau der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sind wichtig, um gesund und selbstständig zu sein und zu bleiben. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten gezielt bestimmte Körperpartien (wie etwa Wirbelsäule, Beckenboden oder Rücken) und stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihre Ausdauer. Beugen Sie so gesundheitlichen Problemen vor und sorgen Sie wirkungsvoll und mit Freude für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit.

Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

## **Ausgleichsgymnastik**

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

### **R376010 – Einstein 28**

*Xenia von Pflug · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
16 x mo 10.45 bis 11.45 Uhr · 16.10.2023 bis 12.2.2024 ·  
€ 79.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿*

### **R376012 – Einstein 28**

*Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
14 x mi 13.30 bis 14.45 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 ·  
€ 93.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿*

# Gymnastik von A bis Z

## **R376014 – Einstein 28**

Olivia Marie Humbert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
15 x do 13.45 bis 14.45 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 ·  
€ 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

## **R376015 – Am Hart**

Ursula Saynisch · MVHS · Troppauer Str. 10 · 16 x mo  
12.30 bis 13.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 79.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R376018 – Hasenbergl**

N.N. · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x mo  
15.45 bis 16.45 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 49.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R376020 – Schwabing**

Julia Yakar · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolai-  
platz 1b · 15 x do 13.40 bis 14.40 Uhr · 5.10.2023 bis  
25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## **R376030 – Schwabing-Nord**

Monika Lindner · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 15 x fr 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.10.2023 bis  
9.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **R376040 – Schwabing-Nord**

Astrid Schleusener · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 10 x di 14.30 bis 15.30 Uhr · 7.11.2023 bis  
23.1.2024 · € 61.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **Im Stehen oder auf dem Hocker sitzend**

### **R376050 – Ramersdorf**

Helga Mayer-Stein · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 14 x di 9.15 bis 10.15 Uhr · 10.10.2023  
bis 23.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376055 – Fürstenried-Ost**

N.N. · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 10 x di 10.45  
bis 11.45 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 49.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

### **R376060 – Hadern**

Sabine Sickinger-Menzel · MVHS · Guardinistr. 90 ·  
15 x mi 10.45 bis 11.45 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 ·  
€ 63.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 15 Plätze · ♿

### **R376062 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x do  
14.00 bis 15.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 43.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♿

### **R376065 – Allach-Untermenzing**

Leslie Maurer · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x fr  
10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

### **R376075 – Laim**

Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 17 x mi 9.00  
bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 84.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

### **R376080 – Neuhausen**

Charlotte Laenger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphen-  
burger Str. 171b · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023  
bis 7.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Mit Atemübungen nach Prof. Ilse Middendorf

Der Unterricht dieses Kurses ist auf den wohltuenden und gelenkschonenden Übungen aus dem Erfahrbaren Atem nach Professor Ilse Middendorff aufgebaut.

### **R376085 – Pasing**

Susanne Rössler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 11.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Beckenbodengymnastik

Kurse, die Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik verbinden, finden Sie unter der Rubrik Wirbelsäulengymnastik.

## Beckenbodentraining

Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen. Eine gute Möglichkeit, um Rückenbeschwerden oder Blasenschwäche vorzubeugen.

### **R376110 – Schwabing**

N.N. · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 10 x mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 15.11.2023 bis 31.1.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Faszientraining

### **Fasziengymnastik – für ein stabiles und elastisches Bindegewebe im ganzen Körper**

Schmerzfrem Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfremheit ein. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen ohne Faszienrolle mehr Elastizität gewinnen. Stärken Sie Ihr Bindegewebe und verbessern Sie das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Faszien. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

### **R376120 – Ramersdorf**

N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 14.11. bis 28.11.2023 · € 18.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376130 – Laim**

Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 16.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

### **R376140 – MVHS im HP8**

Katrin Winstel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10. bis 21.12.2023 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

# Gymnastik von A bis Z

## **Faszientraining – für ein stabiles und elastisches Bindegewebe im ganzen Körper**

Faszien, die vernetzten Bindegewebsfasern, umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln, sie spielen eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Mit kleinen Hilfsmitteln wie Tennisball, Golfball oder der Blackroll/Blueroll lernen Sie, Ihr Bindegewebe und speziell schmerzempfindliche Stellen zu behandeln. „Verklebte“ Stellen im Gewebe werden gelöst und der Lymphfluss wird ange-regt. Dehnungsübungen, Freude an der Bewegung und Zeit zum Spüren tragen zu einem neuen Körpergefühl bei. Das Maß an körperlicher Anstrengung bestimmen Sie dabei selbst.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Faszienrolle falls vorhanden

### **R376150 – Einstein 28**

Ina Potin · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x mi  
11.00 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis 20.12.2023 · € 74.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ☺

### **R376160 – Pasing**

Marieluise Mühlbauer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do  
10.45 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 115.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ☺

## **Fasziengymnastik für mehr Bewegungsfreiheit**

Schmerzfrem Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit ein. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen ohne Faszienrolle mehr Elastizi-tät gewinnen. Stärken Sie Ihr Bindegewebe und ver-bessern Sie das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Faszien. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Ent-spannen – aufgebaut.

### **R376165 – Obersendling**

Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x fr 10.15 bis  
11.15 Uhr · 13.10. bis 27.10.2023 · € 18.– · Ermäßigung

für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺ ·  
Fortsetzungsmöglichkeit: R376180

## **Fasziengymnastik – für mehr Bewegungsfreiheit**

Schmerzfrem Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit ein. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen ohne Faszienrolle mehr Elastizi-tät gewinnen. Stärken Sie Ihr Bindegewebe und ver-bessern Sie das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Faszien. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Ent-spannen – aufgebaut.

### **R376180 – Obersendling**

Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x fr 10.15  
bis 11.15 Uhr · 17.11.2023 bis 9.2.2024 · € 61.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ☺

## **Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft**

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

### **R376170 – Einstein 28**

Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R376190 – Einstein 28**

Ellen Schulz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 11.15 bis 12.15 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R376200 – Am Hart**

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R376210 – Hasenberg**

N.N. · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x mo 14.30 bis 15.30 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R376230 – Moosach**

Elisabeth Stengel · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x do 11.45 bis 12.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376240 – Schwabing**

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Seidvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 11.20 bis 12.20 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### **R376245 – Schwabing-Nord**

Julia Yakar · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 13.15 bis 14.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376250 – Schwabing-Nord**

Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 12 x do 16.45 bis 17.45 Uhr · 12.10.2023 bis 18.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376255 – Schwabing-Nord**

Christine Nitsch-Zens · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 17.00 bis 18.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 115.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376270 – Schwabing-Nord**

Monika Lindner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x do 13.45 bis 14.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376280 – Schwabing-Nord**

Monika Lindner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x do 15.00 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376290 – Ramersdorf**

N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 9.1. bis 23.1.2024 · € 18.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

# Gymnastik von A bis Z

## **R376320 – Sendling**

Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr  
9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♻️

## **R376330 – Sendling**

Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr  
10.15 bis 11.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♻️

## **R376340 – Sendling**

Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr  
11.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♻️

## **R376350 – Sendling**

Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr  
12.45 bis 13.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♻️

Bitte mitbringen:

Feste Hallensportschuhe (sehr wichtig), wenn vorhanden, zusätzlich: Anti-Rutsch Socken (auch Stoppersocken oder ABS-Socken genannt), Handtuch, Getränk.

## **R376360 – Allach-Untermenzing**

Agnes Schiedt · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 10 x di  
10.45 bis 12.00 Uhr · 17.10.2023 bis 16.1.2024 · € 62.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♻️

## **R376370 – Neuhausen**

Charlotte Laenger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 10 x mi 15.45 bis 16.45 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 49.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♻️

## **Indian Balance®: Fitness zum Wohlfühlen**

Indian Balance® ist eine Kombination traditionell indischer Bewegungselemente und moderner Übungseinheiten. Langsame und präzise ausgeführte Bewegungen gehen fließend ineinander über. Ein effektives Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Konditionstypen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Begleitet wird die Stunde durch indische Musik, die Konzentration, Motivation und Stressabbau fördern soll.

## **R376380 – Laim**

Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do  
13.00 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.–  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♻️

## **Volles Programm zum halben Preis**

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir eine exklusive **50 %-Ermäßigung auch für Rentner\*innen** mit einem Nettoeinkommen bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.– für Ehepaare).

Diese Ermäßigung gilt nur für Kurse, die mit **„Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich“** gekennzeichnet sind.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

## Osteoporosegymnastik

### Die Knochen stabil halten – Osteoporosegymnastik

Osteoporosegymnastik verbessert durch gezielte Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln das Gleichgewicht, trainiert die Koordination und reduziert den Knochenabbau (Osteoporose). Die Übungen finden im Stehen, Sitzen Liegen und in der Fortbewegung statt, dabei benutzen wir z. B. Thera-Bänder, Bälle und Hanteln. Diese Gymnastik sensibilisiert und trainiert auch Bewegungen für den Alltag und korrigiert Fehlhaltungen. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

#### **R376400 – Schwabing**

Julia Yakar · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 12.30 bis 13.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

#### **R376410 – Schwabing-Nord**

Monika Lindner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x fr 11.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Die Knochen stabil halten

### Osteoporosegymnastik für Fortgeschrittene

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlin- dernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Der Kurs eignet sich auch zur Sturzprophylaxe. Neben dem Training mit Pezzi- Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rücken- schule eine wichtige Rolle. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein. Das Angebot dient der Prävention und nicht der Rehabilitation.

#### **R376420 – Ramersdorf**

Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius- Keller-Str. 7 · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 23.10.2023 bis 29.1.2024 · € 110.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Osteoporose wirksam vorbeugen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigen- schaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Werden Sie rechtzeitig aktiv und tun Sie etwas für Ihre Knochengesundheit, denn regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor Knochenschwund. Sie erhalten theoretische Informationen zu Ursachen und anatomi- schen Zusammenhängen und Tipps für den Alltag zu Ernährung und Bewegung. Das Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur wird kombiniert mit ent- sprechenden Dehnungsübungen. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

#### **R376450 – Sendling**

Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

# Gymnastik von A bis Z

## **Pilates**

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

### **R376470 – Einstein 28**

Olivia Marie Humbert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 15.00 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R376480 – MVHS im HP8**

N.N. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x fr 13.30 bis 14.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

### **R376490 – Moosach**

Elisabeth Stengel · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x do 10.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376500 – Schwabing**

Leslie Maurer · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 13.00 bis 14.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### **R376510 – Schwabing**

Leslie Maurer · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 14.15 bis 15.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

### **R376525 – Schwabing-Nord**

Elisabeth Stengel · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376530 – Schwabing-Nord**

Elisabeth Stengel · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376540 – Schwabing-Nord**

Elisabeth Stengel · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 11.45 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376550 – Schwabing-Nord**

Elisabeth Stengel · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 13.00 bis 14.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376560 – Bogenhausen**

Zsuzsanna Csepcsányi · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376570 – Ramersdorf**

Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R376580 – Allach-Untermenzing**

Leslie Maurer · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R376592 – Laim**

Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x do  
14.15 bis 15.15 Uhr · 9.11.2023 bis 25.1.2024 · € 49.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **Rückentraining**

Weitere Angebote für einen gesunden Rücken finden Sie unter Wirbelsäulengymnastik.

## **Rückhalt**

### **Den Rücken stärken, die Wirbelsäule trainieren**

Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und kann helfen Osteoporose vorzubeugen. Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms mit Musik ist, die Beweglichkeit zu erhalten und die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit zu fördern. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

### **R376595 – Einstein 28**

Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di  
9.30 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 93.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

### **R376600 – Einstein 28**

Ellen Schulz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do  
10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

### **R376610 – Am Hart**

N.N. · MVHS · Troppauer Str. 10 · 10 x mi 10.00 bis  
11.30 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **Tänzerische Gymnastik**

### **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT**

#### **Tänzerische Gymnastik**

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz bis ins hohe Alter.

#### **R172000 – Sendling-Westpark**

Eva Schreiter · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr ·  
2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für  
Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

#### **Tänzerische Gymnastik**

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz.

#### **R376715 – Schwabing-Nord**

Patricia Trevisan · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 9.30 bis 10.45 Uhr · 4.10.2023 bis  
31.1.2024 · € 93.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

#### **R376720 – Laim**

Marianne Schwinghammer · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 11.30 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis  
20.12.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

#### **R376730 – Schwabing-Nord**

Astrid Schleusener · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x fr 14.30 bis 15.30 Uhr · 6.10.2023 bis  
26.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

# Gymnastik von A bis Z

## Venengymnastik

### Wohlfühl-Beine

#### Gesunde Gefäße durch Venengymnastik

Erhalten Sie Ihre Gefäße gesund und lindern Sie so Beschwerden. Lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie Sie Fehlverhalten vermeiden und unbeschwerter gehen können. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.

#### **R376800 – Schwabing**

N.N. · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 10 x fr 13.15 bis 14.15 Uhr · 10.11.2023 bis 2.2.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Wassergymnastik

### Aquafitness

Das spritzige Ganzkörpertraining im flachen und tiefen Wasser entlastet und schont die Gelenke, fördert die Beweglichkeit und die Durchblutung. Durch den Wasserwiderstand und die Arbeit mit Aquafitnessgeräten steigern Sie Ihre Kondition und Kraft. Aquajogging im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln kurbelt das Herz-Kreislauf-System an und trainiert die Ausdauer. Ideal für ein aktives Training ist die Wassertemperatur von 27 Grad. Die musikalische Untermahlung schafft den geeigneten Takt. Schwimmkenntnisse sind erforderlich.

#### **R376900 – Schwabing-Nord**

Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 6.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12.2023, 12.1., 19.1. und 26.1.2024 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

#### **R376910 – Schwabing-Nord**

Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12.2023, 12.1., 19.1. und 26.1.2024 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## Wirbelsäulengymnastik

Weitere Angebote für einen gesunden Rücken finden Sie auch unter Rückentraining.

### Kräftiger Rücken – starker Beckenboden

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. So können Sie Kreuzschmerzen sowie Verspannungen in Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur vorbeugen. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch

#### **R377000 – Laim**

Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 15.00 bis 16.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie, sich bewusster zu bewegen und ungünstige Bewegungsgewohnheiten sowie überflüssige Anstrengungen zu vermeiden. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnutzung der Wirbelsäule bewahrt.

Übungsablauf: Aufwärmen und Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützt durch Sitzball oder Stuhl, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen am Boden, zum Teil mit Theraband, kleinen Bällen, Stab oder Seil.

## **R377010 – Einstein 28**

Ellen Schulz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi  
9.30 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 111.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R377020 – Einstein 28**

Ellen Schulz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi  
11.15 bis 12.45 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 111.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R377025 – Am Hart**

Ursula Saynisch · MVHS · Troppauer Str. 10 · 16 x mo  
13.30 bis 14.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 79.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R377030 – Am Hart**

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Troppauer Str. 10 · 15 x  
do 16.15 bis 17.45 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 ·  
€ 111.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿

## **R377040 – Hasenberg**

Emina Emilija Sabani · MVHS · Kulturzentrum 2411 ·  
Blodigstr. 4 · 15 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis  
6.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R377050 – Schwabing**

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Seidlvilla, Nebenge-  
bäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 10.10 bis 11.10 Uhr ·  
5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berech-  
tigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## **R377060 – Schwabing**

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Seidlvilla, Nebenge-  
bäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr ·  
5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für  
berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## **R377070 – Schwabing-Nord**

Julia Yakar · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
15 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 ·  
€ 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

Bitte mitbringen: Handtuch

## **R377090 – Neuhausen**

Ilse Fisch · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger  
Str. 171b · 14 x mo 16.15 bis 17.30 Uhr · 9.10.2023 bis  
29.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R377091 – Neuhausen**

Ilse Fisch · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger  
Str. 171b · 14 x mo 13.45 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis  
29.1.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **R377100 – Neuhausen**

Ruth Okroi · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger  
Str. 171b · 13 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis  
31.1.2024 · € 64.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R377110 – Neuhausen**

Ruth Okroi · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger  
Str. 171b · 13 x mi 12.15 bis 13.15 Uhr · 11.10.2023 bis  
31.1.2024 · € 64.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R377120 – Hasenberg**

Emina Emilija Sabani · MVHS · Kulturzentrum 2411 ·  
Blodigstr. 4 · 10 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 21.11.2023  
bis 6.2.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

# Gymnastik von A bis Z

## **Wirbelsäulengymnastik für Menschen mit Bewegungseinschränkungen**

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen. Bitte mitbringen: Handtuch

### **R377130 – Neuhausen**

*Ilse Fisch · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mo 15.00 bis 16.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

## **Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik**

Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen. Eine gute Möglichkeit, um Rückenbeschwerden oder Blasenschwäche vorzubeugen.

### **R377145 – Einstein 28**

*Eva Schreiter · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

### **R377150 – Einstein 28**

*Charlotte Laenger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ☺*

### **R377160 – Schwabing-Nord**

*Marietta Altmann · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 15.45 bis 16.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺*

### **R377170 – Ramersdorf**

*Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺*

## **Wirbelsäulengymnastik**

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung sowie ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag. Sie lernen durch gezielte Übungen dem entgegenzuwirken, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung und nicht der Therapie. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

### **R377140 – Ramersdorf**

*N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺*

### **R377180 – Obersendling**

*Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10. bis 24.10.2023 · € 18.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R377184*

### **R377184 – Obersendling**

*Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 61.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺*

## **R377188 – Fürstenried-Ost**

Delphine Prüfer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do  
16.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **Zumba Gold®**

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigttere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA. Zumba Gold® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag. Bitte ausreichend Getränke mitbringen.

## **R377220 – Hasenbergl**

Alessandra Feil · MVHS · Kulturzentrum 2411 ·  
Blodigstr. 4 · 15 x do 9.30 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023  
bis 1.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## **R377230 – Hasenbergl**

Alessandra Feil · MVHS · Kulturzentrum 2411 ·  
Blodigstr. 4 · 15 x do 10.45 bis 11.45 Uhr · 5.10.2023  
bis 1.2.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **R377240 – Moosach**

Ina Potin · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 14 x fr  
10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 86.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze · ♿

## **R377250 – Schwabing**

Alessandra Feil · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude ·  
Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 15.30 bis 16.30 Uhr · 9.10.2023  
bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## **R377260 – Schwabing**

Alessandra Feil · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude ·  
Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 16.45 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023  
bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

## **R377280 – Schwabing-Nord**

Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
12 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 ·  
€ 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

## **R377310 – Pasing**

Susanne Rössler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x fr 12.45 bis  
13.45 Uhr · 10.11.2023 bis 2.2.2024 · € 49.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R377320 – Laim**

Ina Potin · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 12 x fr 14.00 bis  
15.00 Uhr · 13.10.2023 bis 26.1.2024 · € 59.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

## **R377340 – Pasing**

Ina Potin · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x di 17.00 bis  
18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 59.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
12 Plätze · ♿

# Kochkultur und Ernährungswissen

## **Mediterran inspirierte Küche**

Essen hält Leib und Seele zusammen – auch im Alter. Die mediterrane Küche ist für einen genussvollen Lebensstil besonders geeignet. Sie ist gesund und reich an Vitaminen. Die Kombination von Olivenöl, Kräutern und frischem Gemüse schmeckt hervorragend, stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wir kochen einfache Gerichte von Griechenland bis Spanien, die sich unkompliziert zubereiten lassen und auch zu Hause leicht nachgekocht werden können. Die Speisen werden bei einem Glas Wein gemeinsam verkostet.

### **R380029 – Pasing**

Gerda Mader · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 14.00 bis 17.00 Uhr · 26.10.2023 · € 20.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

## **Gourmetfood – fantastisch preiswert kochen**

Sie möchten trotz steigender Lebensmittelpreise nicht am Genuss sparen? Lernen Sie raffinierte Rezepte auf der Basis preiswerter Lebensmittel kennen, mit viel knackigem Gemüse mit etwas Fleisch und Fisch. Dazu gibt es einige echte kulinarische Highlights, die gleichzeitig kostengünstig sind, dass sie gleich nochmal so gut schmecken!

