

Münchner  
Volkshochschule  
Herbst/Winter  
2023/2024

## Programm Grünwald



Münchner  
Volkshochschule

Postwurfsendung an sämtliche Haushalte

## Die Münchner Volkshochschule in Grünwald

### **Münchner Volkshochschule**

#### **Stadtbereich Ost**

#### **Programm Grünwald**

Bürgerhaus Römerschanz

Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald

Telefon: (089) 6411182

Telefax: (089) 6410916

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

Internet: [www.mvhs.de/ost](http://www.mvhs.de/ost)

MVV: Tram 25, Bus 224/271, Derbolfinger Platz

#### **Mitarbeiterinnen**

Dr. Margit Landesberger, pädagogische Mitarbeit

Sabine Pauly, Dr. Sieglinde Wagner, Sachbearbeitung

#### **Bürozeiten**

montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr

mittwochs zusätzlich von 14.00 bis 17.00 Uhr

Zu den folgenden Zeiten ist unser Büro geschlossen:

Herbstferien: 30. Oktober bis 5. November 2023

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024

#### **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 Münchner 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).

#### **Impressum**

##### **Herausgeber**

Münchner Volkshochschule GmbH,

Einsteinstraße 28, 81675 München

##### **Postanschrift**

Münchner Volkshochschule GmbH,

Postfach 80 11 64, 81611 München

**Homepage** [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

##### **Redaktion**

Dr. Margit Landesberger

##### **Herstellung und Satz**

Monika Cyron, Bettina Siegwart

##### **Titelgestaltung**

[www.kunst-oder-reklame.de](http://www.kunst-oder-reklame.de)

##### **Druck**

Weber Offset GmbH, 80993 München

# Anmeldung – Information – Beratung für das Programm Grünwald

## **Wo?**

Münchner Volkshochschule – Stadtbereich Ost  
Programm Grünwald  
Bürgerhaus Römerschanz  
Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald

## **Wann?**

**Ab Freitag, 1. September 2023 von 9.00 bis 13.00 Uhr**

Ab Montag, 4. September persönlich und telefonisch  
montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr,  
mittwochs zusätzlich von 14.00 bis 17.00 Uhr,  
Telefon (089) 6411182

Schriftlich (mit Anmeldeformular) und online

([www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)) ist die Anmeldung rund um die Uhr möglich.

## **Bitte beachten Sie zur Zahlweise:**

Per Lastschrift ist die Anmeldung immer zu oben genannten Zeiten möglich. Ab Montag, 4. September 2023 ist unsere Kasse für Bar- oder EC-Kartenzahlung nur immer jeweils montags von 9.00 bis 12.30 Uhr geöffnet. Diese Kassenzeit gilt auch für die nachträgliche Auszahlung einer Ermäßigung. Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle in Grünwald in der Regel geschlossen.

## **Anmeldung in München – persönlich und telefonisch ab 1. September 2023**

montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

samstags (nur im Einstein 28) von 9.00 bis 13.00 Uhr

- Einstein 28, Einsteinstraße 28
- MVHS im HP8, Hans-Preißinger-Straße 8, EG
- Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10  
Telefon (089) 48006-6868
- Stadtbereichszentrum Ost, Claudius-Keller-Straße 7  
Telefon (089) 48006-6750
- Stadtbereichszentrum Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8  
Telefon (089) 48006-6730
- Stadtbereichszentrum West, Pasing, Bäckerstraße 14  
Telefon (089) 48006-6830

## **Online-Anmeldung**

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

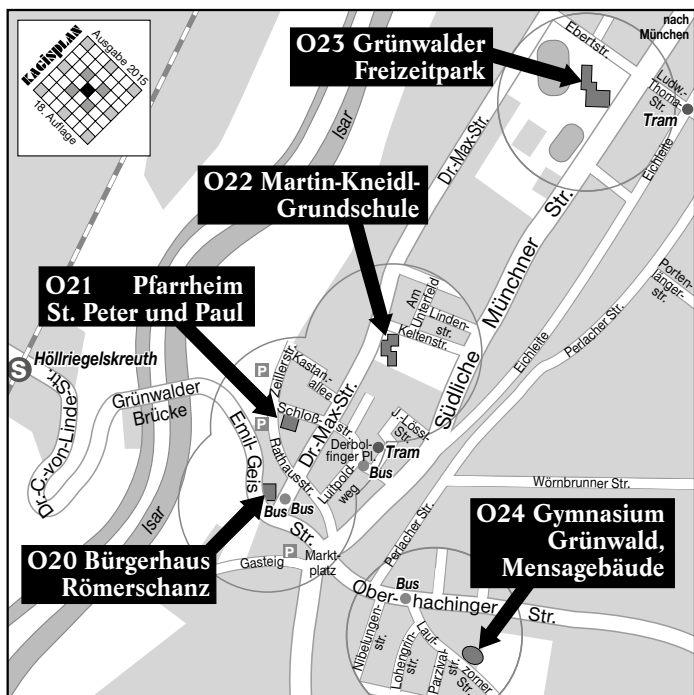
## **Schriftliche Anmeldung**

mit dem Anmeldeformular auf Seite 70

Unsere Kundenkarte: die digitale MVHS-Card.

Informationen dazu finden Sie auf der Seite 55.

Weitere Informationen finden Sie in den AGBs der  
Münchner Volkshochschule unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)



**MVHS – Programm Grünwald**

Bürgerhaus Römerschanz  
 Dr.-Max-Straße 1  
 82031 Grünwald  
 Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

**Gymnasium Grünwald**

Mensagebäude beim Sportplatz, Lehrküche 1. Stock  
 Laufzoner Straße 1  
 82031 Grünwald  
 Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz,  
 Bus 224 Laufzoner Straße

**Pfarrheim St. Peter und Paul**

EDV-Raum, 1. Stock  
 Schloßstraße 4  
 82031 Grünwald  
 Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

**Martin-Kneidl-Grundschule**

Dr.-Max-Straße 18  
 82031 Grünwald  
 Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

**Grünwalder Freizeitpark GmbH**

Südliche Münchner Straße 35c  
 82031 Grünwald  
 Tram 25, Haltestelle Ludwig-Thoma-Straße

Alle Orte sind auch mit dem kostenlosen Linientaxi der Gemeinde Grünwald erreichbar.

Anmeldeinformationen	1
Lageplan der Unterrichtsorte	2
Dozent*innenporträts	4
Ausstellungen	5
Grünwald und Umgebung	9
Politik und Geschichte	13
Philosophie	13
Religion	14
Psychologie	14
Studium Generale	16
Reisevorträge	18
MVHS im Museum	19
Ausstellungen in München	20
Kunstgeschichte	21
Zeichnen und Malen	22
Kreatives Kunsthandwerk	24
Nähen und textiles Gestalten	25
Stricken	27
Stil	27
Literatur und kreatives Schreiben	28
Fotografie	28
Tanz	30
Musik	31
Astronomie	32
Natur und Umwelt	32
Gesundheit für Senior*innen	45
Gesundheit informativ	36
Gesundheit aktiv – allgemeine Hinweise	36
Stressreduktion und Entspannung	37
Bewegung und Körpererfahrung	38
Gymnastik und Fitness	41
Kochen und Ernährung	46
Weinkunde und Whisky Tasting	48
Beruf, Geld und Karriere	50
IT und Digitales	51
Wie sind Ihre Sprachkenntnisse?	56
Englisch	58
Französisch	59
Italienisch	60
Spanisch	64
Zeittafel	66
Anmeldeformular	70



Foto: © privat

### Suzana Kovacevic

Zumba ist ihre große Leidenschaft, meint Suzana Kovacevic, die in Grünwald unter dem Namen „Zumba®-Suzy“ überall bekannt ist. Als bayrische Kroatin, aufgewachsen in Grünwald, ist sie in ihrer Berufsausbildung Praxis-Managerin, aber wenn es irgendwie möglich ist, schaltet sie die Musik an und legt

eine heiße Sohle aufs Parkett. Seit Frühjahr 2023 ist sie auch als Dozentin für Zumba® an der Münchner Volkshochschule tätig. 2013 ist sie aus Deutschland nach Kroatien ausgewandert und machte, um dort Fröhlichkeit zu verbreiten, 2014 ihren ersten Zumba®-Trainerschein. Kurz nach ihrem zweiten Zumba®-Kids-Trainerschein organisierte sie ihre erste große Zumba®-Party, wobei der Erlös Waisenkindern in Afrika zu Gute kam. Seit sie aus privaten Gründen wieder in Grünwald ist, unterrichtet sie hier und freut sich über Teilnehmende aller Altersstufen. Fragt man sie nach ihrem Ziel für ihre Kurse, meint sie: „Die Hauptsache ist, dass die Leute in meinen Stunden glücklich sind und mit einem Lächeln und positiver Energie nach Hause gehen!“