(Beachten Sie dazu auch unseren Online-Vortrag Kursnummer R386846)

### **R380320 – Sendling**

Xenia Völker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 20.11.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

## **Genussvoll kochen kann so günstig sein!**

Mit preiswerten Grundzutaten und günstigem, saisonalen und regionalem Einkauf kochen Sie frisch, gesund und schonen Ihr Budget. Mit durchdachten Rezeptideen, die alles sinnvoll verwerten „from leaf to root“ vermeiden Sie teure Abfälle. Zusammen kochen wir aromatische, ausgewogene Gerichte aus Bio-Lebensmitteln, die wir in gemütlicher Runde verkosten. In Kooperation mit dem Münchner Ernährungsrat e. V. ([www.muenchner-ernaehrungsrat.de](http://www.muenchner-ernaehrungsrat.de))

### **R380324 – Am Hart**

Susanne Kiehl · MVHS · Troppauer Str. 10 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2023 · € 20.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 10 Plätze

## **Geniebertreff am Hart**

Kochen und Essen ist ein Genuss für alle Sinne und in der Gruppe macht es gleich noch mehr Freude! Vom Herdneuling bis zur erfahrenen Hobbyköchin sind alle willkommen. Mit unserer geduldigen Kursleitung können Sie die neuen Rezepte entdecken, mit Gleichgesinnten genießen und einfach ein paar gesellige Stunden verbringen. Schnelle und einfache Rezepte warten auf fleißige Hände. Dabei orientieren wir uns insbesondere an der ebenso genussreichen wie gesunden mediterranen Küche.

### **R381030 – Am Hart**

Marlies Brunner · MVHS · Troppauer Str. 10 · mi 11.30 bis 14.30 Uhr · 29.11., 13.12.2023, 10.1. und 24.1.2024 · € 60.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 16 Plätze

## Die vegetarische Mittelmeer-Küche

Lernen Sie die Küche des Mittelmeeres von Italien über Griechenland bis nach Arabien einmal von ihrer vegetarischen Seite kennen! Mit landestypischen Gewürzen wie Koriander und Kreuzkümmel sowie Bulgur und Couscous bringen wir mediterranes Flair auf den Tisch. Mit frischem Gemüse und vielen Kräutern werden z. B. Bulgursalat mit Limettenjoghurt, andalusische Gemüsesuppe, Falafel, gefüllte Weinblätter und mehr zubereitet.

### **R382038 – Einstein 28**

*Britta Schukat · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.12.2023 · € 23.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 14 Plätze*

## Leaf to root – von der Wurzel bis zum Blatt

Auch von Pflanzen lässt sich viel mehr verwenden als wir denken: Denn Wurzeln, Knollen, Sprossen und Blätter sind keinesfalls nur „Hasenfutter“, sondern roh wie gekocht lecker, würzig und voller wertvoller Inhaltsstoffe. Beim Zubereiten von grünem Bio-Hasenfutter-Smoothie, Spinatsalat mit Keimlingen, Kohlrabiblätter-Suppe, knusprigem Wurzelgemüse aus dem Wok, Möhrengrün-Pesto und mehr erhalten Sie wertvolle Tipps zum Anbau und zur Verwertung von allen Pflanzenteilen.

### **R383012 – Sonntagsseminar – Am Hart**

*Margot Schomaker · MVHS · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 19.11.2023 · € 50.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎*

## Vegane Gourmetküche – auch für die Festtage

Ein veganer Lebensstil kann auf Dauer eine Herausforderung für Abwechslung und Genuss sein. Hier finden Sie neue Anregungen für Rezepte von raffiniert und schnell bis zu extravagant für Gäste und besondere Anlässe. Wir kochen mit feinsten Zutaten wie Pinienkernen, Cashewmus und Trüffelsalz und bereiten Gerichte zu, die dem Namen Gourmetküche alle Ehre machen. So kochen wir zum Beispiel Steinpilzsuppe mit Trüffel-Cappuccino und Tom-Kha-Thai-Curry. Zum süßen Abschluss gibt es eine weiße Schokocreme mit Mango-Maracuja-Soße.

### **R383122 – Freimann**

*Xenia Völker · MVHS · Keilberthstr. 6 · mo 17.30 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze*

## Essen fürs Immunsystem

Der Herbst ist die richtige Zeit, um unsere Abwehrkräfte fit zu machen für die kalten Tage! Unser tägliches Essen kann einen wichtigen Teil zur Stärkung beitragen. Zahlreiche Lebensmittel haben einen direkten Einfluss auf unterschiedliche Teile unseres Immunsystems (anti-entzündliche Wirkung, Speichelzusammensetzung, Darmbesiedlung etc.). Zusammen bereiten wir Gerichte zu, die lecker sind und eine Fülle von unterstützenden Inhaltsstoffen für unsere Abwehr enthalten. Frische Kräuter, Gewürze, fermentierte Lebensmittel spielen dabei eine Hauptrolle.

### **R383220 – Pasing**

*Bianca Meraner · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 22.11.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎*

# Kochkultur und Ernährungswissen

## **Säure-Basen-Haushalt in Balance**

### **Basische Ernährung**

Ernährung spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Eine basenbetonte Ernährung wird seit Jahrhunderten genutzt, um den Körper in Balance zu halten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was es bedeutet basisch zu essen, wie bei der Lebensmittelauswahl ein Gleichgewicht zwischen Basen- und Säurebildern erreicht wird und welche Effekte für Körper und Gesundheit resultieren können. Mit vielen praktischen Beispielen, Rezepten und jeder Menge Hintergrundwissen, können Sie die basische Ernährung kinderleicht im Alltag umsetzen.

### **R386852 – Online-Vortrag**

*Bianca Meraner · Online · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.2.2024 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze*

## **Pizza mit Papa (oder Opa) – Eltern-Kind-Kochkurs mit Kindern von vier bis zehn Jahren**

In diesem Kurs sind die Männer gefragt – ob Vater, Opa oder Onkel. Bereiten Sie mit Ihren Kindern, Enkeln, Neffen oder Nichten leckere Pizzen mit individuellen Variationen zu. Pizza wird geliebt von jung und alt und ist auch für kleine Hände einfach zuzubereiten. Alles wird kindgerecht vermittelt und mit viel Liebe angerichtet und zum Abschluss gibt es natürlich noch etwas Süßes. Wir kochen mit saisonalen Produkten aus der Region und neben dem Kochen steht auch der achtsame Umgang mit Lebensmitteln auf dem Programm. Jeder Erwachsene und jedes Kind müssen einzeln angemeldet werden. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Erwachsenenbegleitung möglich. Bitte mitbringen: kleinen Schemel zum Draufstellen für das Kind.

### **R381108 – Sonntagsseminar – Freimann**

*Für Familien · Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG · so 11.00 bis 14.30 Uhr · 10.12.2023 · € 17.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze*

# IT und Digitales



# Information, Beratung und Einstufung

## **Kurse im Bereich PC und Internet Information und Beratung**

Sie planen einen Kurs im Bereich Computer und Internet zu besuchen und sind unsicher, welcher Kurs zu Ihnen passt? Dann kommen Sie zu unserem kostenlosen Informationstermin. Wir stellen Ihnen das neue Programm vor und beraten Sie gerne.

### **R481700 – Informationsveranstaltung – Einstein 28**

Susanne Miether · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
di 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.9.2023 · Gebührenfrei ·  
Anmeldung erforderlich · 18 Plätze · ♿

## **Das richtige Smartphone und der richtige Mobilfunkvertrag**

Der Start in die mobile Welt beginnt mit dem richtige Smartphone und dem richtigen Mobilfunkvertrag. Erhalten Sie einen Überblick, wie Sie sich im Smartphone-Dschungel zurechtzufinden und nach welchen Kriterien Sie einen Vertrag auswählen sollten. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Smartphone.

Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

### **R481215 – Gesprächskreis – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 14.30  
bis 15.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 11 Plätze · ♿

## **kurz&gut – Zoom**

Erhalten Sie erste Einblicke in das Videokonferenztool Zoom. Lernen Sie die Oberfläche kennen und finden so einen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten mit Zoom.

30 Minuten Vortrag und anschließende Programm information zu passenden weiterführenden Kursen.

### **R481525 – Sendling**

Martin Taubenberger · Stadtbibliothek · Albert-Roß-  
haupter-Str. 8 · do 17.00 bis 17.30 Uhr · 9.11.2023 ·  
Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

## **Computersprechstunde: persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone**

Sie benötigen Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleitung individuell beraten zu lassen. Eine Zeiteinheit von 45 Minuten ist einzeln buchbar, so dass die Kursleitung mit Ihnen Ihr Thema besprechen kann. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden Sie von uns vorab telefonisch kontaktiert.

Um Fragen zu Ihrem eigenen Laptop, Tablet oder Smartphone beantworten zu können, bringen Sie bitte dieses inkl. Ladekabel mit.

### **R481800 – Einstein 28**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum ·  
Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 10.10.2023 ·  
€ 50.– · 4 Plätze · ♿

### **R481810 – Einstein 28**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum ·  
Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 17.10.2023 ·  
€ 50.– · 4 Plätze · ♿

### **R481820 – Einstein 28**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum ·  
Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 7.11.2023 · € 50.– ·  
4 Plätze · ♿

### **R481830 – Einstein 28**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum ·  
Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 5.12.2023 · € 50.– ·  
4 Plätze · ♿

### **R481832 – Einstein 28**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum ·  
Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 28.11.2023 ·  
€ 50.– · 4 Plätze · ♿

### **R481835 – Einstein 28**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum ·  
Einsteinstr. 28 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 30.1.2024 · € 50.– ·  
4 Plätze · ♿

## **R481840 – Schwabing-Nord**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 24.10.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481843 – Schwabing-Nord**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 6.2.2024 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481845 – Ramersdorf**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 14.00 bis 17.15 Uhr · 9.10.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481847 – Bogenhausen**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 21.11.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481850 – Sendling**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 9.30 bis 12.45 Uhr · 15.11.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481855 – Hadern**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Gardinistr. 90 · mo 14.00 bis 17.15 Uhr · 19.2.2024 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481860 – Pasing**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 9.30 bis 12.45 Uhr · 8.11.2023 · € 50.– · 4 Plätze

## **R481865 – Laim**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · mo 14.00 bis 17.15 Uhr · 16.10.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **R481870 – Allach-Untermenzing**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · fr 9.30 bis 12.45 Uhr · 8.12.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ♿

## **Werden Sie Digitale Lotsin/Digitaler Lotse IT-Hilfe für Seniorinnen und Senioren**

Diese gebührenfreie Fortbildung ist für alle Menschen geeignet, die über grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet verfügen und ihr Wissen im persönlichen Umfeld an andere weitergeben möchten. Als Digitale Lotsin/Digitaler Lotse können Sie mit dem erworbenen Wissen dazu beitragen, dass ältere Menschen souverän und sicher mit Smartphone oder Tablet umgehen können.

Inhalte der Fortbildung:

- senior\*innengerechte Nutzung von Smartphone und Tablet
- Kommunizieren im Internet mit Social Media und Online-Tools
- Sicherheit im Datenverkehr
- methodisch-didaktisches Wissen für das Lernen mit Älteren

Mit freundlicher Unterstützung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München.

## **R171020 – Samstagkurs – Ramersdorf**

Dorothea von Wieck/Andrea Faragó M.A. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 20.1.2024, 3.2.2024 2 x sa 10.00 bis 15.00 Uhr · und 27.1.2024 1 x sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Gebührenfrei · 12 Plätze · ♿

## **Fortsetzungskurs**

Dieser gebührenfreie Fortsetzungskurs ist für alle freiwillig Engagierte geeignet, die über fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Smartphone oder Tablet verfügen und ihr Wissen zu digitalen Inhalten und senior\*innengeeignete Anwendungen erweitern möchten.

## **R171025 – Samstagkurs – Allach-Untermenzing**

Dorothea von Wieck/Andrea Faragó M.A. · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 2 x sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 25.11. und 2.12.2023 · Gebührenfrei · 12 Plätze · ♿

# Senioren VHS zum halben Preis / Computer

## Das richtige Smartphone für mich

### Tipps für Auswahl und Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone kaufen? Der Kurs hilft Ihnen, sich im Smartphone-Dschungel zurechtzufinden. Sie erhalten Informationen zum Angebot, Gerätegrößen und Funktionsumfang sowie zu wichtigen Leistungskriterien und Bedienungsunterschieden. Danach haben Sie eine gute Entscheidungsgrundlage für Ihren Smartphone-Kauf. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Smartphone.

### R481920 – Ramersdorf

Dorothea von Wieck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 2.10.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### R481925 – Pasing

Dorothea von Wieck · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 13.30 bis 16.30 Uhr · 17.10.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## Internet-ABC – erster Einblick in die Online-Welt

Sie möchten das Internet nutzen? In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick über die wichtigsten Begriffe und meistgebrauchten Möglichkeiten der Online-Welt.

Kursinhalt: interessante Angebote des Internets; Begriffsklärung wie Provider und Browser (Internet Explorer, Firefox); Lesezeichen; Suchmaschine Google; Suchen und Finden im Netz; Wikipedia; Internetseiten aufrufen und als Lesezeichen abspeichern bzw. drucken; Internetseiten zu Hobbys, Freizeit, Gesundheit etc. finden.

### R481927 – Ramersdorf

Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.1.2024 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Internetkriminalität

Die neuesten Zahlen zeigen, dass mittlerweile mehr als drei Viertel der über 65-jährigen einen eigenen Computer nutzen, jede\*r Zweite im Internet seine Spuren hinterlässt. Die virtuellen Welten bestimmen somit in vielen Bereichen die Welt der Seniorinnen und Senioren. Diese nahezu unendlichen Möglichkeiten bergen enorme Chancen, aber auch Risiken. Arno Helfrich, ehemaliger langjähriger Leiter der Kriminalprävention der Münchner Polizei, zeigt die möglichen Probleme für die Nutzer\*innen auf und gibt anschauliche und praktische Tipps, wie Fallen erkannt und Schäden vermieden werden können.

### R481930 – Obersendling

Arno Helfrich · MVHS · Aidenbachstr. 21 · do 14.00 bis 17.00 Uhr · 23.11.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 24 Plätze · ♿

## Computer

### MacBook-Grundkurs mit Internet

Sie möchten lernen, Ihr Apple MacBook zu nutzen? Dann sind Sie hier richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Schreibtisch, Finder, Dock, System-einstellungen, Ordner anlegen, Speichern und Verwalten von Dateien, Herunterladen von Apps und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Ladekabel mit.

### R482010 – Obersendling

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 6 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.1. bis 27.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### Einführungskurs am eigenen Laptop Mit Maus und Tastatur in die digitale Welt

Sie haben noch keine Erfahrungen im Umgang mit einem Computer sammeln können, wollen aber jetzt in die PC-Welt einsteigen? In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die Bedienung und Arbeitsweise eines Laptops vermittelt. Themen wie beispielsweise der Umgang mit Maus und Tastatur, der Benutzeroberfläche und erstes Schreiben am PC werden verständlich behandelt. Ihr neu erlerntes Wissen können Sie in unseren weiteren PC-Kursen vertiefen.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

#### R482015 – Moosach

Maria Darga · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 16.10. bis 30.10.2023 · € 99.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ♿

### PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11

Sie möchten lernen, einen Computer zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Sie können Ihren Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mitbringen.

#### R482020 – Einstein 28

Rainer Schiller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

#### R482022 – Am Hart

Harald Bauer · MVHS · Troppauer Str. 10 · 6 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

#### R482024 – Ramersdorf

Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 5.10. bis 16.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

#### R482028 – Pasing

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x di/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.1. bis 25.1.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze

### Surfen für alle! IT-Einstiegskurse – kostenfrei für berechtigte Rentner\*innen

Verbessern Sie Ihre digitalen Kenntnisse durch Teilnahme an unseren speziellen **Einstiegskursen für Smartphone, Tablet und Laptop**. Diese Kurse sind für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1.660.– für Alleinstehende, € 2.490.– für Ehepaare) und geringem Vermögen kostenfrei.

Voraussetzung ist die einmalige Vorlage der entsprechenden Unterlagen bei der Buchung oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses.

#### Beratung, Information und Anmeldung

Telefon: (089) 48006-6652/6567

Online: [www.mvhs.de/senioren-vhs](http://www.mvhs.de/senioren-vhs)

Sollten Sie noch kein mobiles Endgerät besitzen, bietet die Stadt München für Berechtigte einen Zuschuss (€ 250.–) zum Kauf eines Laptops oder Tablets an. Den Antrag erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Sozialbürgerhaus bzw. im Amt für Wohnen und Migration.



Münchner  
Volkshochschule



## **PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11 am eigenen Laptop**

Sie möchten lernen, Ihren Windows 11-Laptop zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Bitte bringen Sie einen Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mit.

### **R482030 – Einstein 28**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 5.10. bis 16.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺*

### **R482032 – Sendling**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺*

## **PC-Grundkurs mit Internet und Windows 10 am eigenen Laptop**

Sie möchten lernen, Ihren Windows 10-Laptop zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Bitte bringen Sie einen Windows 10-Laptop inkl. Ladegerät mit.

### **R482035 – Moosach**

*Maria Darga · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 6 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 13.11. bis 18.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺*

### **R482036 – Bogenhausen**

*Harald Bauer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺*

### **R482038 – Pasing**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze*

### **R482040 – Laim**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 6.11. bis 11.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺*

### Übungskurs zum PC-Grundkurs mit Windows 10 am eigenen Laptop

Sie haben bei uns erfolgreich einen PC-Grundkurs besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen? Der Übungskurs bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Windows 10 zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Themen des Kurses „PC-Grundkurs mit Internet und Windows 10“ sowie zahlreiche Praxisübungen.

Bitte bringen Sie einen Windows 10-Laptop inkl. Ladegerät mit.

#### **R482055 – Moosach**

*Maria Darga · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.1. bis 22.1.2024 · € 99.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ♿*

### Übungskurs zum PC-Grundkurs mit Windows 11

Sie haben bei uns erfolgreich einen PC-Grundkurs besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen? Der Übungskurs bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Windows 11 zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Themen des Kurses „PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11“ sowie zahlreiche Praxisübungen.

Bitte bringen Sie einen Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mit.

#### **R482060 – Pasing**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 2.2. bis 16.2.2024 · € 99.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze*

### Windows 11 für Umsteiger\*innen

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows 10-Kenntnisse haben und neugierig sind auf die Neuerungen von Windows 11. Sie übertragen Ihr Wissen aus Windows 10 auf Windows 11 und machen sich fit für die neue Windows-Version von Microsoft.

Kursinhalt: Hinweise zum Update von Windows 10 auf Windows 11, das neue Startmenü kennenlernen und anpassen, Desktop und Taskleiste, Fenster anordnen mit Snap Layouts, neue Kontextmenüs, Kurznotizen, Zwischenablage sichtbar machen, Explorer mit neuer Symbolleiste und Tabs (Register), Edge

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Grundkurs.

#### **R482100 – Ramersdorf**

*Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 5.10. und 12.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

### PC-Kurs für Fortgeschrittene Windows 10 am eigenen Laptop

Aufbauend auf dem PC-Grundkurs entdecken wir weitere Möglichkeiten, Ihren PC oder Laptop individuell anzupassen. Wir besprechen verschiedene Apps und Programme sowie Anpassungsmöglichkeiten der Startseite und Ihres Desktops. Lernen Sie, Dokumente, Bilder und Daten zu sichern und vieles mehr.

Bitte bringen Sie einen Windows 10-Laptop inkl. Ladegerät mit.

#### **R482162 – Moosach**

*Maria Darga · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 4 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 29.1. bis 26.2.2024 · € 148.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

# Computer

## **PC-Kurs für Fortgeschrittene Windows 11 am eigenen Laptop**

Aufbauend auf dem PC-Grundkurs entdecken wir weitere Möglichkeiten, Ihren PC oder Laptop individuell anzupassen. Wir besprechen verschiedene Apps und Programme sowie Anpassungsmöglichkeiten der Startseite und Ihres Desktops. Lernen Sie, Dokumente, Bilder und Daten zu sichern und vieles mehr.

Bitte bringen Sie einen Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mit.

### **R482164 – Einstein 28**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 22.11. bis 13.12.2023 · € 148.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☎*

## **Übungskurs zum PC-Fortgeschrittenenkurs mit Windows 11**

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben und ihr Wissen gerne vertiefen bzw. auffrischen möchten. Sie wiederholen ausgewählte Themen und festigen so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Windows 11.

Der Kursinhalt wird gemeinsam mit der Kursleitung bestimmt.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Kurs für Fortgeschrittene.

### **R482175 – Ramersdorf**

*Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 11.1. bis 25.1.2024 · € 99.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☎*

## **Rechnen mit Excel oder Calc**

Haushaltsbuch oder andere Listen führen: Sie möchten nicht mehr mit dem Taschenrechner rechnen müssen, sondern automatisch Berechnungen durchführen? Dann sind Sie in unserem Tabellenkalkulationskurs genau richtig.

Kursinhalt: Aufbau von Tabellen mit Text und Zahlen, Summen bilden, die sich bei Änderungen der Werte automatisch aktualisieren, Grundrechenarten, markieren und formatieren. Sie erlernen die Möglichkeiten anhand praktischer Beispiele.

Die Themen werden je nach Bedarf der Teilnehmenden an den Tabellenkalkulationsprogrammen Excel (MS Office) und Calc (LibreOffice) dargestellt und geübt. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Grundkurs.

### **R482180 – Ramersdorf**

*Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 9.11. bis 23.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☎*

### **R482185 – Pasing**

*Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.11. bis 24.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze*

### Dateien auf dem PC ordnen – Dateimanagement

Möchten Sie auf Ihrem Computer eine Ordnerstruktur aufbauen, bei der Sie Ihre Dokumente einfacher wiederfinden? Und diese vielleicht auch auf USB-Stick oder Speicherkarte sichern?

Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“.

#### **R482200 – Ramersdorf**

Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 18.1. und 25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### Programme installieren und deinstallieren

Wer einen Computer hat, braucht auch Programme oder Apps. In diesem Kurs lernen Sie, sicher und Schritt für Schritt Software zu installieren, zu testen und auch wieder zu deinstallieren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“.

#### **R482205 – Ramersdorf**

Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 19.10. und 26.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Internet

### Online-Lernen leicht gemacht

Viele Kurse werden online angeboten und Sie möchten diese gerne nutzen? Lernen Sie gemeinsam mit Ihrer Dozentin am eigenen Laptop oder Tablet, wie Sie an einem Online-Kurs teilnehmen. Der erste Termin findet im Kursraum der MVHS statt, der zweite Termin online auf Ihrem vorbereiteten Laptop oder Tablet von zu Hause aus. Bitte bringen Sie einen Laptop oder Tablet inkl. Ladekabel mit. Zu Hause benötigen Sie eine gute Internetverbindung. Auf dem Laptop/Tablet sollte das E-Mail-Postfach installiert sein oder Sie bringen die Zugangsdaten (E-Mail-Adresse und Passwort vom E-Mail-Konto) mit.

#### **R482305 – mit Online-Terminen – Am Hart**

Dorothea von Wieck · MVHS · Troppauer Str. 10 · mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.1.2024 · mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 17.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ♿

#### **R482312 – mit Online-Terminen – Grünwald**

Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 22.1.2024 · mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 24.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 7 Plätze · ♿

#### **R482315 – mit Online-Terminen – Sendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 14.30 bis 16.30 Uhr · 19.10.2023 · fr 14.30 bis 15.30 Uhr · 20.10.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ♿

#### **R482320 – mit Online-Terminen – Pasing**

Dorothea von Wieck · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 10.30 bis 12.30 Uhr · 17.10.2023 · do 11.00 bis 12.00 Uhr · 19.10.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze

# Internet

## **Das Internet: Wegweiser durch die digitale Welt**

Das Internet hat eine Menge zu bieten. Schritt für Schritt erkunden Sie dessen verschiedene Facetten. Nach einem grundlegenden Überblick sammeln wir am ersten Tag Ihre Fragen, die im Kursverlauf beantwortet werden. Mögliche Themen sind z. B. Bahnverbindungen und MVG abfragen, Tickets online buchen, ARD, ZDF und Co. – online fernsehen, Mediatheken und YouTube nutzen, Herunterladen und Installieren von kostenlosen, nützlichen Apps, Reisen und Ausflüge planen, Einkaufen im Internet, Google Maps.

### **R482330 – Am Hart**

Rainer Schiller · MVHS · Troppauer Str. 10 · 4 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 15.1. bis 5.2.2024 · € 148.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **Was sind Cookies?**

### **Erlauben oder ablehnen – Aber wie?**

Auf allen Webseiten im Internet muss man den sogenannten „Cookies“ zustimmen, um die Inhalte richtig sehen zu können. Aber was genau sind Cookies eigentlich und was tun sie? Wieso kann man sie nicht ablehnen?

Hier finden Sie die Antwort auf diese Fragen und erfahren auch, wie man nach dem Besuch der Webseite die Zustimmung wieder rückgängig machen kann.

### **R482340 – Pasing**

Martin Taubenberger · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 14.00 bis 16.00 Uhr · 22.11.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **E-Mail perfekt im Griff**

Sie möchten E-Mails versenden, Ihre Urlaubsbilder, Office-Dokumente oder andere Daten an eine oder mehrere E-Mail-Adressen verschicken? Dies und mehr lernen Sie in diesem Kurs.

Kursinhalt: E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen und verwalten; Weiterleitung von E-Mails, auch an mehrere Mail-Adressen; empfangene Anlagen speichern und wiederfinden; E-Mail-Adressen im Adressbuch speichern und einen Verteiler anlegen; Tipps für die tägliche Praxis.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“.

### **R482345 – Ramersdorf**

Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 30.11. und 7.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **Online-Banking sicher und einfach**

Mit Online-Banking lassen sich Bankgeschäfte aller Art jederzeit bequem von zu Hause aus erledigen. Um größtmögliche Sicherheit beim Online-Banking zu gewährleisten, sollten Sie einige Grundregeln beachten. Kursinhalt: Grundbegriffe des Online-Banking; geeignete Banking-Programme; Konten einrichten und sichern; Schwachstellenanalyse und Arbeitsmethoden der Online-Betrüger; Vorsichtsmaßnahmen und effektive Schutzverfahren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

### **R482350 – Am Hart**

Maximilian Nominacher · MVHS · Troppauer Str. 10 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.12.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482352 – Sendling**

Andreas Hartmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 13.30 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482355 – Pasing**

Maximilian Nominacher · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 23.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

### Sicherer Umgang mit Passwörtern

Im Internet werden an vielen Stellen Passwörter benötigt, z. B. für E-Mail-Postfächer, Online-Shops oder den Zugang zu Sozialen Netzwerken. Aber was macht mein Passwort sicher? Darf man PIN und Passwort aufschreiben? Sie dürfen! Und wir zeigen Ihnen, wie das sicher geht.

Kursinhalt: Grundregeln im Umgang mit Passwörtern; ein oder mehrere Passwörter – was ist sinnvoll?; Passwörter dauerhaft speichern – Vor- und Nachteile; Kriterien für gute Passwörter; Methoden zur Konstruktion sicherer Passwörter; Erstellen einer Passwortkarte.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

#### **R482360 – Sendling**

Andreas Hartmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 8.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☎

### Sicherheit im Browser – die richtigen Einstellungen

Browser sind Programme zur Darstellung von Webseiten im Internet, beispielsweise Firefox und Google Chrome. Sie sind die Türöffner zur Online-Welt und so verwundert es nicht, dass Kriminelle versuchen, über deren Schwachstellen Schadprogramme auf die Nutzer-PCs einzuschleusen. Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen, mit denen Sie das so gut wie möglich verhindern können.

Kursinhalt: Browsereinstellung im Überblick; sicherheitsrelevante Konfiguration; Datenschutzeinstellungen; Einstellungen zweckgemäß bearbeiten; Behandlung von Cookies und Passwörtern; Tipps für sicherheitsrelevante Browsererweiterungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

#### **R482385 – Pasing**

Maximilian Nominacher · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

### Sicher ins Internet, Schutz für meine Daten

#### **Auf was muss ich achten?**

Wer sich durch das Internet bewegt, sollte seine digitalen Geräte vor unberechtigten Zugriffen und Schadprogrammen schützen. Auch E-Mails können eine Gefahrenquelle sein. In diesem Kurs erfahren Sie gut verständlich, was ein sicheres Passwort ist und wie Sie Phishing-Mails erkennen. Was bedeutet Identitätsdiebstahl und 2-Faktoren-Authentifizierung. Was sollten Sie beim Online-Shopping und beim Online-Banking beachten. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Praxisbeispiele wie Sie Ihr Handy, Tablet und Computer und damit Ihre Daten schützen können.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrem mobilen Gerät und erste Interneterfahrungen.

Wenn vorhanden, bringen Sie ein mobiles Gerät inkl. Ladegerät mit (Laptop, Smartphone, iPhone, Tablet oder iPad).

#### **R482390 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 26.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☎

### eBay – Flohmarkt im Internet

Sie wollten immer schon wissen, wie ein Internet-Auktionshaus funktioniert? In Ihrem Keller verstauben ungenutzt brauchbare Dinge, die Sie zu einem angemessenen Preis verkaufen wollen? eBay und die lokalen (ehemals eBay-)Kleinanzeigen bieten Ihnen hierzu die Möglichkeit.

Sie erfahren anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher kaufen und erfolgreich verkaufen können.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

#### **R482410 – Am Hart**

Doris Gmach · MVHS · Troppauer Str. 10 · 2 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.10. und 24.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☎

# Internet / Smartphones und Tablets

## **nebenan.de – das Online-Nachbarschaftsnetzwerk**

Sie möchten sich mit Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung austauschen? Nach einer kostenlosen Registrierung können Sie diese Internet-Plattform nutzen zum Schenken, Leihen, Tauschen, Helfen, Informieren und Zusammenkommen. Anhand vieler praktischer Beispiele erkunden wir gemeinsam das Nachbarschaftsnetzwerk und wie Sie es für sich sicher nutzen können.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

### **R482450 – Am Hart**

*Doris Gmach · MVHS · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.1. und 24.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

## **Einkaufen und Bezahlen im Internet: Wie funktioniert das und auf was muss ich achten?**

Internet-Shopping ist gefragt wie nie zuvor. Erfahren Sie, wie das Bestellen im Internet funktioniert, welche Bezahlmethoden es gibt und welche Zahlungsmittel empfehlenswert sind. Sie lernen, wie Sie Fake-Shops erkennen und wie Sie sich vor Betrug schützen können. Die Dozentin widmet sich insbesondere den Fragestellungen: worauf muss ich beim Online-Einkauf achten? Wie bezahle ich im Internet und sind meine Daten sicher? Sie erhalten hilfreiche, gut verständliche Tipps und Praxisbeispiele.

### **R482500 – Ramersdorf**

*Dorothea von Wieck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 13.00 bis 16.00 Uhr · 10.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

## **Streamen, Online-Vorträge, Podcasts**

Ein Konzert im Live-Stream verfolgen, ein Krimi-Hörspiel oder einen spannenden Podcast hören – das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, um interessante Inhalte und Themen online zu verfolgen. Lernen Sie im Kurs, wie Sie Videos-on-Demand oder Live-Events streamen und nehmen Sie an virtuellen Museumsführungen teil. Erfahren Sie mehr über Podcasts, Hörbücher und Musikstreaming: Wo finde ich passende Angebote? Welche technischen Voraussetzungen benötige ich? Sind die Angebote gratis abrufbar?

### **R482510 – Online-Kurs – Online**

*Dorothea von Wieck · Online · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 31.1.2024 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze*

## **Smartphones und Tablets**

### **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Android-Smartphone und -Tablet für Einsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Orientierung über die Grundfunktionen und weitere Anwendungsmöglichkeiten Ihres Android-Smartphones oder -Tablets. Zusätzliche Themen können nach Absprache im Kurs behandelt werden.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Gerät inkl. Ladegerät mit.

### **R172040 – Sendling-Westpark**

*Rudolf Kranwitter · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · do 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.10., 26.10., 16.11., 30.11., 14.12.2023, 11.1. und 25.1.2024 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze*

## **R172180 – Schwabing-Nord**

Ilka Wiest · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Rümmanstr. · Rümmanstr. 60 · do 15.15 bis 17.15 Uhr · 5.10., 19.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2023 und 11.1.2024 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿

## **R172230 – Bogenhausen**

Ilka Wiest · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 9.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2023, 8.1. und 22.1.2024 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ♿

## **iPad-Grundlagen – das Tablet von Apple**

Das iPad bringt einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und die geniale Bedienung per Fingertipp ist sehr intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschriftet, die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht und die ersten E-Mails sind im Nu versendet. Kursinhalt: iPad-Grundbegriffe; Standard-Apps wie Safari, Mail, Fotos und Musik verwenden; Synchronisierung; das iPad mit Apps erweitern.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

## **R482725 – Grünwald**

Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 2 x mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 16.10. und 23.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ♿

## **R482730 – Neuhausen**

Monika Baur · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.10. und 11.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **Apple iPad für Fortgeschrittene**

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPads bereits gut aus und möchten nun wissen, was es sonst noch zu bieten hat? Dann sind Sie hier genau richtig! Kursinhalt: Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen; im Store Videos und Musik suchen und kaufen; Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das iPad als Lesegerät verwenden; Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe sowie für Internetradio verwenden; die besten Apps und Webanwendungen im Überblick. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „iPad-Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad inkl. Ladegerät mit.

## **R482740 – Neuhausen**

Monika Baur · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 18.10. und 25.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **iPhone von Apple: Informationen zum Kursangebot**

Informieren Sie sich über unsere iPhone-Kurse. Wir helfen Ihnen, anhand Ihrer individuellen Vorkenntnisse, die für Sie passenden Kurse zu finden. Auch erfahren Sie bereits einiges über die Inhalte der iPhone-Kurse und wie diese sich unterscheiden.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

## **R482742 – Informationsveranstaltung – Einstein 28**

Rainer Schiller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze · ♿

# Smartphones und Tablets

## **iPhone – Grundlagen**

Sie haben ein iPhone von Apple und möchten damit mehr als nur telefonieren? In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten Ihres iPhones.

Kursinhalt: Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang); Anpassen der Benutzeroberfläche; Privatsphäre-Einstellungen vornehmen; Funktionserweiterung mit Apps; der App Store im Überblick.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

### **R482750 – Grünwald**

Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 3 x mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 13.11. bis 27.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ☺

### **R482755 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.11. bis 14.12.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **R482760 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.10. bis 23.10.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **Das iPhone für Fortgeschrittene**

Sie möchten Ihre Enkelkinder mit einem FaceTime-Anruf überraschen? Oder Ihre Lieblingsmusik übers iPhone streamen? Im Kurs bestimmen wir zusammen die Themen, die Sie interessieren. Die Dozentin erklärt sie anschaulich und gut verständlich. Danach setzen wir das Gelernte praktisch in die Tat um.

Beispielhafte Kursinhalte: Das iPhone als Hilfsmittel im Alltag; Musik, Foto und Video mit dem iPhone; mobile Navigation mit Google Maps; Apps, die auf keinem iPhone fehlen dürfen; die iCloud: Nutzen und Risiken des Speicherdienstes.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „iPhone – Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone inkl. Ladegerät mit.

### **R482765 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 2 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 1.2. und 8.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **R482770 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.11. und 13.11.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## iPhone – Intensivkurs

Sie haben ein Apple iPhone und möchten sich nun eingehend mit der Bedienung und Nutzung beschäftigen? Dieser Kurs beinhaltet thematisch den iPhone-Grundlagen- und Fortgeschrittenenkurs und geht noch darüber hinaus.

Kursinhalt: Anpassen der Benutzeroberfläche, Kontrollzentrum, Funktionen (Telefon, Kamerafunktionen, Nachrichten, Kalender, Fotos, Internetzugang, Wetter, Erinnerungen, Kontakte u. a.).

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

### **R482780 – Einstein 28**

Rainer Schiller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x di/do 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.1. bis 1.2.2024 · € 209.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482785 – Schwabing-Nord**

Rainer Schiller · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 6 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 209.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Tablet-Schnupperkurs an MVHS-Geräten

Sie planen, sich ein Tablet zu kaufen und sind nicht sicher, ob dieses Gerät das Richtige für Sie ist? Dann probieren Sie es an Tablets der MVHS aus. Erfahren Sie Vorteile von Tablets und erhalten Sie hilfreiche Hinweise zu Leistungsunterschieden. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Tablet.

### **R482800 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.12.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Android-Tablet – Grundlagen

Tablets sind wahre Alleskönner mit einer Vielzahl an Funktionen. Damit Sie Ihr Android-Tablet sicher einstellen und effektiv nutzen können, erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung eines Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Kursinhalte: grundlegende Bedienung und sicheres Navigieren im Nutzermenü; persönliche Einstellungen; WLAN-Zugang einrichten; im Internet surfen; E-Mail-Funktion nutzen; Termine und Kontakte verwalten; Apps im Google Play Store suchen und installieren. Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Tablet inkl. Ladegerät mit.

### **R482810 – Einstein 28**

Angelika Mutze · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 23.1. und 30.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482815 – Hasenberg**

Angelika Mutze · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 22.11. und 29.11.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482818 – Hadern**

Angelika Mutze · MVHS · Gardinistr. 90 · 2 x mo 14.30 bis 17.30 Uhr · 29.1. und 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482822 – Laim**

Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 22.11. und 29.11.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

# Smartphones und Tablets

## **Android-Tablet für Fortgeschrittene**

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes gut aus und möchten gerne wissen, was Ihr Tablet sonst noch zu bieten hat? Diese Geräte sind multimediale Alleskönner.

Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen, optimale Einstellungen, Sicherheitsfragen und das Ausprobieren weiterer Anwendungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Tablet – Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Tablet inkl. Ladegerät mit.

### **R482829 – Laim**

Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 6.12. und 13.12.2023 · € 74.–

Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **Android-Smartphone – Grundlagen**

Mit Ihrem Smartphone können Sie telefonieren. Es kann aber viel mehr als das! In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android.

Kursinhalte: grundlegende Bedienung und sicheres Navigieren im Nutzermenü; persönliche Einstellungen; WLAN-Zugang und Google-Konto einrichten; Telefonieren; im Internet surfen; E-Mail-Funktion nutzen; Termine und Kontakte verwalten; den Google Play Store nutzen.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

### **R482830 – Einstein 28**

Dorothea von Wieck · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.10. bis 18.10.2023 ·

€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482832 – Einstein 28**

Ralf Mayer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x fr 13.30 bis 16.30 Uhr · 1.12. bis 15.12.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482840 – Hasenberg**

Angelika Mutze · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 4.10. bis 18.10.2023 ·

€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482842 – Moosach**

Angelika Mutze · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 3 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 23.11. bis 7.12.2023 ·

€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ♿

### **R482847 – Ramersdorf**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.10. bis 3.11.2023 ·

€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482848 – Bogenhausen**

Angelika Mutze · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 23.1. bis 6.2.2024 · € 104.–

Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R482852 – Grünwald**

Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 3 x mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.12. bis 20.12.2023 ·

€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ♿

### **R482855 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.1. bis 25.1.2024 · € 104.–

Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **R482857 – Hadern**

Dorothea von Wieck · MVHS · Gardinistr. 90 · 3 x mo  
14.30 bis 17.30 Uhr · 4.12. bis 18.12.2023 · € 104.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

## **R482858 – Fürstenried-Ost**

Dorothea von Wieck · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·  
3 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.11. bis 5.12.2023 ·  
€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

## **R482860 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x do 9.30 bis  
12.30 Uhr · 12.10. bis 26.10.2023 · € 104.– · Ermäßigung  
für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **R482862 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mo 9.30 bis  
12.30 Uhr · 22.1. bis 5.2.2024 · € 104.– · Ermäßigung  
für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **R482865 – Laim**

Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 3 x di 13.30  
bis 16.30 Uhr · 14.11. bis 28.11.2023 · € 104.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

## **R482868 – Allach-Untermenzing**

Petra Schröck, Dipl.-Geogr. · MVHS · Oertelplatz 11  
(2. OG) · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.1. bis 26.1.2024 ·  
€ 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

## **Übungskurs zum Kurs Android-Smartphone Grundlagen**

Sie haben bei uns erfolgreich einen Kurs „Android-Smartphone Grundlagen“ besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen. Der Übungskurs bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Themen des Kurses „Android-Smartphone Grundlagen“ sowie zahlreiche Praxisübungen.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

## **R482870 – Fürstenried-Ost**

Dorothea von Wieck · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 2 x  
di 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.12. und 19.12.2023 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

## **Android-Smartphone für Fortgeschrittene**

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat? Hier werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit Android vertieft.

Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen; Privatsphäre-Einstellungen; Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern; individuelle Anpassungen; Backup Ihrer Daten; Navigation mit dem Handy; Tipps aus der Praxis.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Smartphone – Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

## **R482878 – Einstein 28**

Dorothea von Wieck · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 16.11. und 23.11.2023 ·  
€ 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

# Smartphones und Tablets

## **R482879 – Einstein 28**

Ralf Mayer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x fr  
13.30 bis 16.30 Uhr · 26.1. und 2.2.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ☺

## **R482882 – Hasenberg**

Angelika Mutze · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodig-  
str. 4 · 2 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.1. und 31.1.2024 ·  
€ 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen mög-  
lich · 8 Plätze · ☺

## **R482884 – Ramersdorf**

Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS in Ramersdorf ·  
Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.12.  
und 19.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## **R482885 – Bogenhausen**

Angelika Mutze · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x di  
9.00 bis 12.00 Uhr · 20.2. und 27.2.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ☺

## **R482887 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 2 x do  
10.00 bis 13.00 Uhr · 22.2. und 29.2.2024 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ☺

## **R482888 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x do 9.30 bis  
12.30 Uhr · 9.11. und 16.11.2023 · € 74.– · Ermäßigung  
für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **R482890 – Laim**

Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x di 13.30  
bis 16.30 Uhr · 5.12. und 12.12.2023 · € 74.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ☺

## **Übungskurs zum Kurs Android-Smartphone für Fortgeschrittene**

Sie haben bei uns erfolgreich einen Kurs „Android-Smartphone für Fortgeschrittene“ besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen. Der Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Themen des Kurses „Android-Smartphone für Fortgeschrittene“ durch Praxisübungen.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

## **R482896 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 9.30 bis  
12.30 Uhr · 4.12. und 11.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung  
für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **Workshop und Entdeckungskurs Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene**

Für alle, die weiter neugierig sind und Spaß im Umgang mit ihrem Smartphone oder Tablet haben: Sie haben bei uns erfolgreich einen Kurs für Fortgeschrittene zum Android-Smartphone/Tablet oder iPhone/iPad besucht und möchten noch mehr zu Ihrem Gerät erfahren? Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit Ihrer Dozentin ausgewählte Themen zu besprechen und individuelle Fragen zu Ihrem Gerät zu stellen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung und entdecken neuer spannender Themen, wie eRezept, mobiles Bezahlen, neue Apps, App-Tracking ausschalten, Podcast-Apps, Datensicherung u. v. m.

In jeder Kurseinheit wird ein Thema wiederholt und/oder ein neues vorgestellt und offene Fragen werden behandelt.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend den Fortgeschrittenen-Kursen zu Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone/Tablet inkl. Ladegerät mit.

## **R482900 – Obersendling**

Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 6 x fr  
14.00 bis 17.00 Uhr · 17.11.2023 bis 23.2.2024 · € 199.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

## **Fotos vom Android-Smartphone auf den PC übertragen**

Es gibt nicht nur einen Weg zum Übertragen von Handfotos auf den PC, denn es existieren zahlreiche verschiedene Wege. Hier lernen Sie die verschiedenen Arten der Bildübertragung von einem Android-Smartphone auf den PC kennen: sei es durch ein USB-Kabel oder Bluetooth, sei es mit Google Fotos oder auch mit der Dropbox. Ein weiterer Weg besteht darin, die Bilder mit einer SD-Karte oder per E-Mail auf den PC zu übertragen. Finden Sie die für Sie beste Möglichkeit heraus und erfahren Sie die Funktionsweise.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone-Ladekabel und das Passwort für Ihr Googlekonto mit.

## **R482945 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x do 9.30 bis  
12.30 Uhr · 30.11. und 7.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung  
für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **WhatsApp – Nachrichten, Bilder, Videos und Telefonate via Internet**

WhatsApp – das bedeutet Nachrichtenaustausch in Echtzeit mit dem Smartphone. Zusätzlich zum Senden von Text können mit dieser App auch Fotos, Video- und Audio-Dateien ganz einfach ausgetauscht und sogar kostenlose Telefonate geführt werden.

Kursinhalt: WhatsApp installieren; Profil anlegen; Kontakte verwenden; Nachrichten schreiben; Gruppe anlegen und Gruppenchat starten; Datenschutzeinstellungen und Sicherheitshinweise.

Kurs für iPhone- und Android-Smartphone-Modelle.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät inkl. Ladegerät und Ihr Passwort zum Installieren von Apps mit.

## **R482958 – Einstein 28**

Dorothea von Wieck · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
fr 13.30 bis 16.30 Uhr · 19.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung  
für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **R482960 – Samstagseminar – Moosach**

Angelika Mutze · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a ·  
sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.12.2023 · € 37.– · Ermäßigung  
für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **R482970 – Grünwald**

Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz ·  
Dr.-Max-Str. 1 · mi 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.2.2024 ·  
€ 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

## **R482980 – Pasing**

Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 9.30 bis  
12.30 Uhr · 23.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für  
berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

# Smartphones und Tablets

## Alternativen zu WhatsApp

Die neuen Nachrichtendienste via App werden immer beliebter. Doch bei der Vielzahl an Instant-Messaging-Diensten ist es gar nicht so einfach, den Richtigen zu finden. WhatsApp, momentan der Marktführer, ist immer wieder in die Schlagzeilen geraten. Wir stellen Ihnen WhatsApp-Alternativen für Android-Geräte, iPhone, iPad & Co. vor und verraten, welche Vor- und Nachteile diese Messenger-Apps bieten. Kurs für iPhone- und Android-Smartphone-Modelle. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät inkl. Ladegerät und Ihr Passwort zum Installieren von Apps mit.

### **R482985 – Ramersdorf**

*Dorothea von Wieck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 13.00 bis 16.00 Uhr · 22.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺*

## Bezahlen mit dem Smartphone

Bargeldlos bezahlen mit dem Smartphone kann man heute vielerorts. Ob beim ersten Supermarkt ohne Kasse in der Karlstraße oder beim Bäcker um die Ecke. Sie möchten das gerne ausprobieren? Aber was bedeutet bezahlen mit dem Handy und wie sicher ist es? Wie funktioniert es? Was bedeutet Google Pay und Apple Pay und wie kann ich diese Dienste auf meinem Handy einrichten? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie Antworten im Kurs.

Kurs für iPhone- und Android-Smartphone-Modelle.

### **R482987 – Grünwald**

*Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 29.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺*

## Mehr Sicherheit für Ihr Smartphone

Ob Android-Smartphone oder iPhone – die mobilen Alleskönner sind immer dabei und erweisen sich im Alltag als sehr hilfreich. Allerdings nimmt auch bei Smartphones das Risiko zu, dass unsere Kommunikation abgehört, unser Gerät durch Schadsoftware angegriffen wird oder Daten ohne unser Einverständnis gesammelt werden. Dagegen lässt sich etwas machen! Kursinhalt: Sicherheitslücken und Risiken; Smartphone sicher konfigurieren; Sicherheitsprogramme im Überblick; Einspielen von Sicherheitsaktualisierungen; Datensicherung und Wiederherstellung. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechen dem Kurs „Android-Smartphone Grundlagen“. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

### **R482989 – Sendling**

*Angelika Mutze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.2.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺*

### **R482990 – Pasing**

*Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 27.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze*

# Sprachen



# Sprachen lernen in jedem Alter

Ob Englisch, Französisch oder vielleicht sogar Altgriechisch oder Russisch – um neue Sprachen zu lernen, ist man nie zu alt! Fremdsprachen zu lernen oder erlernte Sprachen wieder aufzufrischen, erfreut sich heutzutage gerade unter Menschen in der nachberuflichen Phase großer Beliebtheit. Aber was motiviert sie dazu, noch eine neue Sprache zu lernen? Und das ganz freiwillig?

Die Gründe hierfür sind sehr vielfältig, z. B. wenn Sie gerne reisen und fremde Länder und Kulturen kennenlernen wollen.

Da stellt es doch eine große Erleichterung dar, wenn man wichtige Hinweise oder die Speisekarte versteht, die Einheimischen in ihrer Sprache begrüßen oder sogar eine kleine Unterhaltung führen kann. Das macht Spaß und es macht stolz!

Aber nicht nur das Reisen motiviert, Sprachen zu lernen. Es kann auch ein lang gehegter und noch nicht verwirklichter Traum sein, eine bestimmte Sprache zu sprechen. Der Ruhestand kann dann der ideale Zeitpunkt sein, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen.

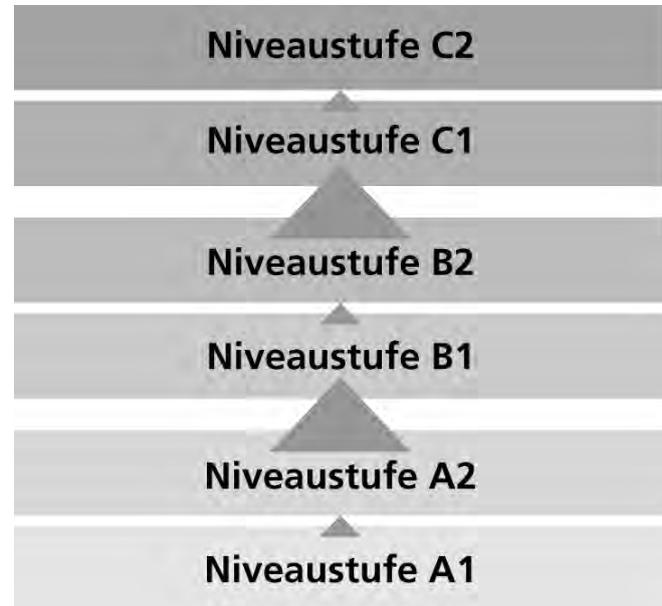
Wer eine Fremdsprache spricht oder lernt, bleibt geistig länger fit. Dabei ist es egal, wann man diese Sprache lernt. Verbinden Sie Ihr Gehirnjogging mit Freude am Lernen in entspannter Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.

## Sprachen lernen – mit System!

Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Den GER haben Expert\*innen aus den Mitgliedsländern der Europäischen Union entwickelt.

Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Menschen ohne Vorkenntnisse starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2. Alle europäischen Sprachen sind nach diesem System eingeteilt und werden danach unterrichtet.



## Gerne beraten wir Sie auch persönlich!

Rufen Sie uns an oder kommen Sie bei uns vorbei.  
Sie erreichen unsere Fachgebiete unter den  
Rufnummern:

Deutsch mit mehr Zeit	(089) 48006-6169
Deutsch leicht und mit Spaß	(089) 48006-6778
Englisch	(089) 48006-6264
Französisch	(089) 48006-6166
Italienisch	(089) 48006-6148
Spanisch	(089) 48006-6153
Weitere Sprachen	(089) 48006-6149

## Persönliche Sprachberatung für alle Sprachen nur mit Terminvereinbarung:

MVHS in der Orleansstraße 34, EG  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

## Was kann ich im Kurs erwarten?

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von Menschen ab 60 ausgerichtet. In der Regel wird ein Schwerpunkt auf Wiederholung und Festigung des Gelernten gelegt, wodurch Ihr Pensum geringer, aber intensiver ist als in vergleichbaren Kursen des Standardprogramms der MVHS. Die überwiegend kleineren Lerngruppen geben Ihnen viel Gelegenheit zum aktiven Dialog.



Beratung für Deutschkurse  
[www.mvhs.de/online-beratung-deutsch](http://www.mvhs.de/online-beratung-deutsch)



Beratung für Fremdsprachen  
[www.mvhs.de/programm/wie-finde-ich-den-richtigen-sprachkurs](http://www.mvhs.de/programm/wie-finde-ich-den-richtigen-sprachkurs)

## Deutsch

### Deutsch lernen mit mehr Zeit Learn German with more time A1.2 Standardkurs – Standard Course

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk neu A1.2,  
Ernst Klett Sprachen, Lektion 9-12

#### R640052 – Innenstadt

*Iana Sazonova · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 40 ·  
22 x mo und mi 15.00 bis 17.15 Uhr · 25.9. bis  
13.12.2023 · € 250.– · 14 Plätze*

### Deutsch lernen mit mehr Zeit – A2.1 Standardkurs

Lehrbuch: Netzwerk neu A2.1, Ernst Klett Sprachen,  
Lektion 1-4

#### R640054 – Innenstadt

*Iana Sazonova · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 40 ·  
20 x mo und mi 15.00 bis 17.15 Uhr · 8.1. bis 20.3.2024 ·  
€ 228.– · 14 Plätze*

### Deutsch lernen im Alltag leicht und mit Spaß

Mit unseren erfahrenen Kursleitenden können Sie in einer angenehmen Umgebung Ihr Deutsch verbessern, langsam und ohne Zeitdruck. Als kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns mit Themen, die für Sie wichtig sind und Sie interessieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden und zu Hause weiterlernen können. Auf Wunsch verlassen wir auch den Unterrichtsraum, um gemeinsam die Stadt zu erkunden.

#### R690066 – Ramersdorf

*Svitlana Myroniuk · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 30 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 12.9.2023 bis 4.6.2024 · € 100.– · 12 Plätze · ♿*

#### R690068 – Moosach

*Claudia Steup · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 30 x mi/mo 14.45 bis 16.15 Uhr · 13.9.2023 bis 15.1.2024 · € 100.– · Einstieg jederzeit möglich nach Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 48006-6778 · 12 Plätze · ♿*

## **Die MVHS im Münchenstift**

### **It's Teatime! Leichte Konversation, Englisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen (A2)**

Why not join us Wednesday afternoon for an hour of talking, some grammar, fun with games and crosswords? We are looking forward to you.

#### **R172060 – Sendling-Westpark**

Irene Möhler-Kratschmar · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze

### **It's Teatime! Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger\*innen, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und mit dem Englischlernen wieder beginnen möchten. Wir arbeiten mit dem Buch „At your leisure A1/Englisch mit Zeit und Muße“ (ISBN 978-3-19-009599-5), Hueber Verlag.

#### **R172140 – Schwabing-Nord**

Irene Möhler-Kratschmar · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Rümmanstr. · Rümmanstr. 60 · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 11 Plätze · ♿

## **kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek**

### **Englisch für Senior\*innen im Hasenberg**

Sie interessieren sich für einen Englischkurs, wissen aber nicht so genau, was Sie erwartet? An diesem Nachmittag erfahren Sie nicht nur, wie eine Unterrichtsstunde ablaufen kann, sondern lernen auch gleich eine Dozentin kennen, die zwei der Kurse im Hasenberg unterrichtet. Im Anschluss können Sie sich über alle Kursangebote informieren.

#### **R527040 – Hasenberg**

Angelina Abualdenien · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di 14.00 bis 15.00 Uhr · 26.9.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ♿

### **Englisch für Senior\*innen in Hadern**

Sie interessieren sich für einen Englischkurs, wissen aber nicht so genau, was Sie erwartet? An diesem Vormittag erfahren Sie nicht nur, wie eine Unterrichtsstunde ablaufen kann, sondern lernen auch gleich eine Dozentin kennen, die seit längerer Zeit Kurse in Hadern unterrichtet. Im Anschluss können Sie sich über alle Kursangebote informieren.

#### **R527046 – Hadern**

Shirley Schieder · Stadtbibliothek · Guardinistr. 90 · di 9.00 bis 10.00 Uhr · 7.11.2023 · Gebührenfrei · 10 Plätze · ♿

## Senioren VHS zum halben Preis

### Vorkurs Englisch – Aussprache, Lerntipps und mehr

Sie möchten gerne Englisch lernen, wissen aber nicht genau, was Sie erwartet? Sie fragen sich, ob Sie sofort Englisch sprechen müssen oder möchten sich erst sicher sein, wie die Wörter überhaupt ausgesprochen werden? In diesem Kurs tasten Sie sich langsam heran und versuchen, immer weniger Deutsch zu benutzen. So können Sie gut vorbereitet im Anschluss mit einem Kurs für Anfänger\*innen starten.

#### R527100 – Ramersdorf

Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10. bis 14.11.2023 · € 20.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527104

### A1 – für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Die Anmeldung für Einstiegskurse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch möglich.

## Kurse mit Lehrbuch

### A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dies ist der richtige Kurs für alle, die noch nie Englisch gelernt haben. Wir fangen ganz von vorne an und lernen mit viel Wiederholung und Geduld die Grundlagen. Teilnehmende, die früher schon einmal Englischunterricht hatten oder Vorkenntnisse haben, wählen bitte den Kurs „Leichter Wiedereinstieg“.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1.1 (ISBN 978-3-12-501630-9), Ernst Klett Sprachen

#### R527102 – Hasenberg

Angelina Abualdenien · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 12 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 17.10.2023 bis 23.1.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

#### R527104 – Ramersdorf

Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 79.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

#### R527106 – Obersendling

Ute Bötte · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.11.2023 bis 5.2.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## A1 Leichter Wiedereinstieg

Sie haben wenige Englischkenntnisse, sind aber keine reinen Anfänger\*innen und möchten wieder (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen gemeinsam in der Gruppe Neues dazu.

Für Teilnehmende, die bereits gut Englisch sprechen, ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: At your leisure A1 (ISBN 978-3-19-009599-5), Hueber Verlag

#### R527110 – Einstein 28

Olivia Brown · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

#### R527112 – Moosach

Aparajita Wießmüller · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 10 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.11.2023 bis 8.2.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

#### R527114 – Bogenhausen

Angelita Kohlbus · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 17.10. bis 19.12.2023 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **A1 mit „At your leisure“**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe) oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: At your leisure A1

(ISBN 978-3-19-009599-5), Hueber Verlag

### **ab Lektion 4**

#### **R527120 – Einstein 28**

Antonia zu Hohenlohe · Bildungszentrum ·

Einsteinstr. 28 · 13 x do 15.05 bis 16.35 Uhr · 5.10.2023

bis 25.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte

Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

### **ab Lektion 7**

#### **R527124 – Schwabing-Nord**

Liza Goldstein · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·

13 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 19.10.2023 bis 1.2.2024 ·

€ 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen

möglich · 8 Plätze · ☺

## **A1 mit „Let's Enjoy English“**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe) oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1.1

(ISBN 978-3-12-501630-9), Ernst Klett Sprachen

### **ab Lektion 6**

#### **R527130 – Einstein 28**

Susan Frey · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x di

13.30 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·

8 Plätze · ☺

### **ab Lektion 7**

#### **R527132 – Einstein 28**

Tatiana Tagieva · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·

13 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 ·

€ 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen

möglich · 10 Plätze · ☺

## **Auffrischung**

### **A1 „Raus mit der Sprache“**

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt, sind aber der Meinung, alles vergessen zu haben? Dann ist dieser Kurs bestens geeignet, Ihre verschütteten Kenntnisse der Niveaustufe A1 aufzufrischen.

#### **R527150 – Einstein 28**

Antonia zu Hohenlohe · Bildungszentrum ·

Einsteinstr. 28 · 13 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 9.10.2023

bis 22.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte

Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

#### **R527152 – Am Hart**

Delia Smith · MVHS · Troppauer Str. 10 · 6 x di 13.30 bis

15.00 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 71.– · Ermäßigung

für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺ ·

Fortsetzungsmöglichkeit: R527154

#### **R527154 – Am Hart**

Delia Smith · MVHS · Troppauer Str. 10 · 6 x di 13.30 bis

15.00 Uhr · 16.1. bis 27.2.2024 · € 71.– · Ermäßigung

für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

#### **R527156 – Ramersdorf**

Miles Parker · MVHS in Ramersdorf · Claudius-

Keller-Str. 7 · 10 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 6.10. bis

15.12.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechnigte

Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

#### **R527158 – Laim**

Kerstin Hogan · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi

9.00 bis 10.30 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 119.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·

8 Plätze · ☺

### **A1/A2 Wortschatztraining und mehr**

Sie würden gerne Rezepte auf Englisch verstehen oder den Text eines Liedes? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir suchen uns immer wieder neue Themen, die als Anlass dienen, den Wortschatz der Stufen A1 und A2 aufzufrischen und neue Wörter zu üben. Grammatik wird nach Bedarf durchgenommen. Themenvorschläge der Teilnehmenden sind herzlich willkommen!

#### **R527160 – Fürstenried-Ost**

Sheila Ickerott · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x di  
9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2023 · € 77.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
6 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527162

#### **R527162 – Fürstenried-Ost**

Sheila Ickerott · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x di  
9.30 bis 11.00 Uhr · 5.12.2023 bis 23.1.2024 · € 77.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
6 Plätze · ♿

### **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. In diesen wöchentlichen Kursen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik-Kenntnisse und lernen, sich mit Spaß auf Englisch zu unterhalten. Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)).