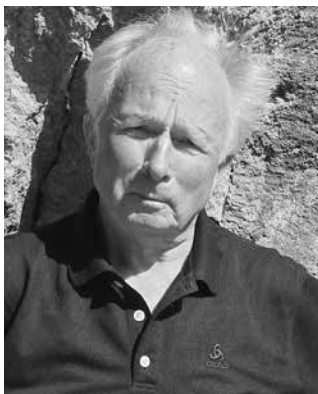


Foto: © privat

### Dr. Klaus Dürrich

Reiselustig ist schon fast eine Untertreibung, wenn man Dr. Klaus Dürrich mit einem Wort charakterisieren will. Nach seinem Studium der Geologie und Geographie in Münster, das er mit einer Promotion abschloss, führte ihn sein Beruf in die Türkei, nach Sierra Leone, nach Kamerun und in den Tschad

und als Projektleiter eines Wasserbauprojekts nach Chile. Nach dieser Zeit war er beim BND tätig, befasst mit mineralischen Rohstoffen, später mit Geographie, Landkartenwesen und Ethnien weltweit. Er war praktisch auf allen Kontinenten der Erde unterwegs, immer auf eigene Faust, hat seine Routen selbst ausgearbeitet und nachbereitet. Fünf Jakobswege in Spanien und Frankreich legte er zu Fuß zurück und interessiert sich nicht nur für die Landschaften, sondern auch für prähistorische Felsbilder und Relikte früherer Megalithkulturen. Mit wunderschönen Fotos seiner Reisen – früher auf Dias, seit 2016 digital – begeistert er seit 1999 durchgehend interessierte Teilnehmende und nimmt sie mit auf seinen Streifzügen durch spannende Gebiete auf der ganzen Welt.

### Kunstforum Römerschanz

Bürgerhaus Römerschanz  
Dr.-Max-Straße 1, &  
Telefon: (089) 6411182



Abb.: © Michael Braun

### Holz in formloser Form Skulpturen von Michael Braun

Die Spezialität von Michael Braun sind Holzskulpturen, so, wie die Natur sie schon vorgibt. Die Schönheit liegt bereits in der Natur selbst und braucht nicht verändert zu werden. Dabei setzt sich der Künstler mit Exponaten aus dem Meer und dem Wald auseinander und kreiert seine Werke durch formlose Einwirkung. Reinigung und Schleifen führen dazu, dass sich das vorher unansehnliche Holz wie durch einen Zauber zu einer neuen ästhetischen Form entwickelt. Manchmal werden daraus auch Lampen oder andere Überraschungen. Ergänzt durch einen lyrischen Text fügt Michael Braun dem Material eine gedankliche Inspiration hinzu und bringt in der Verbindung aus Skulptur und Sprache die Ausdrucksform zu ihrer Vervollständigung.

Erleben Sie Holz einmal ganz anders!

### Ausstellungseröffnung:

Mittwoch, 13. September 2023, 19.30 Uhr

### Ausstellungsdauer:

13. September bis 25. Oktober 2023

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 21.00 Uhr

Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.

**Kunstforum Römerschanz**

Bürgerhaus Römerschanz  
Dr.-Max-Straße 1, &  
Telefon: (089) 6411182



Abb.: © Gerda Pamler

### **Abstrakte Malerei mit Struktur Bilder von Gerda Pamler**

Nach einem Leben als Leistungssportlerin ist Gerda Pamler heute von der Malerei mit Struktur begeistert. Sie experimentiert mit selbst hergestellten Spachtel-massen ebenso wie mit Pigmenten und Tuschen. Es entsteht ein kreatives Zusammenspiel von Strukturen, Formen und Farben. Ihre Bilder zeichnen sich durch Harmonie und Dynamik aus, mal bunt abstrakt, dann wieder sanft und ruhig. Sie zieht ihre Inspiration aus der Natur und setzt ihre Eindrücke auf eine ganz eigene Art in ihren Bildern um. Lassen Sie sich von den Experimenten der Künstlerin begeistern!

**Ausstellungseröffnung:**

Mittwoch, 15. November 2023, 19.30 Uhr

**Ausstellungsdauer:**

15. November bis 13. Dezember 2023

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 21.00 Uhr  
Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.

**Kunstforum Römerschanz**

Bürgerhaus Römerschanz  
Dr.-Max-Straße 1, &  
Telefon: (089) 6411182



Foto: © Beja Eben

### **Farbenzauber Fotografien von Beja Eben**

Ein Feuerwerk der Farben, das sind die großartigen Fotos von Beja Eben. Mit unbestechlichem Blick hält sie die Kamera auf das Verborgene. Den Geheimnissen aus dem Innersten von Blüten und Knospen können sich die Betrachter\*innen kaum entziehen. Mit großformatigen, hochglänzenden Fine Art Prints hinter Acryl mit rückseitigem Alu Dibond feiert die Fotokünstlerin das Leben in Bildern, das sie auf ihren Reisen rund um die Welt mit der Kamera festgehalten hat. Lassen Sie sich von der unbändigen Kraft der Natur inspirieren.

**Ausstellungseröffnung:**

Mittwoch, 17. Januar 2024, 19.30 Uhr

**Ausstellungsdauer:**

17. Januar bis 14. Februar 2024

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 21.00 Uhr  
Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.



# Offen für alle!



## Gemeindebibliothek Grünwald

Südliche Münchner Str. 7  
82031 Grünwald  
Tel.: (089) 641 24 70  
[www.bibliothek-gruenwald.de](http://www.bibliothek-gruenwald.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo., Di., Do., Fr.:  
10.00 – 13.00 und 14.00 – 18.30 Uhr  
Mittwoch: 10.00 – 13.00 Uhr

## Grünwald und Umgebung

### **Verborgene Schätze der Vergangenheit**

#### **Führung durch das Gemeindearchiv Grünwald**

Es gibt einen guten Grund, sich in die Tiefen des Grünwalder Rathauses zu begeben: Grünwald besitzt schon seit Jahren ein sehr gut erschlossenes Gemeindearchiv, in dem zahlreiche Schätze verborgen liegen. Von den ältesten Aktenbeständen, den Zensur- und Absentenbüchern der Werk- und Feiertagsschule Grünwald aus den Jahren 1823 bis 1866 über den Straßenbahnvertrag von 1910 bis hin zu historischen Fotos, Bildern und Postkarten findet man dort eine Vielzahl an Preziosen, die die Geschichte Grünwalds lebendig werden lassen.

#### **R123781 – Führung**

Ulrike Grammel, Gemeindearchiv Grünwald · Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang · Rathausstr. 3 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 26.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

### **Führung durch das Haus der Begegnung**

Leben – Spielen – Wohnen: Für ein soziales und generationsübergreifendes Miteinander beherbergt das Mehrgenerationenprojekt Haus der Begegnung eine Vielzahl von Einrichtungen wie beispielsweise den Kindergarten Marienkäfer, die Nachbarschaftshilfe, eine Senioren-Tagespflege, das katholische Familien- und Altenpflegewerk sowie die Grünwalder Tafel. Auch der Sozial- und Familienstützpunkt ist dort untergebracht und sogar einen Secondhandshop gibt es vor Ort.

#### **R123783 – Führung**

Peter Kleßinger, Bauamt Grünwald · Treffpunkt: Haus der Begegnung, Haupteingang · Tobrukstr. 2 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 20.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ♿

### **Bewegt im Park**

#### **Führung durch den Grünwalder Freizeitpark**

Ob Schwimmen, Fußball, Hockey, Klettern, Eislaufen und vieles mehr: Auf 120.000 Quadratmetern bietet der Grünwalder Freizeitpark das ganze Jahr über Raum zum Sporttreiben, als Treffpunkt und für Tagungen. Neben den modernen Sportstätten findet man aber auch historische Gebäude und alten Baumbestand im Park. Bewegung und bewegte Geschichte kennzeichnen das einzigartige Gelände nah am Grünwalder Ortskern.

#### **R123784 – Führung**

Jörn-Torsten Verleger, Grünwalder Freizeitpark · Treffpunkt: Grünwalder Freizeitpark, Eingang Schwimmhalle · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 24.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze



**Spaziergang über den Grünwalder Waldfriedhof**

„Der Mensch ist erst wirklich tot, wenn niemand an ihn denkt“ (Bertolt Brecht). Prominente, Priester, Rotkreuz-Schwester, Bombenopfer und Bürgermeister haben zwischen den Bäumen und Sträuchern des Grünwalder Friedhofs ihre letzte Ruhe gefunden. Die Grabstätten berühmter Persönlichkeiten liegen neben denen bekannter Grünwalder Bürgerinnen und Bürger. Bei einem Spaziergang durch die Gräberreihen wird die Lebensleistung einzelner Verstorbener gewürdigt. Außerdem werden die Entstehungsgeschichte des Friedhofs und die Architektur der Bauwerke in der ausgedehnten Parkanlage erläutert.