### **Kurse mit Lehrbuch**

#### **A2 Leichter Wiedereinstieg mit Schwerpunkt Kultur England**

In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen gemeinsam in der Gruppe Neues dazu. Geeignet für alle, die schon einmal Kurse der Stufe A2 besucht haben oder entsprechende Kenntnisse haben. Sie üben u. a. wie man Gewohnheiten in der Gegenwart und Vergangenheit beschreibt, das Present Continuous für gerade stattfindende Handlungen benutzt, Personen beschreibt oder Ratschläge gibt. Als besonderes Extra erfahren Sie Interessantes und Unterhaltsames über Englands Geschichte und Traditionen sowie aktuelle Ereignisse.

Bitte mitbringen: At your leisure A2  
(ISBN 978-3-19-109599-4), Hueber Verlag

#### **R527200 – Einstein 28**

Oliver Jackson · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
12 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 18.10.2023 bis 24.1.2024 ·  
€ 128.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

## **A2 mit „At your leisure“**

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich.

Bitte mitbringen: At your leisure A2

(ISBN 978-3-19-109599-4), Hueber Verlag

### **ab Lektion 1**

#### **R527202 – Hasenberg**

Angelina Abualdenien · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 13 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

#### **R527204 – Pasing**

Martina Taylor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **ab Lektion 3/4**

#### **R527206 – Schwabing-Nord**

Yevgeniia Bonina · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x mi 15.45 bis 17.15 Uhr · 11.10. bis 20.12.2023 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **ab Lektion 9**

#### **R527208 – Allach-Untermenzing**

Rodrigo Malagoli · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

## **A2 mit „Fairway new“**

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich.

Bitte mitbringen: Fairway new A2

(ISBN 978-3-12-501612-5), Ernst Klett Sprachen

### **ab Lektion 3**

#### **R527210 – Ramersdorf**

Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **ab Lektion 6**

#### **R527212 – Neuhausen**

Gabriela Brady · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **ab Lektion 9**

#### **R527216 – Laim**

Kerstin Hogan · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

**A2 mit „Fairway new“ plus Lektüre  
ab Lektion 10**

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich.

Bitte mitbringen: Fairway new A2 (ISBN 978-3-12-501612-5), Ernst Klett Sprachen und Anne of Green Gables (ISBN 978-0-19-479052-9), Oxford University Press

**R527220 – Laim**

Arthur Barton · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 174.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 4 Plätze · ♿

**A2 mit „Fairway new“  
ab Lektion 12B und Festigung**

Das Lehrbuch wird im Laufe des Kurses beendet, anschließend werden die Inhalte wiederholt und gefestigt.

Bitte mitbringen: Fairway new A2 (ISBN 978-3-12-501612-5), Ernst Klett Sprachen

**R527222 – Einstein 28**

Tracey Thomas · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**Konversation/Sprechen  
A2 Start Talking**

Sie lernen Englisch oder haben es vor einiger Zeit gelernt, es fällt Ihnen aber schwer, spontan zu sprechen? Hier haben Sie die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben.

**R527230 – Moosach**

László Tilinger · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 6 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.11. bis 11.12.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527232

**R527232 – Moosach**

László Tilinger · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 6 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 15.1. bis 26.2.2024 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**R527240 – Bogenhausen**

Angelita Kohlmus · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 75.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527242

**R527242 – Bogenhausen**

Angelita Kohlmus · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.12.2023 bis 30.1.2024 · € 75.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**R527244 – Ramersdorf**

Jennifer Williams-Braun · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**R527246 – Obersendling**

Stephanie Aust · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 22.11.2023 bis 7.2.2024 · € 79.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **A2 Konversation und Grammatik**

Dieser Kurs bringt Sie auf A2-Niveau zu besserem Sprechen. Interessante Texte und Themen werden genutzt, um Englisch fließender zu sprechen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in Gesprächen auf Englisch.

Dazu wird die Grammatik von A2 kommunikativ wiederholt und gefestigt. Sie sollten daher bereits Vorkenntnisse auf A2-Niveau haben.

### **R527264 – Hadern**

Preeti Catherine Forster · MVHS · Gardinistr. 90 · 14 x mo 10.40 bis 12.10 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R527266 – Sendling**

Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **R527268 – Allach-Untermenzing**

Rodrigo Malagoli · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 13 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **A2 Auffrischung**

Willkommen zurück! Sie haben Kenntnisse in Englisch, haben aber längere Zeit ausgesetzt und möchten gerne wiederholen und auffrischen? Wir wiederholen und üben anhand verschiedener Texte und Aufgaben, die Sie auf alltägliche Situationen vorbereiten.

Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2 (ISBN 978-3-12-501470-1), Ernst Klett Sprachen

### **R527270 – Einstein 28**

Alison Demmer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

Das Material wird gestellt.

### **R527274 – Neuhausen**

Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **A2+ Konversation**

Es gibt immer einen Grund, mit anderen Menschen auf Englisch ins Gespräch zu kommen. Gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und erweitern Sie Ihren Wortschatz.

### **R527280 – Schwabing-Nord**

László Tilingner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **A2/B1 Konversation**

Jede Woche wird ein anderes Thema gewählt und mit Filmausschnitten oder Artikeln begleitet. In einer kleinen Gruppe üben Sie sprechen und diskutieren miteinander.

#### **R527282 – Neuhausen**

Ana Jovanovic · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 83.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527284

#### **R527284 – Neuhausen**

Ana Jovanovic · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 1.12.2023 bis 2.2.2024 · € 83.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **A2/B1 Konversation mit Songtexten**

Jede Woche wird ein anderer Songtext gewählt und diskutiert. Vorschläge der Teilnehmenden sind herzlich willkommen! So lernen Sie in einer kleinen Gruppe neue Wörter dazu und üben das Sprechen in verschiedenen Alltagssituationen.

#### **R527286 – Pasing**

Martina Taylor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527288

#### **R527288 – Pasing**

Martina Taylor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 27.11.2023 bis 15.1.2024 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **A2/B1 Wortschatz und Konversation**

Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihren Wortschatz zu erweitern und in einer entspannten Atmosphäre mehr Sicherheit beim Sprechen zu erlangen. Wir verwenden verschiedene Wortspiele und Quizze, um bereits bekannte Wörter zu wiederholen und neue zu lernen. Am Ende werden Sie in der Lage sein, diesen Wortschatz anzuwenden, um über alle möglichen interessanten Themen zu sprechen.

#### **R527290 – Einstein 28**

Chiara Fransci · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 128.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **A2/B1 Fun with English**

Wenn Sie auf unterhaltsame und entspannte Weise Englisch lernen wollen, dann kommen Sie zu uns! Mit einem bunten Mix aus Aktivitäten üben wir das Sprechen. Dabei wiederholen wir auch die Grammatik und lernen neue Wörter dazu.

#### **R527292 – Ramersdorf**

Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **A2/B1 mit „Speakout Pre-intermediate“ ab Lektion 11 und Festigung**

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, um zu üben und Ihre Kenntnisse zu festigen. Daneben verbringen wir viel Zeit mit Sprechen, um mehr Sicherheit und Spaß an der Sprache zu gewinnen. Das Buch wird im Laufe des Kurses beendet, anschließend werden die Inhalte wiederholt und gefestigt.

Bitte mitbringen: Speakout Pre-intermediate, Students book and DVD-ROM (ISBN 978-1-292-11597-9), Pearson Verlag

### **R527294 – Einstein 28**

Tracey Thomas · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
13 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 ·  
€ 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

## **A2 to B1 – Moving to the Next level**

Before jumping into B1-level, you may first need to build up your active vocabulary and to review grammar in connection with some easy conversation exercises. Among other exercises, we will do some reading for vocabulary and pronunciation. A possible book will be announced in the course.

### **R527298 – Ramersdorf**

Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023  
bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

B1 ist das richtige Niveau für Sie wenn Sie auf Englisch Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke wie z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung und Reisen verstehen, über vertraute und geläufige Dinge wie z. B. die eigene Herkunft und Ausbildung spontan sprechen, persönliche Briefe schreiben und verstehen sowie einen einfachen Zeitungsartikel und langsam gesprochene Telefonnachrichten verstehen. Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)).

## **B1 Kurse mit Lehrbuch**

### **B1 with „At your leisure“**

Please bring: At your leisure B1  
(ISBN 978-3-19-309599-2), Hueber Verlag  
**from unit 1**

### **R527300 – Laim**

Martina Taylor · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 12 x di  
14.30 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 155.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
6 Plätze · ♿

### **from unit 4**

### **R527302 – Schwabing-Nord**

Liza Goldstein · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x do 14.15 bis 15.45 Uhr · 19.10.2023 bis 8.2.2024 ·  
€ 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

### **from unit 7**

### **R527304 – Moosach**

László Tilinger · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a ·  
15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 ·  
€ 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

**R527306 – Am Hart**

László Tilinger · MVHS · Troppauer Str. 10 · 14 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**R527308 – Ramersdorf**

László Tilinger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**R527310 – Fürstenried-Ost**

Rita Pentzlin · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x mo 11.30 bis 13.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**B1 with „Fairway new“ from unit 8**

Please bring: Fairway new B1 (ISBN 978-3-12501614-9), Ernst Klett Sprachen. Together we will choose an additional book to read.

**R527314 – Pasing**

Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**B1 with „Key“ from unit 9**

We work with the book but also focus on additional practice for speaking and becoming more confident. Please bring: Key B1 (ISBN 978-3-06-020100-6), Cornelsen Verlag

**R527320 – Ramersdorf**

Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**Conversation**

**B1 Welcome Back: Conversation and More**

Would you like to practise your English on a B1 level? Maybe you last spoke English a while ago and would like to start again? Welcome to our new class! In a relaxed atmosphere we will talk about a variety of interesting topics, review B1 grammar, improve fluency and vocabulary with lively communication games and activities.

**R527330 – Obersendling**

Stephanie Aust · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x mi 10.45 bis 11.45 Uhr · 22.11.2023 bis 7.2.2024 · € 79.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**B1 Easy Conversation**

In this course you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary. The course will help you increase your active vocabulary to be used in every day context.

**R527332 – Ramersdorf**

Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**B1 Conversation with a Book**

We work with a coursebook and do a lot of extra speaking activities. Short videos or short stories are used as a basis for discussions. The material will be provided by the teacher.

**R527334 – Einstein 28**

Tatiana Tagieva · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x di 12.45 bis 14.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **B1 Easy Reading: Women Who Changed the World**

Would you like to find out in which way women have shaped education, science, sport and politics? We read about some of the most inspirational women, some of them you may already know, some are probably new to you. We will also do some listening and of course talk a lot about the book so that you can improve your fluency and learn new words.

Please bring: *Women Who Changed the World* (ISBN 978-3-12-578364-5), Ernst Klett Sprachen

### **R527336 – Sendling**

Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 14.45 bis 16.15 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## **B1 Conversation**

If you want to revise grammar structures already learnt in your B1 level course, and wish to speak more freely before moving to the next level, this is the right course for you. Come and join us!

### **R527338 – Einstein 28**

Antonia zu Hohenlohe · Bildungszentrum · Einstein-str. 28 · 14 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

### **R527340 – Hadern**

Preeti Catherine Forster · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527342

### **R527342 – Hadern**

Preeti Catherine Forster · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 4.12.2023 bis 22.1.2024 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **R527344 – Neuhausen**

Tracey Thomas · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

### **R527346 – Neuhausen**

Aparajita Wießmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## **B1 Conversation and More**

In a relaxed atmosphere we will talk about a variety of interesting topics, review B1 grammar, improve fluency and vocabulary with lively communication games and activities.

### **R527350 – Schwabing-Nord**

Evelyne Berk Müller-McEachin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mi 16.10 bis 17.40 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

### **R527352 – Schwabing-Nord**

Evelyne Berk Müller-McEachin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

### **B1 Conversation and More with a Book**

We will work with the coursebook but also use texts and online video clips to reactivate and extend your vocabulary. You can practise your grammar, enjoy communication games and discussions on interesting topics.

Please bring: New Headway Intermediate Student's Book (ISBN 978-0-19-477048-4). Workbook: New Headway Intermediate with Keys (ISBN 978-0-19-477023-1), Oxford University Press

#### **R527354 – Einstein 28**

Annette Curran · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **B1 English – Relaxed Learning**

We want to have fun while learning English together! We choose topics from your life, your experiences and fields of interest to practise and activate the language. Our goal is to maintain and improve fluency. We will also revise grammar and vocabulary as and when needed. Every lesson ends with a summary of what we have learnt. Phases of relaxation are part of this course.

#### **R527360 – Schwabing-Nord**

Irmgard von Gienanth · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x mi 13.30 bis 15.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 185.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

#### **R527362 – Schwabing-Nord**

Irmgard von Gienanth · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **B1 Speaking Practice and Grammar Revision**

These courses give you the chance to develop your spoken fluency, review key grammar areas and extend your active vocabulary.

#### **R527370 – Schwabing-Nord**

László Tilinger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

#### **R527372 – Sendling**

Sharon Slager · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **B1 Easy English**

You have reached a certain level of passive understanding of English but you feel you have more and more difficulties remembering words and actively using the language? In order to help you rediscover your passive vocabulary level and to restore and develop your active vocabulary, we will read easier but up-to-date texts that increase your general knowledge. You will not be required to discuss on a higher level.

#### **R527384 – Ramersdorf**

Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **B1 Learning with Literature: Goldfinger**

Would you like to improve your English on a B1 level and learn new words by reading a classic spy novel? Welcome to our class! We not only read the book, but also listen to parts of it and do some exercises for each chapter. Of course you will also have the chance to talk a lot so that you can improve your fluency.

Please bring: Goldfinger (ISBN 978-3-19-022958-1), Hueber Verlag

### **R527390 – Pasing**

Hans-Joachim Hennecke · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **B1+ with „Speakout Intermediate“ from unit 1**

You have finished level B1 and would like to practise your English? With the help of a coursebook we refresh the vocabulary you already know and learn new words and structures, which will help you to speak more fluently.

Please bring: Speakout Intermediate Student's Book (ISBN 978-1-292-11594-8), Pearson Verlag

### **R527400 – Am Hart**

László Tilinger · MVHS · Troppauer Str. 10 · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## **B1/B2 Conversation**

Join us for a pleasant 90 minutes of conversation on a wide range of topics – hobbies, travel, the arts, current affairs, politics and so on.

Share your personal experiences in a relaxed and friendly group. Grammar and vocabulary will be reviewed as needed.

### **R527420 – Einstein 28**

Jackie Watson · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 179.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **B1/B2 English Conversation**

### **Pick a topic from A-Z**

Would you enjoy having a conversation in English about anything and everything? No preparation? No stress? Just talking? Then come and join us!

### **R527424 – Hadern**

Shirley Schieder · MVHS · Gardinistr. 90 · 13 x do 9.30 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 103.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **B1/B2 Learning English with Musicals**

Face the music and dance! Or better: watch, listen to and speak English in this joyful course. We will watch the best scenes from some world-famous musicals, covering the finest from 90 years of entertainment, e.g. Singing in the Rain, The Wizard of Oz, West Side Story, Mary Poppins and My Fair Lady, but also more recent hits such as La La Land, A Star is Born and Hamilton. You will find out about the story behind the films and learn some fun facts about the making of. Join the fun!

### **R527430 – Pasing**

Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.1. bis 6.2.2024 · € 48.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**B2 – Selbstständige Sprachverwendung**

B2 is the right level for you if you can do the following in English: understand everyday language in most situations, describe events and experiences in the past, present, and future; have simple spontaneous conversations and express personal opinions; read and discuss the main points of short texts; communicate when needed while travelling. To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)) or in person at our offices.

**B2 with „Great!“  
from unit 3**

Please bring: Great! B2 (ISBN 978-3-12-501584-5), Ernst Klett Sprachen

**R527500 – Einstein 28**

Dr. Aprilia Zank · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

**B2 Conversation with a Book  
from unit 1**

You already have knowledge on a B2 level, but maybe haven't used English in a while or have difficulties speaking? We will focus on a wide range of interesting topics and exercises to make you feel more confident with spontaneous conversations. The newly selected book will help you to develop your vocabulary and knowledge of grammar at a slow but efficient pace. Please bring: Key B2: Teilband 1

(ISBN 978-3-06-020814-2), Cornelsen Verlag

**R527504 – Ramersdorf**

Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**B2 Conversation**

These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.

**R527510 – Innenstadt**

Janine Russoniello-Straub · MVHS · Orleansstr. 34 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**R527512 – Einstein 28**

Phyllis Driver · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**R527514 – Schwabing-Nord**

Joan Walsh · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 12 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 4 Plätze · ♿

**R527516 – Schwabing-Nord**

Evelyne Berkmüller-McEachin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **B2 Conversation and More**

In a relaxed, small-group atmosphere you will be able to refresh the speaking skills you already have. Short articles and other homework tasks will also help you learn and prepare you to practice new vocabulary and up-to-date phrases in English each lesson. Come and have a conversation!

### **R527518 – Sendling**

Shirley Schieder · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·  
14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 ·  
€ 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

## **B2 Conversation with „Spotlight“**

This course is designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. Texts from one issue of Spotlight per semester will be used as a basis.

### **R527530 – Ramersdorf**

Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 11.10.2023  
bis 24.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **B2 Speaking Practice**

Join us to practice your English speaking skills on a wide range of topics such as travel, history, current affairs, music, the arts, hobbies, etc. with an emphasis on sharing your personal experience and opinions. Reading and listening exercises will be given occasionally along with some grammar work as needed. Videos and newspaper articles will be widely used in class and for homework/class preparation.

### **R527540 – Einstein 28**

Jackie Watson · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
14 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 ·  
€ 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

## **B2 English – Relaxed Learning**

We want to have fun while learning English together! We choose topics from your life, your experiences and fields of interest to practise and activate the language. Our goal is to maintain and improve fluency. We will also revise grammar and vocabulary as and when needed. Every lesson ends with a summary of what we have learnt, and phases of relaxation are part of this course.

### **R527550 – Schwabing-Nord**

Jackie Watson · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
13 x mi 11.15 bis 13.15 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 ·  
€ 185.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

## **B2 Conversation – The Debating Society**

We enjoy and find pleasure in talking about and discussing all sorts of topics, be it travel experience, everyday events or the world around us. Anything that we find interesting can be part of this course. Our goal is to overcome shyness and develop fluency in speaking.

### **R527552 – Schwabing-Nord**

Jackie Watson · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **B2+ Time for Talking, Time for Reading Conversation and a Good Book**

Do you enjoy reading and discussing current articles as well as a good reader? Then you are very welcome to all sorts of activities, a variety of exercises – and a friendly class.

### **R527560 – Fürstenried-Ost**

Birgit Dewit van Styvendael · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **C1/C2 – Fachkundige Sprachverwendung**

You are at C1 level if you can do the following in English: understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization; interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party; produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various options. To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)) or in person at our offices.

## **C1 Spoken English and Remedial Grammar from unit 3 (module 1)**

With plenty of listening and visual material, this lively book reinforces an overview of verbs, vocabulary and collocations, while presenting numerous opportunities to speak and interact in English!

Please bring: Move advanced, Coursebook with CD-ROM (ISBN 978-3-19-402964-4), Macmillan/Hueber Verlag

### **R527800 – Neuhausen**

Aparajita Wießmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 17.10.2023 bis 6.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 4 Plätze · ♿

# Englisch / Französisch

## C1 Conversation

These courses are for participants who want to maintain their current level of English. Using authentic material we will discuss a variety of topics and issues that interest us.

Course material will be provided.

### **R527806 – Einstein 28**

Phyllis Driver · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **R527810 – Schwabing-Nord**

Annette Curran · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 181.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

## C2 English Language and Literature

This course is for participants with a very good command of English. Through the reading of selected pieces of literature from different genres and forms (such as short story, essay and poetry), we will explore an intriguing variety of writing styles and themes which have come up within the English-speaking world. The aim of the course is to use these literary works as a source for reflection and lively discussion.