**R123787 – Führung**

Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: Aussegnungshalle im Grünwalder Friedhof · Tölzer Str. 43 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 22.10.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

**Königliches Jagdgebiet Grünwald****Ein historischer Streifzug**

Das Gebiet um Grünwald diente den bayerischen Landesherren seit dem 13. Jahrhundert als Jagdgebiet. Die Wanderung führt von der Burg Grünwald zum Grabstein der Försterfamilie Thoma auf dem alten Kirchfriedhof. Weiter geht es zum Königlichen Forstamt am Marktplatz, dem Jagdschloss Herzog Ferdinands und den von Herzog Albrecht angelegten Tiergarten an der unteren Eierwiese. Der historische Streifzug endet am Jagdpavillon an der Sauschütt. Um 16.00 Uhr kann man dort bei der Wildschweinfütterung zuschauen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

**R123788 – Führung**

Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: Burg Grünwald · Zeillerstr. 3 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

**Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz**

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden Tipps zur Selbstbehauptung („Wie helfe ich mir selbst“) und Zivilcourage („Wie helfe ich anderen“) an die Hand zu geben, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Zudem wird vermittelt, wie man Gefahrensituationen vermeiden kann. Der Kurs wird von Mitarbeitenden der Polizeiinspektion durchgeführt.

Die Polizei benötigt vor dem Seminar die Namen und Geburtsdaten der Teilnehmenden.

**R123791 – Informationsveranstaltung**

Für Teilnehmende ab 16 Jahren · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

**Geothermie in Grünwald****Spitzentechnik für Unabhängigkeit in der Wärmeversorgung**

Seit Oktober 2011 beliefert die Erdwärme Grünwald GmbH Haushalte mit geothermisch erzeugter Wärme. Geothermie bedeutet ganz grob: Das Tiefenwasser gibt seine Wärme an das Wasser im Fernwärmenetz ab und wird abgekühlt wieder in die Tiefe geleitet. Die Führung durch das hochmoderne Heizwerk und die dortige zukunftsweisende Technologie machen klar, welcher hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

**R123793 – Führung**

Erdwärme Grünwald GmbH · Treffpunkt: Erdwärme Grünwald, Heizkraftwerk Laufzorn, Oberhaching · Laufzorn Str. 104 · do 14.00 bis 15.00 Uhr · 29.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

**Druckfrisch aus der Presse****Führung durch den Isar-Druck in Grünwald**

Vom Polizeibericht über Veranstaltungen und Kommunalpolitik informiert der Isar-Anzeiger aktuell darüber, was in Grünwald passiert. Hergestellt wird das Amtsblatt und die Heimatzeitung der Gemeinden Grünwald und Pullach beim Isar-Druck, einer kleinen Offset-Druckerei. Gegründet wurde die Druckerei 1991 und hat sich auf den Druck kleinerer und mittlerer Auflagen spezialisiert. Hinter den Kulissen wird gezeigt, wie aus einer Vorlage eine schöne „Drucksache“ wird.

Die Führung ist für Erwachsene konzipiert, Kinder können bei Interesse aber gerne teilnehmen.

**R123795 – Führung**

Isar-Druck Grünwald GmbH · Treffpunkt: Isar-Druck Grünwald · Rathausstr. 10 · fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 26.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Burgenwanderung am Isarhochufer**

Erleben Sie auf diesem Rundweg durch die Kulturlandschaft entlang des Isarhochufers zwischen Grünwalder und Großhesseloher Brücke die Geschichte Grünwalds und Pullachs. Dabei begegnen Sie nicht nur alten Bauernhöfen, zwei Burgen, einer schönen gotischen Dorfkirche und der ehemaligen Zentrale des Bundesnachrichtendienstes, sondern begeben sich auch auf eine abwechslungsreiche Zeitreise von der Prähistorik bis in die Gegenwart. Etwa auf halber Strecke machen wir in der Waldwirtschaft eine kurze Pause. Kondition und festes Schuhwerk sind von Vorteil.

**R123800 – Führung**

Dr. Franz Weindauer · Treffpunkt: Tram-Endhaltestelle Grünwald (Tram 25) · Derbolfinger Platz · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 21.10.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

**Bewegte Bilder – bewegte Zeiten****Die Bavaria Film in Geiseltal**

Alfred Hitchcock, Stanley Kubrick, Billy Wilder: Auf dem Bavaria-Film-Gelände in Geiseltal gaben und geben sich Persönlichkeiten aus Film und Fernsehen die Klinke in die Hand. Vor über 100 Jahren baute Peter Ostermayr hier das erste gläserne Studio Süddeutschlands. Schwerpunktthema der Führung ist die spannende Verbindung zwischen der Filmgeschichte auf dem Gelände und der Grünwalder Ortsgeschichte.

**R123802 – Führung**

Hella Neusiedl-Hub · Treffpunkt: Bavaria Filmstadt · Bavariafilmplatz 7 (Hauptkasse) · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2023 · € 15.– · Preis inkl. Eintritt · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

**Das FWU in Grünwald**

Das FWU Institut für Film und Bild in Wissenschaft und Unterricht gemeinnützige GmbH ist das Medieninstitut der 16 Bundesländer. Es blickt nunmehr auf eine über 70-jährige Geschichte zurück. Eine Geschichte, die Kompetenz unterstreicht und zu Innovationen verpflichtet. Das FWU hat zwei Geschäftsbereiche, die Medienproduktion von hochwertigen Filmen und Arbeitsmaterialien für den Schulunterricht und den Bereich Mediendienste. Durch die Digitalisierung eröffnen sich speziell in diesem Bereich neue Aufgaben für das Institut. Zusammen mit den 16 Ländern unterstützt das FWU im digitalen Umbruchprozess den Auf- und Ausbau der Bildungsmedieninfrastruktur.

**R123804 – Führung**

N.N. · Treffpunkt: FWU-Haupteingang · Bavariafilmplatz 3 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Politik und Geschichte****Energiewende****Chancen und Risiken einer großen Transformation**

Die Energiewende, ein zentrales Vorhaben der Ampelkoalition, hat mit dem Ukrainekrieg und seinen Folgen zusätzlich an Brisanz gewonnen. Was sind die wichtigsten Fakten zu Energieverbrauch, CO<sub>2</sub>-Ausstoß, Solar- und Windenergie aus technischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Sicht? Hilft Wasserstoff-Technologie aus der Krise? Kommt die Wirtschaft mit der neuen Energiestrategie klar? Wie realistisch ist die Umsetzung der Energiewende, wer trägt die Kosten – und kann Deutschland Vorreiter sein?

**R110316 – Vortrag**

Andreas Dohmen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Die Wittelsbacher: eine bayerische Familiengeschichte Die Zeit der Könige**

Herzöge, Kurfürsten und Könige: Die Wittelsbacher haben Bayern geprägt. Ihre Herrschaft beginnt im Jahr 1180, als Kaiser Friedrich Barbarossa einen Wittelsbacher mit dem Herzogtum Bayern belehnt, und endet mit der Absetzung Ludwig III. in der Novemberrevolution von 1918. Der Streifzug durch die siebenhundertjährige Familiengeschichte, in der um Macht und Konfessionszugehörigkeiten gerungen, Städte gegründet, Schlösser erbaut und Lebensart, Kunst und Kultur gefördert wurden, wird fortgesetzt mit einem Vortrag über die Zeit der Könige.

**R110954 – Vortrag**

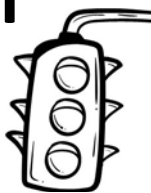
Paul Gaedtke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Philosophie****Einführung in die Philosophie Hegels**

Hegel ist der Schöpfer eines bedeutenden Systems der europäischen Philosophie. Im Mittelpunkt seiner „Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaft“ stehen drei Aspekte des Absoluten: Die absolute Idee entfaltet das vorweltliche Sein Gottes, die Naturphilosophie die Selbstentäußerung Gottes in die Natur, die Geistesphilosophie die Rückkehr des Geistes zu sich. Die Weltgeschichte ist nach Hegel ein „Fortschritt im Bewusstsein der Freiheit“, in dem die Menschen sich zunächst ihrer Freiheit bewusst werden, um sie kämpfen und sie schließlich in Form von Rechten festzuschreiben.

**R134505 – Vortrag**

Dr. Wolfgang Thorwart · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Schulweghelfer gesucht!**

Kommen Sie in unser freundliches Schulweghelferteam. Tragen Sie dazu bei, den Schulweg für unsere Grünwalder Kinder sicherer zu machen.

Informieren Sie sich gerne unverbindlich bei unserer Koordinatorin Maria Stemmer unter [M.stemmer@nbh-gruenwald.de](mailto:M.stemmer@nbh-gruenwald.de)

Mehr Infos auch auf [www.nbh-gruenwald.de](http://www.nbh-gruenwald.de)



Wir freuen uns auf Sie

## Religion

### Der Hinduismus ist anders – aber wie?

Der Hinduismus unterscheidet sich grundlegend von den abrahamitischen Religionen und scheint aus westlicher Perspektive schwer verständlich zu sein. Die Konzepte der Wiedergeburt, der Tatvergeltung (karman) und das Kastensystem sind dem westlichen Menschen ebenso fremd wie die zahlreichen Göttinnen und Götter sowie die Gottheiten in Tiergestalt. Als Hindu muss man geboren sein; eine Mission gibt es nicht. Was sind die Eigen- und Einzigartigkeiten des 4000 Jahre alten Hinduismus?

#### R139050 – Vortrag

PD Dr. phil. habil. Renate Syed · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### Was glauben Atheisten?