### **R527820 – Einstein 28**

Carolyn A. Morrow · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Französisch

### **Selbsteinstufungstest Französisch**

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können:  
[www.mvhs.de/franzoesisch-test](http://www.mvhs.de/franzoesisch-test)

### **A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

### **A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1**

Die französische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Bitte mitbringen: Chapeau ! A1,  
ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

### **R532110 – Bogenhausen**

N.N. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x fr 14.30 bis 15.30 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 103.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

### **R532116 – Pasing**

Cécile Culmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 129.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze

### **A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Die französische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Bitte mitbringen: Chapeau ! A1,  
ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

#### **ab Lektion 3**

##### **R532204 – Schwabing-Nord**

Nicole Cuzacq · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 ·  
€ 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♻️

#### **ab Lektion 4**

##### **R532207 – Ramersdorf**

Sigrid Maurel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 12 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 18.10.2023  
bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♻️

#### **ab Lektion 6**

##### **R532210 – Ramersdorf**

Sigrid Maurel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 13 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2023  
bis 26.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♻️

#### **ab Lektion 11/12**

##### **R532213 – Einstein 28**

Dr. Nada Graovac · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
14 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 ·  
€ 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♻️

##### **R532216 – Ramersdorf**

Dr. Nada Graovac · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 14 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2023  
bis 25.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♻️

### **A1 Lektüre und Sprechtraining**

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1.

Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

#### **R532222 – Neuhausen**

Christine Roy · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphen-  
burger Str. 171b · 12 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr ·  
9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 143.– · Ermäßigung für  
berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♻️

### **A1/A2**

#### **Besser kommunizieren durch korrekte Aussprache**

Eine richtige Aussprache spielt für die Kommunikation in der Fremdsprache eine große Rolle, damit Sie sich souveräner ausdrücken können und von Muttersprachler\*innen besser verstanden werden. Die Kursleitung geht auf jede individuelle Schwierigkeit mit der Aussprache ein und schult Ihre Fähigkeiten, die französischen Laute besser zu erkennen, miteinander zu vergleichen, zu unterscheiden und richtig auszusprechen. Sie werden feststellen, dass sich dabei auch Ihr eigenes Verständnis der gesprochenen französischen Sprache deutlich weiterentwickelt.

Voraussetzung: mindestens zwei Semester

Französischunterricht

#### **R530519 – Samstagkurs – Einstein 28**

Elisabeth Brontais · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
3 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.1. bis 27.1.2024 · € 86.– ·  
6 Plätze · ♻️

# Französisch

## **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Sie können im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

## **A2 einmal wöchentlich ab Lektion 4/5**

Sie erweitern mit viel Mühe und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der französischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

## **R532322 – Bogenhausen**

N.N. · MVHS · Rosenkavaliierplatz 16 · 14 x fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 · € 167.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## **A2 Keine Angst: Französisch sprechen ist gar nicht so schwer!**

Sie lernen Französisch oder haben es vor einiger Zeit gelernt, es fällt Ihnen aber schwer, spontan zu sprechen? Hier haben Sie die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben.

## **R532325 – Schwabing**

N.N. · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 7 x mi 14.15 bis 15.45 Uhr · 11.10. bis 29.11.2023 ·

€ 83.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R532328

## **R532328 – Schwabing**

N.N. · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 7 x mi 14.15 bis 15.45 Uhr · 13.12.2023 bis 7.2.2024 · € 83.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **A2 Leichte Konversation « Parlons français ! »**

Dank einer kommunikativen Ausrichtung können Sie Ihre Sprech- und Ausdrucksweise intensiv trainieren. Sie erweitern Ihre Fähigkeit, spontan auf das Gehörte zu reagieren sowie kleine Gespräche zu führen. Dabei werden Sie Ihr Sprachgefühl verbessern.

## **R532331 – Einstein 28**

Béatrice Scholz-Menesson · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mi 12.30 bis 14.00 Uhr · 18.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

## **A2 Auffrischung mit französischen Liedern**

In diesem Kurs gehen wir auf eine musikalische Entdeckungsreise mit einer großen Auswahl an modernen und klassischen französischen Chansons. Anhand der gehörten Texte werden wir einige Aspekte der Grammatik auffrischen und vertiefen: den Teilungsartikel „de“, Fragesätze, Adjektive und verschiedene Zeitformen. Ein anderer unterhaltsamer Weg, die Strukturen der französischen Sprache zu üben.

## **R530916 – Samstagkurs – Einstein 28**

Céline Leglaive · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1. bis 3.2.2024 · € 80.– · 8 Plätze · ☺

## **A2 Französische Präpositionen leicht gemacht**

Wann benutzt man „à“, wann „de“ oder „pour“? Anhand von zahlreichen Beispielen und Übungen lernen Sie, die passenden Präpositionen an den richtigen Stellen einzusetzen. Es wird auch eine kurze Wiederholung der Passivformen eingeplant.

### **R530922 – Kompaktkurs – Neuhausen**

*Cécile Culmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x do 15.30 bis 17.30 Uhr · 18.1. und 25.1.2024 · € 35.– · 6 Plätze · ☎*

## **A2 Lektüre und Sprechtraining**

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

### **R530925 – Neuhausen**

*Christine Roy · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 9 x fr 8.55 bis 10.25 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 · Fortsetzung auf Anfrage · € 118.– · 6 Plätze · ☎*

## **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie sind in der Lage, in einfacher Form zu erzählen, zu beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abzufassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

## **B1 Auffrischung (ohne Buch)**

In einem Auffrischkurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.

### **R532342 – Schwabing**

*Christine Péquignot · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 13.25 bis 14.55 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 181.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze*

## **B1 Keine Angst: Französisch sprechen ist gar nicht so schwer!**

Konversation für Teilnehmende, denen das Sprechen noch schwerfällt.

### **R532346 – Schwabing**

*Christine Péquignot · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 181.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze*

# Französisch

## **B1 Einführung in die Konversation**

Sie verfügen über ein gutes Niveau im Französischen und möchten nun vor allem Ihr mündliches Ausdrucksvermögen verfeinern? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Anhand vielfältiger Texte und Lehrmaterialien kommen Sie ins Gespräch und erweitern Ihren Vokabelschatz.

### **R532349 – Einstein 28**

Béatrice Scholz-Mennesson · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 11.10.2023 bis 17.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

### **R532352 – Sendling**

Delphine Prüfer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 4.10.2023 bis 17.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## **B1 Konversation: « Pour le plaisir de discuter »**

Legen Sie vor allem Wert auf das Sprechen? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Sie üben Ihr mündliches Französisch und wiederholen gleichzeitig grammatikalische Strukturen.

### **R532355 – Einstein 28**

Danièle Herrmann-Saugey · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **R532358 – Schwabing**

Christine Péquignot · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 12.40 bis 14.10 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

### **R532361 – Schwabing-Nord**

Nicole Cuzacq · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mo 14.15 bis 15.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 181.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

## **R532364 – Bogenhausen**

Christine Roy · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

## **B2 – Selbstständige Sprachverwendung**

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs ... Vous pouvez vous „débrouiller“ dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt.

## **B2 Conversation**

Vous désirez perfectionner votre expression orale tout en enrichissant votre vocabulaire. Nous utiliserons toutes sortes de documents incitant à la conversation. De temps à autre, nous remettrons à niveau nos connaissances grammaticales.

### **R532367 – Einstein 28**

Danièle Herrmann-Saugey · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

### **C1 – Fachkundige Sprachverwendung**

Vous pouvez suivre un cours de niveau C1 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B2 indiquées comme suit : Vous pouvez comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits. Vous êtes capable de communiquer d'une manière spontanée et pouvez vous exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets.

### **C1 Conversation**

Sur la base de différents types de documents papier, audio et vidéo vous travaillez votre expression orale et approfondissez votre connaissance des cultures française et francophone. Débats, élargissement du vocabulaire et révision ponctuelle de la grammaire auront pour but de perfectionner vos compétences linguistiques.

#### **R532370 – Schwabing**

Christine Roy · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 15.05 bis 16.35 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

#### **R532373 – Schwabing**

Dr. Anne Kirchhoff · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze

## **Italienisch**

### **Selbsteinstufungstest Italienisch**

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können:  
[www.mvhs.de/italienisch-test](http://www.mvhs.de/italienisch-test)

### **A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

### **A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1**

Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an. Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen

#### **R536007 – Schwabing-Nord**

Rita Maltempo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 12 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 12.10.2023 bis 18.1.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

#### **R536010 – Ramersdorf**

Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 20.10.2023 bis 19.1.2024 · € 79.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

# Italienisch

## **R536013 – Fürstenried-Ost**

*Dr. Pasquale Episcopo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

## **R536016 – Laim**

*N.N. · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

## **Die MVHS im MÜNCHENSTIFT**

### **Parla italiano – Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Einstiegskurs ermöglicht es Ihnen, sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache anzueignen. Sie lernen nicht nur Situationen im Alltag sprachlich zu meistern, sondern auch in die Lebenswelt und Landeskunde von Bella Italia einzutauchen. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### **R172020 – Sendling-Westpark**

*Katja Motta · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kieselbach-Platz 2 · 15 x mi 15.15 bis 16.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze*

## **A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Sie verfügen bereits über einige Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen

### **ab Lektion 4**

## **R536018 – Schwabing**

*Roberta Piedimonte · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 13 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze*

## **R536020 – Ramersdorf**

*Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

### **ab Lektion 5**

## **R536023 – Einstein 28**

*Ilaria Ena · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x mo 12.45 bis 14.15 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 116.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿*

## **R536026 – Einstein 28**

*Ilaria Ena · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

### **ab Lektion 6**

## **R536029 – Pasing**

*Anna Rizzatti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

## ab Lektion 7

### **R536032 – Aubing**

Francesca Bonomini · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 13 x mi  
10.30 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 168.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
6 Plätze

## ab Lektion 8

### **R536041 – Ramersdorf**

Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · 10 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 20.10.2023 bis  
19.1.2024 · € 134.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 5 Plätze · ♿

## ab Lektion 9

### **R536044 – Einstein 28**

Dr. Pasquale Episcopo · Bildungszentrum · Ein-  
steinstr. 28 · 12 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 19.10.2023 bis  
1.2.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **R536050 – Schwabing-Nord**

Rita Maltempo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
13 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 ·  
€ 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

### **R536052 – Pasing**

Alessandra Brugnetti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo  
15.45 bis 17.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
8 Plätze · ♿

## A1 Leichte Konversation

Durch spielerische Aktivitäten werden Sie leichte Kon-  
versation auf Italienisch machen und somit auch die  
sprachlichen und grammatikalischen Schwerpunkte der  
Niveaustufe A1 wiederholen. Der Kurs eignet sich als  
Wiedereinstieg und für Lernende, die besonders die  
sprachlichen Kompetenzen auf dem Niveau A1 ver-  
tiefen möchten.

Bitte mitbringen: Italienisch üben – Hören & Sprechen  
A1, ISBN 978-3-19-037909-5, Hueber Verlag

### **R536055 – Schwabing-Nord**

Emma Misani Raupp · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-  
str. 108 · 10 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.11.2023 bis  
22.1.2024 · € 129.– · Ermäßigung für berechtigte  
Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## Volles Programm zum halben Preis

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir  
eine exklusive **50 %-Ermäßigung auch für  
Rentner\*innen** mit einem Nettoeinkommen  
bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.–  
für Ehepaare).

Diese Ermäßigung gilt nur für Kurse, die mit  
„**Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich**“ gekennzeichnet sind.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

# Italienisch

## **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

## **A2 einmal wöchentlich**

Sie erweitern mit viel Mühe und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der italienischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2, ISBN 978-3-12-525206-6, Ernst Klett Sprachen

### **ab Lektion 1**

#### **R536102 – Einstein 28**

Eduardo Lacala · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.11.2023 bis 8.2.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **ab Lektion 2**

#### **R536105 – Pasing**

Rita Maltempo · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **ab Lektion 4**

#### **R536107 – Schwabing-Nord**

Emma Misani Raupp · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

### **ab Lektion 6**

#### **R536110 – Schwabing-Nord**

Chiara Fransci · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### **ab Lektion 8**

#### **R536113 – Moosach**

Ilaria Ena · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **A2 Auffrischung (mit Buch)**

Sie haben bereits Italienischkurse auf dem Niveau A2 besucht oder bringen entsprechende Kenntnisse mit? Hier können Sie mit abwechslungsreichen Aktivitäten die Inhalte des Niveaus A2 vertiefen und aktiv auffrischen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### **R536130 – Ramersdorf**

Dr. Pasquale Episcopo · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 17.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## **A2 Auffrischung (ohne Buch)**

Sie haben bereits Italienischkurse auf dem Niveau A2 besucht oder bringen entsprechende Kenntnisse mit? Hier können Sie mit abwechslungsreichen Aktivitäten die Inhalte des Niveaus A2 vertiefen und aktiv auffrischen.

#### **R536133 – Einstein 28**

Dr. Sergio Ospazi · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 13 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**R536136 – Schwabing**

Maria Antonella Callaioli Tauchmann · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

**A2 Lektüre und Sprechtraining**

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2 Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**R536141 – Schwabing-Nord**

Laura Riva · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

**R536145 – Sendling**

Ilaria Ena · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

**A2 Grammatik und leichte Konversation**

Wir werden einen Blick auf Italien – Land und Leute – werfen und dabei das Gelernte in die Praxis umsetzen: Wiederholung von Wortschatz und Festigung der Grammatik auf dem Niveau A2.

**R536151 – Einstein 28**

Dr. Pasquale Episcopo · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x do 11.30 bis 13.00 Uhr · 19.10. bis 30.11.2023 · Fortsetzung auf Anfrage · € 77.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

**A2+ Lektüre und Sprechtraining**

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, um den Übergang zum Niveau B1 vorzubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2 Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**R536200 – Bogenhausen**

N.N. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**A2+ Konversation**

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und wünschen sich mehr Sicherheit und Selbstvertrauen für die Kommunikation? In diesem Kurs üben Sie, einfache Gespräche zu alltäglichen Themen auf Italienisch zu führen. Mit vielen praktischen Beispielen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik festigen Sie Ihre Kenntnisse, um den Übergang zum Niveau B1 vorzubereiten.

**R536202 – Schwabing-Nord**

Emma Misani Raupp · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

# Italienisch

## **Italienisch lernen mit Yoga-Entspannung**

Sie wiederholen Ihre Italienischkenntnisse und haben ausreichend Zeit für Yoga und Entspannung. Italienisch lernen und Gesundheitstraining ergänzen sich perfekt. Sie eignen sich in entspannter und konzentrierter Lernatmosphäre die Grundkenntnisse der italienischen Sprache an und sind nach diesem Kurs in der Lage, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Im Raum werden keine Tische vorhanden sein und der Kurs wird ausschließlich auf der Matte stattfinden.

Am 18.9. findet vorab ein gebührenfreier Schnuppertermin statt (Q536100).

Voraussetzung: ab Niveau A2

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

### **R533980 – Einstein 28**

Marco Pasciuti · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
12 x mi 7.30 bis 8.45 Uhr · 18.10.2023 bis 24.1.2024 ·  
€ 157.– · 6 Plätze · ♿

### **R533985 – Schwabing**

Marco Pasciuti · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude ·  
Nikolaiplatz 1b · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023  
bis 15.1.2024 · € 157.– · 6 Plätze

## **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie sind in der Lage, in einfacher Form zu erzählen, zu beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abzufassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

### **B1 einmal wöchentlich**

Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

#### **ab Lektion 3**

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### **R536204 – Schwabing-Nord**

Katja Motta · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x mi 12.45 bis 14.15 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 ·  
€ 150.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

### **ab Lektion 6**

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1,  
ISBN 978-3-12-525212-7, Ernst Klett Sprachen

### **R536207 – Einstein 28**

Marco Pasciuti · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
13 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 ·  
€ 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

**B1 Auffrischung**

In einem Auffrischkurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt, damit Sie für einen Folgekurs der Niveaustufe B2 optimal vorbereitet sind. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.

**R536218 – Einstein 28**

Dr. Sergio Ospazi · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
13 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 ·  
€ 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 10 Plätze · ♿

**B1 Lektüre und Sprechtraining**

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau B1

Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**R536223 – Schwabing-Nord**

Laura Riva · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 ·  
€ 168.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 6 Plätze · ♿

**R536227 – Obersendling**

N.N. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x di 14.00 bis  
15.30 Uhr · 21.11.2023 bis 16.1.2024 · € 90.– ·  
Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich ·  
6 Plätze · ♿

**B1 Lektüre, Grammatikauffrischung und leichte Konversation**

Wir werden einen Blick auf Italien – Land und Leute – werfen und dabei das Gelernte in die Praxis umsetzen: Wiederholung von Wortschatz und Festigung der Grammatik auf dem Niveau B1.

**R536230 – Schwabing-Nord**

Katja Motta · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 ·  
€ 125.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿

**R536233 – Schwabing-Nord**

Katja Motta · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 ·  
€ 125.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿

**R536236 – Schwabing-Nord**

Katja Motta · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 ·  
€ 125.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen  
möglich · 12 Plätze · ♿

## **B1+ Conversazione (con libro)**

In un corso di conversazione di livello B1+ si ha modo di rafforzare le competenze di produzione orale, ma anche di ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1, in preparazione dei corsi di livello successivo.

Libro di testo utilizzato: Con piacere nuovo B1+/B2, ISBN 978-3-12-525219-6, Ernst Klett Sprachen

### **dalla lezione 1**

#### **R536242 – Sendling**

Ludovica Martelli · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **dalla lezione 3**

#### **R536245 – Sendling**

Laura Riva · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x fr 11.00 bis 12.30 Uhr · 13.10.2023 bis 2.2.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## **B1+ Italiano in musica: parole in musica**

Ogni incontro una canzone simbolo dell'italianità: da Eros Ramazzotti a Gianna Nannini, passando per cantanti meno conosciuti in Germania, ma altrettanto interessanti e coinvolgenti. Un corso per ripassare il vocabolario, ma anche per imparare parole nuove in modo divertente.

#### **R536248 – Schwabing-Nord**

Katja Motta · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **B2 – Selbstständige Sprachverwendung**

I corsi di livello B2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni. I seguenti corsi sono per partecipanti che vogliono ampliare le proprie competenze orali.

## **B2 Conversazione: lingua e cultura italiana**

Con l'uso di materiali autentici – racconti, articoli, registrazioni, film – tratteremo temi linguistici, di attualità, vita, storia, arte e cultura italiana.

#### **R536304 – Fürstenried-Ost**

Dr. Pasquale Episcopo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## **B2 Pomeriggio in musica**

L'italiano è musicale e la musica parla italiano: perché non approfondire qualche aspetto della lingua utilizzando le canzoni? Continueremo la nostra passeggiata a Sanremo, partendo dall'edizione del 1969. Canteremo insieme, come sempre accompagnati alla chitarra da Adriano Coppola.

#### **R534911 – Samstagseminar – Einstein 28**

Luciana Gandolfi · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 27.1.2024 · € 24.– · 10 Plätze · ♿

### **B2+ Conversazione**

In un corso di conversazione B2+ si parla di temi culturali e di attualità, con letture e ascolti autentici.

#### **R536306 – Einstein 28**

Luciana Gandolfi · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
11 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 16.10.2023 bis 15.1.2024 ·  
€ 131.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

#### **R536307 – Einstein 28**

Francesca Bonomini · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
13 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 ·  
€ 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 8 Plätze · ♿

#### **R536308 – Aubing**

Francesca Bonomini · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 13 x mi  
9.00 bis 10.30 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 139.– ·  
Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich ·  
10 Plätze

### **C1/C2 – Fachkundige Sprachverwendung**

La tipologia dei corsi di livello C1 è per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argo. Nei seguenti corsi la conversazione su temi d'attualità e di cultura italiana è in primo piano. Temi grammaticali verranno trattati solo se di stretta pertinenza.

### **C2 Conversazione: lingua e cultura italiana**

Questo corso di conversazione è per partecipanti con ottime conoscenze dell'italiano. Con l'uso di materiali autentici – racconti, articoli, registrazioni, film – tratteremo temi linguistici, di attualità, vita, storia, arte e cultura italiana.

#### **R536319 – Schwabing-Nord**

Chiara Fransci · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 ·  
14 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 ·  
€ 181.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen  
möglich · 6 Plätze · ♿

# Italienisch / Portugiesisch / Spanisch

## Niveauübergreifende Angebote

### Caffè Italia

Italienisch-Lernende treffen sich hier einmal im Monat, um in lockerer Atmosphäre weiter zu lernen und zu üben: eine zwanglose Möglichkeit für Teilnehmende aller Niveaustufen, Italienisch zu hören und sich am Gespräch je nach Wissen und Können zu beteiligen. Un'iniziativa per far incontrare una volta al mese tutti coloro che imparano l'italiano: a partire dal livello elementare fino a quello di conversazione.