Inzwischen gehört etwa die Hälfte aller Deutschen keiner religiösen Konfession mehr an. Damit machen die Bekenntnislosen die größte Gruppe bei der Religionszugehörigkeit aus. Woran glauben sie? Gewiss sind nicht alle Konfessionslosen Atheisten, aber immer mehr Menschen kommen ohne den Glauben an einen Gott aus. Aber glaubt eine Person, die glaubt, dass es keinen Gott gibt, nicht auch an etwas?

#### R139850 – Vortrag

Dr. Markus Schütz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Psychologie

### Wie wirke ich auf andere?

Es ist spannend und überraschend zu erfahren, wie andere uns wahrnehmen und ob dies mit unserer eigenen Einschätzung übereinstimmt. Welcher erste Eindruck entsteht bei anderen? Gestik, Mimik, Stimme und andere Faktoren spiegeln dabei auch unsere inneren Einstellungen wider. Im Seminar gibt es Gelegenheit, die eigene Wirkung zu verbessern, indem unbewusste, hinderliche Gedankengänge aufgedeckt und verändert werden. Das beinhaltet, spielerisch einmal neue Verhaltensweisen auszuprobieren – damit der erste Auftritt stimmig ist und überzeugt.

#### R145170 – Samstagseminar

Anne Knapp · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 40.– · 12 Plätze · ☎

## IHR PARTNER FÜR SPORT UND ERHOLUNG.



[www.gruenwalder-freizeitpark.de](http://www.gruenwalder-freizeitpark.de)

Schwimmen	Kletterturm
Sauna	Funbox
Beachvolleyball	Multicourt
Spielplatz	Eislaufplatz
Fußball	Seminare
Tennis	Tagungen
Hockey	Softball
Badminton	Sporthallen

Wir freuen uns auf Sie!  
**Grünwalder Freizeitpark GmbH**  
 Südliche Münchner Straße 35 c  
 82031 Grünwald  
 Telefon: 089 641891-0  
 Fax: 089 641891-13



## Studium Generale

### „Wichtig ist, dass man nicht aufhört zu fragen.“

Dieser Satz Albert Einsteins fasst die Grundidee des Studium Generale an der Münchner Volkshochschule bestens zusammen. Hier treffen sich Menschen, die nicht nur ihr Wissen in unterschiedlichen Bereichen erweitern wollen, sondern auch von jener unstillbaren Neugier angetrieben werden, die die Welt stets aufs Neue befragt. Gehen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten auf diese Entdeckungsreise! Mit Dozentinnen und Dozenten der verschiedenen Wissensgebiete durchdenken und diskutieren Sie aktuelle und klassische Themen, ergänzt durch Exkursionen, Ausstellungs- oder Theaterbesuche.

Für den Besuch brauchen Sie keinen bestimmten Schulabschluss und die Kurse folgen keinem festgelegten Lehrplan. Es ist darum möglich, immer wieder neu einzusteigen. Die Zusammenstellung der Inhalte richtet sich dabei vor allem nach den Interessen der Teilnehmenden. So werden im Laufe der Zeit folgende Bereiche abgedeckt: Geschichte – Kulturwissenschaft – Kunst – Literatur – Musik – Theater – Medien und Film – Naturwissenschaften wie Biologie, Chemie, Physik – Psychologie – Philosophie und Religionen – Politik und Soziologie – Wirtschaft und Recht.

Das Studium Generale bietet acht Kurse im Bürgerhaus Römerschanz an, aktuell mit einer Laufzeit von Oktober 2023 bis Februar 2024. Sie finden einmal wöchentlich statt und umfassen vier verschiedene Themenblöcke. Jeweils ein\*e Fachdozent\*in gestaltet dabei einen Kursteil mit vier Terminen; diese dauern je zwei Stunden inklusive kurzer Pausen. Kurzfristige Programmänderungen sind dabei möglich. Seit Anfang 2023 können Sie unsere Kurse wieder in ihrer Gesamtheit belegen. Nur in ausgewählten Fällen – bei ausreichender Verfügbarkeit von Plätzen – sind Themenblöcke auch einzeln buchbar.

### Information, Beratung und Anmeldung

Wenn Sie sich für einen Besuch des Studium Generale interessieren, können Sie direkt im Fachgebiet mehr erfahren. Bei freien Plätzen können Sie sich selbstverständlich gleich anmelden – ob im Fachgebiet, bei unseren Anmeldestellen oder online. Sie erreichen uns unter Telefon (089) 48006-6561 oder per E-Mail an [andrea.kugler@mvhs.de](mailto:andrea.kugler@mvhs.de). Gerne beraten wir Sie persönlich, doch Sie finden ebenso viele Informationen – wie die aktuellen Themen und Dozierenden – unter [www.mvhs.de/studium-generale](http://www.mvhs.de/studium-generale).

### Montag 10.00 Uhr

#### R155000

Kursbegleitung: Irene Bösel · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x mo 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Dienstag 9.30 Uhr

#### R155100

Kursbegleitung: Gudrun Tomlinson · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Dienstag 10.00 Uhr

#### R155110

Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Mittwoch 9.30 Uhr

#### R155200

Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Mittwoch 10.00 Uhr

#### R155220

Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Donnerstag 10.00 Uhr

#### R155300

Kursbegleitung: Irene Bösel · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Freitag 9.30 Uhr

#### R155400

Kursbegleitung: Bernadette Raschke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 13.10.2023 bis 2.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Freitag 10.00 Uhr

#### R155420

Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.10.2023 bis 2.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

## Reisevorträge

### **Oslo: Stadtspaziergang zwischen Tradition und Moderne am Oslofjord**

Der Vortrag stellt historische und zeitgenössische Architektur der norwegischen Hauptstadt vor: die Festung Akershus, ein klassizistisches Schloss, den Vigeland-Skulpturenpark, traditionelle Holzbauten im Freilichtmuseum Bygdøy und den Holmenkollbakken, die älteste Skischanze der Welt. Das Rathaus ist weit über den Oslofjord zu sehen, ebenso das moderne Hafenviertel Aker Brygge. In den letzten Jahren hat Oslo neue, qualitätvolle Bauten bekommen, wie das Opernhaus, das neue Museum für den Maler Edvard Munch und das Norwegische Nationalmuseum.

#### **R183100 – Bildpräsentation**

Dr. Kaija Voss · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Wunderbares Südwest-Frankreich Quercy – Dordogne – Perigord**

Begleiten Sie den Geografen Dr. Klaus Dürrich in den unbekanntem Südwesten Frankreichs, eine Region, die überwiegend von französischen Reisenden besucht wird. Hier finden sich Sehenswürdigkeiten aller geschichtlicher Epochen: die prähistorischen Höhlenmalereien von Lascaux, an Felsüberhänge gebaute Siedlungen von der Frühgeschichte bis ins Mittelalter sowie Burgen und Schlösser. Sie sehen den Wallfahrtsort Rocamadour, Albi und Toulouse und uns begegnen immer wieder Zeugnisse der Katharer, einer radikalen Sekte des mittelalterlichen Christentums.

#### **R183240 – Bildpräsentation**

Dr. Klaus Dürrich · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### **Andalusien – zwischen Orient und Okzident**

Neben äußerst vielfältigen Landschaften steht Spaniens Süden für eine beispielhafte Epoche interkulturellen Austauschs und religiöser Toleranz. In Granada, Córdoba und Sevilla begegnen wir maurischen Palästen, Moscheen und Stadtvierteln, herausragenden Beispielen der Mudéjar-Kunst, jüdischen Synagogen und christlichen Kathedralen. Die Studienreiseleiterin und Spanienexpertin Dr. Tanja Gouda präsentiert die Höhepunkte einer Andalusien-Reise und die einzigartige kulturhistorische Bedeutung der autonomen Region.

#### **R183280 – Bildpräsentation**

Dr. Tanja Gouda · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## MVHS im Museum

### **Erleben Sie die Münchner Museen mit Gleichgesinnten**

Unsere Veranstaltungsformate richten sich nach Ihren Interessen und zeitlichen Möglichkeiten: Highlightführungen, vertiefende Themenführungen, Online-Führungen, Studienkreise, Seminare und Familienprogramme gewähren Kunstgenuss und den Dialog mit der Kunst. Unsere erfahrenen, gut ausgebildeten Dozent\*innen der Fachbereiche Kunstgeschichte, Geschichte, Archäologie, Ethnologie, Kunst- und Museumspädagogik geben Ihnen einen Überblick und Hintergrundinformationen über die ausgestellte Kunst und ihre kulturhistorischen Zusammenhänge. Daneben besteht genügend Raum für Fragen und Gespräche.

### **Freuen Sie sich auf öffentliche Führungen in folgenden Ausstellungen:**

#### **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 Monachensia 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, 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

Eine Anmeldung zu den öffentlichen Führungen ist vorab möglich: online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum) persönlich oder telefonisch in allen Anmeldestellen der MVHS unter Telefon (089) 48006-6239. Restkarten können ggf. bei den Dozent\*innen vor Ort erworben werden. Bitte informieren Sie sich vorab online über den Buchungsstand der Veranstaltung. Der Eintritt ins Museum ist im Führungspreis nicht inbegriffen. Bitte lösen Sie deshalb Ihre Eintrittskarte ins Museum zusätzlich.

Mit der MVHS-Card haben Sie für € 79.– pro Programm-laufzeit freien Zutritt zu vielen Veranstaltungen des Führungsnetzes und weiteren Einzelkartenveranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Informationen und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, Telefon (089) 48006-6239 oder [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card).

**Ausstellungsbesuche in München****Kunstkreis Grünwald**

Das Angebot an besonderen Ausstellungen in München ist groß. Da ist es hilfreich, von einer erfahrenen Kunsthistorikerin Einblicke in das Kunstgeschehen zu erhalten und sich mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen. 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**

Für Senior\*innen · 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.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 15 Plätze

**Kunstgeschichte****Caravaggio (1571–1610)****Schillernder Meister des Frühbarocks**

Um 1600 sorgte in Rom der junge Caravaggio für Aufsehen. Seine neuartigen, frühbarocken Bilder waren so düster und erotisch, dass sie mitunter selbst seinen mächtigen und reichen Mäzenen unheimlich waren. Das kam nicht von ungefähr: Caravaggio führte ein wahrhaft schillerndes und fesselndes Leben, das ihn auch mit dem Recht in Konflikt brachte. Der Vortrag präsentiert seine Meisterwerke. Sie stecken voller geistreicher Einfälle und lassen Heiliges und Profanes auf ganz einzigartige Art und Weise miteinander verschmelzen.

**R217255 – Bildpräsentation**

Dr. Frank Henseleit · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**München: Hochburg des Jugendstils**

Um 1900 herrschte in Künstlerkreisen in München eine große Aufbruchstimmung: in der bildenden Kunst, in Kunstgewerbe, Architektur und Literatur. Der Verleger Georg Hirth gründete die Zeitschrift „Jugend“. Ihre Gestalter\*innen propagierten eine ornamentale, zugleich erfrischende, manchmal provokante Ästhetik. Was verstanden sie unter „Lebensreform“? Welche Symbole, Ausdrucksformen und Botschaften charakterisieren den Jugendstil in der Isarstadt? Der Vortrag stellt Kulturschaffende und Werke vor, die weit über ihre Entstehungszeit hinausweisen.

**R217695 – Bildpräsentation**

Stephanie Schmidt-Neuschäffer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Künstler und Persönlichkeiten in München****Ihre Villen und Schlösser: Bogenhausen**

Die Vortragsreihe der Architektin Ursula Scriba startet mit der Villa Stuck, einem künstlerischen Gesamtkunstwerk, das Franz von Stuck als Atelier, Wohn- und Repräsentationsort konzipierte. Direkt am Isar-Hochufer plante der Bildhauer Adolf von Hildebrand eine Villa für sich und seine Familie. Thomas Mann und seine Familie residierten ganz in der Nähe. Auch das Hompesch-Schlössl und die Diesel-Villa machten Bogenhausen zu einem attraktiven Stadtviertel, das seinen Gesamteindruck gegen die Bauvorhaben der Nachkriegszeit verteidigen konnte.

**R217705 – Bildpräsentation**

Ursula Scriba · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

## Zeichnen und Malen

### Basiskurs Zeichnen

Sie erlernen grundsätzliche Zeichentechniken, die Darstellung von Licht und Schatten, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive sind Raum, Natur, Details. In der anregenden Atmosphäre in Grünwald geht Ihnen der Strich sicher leicht von der Hand!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

### R220134 – Sonntagskurs

Nassermann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2024 · € 59.– · 11 Plätze · ♿

### Menschen zeichnen: Tipps und Tricks für Figuren

Holen Sie sich Tipps und Tricks für das Zeichnen menschlicher Figuren, Gesichter und Hände. Anhand praktischer Übungen lernen Sie die menschlichen Proportionen kennen. Sie entdecken, wie leicht sich Bewegung und Körperhaltung mithilfe eines vereinfachten schematischen Modells zeichnen lassen. Erfahren Sie außerdem, wie Mimik und Falten in einem Gesicht miteinander zusammenhängen. Das Zeichnen von Haaren und der Aufbau von Frisuren und Kleidung runden das Thema ab. Erfahrung im Zeichnen oder Malen ist hilfreich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A4, bevorzugtes Zeichenmaterial (Bleistifte, Radiergummi, Fineliner, Kugelschreiber ...).

### R220318 – Wochenendkurs

Rainer Schmitt · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 114.– · 11 Plätze · ♿

### Kreatives Malen in Aquarell oder Acryl Für Neu- oder Wiedereinsteiger\*innen

Sie haben noch nie gemalt? Oder es ist schon eine Weile her, dass Sie zum Pinsel gegriffen haben, und nun möchten Sie wieder einsteigen? Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität! Sie erlernen die Grundtechniken der Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben. Anhand kleiner Malübungen erproben Sie außerdem den lockeren Umgang mit Farben. Als Bildideen können Sie gerne Fotos oder Zeichnungen mitbringen. Die Dozentin begleitet Sie individuell auf Ihrem Weg. Materialinformationen erhalten Sie am ersten Kursabend. Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellblock DIN A3 ca. 250 g, Bleistifte 2B bis 5B, Aquarell- oder Acrylfarben, Pinsel.

### R222010

Christine Holz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 8 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 17.10. bis 12.12.2023 · € 156.– · 10 Plätze · ♿

### Aufbaukurs Acrylmalerei

Die Acrylmalerei eröffnet unzählige Möglichkeiten zum Experimentieren. Tauchen Sie ein in diese Welt der Farben und lassen Sie sich von ihrem Zauber überraschen. Wir malen mit Pinsel, Spachtel und Schwämmchen auf unterschiedlichen Malgründen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Acrylfarben, Leinwände, Papier, Pinsel und Spachtel.

### R222236 – Wochenendkurs

Christine Holz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 114.– · 10 Plätze · ♿

### Pouring: Acrylfließtechnik – Einstieg und Aufbau

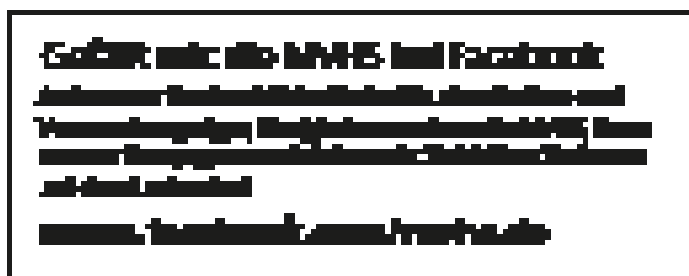
Die Acrylfließtechnik ist einfach zu erlernen und die sensationellen Ergebnisse werden Sie begeistern. Sie lassen die Acrylfarben zusammen mit Pouringmedium und Silikonöltröpfchen für tolle Zelleneffekte in einen Becher fließen und anschließend auf die Leinwand. Das Ineinanderfließen der Farben erzeugt die überraschende Marmorierung. Lernen Sie Schritt für Schritt die Vorbereitungsarbeiten und die Ausführung. Sie widmen sich außerdem weiteren Techniken und arbeiten mit Luftballons und Strohhalmen bzw. Fön und erzielen dadurch wunderschöne Effekte.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, 2 alte Handtücher/ Putzlappen, evtl. große Pappkartons zum Bildtransport; unbedingt Arbeitskleidung anziehen. Falls vorhanden: Leinwände in Größe 20 bis 50 cm, Acrylfarben, Pouringmedium, Silikonöl, Butangasbrenner/Flambierbrenner/ Heißluftpistole. Bei Fragen melden Sie sich bei der Dozentin unter Mobil 0151-22222627 oder E-Mail: atelier@linchens-artundweise.de.

### R222248 – Sonntagskurs

Aline Stöger · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 2 x so 11.00 bis 15.00 Uhr · 19.11. und 26.11.2023 · € 68.– · Vor Ort zu zahlen: € 20.– bis 40.– je nach Verbrauch pro Tag · 8 Plätze · ♿





## Kreatives Kunsthandwerk

### **Paper-Cutting: Grußkarten und Geschenkanhänger**

Hier erwecken Sie die traditionelle Technik des Scherenschnitts mit zeitgenössischem Anspruch zu neuem Leben. Mit einfachen Werkzeugen, in Farbe, Gewicht und Beschaffenheit unterschiedlichen Papieren und der dekorativen Verzierung durch Accessoires oder Farbe schaffen Sie zauberhafte, individuell gestaltete Grußkarten und Geschenkanhänger für jeden Anlass. Entdecken Sie die unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten, die sich Ihnen nur mit Papier, Skalpell und Schere bieten. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: A3-Schneidematte mit Raster, Cuttermesser (Skalpell), Papierschere, Metalllineal, Klebstoff, Bleistift, Radiergummi

### **R228810 – Samstagsworkshop**

Gabriela Perocco · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ♿

### **Farbe im Raum**

#### **Farbkonzepte für die eigenen vier Wände**

Sie möchten Ihre Räume zuhause farblich stimmig gestalten, sind aber unsicher, welche Farbtöne gut zusammenpassen und in welcher Art bzw. Menge sich Farben kombinieren lassen? In diesem Kurs lernen Sie, anhand des Farbkreises ein stimmiges Gesamtkonzept zu Ihrer Wunschfarbe zu erstellen. Sie erarbeiten Ihr persönliches Color-Board, das Sie künftig beim Streichen und Gestalten der Wände, beim Möbelkauf sowie beim Dekorieren mit Wohnaccessoires als Vorlage verwenden können. Sie erfahren auch, welche Farben sich für welche Räume am besten eignen.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Wasserglas, Lappen, fester Pinsel Gr. 8 oder 10