#### R536330 – Schwabing-Nord

Dr. Pasquale Episcopo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 5 x mo 15.30 bis 17.30 Uhr · 16.10., 6.11., 20.11., 4.12. und 18.12.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Portugiesisch

### Selbsteinstufungstest Portugiesisch

Im Internet finden Sie mehrere Tests, mit denen Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: [www.mvhs.de/portugiesisch-test](http://www.mvhs.de/portugiesisch-test)

### B1 einmal wöchentlich

Vertiefen Sie auf abwechslungsreiche, kreative und gleichzeitig fundierte Art Ihr Portugiesisch und lernen Sie dabei vieles über Land und Leute.

Bitte mitbringen: Português com Prazer, Teil 2, Reichert Verlag, ISBN 978-3-88226-590-3

#### ab Lektion 1

#### R537920 – Einstein 28

Glória Soares de Oliveira Frank · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 11.45 bis 13.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 179.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## ab Lektion 8

#### R537930 – Einstein 28

Glória Soares de Oliveira Frank · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 179.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Spanisch

### Selbsteinstufungstest Spanisch

Im Internet finden Sie mehrere Tests, mit denen Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: [www.mvhs.de/spanisch-test](http://www.mvhs.de/spanisch-test)

### A1 – für Teilnehmende

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

### Senioren VHS zum halben Preis

#### A1 ¡Ánimo! – Spanisch zum Kennenlernen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ein leichter Einstiegskurs, um hilfreiche Wörter – vielleicht für Ihre nächste Reise nach Spanien – „mitzunehmen“. Sie bekommen einen ersten Eindruck der spanischen Sprache und vielleicht Lust auf mehr. Dieser Kurs gehört zum exklusiven Einstiegsprogramm der Senioren Volkshochschule: zum halben Preis in bester Qualität.

#### R546402 – Ramersdorf

Carmen Montero de Espinosa · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2023 · € 32.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R546416

#### R546404 – Obersending

Dolores Sanz Domingo · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.1. bis 8.2.2024 · € 29.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**A1 Endlich Zeit für Spanisch! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – ab Lektion 1 – multimedial**

In diesem Kurs wollen wir mit dem Erlernen der spanischen Sprache nicht nur mit Heft und Stift beginnen, sondern auch mit Videos, Musik und vielem mehr.

Kommen Sie mit auf die Entdeckungsreise!

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**R546406 – Einstein 28**

Mercedes Blanca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 16.11.2023 bis 1.2.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**A1 Endlich Zeit für Spanisch! Fortsetzungskurs**

Wir lernen weiter Spanisch – nicht nur mit Heft und Stift, sondern auch mit Videos, Musik und vielem mehr. Kommen Sie mit auf die Entdeckungsreise!

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**Ab Lektion 6 – multimedial**

**R546408 – Einstein 28**

Cecilia Prusa · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

**Ab Lektion 7 – multimedial**

**R546410 – Einstein 28**

Mercedes Blanca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 128.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**A1 ¡Bienvenido! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

**Ab Lektion 1**

Sie werden mit viel Muße und in entspannter Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**R546412 – Moosach**

Alma Bolívar · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 10 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**R546414 – Schwabing**

Onelys Benitez Bergues · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 10 x mi 12.30 bis 14.00 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

**R546416 – Ramersdorf**

Carmen Montero de Espinosa · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.12.2023 bis 2.2.2024 · € 75.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**R546418 – Pasing**

Tetiana Romanovska · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.11.2023 bis 30.1.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **A1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs**

Sie werden mit viel Müße und in entspannter Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

### **Ab Lektion 3**

#### **R546420 – Allach-Untermenzing**

Jessica Medina Ortiz · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 8 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10. bis 4.12.2023 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 95.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **Ab Lektion 4**

#### **R546422 – Moosach**

Alma Bolívar · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 12 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 12.10.2023 bis 18.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **Ab Lektion 10**

#### **R546424 – Bogenhausen**

Mercedes Blanca · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

#### **R546426 – Pasing**

Alma Bolívar · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze

### **Ab Lektion 11**

#### **R546430 – Schwabing-Nord**

Mercedes Delgado · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 12 x do 13.00 bis 14.30 Uhr · 5.10.2023 bis 11.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ☺

### **A1 Übungskurs**

#### **Practicar y perfeccionar**

Dieser Kurs macht Sie fit für den Einstieg in A2. Vertiefung der Grammatik von A1 und leichte Konversation. Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekanntgegeben.

#### **R546434 – Neuhausen**

Marisol Cometa Osorio · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### **A1/A2 Spanisch-Treff intensiv: Hablando claro**

Hier treffen sich Spanisch Lernende, um in lockerer Atmosphäre Spanisch weiterzulernen und zu üben. Eine Chance, die Sprache zu hören und sich, je nach Wissen, Können und Wollen, am Gespräch zu beteiligen.

Das Niveau:

Gruppen am Ende von Con gusto nuevo A1.

#### **R546436 – Einstein 28**

Mercedes Blanca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di/do 10.00 bis 12.00 Uhr · 20.2. bis 29.2.2024 · € 57.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

## **A2 – Grundlegende Kenntnisse**

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Sie können im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

## **A2 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs**

Sie erweitern mit viel Mühe und in entspannter Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

### **Ab Lektion 1**

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514677-8

### **R546440 – Schwabing-Nord**

Mercedes Delgado · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

### **Ab Lektion 2/3**

### **R546442 – Sendling**

Dr. Manuel Caballero González · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

### **Ab Lektion 6**

### **R546446 – Hadern**

Marisol Cometa Osorio · MVHS · Gardinistr. 90 · 14 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **Ab Lektion 11**

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514990-8

### **R546448 – Neuhausen**

Ángels Alfonso · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 167.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## **A2 Übungskurs**

### **Practicar y perfeccionar**

Übung macht den Meister! Vertiefung der Sprachkenntnisse des Niveaus A2 und viel Konversation. Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

### **R546450 – Schwabing**

Carmen Montero de Espinosa · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 12 x mo 15.15 bis 16.45 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 6 Plätze

## **A2 Sprechtraining kompakt**

### **Poco a poco en español**

Mit vielen praktischen Übungen, Liedern, einfachen Spielen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen wir unsere Kenntnisse des Spanischen aus. Das Sprechen steht im Vordergrund.

### **R546452 – Kompaktkurs – Schwabing-Nord**

Dolores Sanz Domingo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di bis do 10.00 bis 12.30 Uhr · 13.2. bis 15.2.2024 · € 54.– · Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

# Spanisch

## **B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

## **B1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs Ab Lektion 3/4**

Sie lernen mit viel Muße und in entspannter Lernatmosphäre weiter Spanisch. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6  
**R546460 – Ramersdorf**  
*Dr. Manuel Caballero González · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 11.10.2023 bis 17.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

## **B1 Endlich Zeit für Spanisch!**

Sie möchten frei von Leistungsdruck, aber dennoch effektiv Spanisch lernen? In den Unterrichtsräumen wird auch das Internet mit eingesetzt werden.

## **Fortsetzungskurs ab Lektion 6**

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6  
**R546462 – Einstein 28**  
*Mercedes Blanca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 128.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

## **Fortsetzungskurs ab Lektion 10**

Bitte mitbringen: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-515010-2  
**R546464 – Einstein 28**  
*Gina Vera Sales · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 11.10.2023 bis 17.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 128.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

## **B1 Übungskurs Practicar y perfeccionar**

Übung macht den Meister! Vertiefung der Sprachkenntnisse des Niveaus B1 und viel Konversation. Bitte mitbringen: Impresiones B1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-074545-6  
**R546468 – Einstein 28**  
*Cecilia Prusa · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿*

## **B1 Sprechtraining kompakt**

In abwechslungsreichen Aktivitäten sprechen wir über Alltagssituationen und wiederholen Wortschatz. Das Sprechen steht im Vordergrund. Für Teilnehmende im Bereich von Con gusto B1.  
**R546470 – Kompaktkurs – Einstein 28**  
*Gina Vera Sales · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo bis mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.2. bis 7.2.2024 · € 43.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿*

## **B2 – Selbstständige Sprachverwendung**

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

### **B2 Einmal wöchentlich, Con gusto nuevo B2 Ab Lektion 1**

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B2, Libro del alumno y de ejercicios con audios, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514688-4

#### **R546472 – Schwabing-Nord**

Mercedes Delgado · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 12 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 5.10.2023 bis 11.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

#### **R546474 – Sendling**

Ángels Alfonso · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### **B2 Einmal wöchentlich, Impresiones B2 Ab Lektion 6**

Bitte mitbringen: Impresiones B2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-094545-0

#### **R546476 – Schwabing**

Carmen Montero de Espinosa · MVHS · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 12 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze

## **B2 Übungskurs**

Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos, repasar la gramática, y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. Clases adecuadas para participantes que se sienten cómodos en el nivel B2. Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

#### **R546478 – Einstein 28**

Mercedes Blanca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## **C1 – Fachkundige Sprachverwendung**

Los cursos del nivel C1 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B2 y pueden comprender el contenido esencial de temas concretos o abstractos en un texto complejo incluso en sus propios temas de especialización. Pueden comunicarse con personas hispanohablantes con un suficiente grado de fluidez y espontaneidad sin mayor esfuerzo. Expresan de modo claro y detallado su propia opinión sobre una amplia gama de temas.

### **C1 Conversación avanzada**

Para participantes que puedan comunicarse sin problemas. Discutimos libremente sobre diversos temas, enriquecemos el vocabulario y profundizamos la gramática.

#### **R546480 – Neuhausen**

Ángels Alfonso · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

## Altgriechisch

### Homer-Lektüre (Ilias)

Für Lektüre-Anfänger\*innen, die ein Lehrbuch (wie Hellas) abgeschlossen haben. Wir lesen die wichtigsten und schönsten Passagen aus Homers „Ilias“ in einer gut kommentierten Ausgabe mit ausführlichen sprachlichen und inhaltlichen Erläuterungen. Homerische Wörter und Formen werden auch vom Kursleiter ausführlich erklärt. Eine Sicherheit im metrischen Sprechen wird vor allem durch die Praxis (durch Vorlesen und Lesen) erworben.

Das Lehrmaterial (Texte und Kommentare) wird am ersten Kurstermin vom Kursleiter bestellt; zu Beginn wird mit Kopien gearbeitet.

#### **R552090 – Innenstadt**

*Hans Maier · MVHS · Orleansstr. 34 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 191.–*

*Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

## Latein

### Lektüre mit Grammatikerklärungen

Im Kurs werden ausgewählte leichte Texte aus den Bereichen Geschichte, Dichtung und Philosophie gelesen.

#### **R554380 – Einstein 28**

*Hans Maier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 191.–*

*Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

## Russisch

### Russisch lernen in der Senioren Volkshochschule A1 ab Lektion 10/11

Bitte mitbringen: Jasno! A1-A2, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-527590-4 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527591-1 (alte Ausgabe)

#### **R555670 – Einstein 28**

*Svetlana Müller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x fr 13.00 bis 14.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 191.–*  
*Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

### A2 ab Lektion 4/5 mit Otlitschno! A2

Bitte mitbringen: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-19-004478-8 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-014478-5

#### **R555690 – Ramersdorf**

*Svetlana Müller · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 128.–*  
*Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

### A2 leichte Gespräche

Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

#### **R555740 – Einstein 28**

*Alexander Hoffmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x do 11.00 bis 13.00 Uhr · 23.11.2023 bis 25.1.2024 · € 136.–*  
*Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿*

# Kalendarium Einzelveranstaltungen



## September

---

Do 14.9.

**Endlich Zeit für ... Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**  
R125827, Seite 6

Di 19.9.

**Endlich Zeit für ... Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**  
R170115, Seite 6

Di 19.9.

**Seniorenkurse im Bereich PC und Internet: Information, Beratung und Einstufung**  
R481700, Seite 6

Mo 25.9.

**Endlich Zeit für ... Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**  
R123901, Seite 6

Mi 27.9.

**Endlich Zeit für ... Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**  
R124759, Seite 6

Do 28.9.

**Endlich Zeit für ... Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**  
R122831, Seite 6

## Oktober

---

So 1.10. – Wanderung

**Geographische und historische Highlights – Streckenwanderung von Peiß bis Kreuzstraße**  
R314314, Seite 36

Di 2.10.

**Senioren VHS zum halben Preis Das richtige Smartphone für mich Tipps für Auswahl und Kauf**  
R481920, Seite 128

Mi 4.10. – Vortragsreihe

**Georg Friedrich Händel „The master of us all“ Die Biographie**  
R270044, Seite 43

Mi 4.10. – Vortrag

**Die Kathedralen von Canterbury und York**  
R21775, Seite 60

Mi 4.10. – Workshop

**KUNST NACH TISCH Die Rose – Königin des Blumen-Reichs**  
R170020, Seite 12

Do 5.10. – Vortrag

**Niklas Luhmann: Liebe als Passion**  
R134900, Seite 24

Do 5.10.

**Gewachsen in Giesing – Blick hinter die Kulissen einer Gärtnerei**  
R123903, Seite 14

Do 5.10. – Vortrag

**Medizin im Mangel: Was steckt hinter Engpässen bei Medikamenten?**  
R340350, Seite 93

Fr 6.10. – Informationsveranstaltung

**Bridge – Infoabend**  
R149050, Seite 35

Mo 9.10. – Bildschirmpräsentation

**Jan van Eyck (1390–1441) König unter den Malern**  
R217195, Seite 57

Mo 9.10.

**Computersprechstunde Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone**  
R481845, Seite 127

Mo 9.10.

**iPhone von Apple Informationen zum Kursangebot**  
R482742, Seite 137

Mo 9.10. – Führung

**Die rumänisch-orthodoxe Gemeinde „Buna Vestire“**  
R123204, Seite 14

Di 10.10.

**Computersprechstunde Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone**  
R481800, Seite 126

Di 10.10.

**Veeh-Harfe zum Kennenlernen**  
R275060, Seite 47

Di 10.10. – Online-Vortrag

**Flexibel und schon ab 63 in Rente!?**  
R440920, Seite 18

Mi 11.10. – Vortrag

**Die Kathedralen von Salisbury und Wells**  
R217785, Seite 61

Do 12.10. – Vortrag

**Die Mitte zwischen Extremen Über die Tugendlehre des Aristoteles**  
R134905, Seite 25

Do 12.10. – Vortrag

**Demenz: Wissen – Prävention – Handeln – Hoffen – Forschen**  
R123904, Seite 13

Do 12.10. – Vortrag

**Wie entstehen neue Medikamente und Impfstoffe? Ein Blick ins Labor**  
R340100, Seite 92

Fr 13.10. – Filmcafé

**Rama dama (J. Vilsmaier)**  
R110966, Seite 17

Fr 13.10. – Film

**Liebe GrüBe aus Nahost Filmclub mit Kinoexperte Prof. Eckart Bruchner**  
R172311, Seite 42

Sa 14.10. – Samstagseminar

**Mundharmonika für Anfänger\*innen**  
R275186, Seite 48

Sa 14.10. – Exkursion  
**Im Wandel der Jahreszeiten  
Vögel und Pflanzen im Ostfriedhof**  
R315411, Seite 38

Sa 14.10. – Wanderung  
**Von Herrsching nach Andechs  
auf den Heiligen Berg**  
R181000, Seite 63

Sa 14.10. – Führung  
**Japanische Gartenkunst  
in der Pracht des Herbstlaubs  
Asien-Ensemble im Westpark  
Malschule**  
R124730, Seite 13

Sa 14.10. – Führung  
**Die Frauenkirche  
Ein Münchner Wahrzeichen**  
R182130, Seite 66

So 15.10. – Vortrag  
**Altern neu gestalten**  
R143040, Seite 30

So 15.10. – Exkursion  
**Freising – das neue Diözesanmuseum  
und der Domberg**  
R181050, Seite 63

Mo 16.10. – Bildpräsentation  
**Albrecht Dürer (1471–1528)  
Das Künstler-Genie aus Nürnberg**  
R217215, Seite 58

Mo 16.10.  
**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481865, Seite 127

Mo 16.10.  
**Helfen hält fit  
Neue Wege zur geistigen Fitness**  
R170010, Seite 10

Mo 16.10.  
**Testament, Erbrecht und Schenkungen**  
R440940, Seite 19

Di 17.10.  
**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481810, Seite 126

Di 17.10.  
**Senioren VHS zum halben Preis  
Das richtige Smartphone für mich**  
R481925, Seite 128

Di 17.10. – Vortrag  
**Osteoporose erkennen und behandeln**  
R342340, Seite 93

Mi 18.10. – Vortragsreihe  
**Georg Friedrich Händel  
„The master of us all“  
Orchesterwerke**  
R270050, Seite 43

Mi 18.10. – Vortrag  
**Die Kathedralen von Gloucester  
und Lincoln**  
R217795, Seite 61

Do 19.10. – Vortrag  
**Platons Höhlengleichnis neu bedacht**  
R134910, Seite 25

Sa 21.10. – Exkursion  
**Die wechselvolle Geschichte der  
Feldafinger Villenkolonie**  
R181010, Seite 63

Sa 21.10. – Führung  
**Kultur und Kunst rund um den  
Marienplatz – Altstadtführung und  
Besuch der Rathausgalerie Kunsthalle**  
R182005, Seite 64

So 22.10. – Exkursion  
**Pilze suchen – bestimmen – sammeln  
Im Mischwald bei Weßling**  
R315179, Seite 36

Mo 23.10. – Bildpräsentation  
**Tizian (1490–1576)  
Die „Sonne unter den Sternen“**  
R217205, Seite 58

Di 24.10.  
**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481840, Seite 127

Mi 25.10. – Führung  
**Der Münchner Justizpalast  
Architektur und Institution**  
R182030, Seite 64

Mi 25.10. – Informationsveranstaltung  
**Engagement in einer Tour  
Entdecken Sie interessante Orte  
für einen sozialen Einsatz**  
R121700, Seite 10

Do 26.10. – Vortrag  
**Ungleichheit – warum wir nicht alle  
gleich viel haben müssen**  
R134915, Seite 25

Do 26.10.  
**Das Welt-Verteilungsspiel  
Ein Blick aus Giesing auf  
Globalisierung und Gerechtigkeit**  
R110328, Seite 13

Sa 28.10. – Exkursion  
**Pilze suchen – bestimmen – sammeln  
Im Mischwald bei Grafrath**  
R315189, Seite 36

Sa 28.10. – Führung  
**St. Peter – die erste Pfarrkirche  
und Wahrzeichen Münchens**  
R182120, Seite 66

## November

---

Do 2.11. – Vortrag  
**Das Böse im Faust-Mythos  
und in Goethes Faustdichtung**  
R134916, Seite 25

Mi 2.11. – Workshop  
**Reden wir über das Sterben  
Gedanken und Gespräche über  
ein Tabu wagen**  
R144080, Seite 30

So 5.11. – Führung  
**Das Geheimnis der Hieroglyphen**  
R213230, Seite 68

Mo 6.11. – Bildpräsentation  
**Auf den Spuren von Tilman  
Riemenschneider in Franken**  
R183200, Seite 72

Mo 6.11.

**Endlich Zeit für... Das Programm für Senior\*innen stellt sich vor**

R124782, Seite 6

Di 7.11.

**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**

R481820, Seite 126

Di 7.11.

**Online-Banking sicher und einfach**

R482352, Seite 134

Di 7.11.

**Reden wir über Demenz**

R170030, Seite 92

Mi 8.11.

**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**

R481860, Seite 127

Mi 8.11.

**Wie mache ich mein Testament?**

R440964, Seite 19

Mi 8.11. – Vortragsreihe

**Georg Friedrich Händel**

„The master of us all“

R270056, Seite 44

Mi 8.11.

**Sicherer Umgang mit Passwörtern**

R482360, Seite 135

Do 9.11. – Vortrag

**Lenin: Was tun?**

R134917, Seite 26

Do 9.11.

**kurz&gut – Zoom**

R481525, Seite 126

Do 9.11.

**Genussvoll kochen  
kann so günstig sein!**

R380324, Seite 122

Do 9.11.