### **R229560 – Samstagsworkshop**

Martina Kirchner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.12.2023 · € 31.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld inkl. Skript € 12.– · 8 Plätze · ♿

## Nähen und textiles Gestalten

### **Keine Angst vor der Nähmaschine!**

Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt. Zur Vertiefung des Gelernten fertigen Sie einfache Accessoires, Kissen, Taschen, Beutel, Sets etc. an. Bitte mitbringen: evtl. die eigene Nähmaschine, mind. 1 Meter einfache Baumwollstoffe (keinen dehnbaren oder T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug

### **R231130 – Samstagsworkshop**

Mareike Benning · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

### **Basisseminar: Nähkünste für den Alltag**

Knöpfe annähen, aufgegangene Nähte und Säume wieder schließen, Hosen kürzen, Löcher flicken, Reißverschlüsse einnähen usw. – mit den Grundbegriffen des Nähens (mit und ohne Nähmaschine), die in diesem Seminar vermittelt werden, werden Sie es schaffen, Kleiderpannen selbst zu beheben und die Garderobe in Ordnung zu halten. Sie erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine, in verschiedene Nahtarten und kleine Verarbeitungstechniken. Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke, die Sie reparieren wollen (keine Änderungen), Stoffreste, Schere und Qualitätsnähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband

### **R231390 – Sonntagsworkshop**

Judith Willsau · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ♿



**T-Shirt-Kurs**

Verzogene Seitennähte, ausgeleierter Halsausschnitt – damit ist jetzt Schluss! In diesem Kurs lernen Sie, ein klassisches T-Shirt selbst zu nähen. Die Nähmaschine muss sicher und selbstständig bedient werden können.

Bitte mitbringen: einen gewaschenen Baumwoll-Jersey, hochwertiges Nähgarn (200 m), eigene Nähutensilien, 2 gleiche Zwillingnadeln, (Breite entweder 1,6, 2,0 oder 2,5), einen T-Shirt-Schnitt z. B. von Burda, Butterick, McCalls, Simplicity oder ein altes Lieblingsteil, das wir zerlegen oder abzeichnen können (dann Schnittpapier nicht vergessen)

Wer schon eine Overlock besitzt, darf sie gerne mitbringen.

**R231690 – Sonntagsworkshop**

Andrea Paul · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

**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, Nähnadeln, 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.

**R232420 – Wochenendworkshop**

Andrea Wenig · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

**R232820 – Wochenendworkshop**

Judith Willsau · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

**Stricken****Stricktreff**

Im Stricktreff haben Sie die Möglichkeit, eigene Projekte zu beginnen, weiterzuführen und Neues zu entdecken. Neben Ratschlägen zu Ihren Projekten wird auch Hilfe bei allgemeinen Fragen gegeben wie Maschen zu- und abnehmen, Strickanleitungen lesen, einfache Schnitte herstellen oder anpassen und fertige Teile zusammennähen. Bitte mitbringen: Wolle, entsprechende Strick- oder Häkelnadeln, eventuell eine Anleitung

**R235120**

Annette Lehmkuhler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.11.2023 · € 31.– · 8 Plätze · ♿

**Stil****Kleidung, Stil und Wirkung**

Die Art sich zu kleiden, hat immer eine Wirkung: einerseits, wie wir uns darin fühlen, genauso aber auch, wie wir von der Außenwelt wahrgenommen werden. Sympathisch und überzeugend können wir nur wirken, wenn unser Outfit zu unserem individuellen Typ passt. Farben und Muster sollten mit Teint, Augen- und Haarfarbe harmonieren; Stoffe, Schnitte und Accessoires dagegen auf den Körperbau abgestimmt sein. Ziel ist es, ein Gespür zu entwickeln, was zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit stärkt und Ihren individuellen Typ unterstreicht. Bitte kommen Sie ungeschminkt und in Ihrem farblichen Lieblingsoutfit.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bevorzugt Kontaktlinsen statt Brille, selbststehender Tisch- oder Handspiegel, persönliche Schminksachen inkl. Make-up-Entferner, Shirt mit Ausschnitt, enge Jeans oder Leggings, Kleidungsstücke und Accessoires, über deren Wirkung Sie sich nicht sicher sind.

**R239210 – Samstagworkshop**

Nur für Frauen · Martina Kirchner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Auf Wunsch kann ein Farbpass für € 12.– erworben werden; Skript € 5.– · 8 Plätze · ♿

## Literatur und kreatives Schreiben

### Lektürekreis Grünwald: Lesen Sie gern?

Mögen Sie das intensive Gespräch über das Gelesene in einer Gruppe von Gleichgesinnten? Lesekreise tragen gewaltige Potenziale in sich. Gerade bei Büchern, die man von sich aus alleine nicht gelesen oder die man weggelegt hätte, zeigt sich, dass die gemeinsame Lektüre den Blick schärft. Unterschiedliche Temperamente und Lebenserfahrungen führen zu verschiedenen Standpunkten und tragen dazu bei, ein Buch aus vielen Blickwinkeln zu sehen und dadurch immer neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Lektüre für den ersten Termin: „Rombo“ von Esther Kinsky.

#### R244575

Anastasia Simopoulos M.A. · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10., 13.11., 11.12.2023, 15.1. und 5.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ☎

### Erste Schritte ins Schreiben

Die ersten literarischen Versuche sind oft von großer Schreiblust, aber auch von Unsicherheit geprägt. Wir wollen den Schwung des Anfangs nutzen und zusammen die Grundlagen des Erzählens erarbeiten. Durch zahlreiche praktische Übungen lernen Sie, was Sie in den einzelnen Stadien von der Ideenfindung über die Figurengestaltung bis zur Überarbeitung der Rohfassung beachten sollten. So verfeinern Sie Ihr Sprachgefühl und finden Ihren eigenen Weg in die Welt des literarischen Schreibens.

#### R245055 – Wochenendseminar

Constance Geertz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

## Fotografie

### Basiswissen Fotografie – kompakt

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 Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien. Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Notebook oder Tablet (falls vorhanden)

#### R251136 – Wochenendseminar

Johann Graebel · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 108.– · 7 Plätze · ☎

### Bildbearbeitung mit Freeware

Geben Sie Ihren Bildern den letzten Schliff, optimieren Sie die Belichtung, hellen Sie Schatten auf und retuschieren Sie störende Stellen. Sie brauchen dazu kein Programm kaufen, legal nutzbare Freeware ist eine vollwertige Alternative. Hinweise und Downloadlinks zur Freeware (FaststoneViewer) erhalten Sie im Kurs. Zahlreiche Funktionen wie Aufhellung, Farbkorrektur, Gradationskurven, Retusche, Beschriftung, Sortierung werden vorgestellt und anhand eigener Bildbeispiele können Sie diese sofort ausprobieren.

Bitte mitbringen: Windows-Notebook, eigenes Bildmaterial (JPEG)

#### R251231

Peter Glöckle · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2023 · € 30.– · 8 Plätze

### Fotografieren mit dem Smartphone – Basiskurs

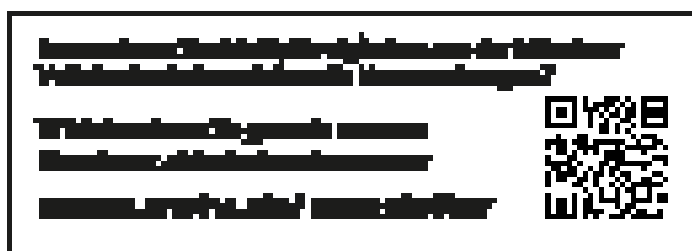
Das Fotografieren mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden und die integrierten Kameras werden immer besser. Die Qualität der Bilder kann durch den Einsatz der Kamerafunktionen gesteigert werden. Dazu gehört der richtige Umgang mit Brennweite, Lichtstärke, Bildrauschen, Format, Blitzen, Filtern sowie die Nachbearbeitung und das Versenden und Teilen der Bilder. Mit einfachen Übungen wird das erworbene Wissen praktisch umgesetzt. Fragen zu den Themen Aufsteckobjektive, Stativ und spezielle Apps werden am Rande geklärt.

Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

#### R251600 – Sonntagseminar

Daniel Mayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ☎



## 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)

### R251630

Für Senior\*innen · Daniel Mayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo/do 13.30 bis 16.30 Uhr · 5.2./8.2.2024 · € 54.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · &

## Tanz

### Twist – total verdreht

Sommer 1961: Wie ein frischer Wind fegte Chubby Checkers Hit „Let's Twist Again“ durch Tanzsäle, Radio- und Fernsehstationen. Und ein heißer, neuer Tanz sorgte für große Aufregung. Der Twist wurde unkonventionell und ungewohnt ohne festen/feste Tanzpartner\*in auf Abstand ohne Körperkontakt und ohne Dresscode getanzt. Hier dreht sich zuerst alles um die Twist-Basics „Zigarettenstummel austreten und mit dem Handtuch den Rücken abrubbeln“. Dann werden originelle kleine Figuren und Drehungen vorgestellt.

Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Hallenturnschuhe (keine Straßenschuhe; notfalls Baumwollsocken) und bequeme Kleidung.

### R266092 – Samstagsworkshop

Monika Knerr/Johann Knerr · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 20.1.2024 · € 38.– · 12 Plätze

## Musik

### Original und Bearbeitung

Viele Kompositionen der klassischen Musik existieren in verschiedenen Fassungen. Oftmals waren es die Komponisten selbst, die ihr eigenes Werk für eine andere Besetzung erneut herausgaben oder Komponisten aus späteren Epochen griffen ein Werk wieder auf. Große Orchestermusik wird zur filigranen Kammermusik, zum Klavierwerk oder auch zur groovigen Jazzballade. Wie bereichernd, überraschend und ungewohnt das manchmal klingt, soll der Nachmittag mit vielen Musikbeispielen zeigen.

### R270038 – Vortrag

Dr. Rainer Pippig · Treffpunkt: Haus der Begegnung, Hauptingang · Tobrukstr. 2 · di 15.00 bis 16.30 Uhr · 24.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · &

### Gesang – Einzelunterricht 30 Minuten

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.

### R273034

Gustavo Castillo-Estrada · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 15.30 bis 18.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · &

### Komm und sing

Sie würden gerne zusammen mit anderen singen? Sie möchten Ihre Stimme ausprobieren und schöne Stücke kennenlernen und singen? Wir probieren alles aus: Kanons, Klassik, Spirituals und Popsongs. Nach stimmbildnerischen Übungen singen wir, je nach Zusammensetzung der Gruppe, zwei-, drei- oder vierstimmig. Für alle, die Freude am Singen haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### R273142

Gustavo Castillo-Estrada · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 134.– · 25 Plätze · &

## Astronomie

### Ein Abend für Sternengucker und alle, die es werden wollen – Der Nachthimmel über Grünwald

In einer klaren Nacht ist der Blick in den Himmel faszinierend. Wie viele Sterne gibt es? Was ist der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten? Sie lernen unser Sonnensystem, die Milchstraße und andere Galaxien kennen und erfahren, welche Objekte aktuell am Nachthimmel sichtbar sind. Mit bloßem Auge sehen Sie Mond, Planeten, Sterne oder sogar interstellare Nebel. Spektive oder Ferngläser ermöglichen tiefere Einblicke. Bei guter Sicht können Sie im Anschluss den Nachthimmel durch ein Teleskop beobachten.

#### R313233 – Vortrag

Marco Sproviero · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 17.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

## Natur und Umwelt

### Die Welt der Pilze: Einführung in die Pilzbestimmung

Gehen Sie auch gern „in die Schwammerl“? Was wir als Pilze sammeln, sind die Fruchtkörper von Lebewesen, die im Waldboden zum Teil riesige Netzwerke bilden. Dr. Dünzl vom Verein für Pilzkunde München e.V. vermittelt die Grundlagen, um die Welt der Pilze besser zu verstehen. Was genau sind Pilze? Anhand welcher Merkmale können wir sie eindeutig bestimmen? Welche sind essbar, und wie lassen sie sich von giftigen unterscheiden? Bringen Sie gerne ihre gesammelten Pilze zu dem Vortrag mit, denn am konkreten Beispiel lässt sich vieles besser erklären.

#### R315112 – Vortrag

Dr. Georg Dünzl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Vom Baum zum Brett

#### Im Walderlebniszentrum Grünwald

Die dunkle Jahreszeit war früher immer die klassische Holzernzeit. Deshalb geht die Försterin Xenia Münke vom Walderlebniszentrum Grünwald mit Ihnen in den Wald, um Fragen rund um die Holzernzeit zu beantworten. Wie erfolgt aktuell die Ernte? Warum sind die Wälder mit baumfreien Streifen und Baummalereien durchzogen? Was bedeutet eine „Nachhaltige Forstwirtschaft“ und für wen wird eigentlich geerntet? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

#### R315232 – Exkursion

Xenia Münke · Treffpunkt: Walderlebniszentrum Grünwald, historischer Pavillon · Sauschütt · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 28.10.2023 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### Bäume bestimmen im Winter

#### Im Walderlebniszentrum Grünwald

Kahle Winterbäume zu bestimmen ist eine echte Herausforderung! Sigrig Hagen, Leiterin des Walderlebniszentrums, zeigt, woran Bäume auch ohne die typischen Blätter zu erkennen sind. Dabei helfen z. B. Merkmale wie Wuchsform, Rinde oder Knospen. Die Försterin lässt Sie eintauchen in die Welt der Bäume: Wie kommen sie durch den Winter? Welche Arten sind im Walderlebniszentrum zu finden? Welche Besonderheiten haben sie – und wie werden sie von uns Menschen genutzt?

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

#### R315248 – Exkursion

Sigrig Hagen · Treffpunkt: Walderlebniszentrum Grünwald, historischer Pavillon · Sauschütt · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 3.2.2024 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### Wurzeln, Samen und Wildfrüchte in Grünwald

Angeleitet von der Kräuterpädagogin Angelika Portenlänger aus Grünwald entdecken Sie die Vielzahl wilder Delikatessen, die die Natur im Herbst bietet: Welche Pflanzen und Pflanzenteile sind essbar? Wie lassen sie sich eindeutig erkennen? Sie erhalten Tipps zur Heilwirkung und Verwendung der Pflanzen. Eine kleine Kostprobe gibt es vor Ort. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Schere, Sammelkorb oder Stofftasche, wetterfeste Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Getränk

#### R315272 – Exkursion

Angelika Portenlänger · Treffpunkt: Eierwiese in Grünwald (Linientaxi-Haltestelle BRK Schwesternheim) · Auf der Eierwiese 26 · so 13.30 bis 15.30 Uhr · 8.10.2023 · € 11.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze

**Wildnis an der Isar****Von der Aumühle zur Pupplinger Au**

Beinahe wie in Kanada: Angeleitet von Vogelspezialist und Naturkenner Manfred Siering entdecken wir inmitten von abgelagerten Baumstämmen und Kiesbänken eine wilde Flusslandschaft. Auf unserer Vogelpirsch beobachten wir durchziehende Singvögel und Schwimmvögel. Enten und Watvögel Nordeuropas treffen im Herbst ein, um zu rasten oder zu überwintern. Im Buchenwald zeigen sich viele Pilze, und zahlreiche Sträucher tragen Früchte, die Zugvögeln als Reiseproviant dienen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung

**R315352 – Exkursion**

Manfred Siering · Treffpunkt: Parkplatz Aumühle in Egling · Aumühle 7 · di 8.00 bis 12.00 Uhr · 3.10.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Winterlicher Urwald – im Isartal bei Grünwald Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren**

Die alten Isar-Hangwälder sind eine Schatzkammer der Natur – und es lohnt sich, die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt auch in der kalten Jahreszeit auf geheimnisvollen Pfaden zu erkunden. Ist Totholz wirklich tot? Welche Spuren hinterlassen die Tiere bei der Suche nach Nahrung und beim Fressen? Wer hält Winterschlaf, wer nur Winterruhe? Welche Vögel können wir hören und/oder sehen? Wie kann man Bäume auch ohne Blätter erkennen? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Winterschuhe, Fernglas (wenn vorhanden)

**R315396 – Exkursion**

Manfred Siering · Treffpunkt: Grünwalder Brücke (Ostende, Parkplatz am Kiosk) · Mini Brückenwirt · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2024 · € 9.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 20 Plätze

**Das Deininger Moor – Vielfalt und Luxus in Armut**

Dieses größte Hochmoor im Landkreis München wird auf 15,5 Hektar Fläche wiedervernässt. Hochmoore sind ganz besondere Lebensräume, in denen Nahrung eher Mangelware ist. Der Titel des Vortrags ist ein Hinweis darauf, dass die meisten der dort lebenden Arten faszinierende „Hungerkünstler“ sind, die in dieser an Nährstoffen armen Landschaft ihre Schönheit entfalten. Viele sonst selten gewordene Vogelarten, Libellen, Tagfalter und Reptilien wie Kreuzotter oder Waldeidechse leben dort. Bedrohte Pflanzen sind z. B. Sonnentau oder Rosmarinheide.

**R315409 – Vortrag**

Manfred Siering · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

*Energiesparen***Energiesparen im Haushalt****Ganz einfach und für alle!**

Frieren bei Kerzenschein? Die Sorge um höhere Strom- und Heizkosten beunruhigt viele Menschen. Im Fachvortrag erläutert Ihnen der Energieberater Norbert Endres verschiedene Optionen, wie Sie erfolgreich Heizenergie, Strom und Geld einsparen können, ohne große Einschränkungen vornehmen zu müssen. So bleibt das Licht an und die Behaglichkeit erhalten! Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

**R324311 – Vortrag**

Norbert Endres · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ♿

## Gesundheit informativ

### Entspannte und kraftvolle Augen

#### Ein aktives Sehtraining

Im Urlaub oder in anderen stressfreien Zeiten, in denen unsere Augen entspannt sind, werden Seheindrücke klarer, Farben leuchten mehr, Lesen fällt leichter und Augenjucken verschwindet. Diesen entspannten Zustand können wir unseren Augen durch gezielte Augenentspannung öfter gönnen. Anhand leicht erlernbarer effektiver Augenübungen können Sehfunktion und Sehqualität gesteigert werden. Zudem können die Übungen helfen, Sehstress-Symptome, z. B. Augenbrennen oder Kopfschmerzen, zu verringern.