**Clever vorgesorgt!**

**Wie Frauen ihren Ruhestand klug  
absichern**

R440935, Seite 18

Fr 10.11. – Vortragsreihe

**Die Revolutionen in Europa 1848/49  
Frankreich**

**Der soziale Protest und seine Folgen**

R110746, Seite 22

Fr 10.11. – Workshop

**Ein gutes Ende – Basisseminar  
Sterbebegleitung**

**Was Sie für Menschen am Lebensende  
tun können**

R144090, Seite 30

Fr 10.11. – Film

**Emil und die Detektive  
Filmclub mit Kinoexperte  
Prof. Eckart Bruchner**

R172312, Seite 42

Sa 11.11. – Führung

**Der Alte Südliche Friedhof  
Steinerne Kulturgeschichte der Stadt**

R182160, Seite 67

So 12.11. – Film

**Unterwegs am Polarkreis  
„Bewegte Bilder“ aus Finnland,  
Schweden, Norwegen und Island**

R183140, Seite 72

Mo 13.11. – Bildpräsentation

**William Turner (1775–1851)**

R217275, Seite 58

Mo 13.11. – Seminar

**Einheit in der Vielfalt  
Gedanken zu den Texten der  
abrahamitischen Religionen**

R137700, Seite 29

Mo 13.11. – Vortrag

**Aus dem Arbeitsalltag eines  
Stadtjägers**

R123706, Seite 14

Di 14.11. – Vortragsreihe

**Revolutionierung der Musik in Italien  
Claudio Monteverdi, die Oper und das  
Madrigal**

R270080, Seite 44

Di 14.11. – Vortrag

**Dem Gedächtnis auf die Sprünge  
helfen – Schnupperangebot**

R148045, Seite 33

Di 14.11. – Vortrag

**Daheim wohnen bleiben  
Sicher und selbstbestimmt**

R122156, Seite 12

Mi 15.11.

**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**

R481850, Seite 127

Do 16.11. – Bildpräsentation

**Pablo Picasso (1881–1973)**

R217375, Seite 59

Do 16.11. – Vortrag

**Endlichkeitsphilosophisches – mit Odo  
Marquard über das Altern nachdenken**

R134920, Seite 26

Do 16.11. – Informationsveranstaltung

**Verkehrssicherheit, Selbstsicherheit  
und Schutz vor Einbruch**

R123905, Seite 11

Do 16.11. – Vortrag

**Kinderarbeit – Austausch und  
Begegnung mit Fredy H.**

R110348, Seite 13

Do 16.11. – Informationsveranstaltung

**Das Institut für Schlaganfall- und  
Demenzforschung**

R124783, Seite 11

Do 16.11. – Führung

**„Das letzte Fest“  
Führung durch ein  
Bestattungsunternehmen**

R122486, Seite 10

Do 16.11.  
**Testament, Erbrecht und Schenkungen**  
R440941, Seite 19

Fr 17.11. – Vortragsreihe  
**Die Revolutionen in Europa 1848/49  
Österreich – Von Metternich zum  
Neo-Absolutismus**  
R110750, Seite 22

Fr 17.11. – Vortrag  
**Nachbarschaftlich leben für Frauen im  
Alter – Das Wohnprojekt für Frauen  
im Alter**  
R125759, Seite 12

Fr 17.11.  
**Flexibel und schon ab 63 in Rente!?**  
R440922, Seite 18

Sa 18.11. – Führung  
**Das Geheimnis des blauen Diamanten  
Die Schatzkammer der Münchner  
Residenz**  
R213170, Seite 68

So 19.11. – Sonntagsworkshop  
**Das merk ich mir!  
Merktechniken für den Alltag**  
R148010, Seite 32

So 19.11. – Sonntagsseminar  
**Leaf to root  
Von der Wurzel bis zum Blatt**  
R383012, Seite 123

So 19.11. – Sonntagsworkshop  
**Bavarian Line-Dance  
mit Live-Musik-Begleitung**  
R267020, Seite 51

Mo 20.11. – Bildpräsentation  
**Caspar David Friedrich (1774–1840)**  
R217295, Seite 58

Mo 20.11.  
**Gourmetfood – fantastisch preiswert  
kochen**  
R380320, Seite 122

Di 21.11.  
**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481847, Seite 127

Mi 22.11. – Vortragsreihe  
**Georg Friedrich Händel  
„The master of us all“**  
R270062, Seite 44

Mi 22.11.  
**Alternativen zu WhatsApp**  
R482985, Seite 144

Mi 22.11.  
**Was sind Cookies? Erlauben oder  
ablehnen – aber wie?**  
R482340, Seite 134

Mi 22.11.  
**Essen fürs Immunsystem**  
R383220, Seite 123

Do 23.11.  
**WhatsApp – Nachrichten, Bilder,  
Videos und Telefonate via Internet**  
R482980, Seite 143

Do 23.11. – Bildpräsentation  
**Alle Jahre anders – Weihnachts-  
bräuche im Wandel der Zeit**  
R217755, Seite 60

Do 23.11. – Vortrag  
**Petrus Abaelard – ein mittelalterlicher  
Denker vorgestellt**  
R134925, Seite 26

Do 23.11. – Führung  
**Der Winter naht – im Botanischen  
Garten**  
R315238, Seite 37

Do 23.11.  
**Senioren VHS zum halben Preis  
Internetkriminalität**  
R481930, Seite 128

Fr 24.11. – Vortragsreihe  
**Die Revolutionen in Europa 1848/49  
Preußen – zwischen Reform und  
Reaktion**  
R110754, Seite 23

Sa 25.11. – Samstagsworkshop  
**Meditative, traditionelle und moderne  
Kreistänze  
Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
R267030, Seite 52

Sa 25.11. – Führung  
**Adelspalais in der Münchner  
Maxvorstadt**  
R182040, Seite 65

Mo 27.11.  
**Mehr Sicherheit für Ihr Smartphone**  
R482990, Seite 144

Mo 27.11. – Bildpräsentation  
**Gustave Courbet (1819–1877)**  
R217305, Seite 59

Mo 27.11.  
**Erbschaftssteuer sparen beim  
Vererben und Verschenken von  
Immobilien**  
R440999, Seite 20

Di 28.11.  
**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481832, Seite 126

Di 28.11. – Vortragsreihe  
**Musik aus dem Geist des  
Protestantismus  
Heinrich Schütz und die musikalische  
Rhetorik**  
R270086, Seite 44

Di 28.11.  
**Sicherheit im Browser  
Die richtigen Einstellungen**  
R482385, Seite 135

Do 30.11. – Bildpräsentation  
**Henri Matisse (1869–1954)**  
R217385, Seite 59

Do 30.11. – Vortrag  
**Das gute Leben im Ganzen  
der Natur – Hans Jonas**  
R134930, Seite 26

Do 30.11. – Vortrag  
**Sehstörung durch die altersbedingte  
Makuladegeneration**  
R340250, Seite 92

## Dezember

---

Fr 1.12.

**Die Revolutionen in Europa 1848/49  
Badische Republik und Paulskirche  
Demokratische Hoffnungen**

R110758, Seite 23

Fr 1.12. – Filmcafé

**Ruinenschleicher und Schachterleis  
München nach 1945 (Michael von  
Ferrari)**

R110970, Seite 17

Sa 2.12. – Exkursion

**Wasserburg – die Perle am Inn**  
R181060, Seite 63

Sa 2.12.

**WhatsApp – Nachrichten, Bilder,  
Videos und Telefonate via Internet**  
R482960, Seite 143

Sa 2.12. – Führung

**Barocke Adelspalais in der  
Münchener Altstadt**

R182050, Seite 65

Mo 4.12. – Bildpräsentation

**Der Bildschnitzer Tilman  
Riemenschneider – Leben und Werk**  
R217315, Seite 59

Di 5.12.

**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481830, Seite 126

Mi 6.12. – Vortragsreihe

**Georg Friedrich Händel  
„The master of us all“**  
R270068, Seite 44

Do 7.12. – Bildpräsentation

**Joan Miró (1893–1983)**  
R217395, Seite 60

Do 7.12. – Vortrag

**Rudolf Otto: Das Heilige  
Zur religiösen Erfahrung und dem  
Mystischen**

R134935, Seite 27

Do 7.12. – Online-Vortrag

**Flexibel und schon ab 63 in Rente!?**  
R440924, Seite 18

Fr 8.12.

**Computersprechstunde  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone**  
R481870, Seite 127

Fr 8.12.

**Die Revolutionen in Europa 1848/49  
Italien – Einheit in Freiheit**  
R110762, Seite 23

Fr 8.12. – Bildpräsentation

**Florenz – Prunk und Paläste**  
R217800, Seite 61

Fr 8.12.

**Tablet-Schnupperkurs  
an MVHS-Geräten**  
R482800, Seite 139

Fr 8.12. – Film

**Part Time Kings  
Filmclub mit Kinoexperte  
Prof. Eckart Bruchner**  
R172313, Seite 42

Fr 8.12.

**Die vegetarische Mittelmeer-Küche**  
R382038, Seite 123

So 10.12. – Führung

**Weihnachtliches München**  
R182060, Seite 65

Mo 11.12.

**„Adventsfensterln“ im  
MÜNCHENSTIFT**  
R123729, Seite 15

Mo 11.12.

**Vegane Gourmentküche**  
R383122, Seite 123

Di 12.12. – Vortragsreihe

**Französischer Barock in Versailles  
Jean-Baptiste Lully und das  
„Ballet de cour“**  
R270092, Seite 44

Di 12.12.

**Online-Banking sicher und einfach**  
R482350, Seite 134

Di 12.12. – Vortrag

**Arthrose: Gelenkverschleiß verstehen  
und behandeln**  
R342000, Seite 93

Mi 13.12.

**Vorsorgevollmacht oder Betreuung?**  
R440946, Seite 19

Do 14.12. – Vortrag

**Thomas Nagel: „Wie ist es, eine  
Fledermaus zu sein?“**  
R134940, Seite 27

Do 14.12. – Vortrag

**Wenn Medikamente sich nicht  
vertragen – Herausforderungen bei  
der Multimedikation**  
R340340, Seite 92

Mi 20.12. – Vortragsreihe

**Georg Friedrich Händel  
„The master of us all“**  
R270074, Seite 44

## Januar

---

Mo 8.1. – Bildpräsentation

**Die Heiligen Drei Könige  
in Kunst und Kultur**  
R217765, Seite 60

Di 9.1. – Vortragsreihe

**Instrumentalmusik in Italien und  
Opern aus England – Arcangelo Corelli  
und Henry Purcell**  
R270098, Seite 44

Mi 10.1.

**Einkaufen und Bezahlen im Internet**  
R482500, Seite 136

Mi 10.1. – Vortrag

**Buchara – Zauber der Seidenstraße  
in Usbekistan**  
R217865, Seite 61

Do 11.1.  
**Senioren VHS zum halben Preis  
Internet-ABC – erster Einblick in die  
Online-Welt**  
R481927, Seite 128

Do 11.1. – Vortrag  
**Weniger sollte weniger sein und  
nicht „mehr“ – das indische Konzept  
„a-pari-graha“**  
R134960, Seite 27

Fr 12.1. – Film  
**Hectors Reise oder die Suche  
nach dem Glück**  
Filmclub mit Kinexperte  
**Prof. Eckart Bruchner**  
R172314, Seite 43

So 14.1. – Sonntagsworkshop  
**Das merk ich mir!  
Merktechniken für den Alltag**  
R148020, Seite 32

Di 16.1. – Informationsveranstaltung  
**Wohnen im Alter**  
Besuch des Gemeinschaftszentrums  
für Integriertes Wohnen  
R125769, Seite 12

Di 16.1.  
**Altersvorsorge selbst und bewusst  
planen!**  
R440910, Seite 18

Di 16.1.  
**Vorbeugung von Krebserkrankungen**  
Die neuesten Erkenntnisse aus der  
Forschung  
R341440, Seite 93

Mi 17.1. – Vortragsreihe  
**Musikstadt Weimar  
I: Lutherische Prägung und Bach**  
R270110, Seite 54

Mi 17.1. – Vortrag  
**Buchara – Basare und Medresen  
in Usbekistan**  
R217875, Seite 62

Do 18.1. – Vortrag  
**Die Diskursethik von Jürgen Habermas**  
R134970, Seite 27

Fr 19.1.  
**WhatsApp – Nachrichten, Bilder,  
Videos und Telefonate via Internet**  
R482958, Seite 143

Sa 20.1. – Samstagseminar  
**Den Kiefer beweglich halten  
mit der Feldenkrais-Methode**  
R375300, Seite 109

Sa 20.1. – Führung  
**Die Herz-Jesu-Kirche in Neuhausen**  
R182140, Seite 67

So 21.1. – Film  
**Wo Wasserfälle fliegen lernen**  
„Bewegte Bilder“ aus Island  
R183145, Seite 72

Mo 22.1.  
**Sicherheit für Senior\*innen bei  
Trickdiebstahl**  
R124722, Seite 11

Di 23.1. – Vortragsreihe  
**Gipfel und Vollendung barocker  
Polyphonie – Johann Sebastian Bach  
und die Kunst der Fuge**  
R270104, Seite 44

Di 23.1.  
**Online-Banking sicher und einfach**  
R482355, Seite 134

Mi 24.1.  
**Testament, Erbrecht und Schenkungen**  
R440942, Seite 19

Do 25.1. – Vortrag  
**Geniale Freundschaft**  
Mit Hannah Arendt eine politische  
Beziehung denken  
R134975, Seite 28

Sa 27.1. – Exkursion  
**Im Wandel der Jahreszeiten**  
Vögel und Pflanzen im Ostfriedhof  
R315412, Seite 38

Sa 27.1. – Samstagseminar  
**B2 Pomeriggio in musica**  
R534911, Seite 176

So 28.1. – Sonntagsworkshop  
**Fit im Kopf – spielend das Gehirn  
trainieren**  
R149020, Seite 34

Mo 29.1.  
**Bezahlen mit dem Smartphone**  
R482987, Seite 144

Di 30.1.  
**Computersprechstunde**  
Persönliche Beratung rund um PC,  
Tablet und Smartphone  
R481835, Seite 126

Di 30.1. – Online-Vortrag  
**Flexibel und schon ab 63 in Rente!?**  
R440926, Seite 18

Mi 31.1. – Vortragsreihe  
**Musikstadt Weimar  
II: Die Klassikerzeit und das  
Theaterleben**  
R270116, Seite 45

Di 31.1. – Online-Kurs  
**Streamen, Online-Vorträge, Podcasts**  
R482510, Seite 136

## Februar

---

Do 1.2. – Vortragsreihe  
**Wasser und Licht, Mutter Erde, Vater  
Himmel: was zuerst kam, was schon  
immer war**  
R136410, Seite 29

Do 1.2. – Vortrag  
**Platon: Apologie des Sokrates**  
R134980, Seite 28

Fr 2.2.  
**Wie mache ich mein Testament?**  
R440966, Seite 19

Fr 2.2. – Filmcafé  
**München 1945 (Willi Cronauer)**  
R110974, Seite 17

Fr 2.2 – Exkursion  
**Das immergrüne Herz Münchens**  
Winterliche Stadtfloren im Alten  
Südfriedhof  
R315282, Seite 37

So 4.2.  
**Philosophisches Sonntagscafé**  
**Vom Zauber der Philosophie in der**  
**Antike – von Sokrates bis Diogenes**  
R213240, Seite 68

So 4.2. – Führung  
**München leuchtete**  
**Jugendstil in Westschwabing**  
R182070, Seite 65

Di 6.2.  
**Computersprechstunde**  
**Persönliche Beratung rund um PC,**  
**Tablet und Smartphone**  
R481843, Seite 127

Di 6.2.  
**Testament, Erbrecht und Schenkungen**  
R440943, Seite 19

Mi 7.2.  
**Mehr Sicherheit für Ihr Smartphone**  
R482989, Seite 144

Mi 7.2.  
**WhatsApp – Nachrichten, Bilder,**  
**Videos und Telefonate via Internet**  
R482970, Seite 143

Mi 7.2. – Bildpräsentation  
**Südindiens Schönheit**  
**Kerala, Tamil Nadu und Karnataka**  
R183490, Seite 72

Mi 7.2.  
**Flexibel und schon ab 63 in Rente!?**  
R440928, Seite 18

Do 8.2. – Vortragsreihe  
**Söhne gegen Väter, neue gegen alte**  
**Götter: Revolution im Himmelspalast**  
R136420, Seite 29

Do 8.2. – Vortrag  
**Was ist Heimat und wenn ja, wo?**  
**Philosophische Ergründungen**  
R134985, Seite 28

Do 8.2. – Online-Vortrag  
**Säure-Basen-Haushalt in Balance:**  
**basische Ernährung**  
R386852, Seite 124

So 11.2. – Exkursion  
**Kaiserin Elisabeth Museum in**  
**Possenhofen**  
R181080, Seite 64

So 11.2. – Führung  
**Schwabings Architekturjuwelen**  
**Stadtspaziergang östlich der**  
**Leopoldstraße**  
R182080, Seite 66

Mo 19.2.  
**Computersprechstunde**  
**Persönliche Beratung rund um PC,**  
**Tablet und Smartphone**  
R481855, Seite 127

Di 20.2. – Führung  
**Zu Besuch bei der Bayerischen**  
**Akademie der Wissenschaften**  
R121865, Seite 10

Mi 21.2.  
**Zivilcourage, Selbstsicherheit und**  
**Eigenschutz**  
R124728, Seite 11

Mi 21.2. – Vortrag  
**Architektonische Meisterwerke der**  
**Moguln in Fatehpur Sikri**  
**UNESCO-Weltkulturerbe in Indien**  
R217885, Seite 62

Do 22.2. – Vortragsreihe  
**Über große Schlangen, Stiere und**  
**Lämmer: vom Drachenkampf zum**  
**Opfergang**  
R136430, Seite 29

Do 22.2. – Vortrag  
**Martin Luther und die**  
**Rechtfertigungslehre**  
R134990, Seite 28

Sa 24.2. – Exkursion  
**Wintergäste am Amperstausee**  
**in Fürstenfeldbruck**  
R315369, Seite 37

Sa 24.2. – Exkursion  
**Augsburg**  
**Deutschlands Mozart-Stadt**  
R181090, Seite 64

So 25.2. – Führung  
**Berühmte Kulturschaffende und ihre**  
**Werke – ein Stadtspaziergang vom**  
**Sendlinger Tor zum Odeonsplatz**  
R182090, Seite 76

Di 27.2.  
**So geht's! Digitale Fotos einfach und**  
**übersichtlich verwalten**  
R251200, Seite 89

Di 27.2. – Seminar  
**Ein Naschgarten am Balkon**  
R323122, Seite 38

Mi 28.2. – Vortrag  
**Die Mausoleen Akbars und des**  
**Itimad-ud-Daula in Indien**  
R217895, Seite 62

Do 29.2. – Vortragsreihe  
**Auftritt Homo sapiens: Gibt es uns,**  
**weil die Götter uns brauchen?**  
R136440, Seite 29

Do 29.2. – Vortrag  
**Michel Foucault: Die Sorge um sich**  
R134999, Seite 29

Mi 6.3.  
**Berliner Testament**  
**Sinnvoll oder gefährlich?**  
R440953, Seite 19

## Herausgeber

Münchner Volkshochschule GmbH  
Einsteinstraße 28, 81675 München

## Postanschrift

Münchner Volkshochschule  
Postfach 80 11 64, 81611 München

## Homepage

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

## Programm-Information

Senioren Volkshochschule  
Verantwortlich: Andrea Faragó  
Telefon (089) 48006-6567

## Redaktion

Andrea Faragó, Jana Schäfer

## Herstellung und Satz

Bettina Siegwart, Monika Cyron

## Gestaltung

Kunst oder Reklame  
[www.kunst-oder-reklame.de](http://www.kunst-oder-reklame.de)

## Druck

Aumüller Druck, 93057 Regensburg

## V. i. S. d. P.

Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Das Projekt Senioren Volkshochschule wird gefördert durch:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

## Hinweis

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2023/2024 der Münchner Volkshochschule. Das Gesamtprogramm ist ab dem 1. September 2023 in den Häusern der Münchner Volkshochschule, den Stadtbibliotheken und der Stadtinformation im Rathaus kostenlos erhältlich sowie im Zeitschriftenhandel gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein zu erwerben. Online finden Sie unser Programm unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) und in der MVHS-App.

Die App können Sie unter [www.mvhs.de/app](http://www.mvhs.de/app) kostenfrei auf unserer Webseite herunterladen. Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)



**EFQM**

RECOGNISED  
BY EFQM 2021  
★★★★★★

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines

systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ 2006, „Recognised for Excellence 4 star“ 2012, „Recognised for Excellence 5 star“ 2015 und 2018 konnte diese weiter gesteigert werden. 2021 wurde die qualitätsvolle Arbeit der MVHS durch ein externes Audit erneut besser bewertet, mit dem Zertifizierungsgrad „Recognised by EFQM 6 star“.



Münchner  
Volkshochschule