#### **R341620 – Samstagsseminar**

Doris Lederer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 25.11.2023 · € 21.– · 9 Plätze · ☺

## Gesundheit aktiv

### Allgemeine Hinweise

Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Die Krankenkassen bezuschussen in der Regel nur Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) vorab zertifiziert wurden.

Die Förderkriterien, welche die Krankenkassen festlegen, sind an viele verschiedene Bedingungen geknüpft. Unter anderem werden nur Einsteigerkurse mit einem maximalen Umfang von 12 Terminen und bestimmten Inhalten bezuschusst.

Eine Liste der bezuschussbaren Kurse finden Sie auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) oder im Gesamtprogramm.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen im Bereich Gesundheit aktiv 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 den allgemeinen Geschäftsbedingungen aus, insofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Bitte vermerken Sie dies auf der Anwesenheitsliste der Kursleitung. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

## Stressreduktion und Entspannung

### Stressreduktion durch Achtsamkeit

#### MBSR-Einführung

Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Konzept (Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

#### **R351224 – Wochenendseminar**

Alfred Kissner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 60.– · ☺

## Verschenken Sie einen Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen

Mit unseren MVHS-Geschenkgutscheinen haben Sie freie Auswahl aus über 18.000 Kursen im Jahr. Vom Vortrag über regelmäßige Kurse bis hin zum Wochenendseminar findet hier jede/jeder ein maßgeschneidertes Angebot, um Neues auszuprobieren oder eine Leidenschaft zu vertiefen. Machen Sie Ihren Lieben Freude mit Sinn und Spaß, mit neuen Eindrücken und bleibendem Wert.

### Geschenkgutscheine ab € 5.–

erhalten Sie in den Anmeldestellen

- Einsteiln 28, Einsteilnstraße 28
- MVHS im HP8, Hans-Freißinger-Straße 8, EG
- Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
- Ost, Ramersdorf, Claudius-Keller-Straße 7
- Süd, Am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
- West, Pasing, Bäckerstraße 14

Information und Buchung auch unter

- Telefon (089) 48006-6239
- [www.mvhs.de/geschenkgutscheine](http://www.mvhs.de/geschenkgutscheine)



## Bewegung und Körpererfahrung

### *Yoga, Qigong und Feldenkrais*

An der Münchner Volkshochschule wird klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie unter besonderer Beachtung der Atmung auch die Möglichkeit bietet, psychosomatische Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Situation zu erleben und damit zu beeinflussen. Durch die intensive Arbeit mit Bewegung, Atmung und Entspannung kann stressbedingten Störungen entgegen gewirkt, innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit gefördert und die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur erhöht werden. Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grundstufe, Mittelstufe und Oberstufe

#### **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. Meditation und Atemübungen werden dabei als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden und nur teilweise angeleitet. Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf [www.mvhs.de/yogastile](http://www.mvhs.de/yogastile)

#### **R352038**

Dagmar Dengg · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.15 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.–

#### **Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar**

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und gelegentlich fließende Bewegungen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt. Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf [www.mvhs.de/yogastile](http://www.mvhs.de/yogastile)

#### **Mit Vorkenntnissen**

#### **R352313**

Anne Hagedorn · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 16 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.–

#### **Für Fortgeschrittene**

#### **R352340**

Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.–

#### **R352343**

Eva Regöczy · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.–

#### **R352346**

Anne Hagedorn · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 16 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.–

#### **Hatha-Yoga in der Tradition von Desikachar**

Die sanft fließenden Körperübungen lassen sich an die Bedürfnisse der Übenden anpassen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht dabei im Fokus des Übens. Hilfsmittel werden kaum genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt. Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf [www.mvhs.de/yogastile](http://www.mvhs.de/yogastile)

#### **R352540**

Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.–

#### **R352544**

Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.–

#### **Vinyasa Flow Yoga**

Ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen. Der Atem führt die Bewegung. Diese intensive Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht. Der harmonische Bewegungsablauf verbindet Körper, Atem und Geist.

#### **R352725**

Dr. Cornelia Zeltner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 10.15 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.–

**Qigong**

Geübt werden Grundprinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mithilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen.

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**R353580**

Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 144.–

**R353585**

Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x fr 10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 114.–

**Qigong für den Stoffwechsel**

Sie lernen einen speziellen Funktionskreis aus dem Qigong kennen: den „Dreifach-Erwärmer-Meridian“. Übungen für diesen Bereich wirken besonders ausgleichend und stärkend auf die Nieren, Milz- und Lungenfunktion. Stoffwechsel und Hormonhaushalt sollen reguliert, das Immunsystem gestärkt und Verspannungen gelöst werden. Mit einem aktiven Stoffwechsel fühlen Sie sich gleich viel wohler.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**R353835**

Monika Brabec · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24./25.11.2023 · € 40.– · ♿

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

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

**R354052**

Ulrike Müller · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 126.–

**Gymnastik und Fitness****Wirbelsäulengymnastik**

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung und 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. Unsere Kurse dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung und nicht der Therapie. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

**R357066**

Nur für Frauen · Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 128.–

**R357071**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 8.30 bis 9.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

**R357074**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

**Für Fortgeschrittene****R357141**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 7.45 bis 8.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

**Rückenfit**

Gesunde und schmerzfreie Bewegung entsteht durch das richtige Zusammenspiel unserer Muskeln, Gelenke und Faszien. In dieser Stunde werden gezielt die Muskeln angesprochen, die unserem Körper und vor allem unserem Rücken Halt geben. Flexibilität und Koordination sind weitere wichtige Säulen, die zu einem gesunden Rücken führen und trainiert werden.

**R357214**

Karoline Herzog · Martin-Kneidl-Grundschule, Gymnastikhalle Flachbau · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 81.–



**Ballengang – die gesündere Art des Gehens?**

Natürliches Gehen trägt wesentlich dazu bei, Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch den vorfußbetonten Gang geben Sie Ihrem Körper mit jedem Schritt eine Rückenmassage. Auch übliche Fußprobleme lassen sich durch den richtigen Gang minimieren. Ob im Minimalschuh oder ohne. Die Kursleitung zeigt Ihnen wie es „läuft“. Mit ihrem Schritt-für-Schritt-System lernen Sie den richtigen Gang und Strategien der Gewöhnung an Barfuß- bzw. Minimalschuhe kennen.

Bitte mitbringen: Barfuß- oder Minimalschuh, falls vorhanden, alternativ: warme Socken

**R357401 – Seminar**

Catrin Kass · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 17.30 bis 20.30 Uhr · 14.12.2023 · € 21.–

**Die Füße – ein Fundament unserer Gesundheit**

Oftmals schenken wir unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit und uns ist gar nicht bewusst, welche bedeutende Rolle diese eigentlich spielen. Lernen Sie in diesem Seminar Fußübungen kennen, die bei der Vermeidung bestimmter Beschwerdebilder wie z. B. Hallux valgus, Fersensporn oder Knick-Senk-Spreizfuß helfen können. Des Weiteren wird auf die Auswirkung verschiedener Schuhtypen eingegangen und Sie erfahren, wie Sie selbst etwas für Ihre Füße tun und somit Ihre Gesundheit verbessern können.

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch und bequeme Kleidung

**R357403 – Samstagseminar**

Catrin Kass · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 18.11.2023 · € 33.–

**Pilates**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

**R357693**

Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

**R357695**

Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

**R357702**

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**R357709**

Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**Pilates für Fortgeschrittene**

Sie haben bereits Pilates-Kurse besucht und kennen die Prinzipien und Basisübungen wie Powerhouse, Beckenstellung, Atmung und Konzentration. Vervollständigen Sie Ihr bisher erworbenes Wissen über Pilates und trainieren Sie anspruchsvollere und effektivere Übungen für einen gesunden und sportlichen Körper.

**R357806**

Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

**R357808**

Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**R357809**

Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

**R357812**

Renate Gnensch · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 20.15 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**Bodystyling**

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht nur die Figur soll geformt, sondern auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Das wiederum steigert den Kalorienverbrauch, das Abnehmen fällt leichter. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**R358445**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

**R358446**

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

**R358447**

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

**Bauch-Beine-Po-Training**

Dieses Training unterstützt Sie darin, Ihren Körper in Form zu bringen. Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen bzw. große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

**R358481**

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.–

**Zumba®**

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt.

**R358770**

Suzana Kovacevic · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 20.15 bis 21.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 102.–

**Aquafit**

Fitness im Wasser entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen mit verschiedenen Fitnessgeräten wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und die Gelenke werden mobilisiert. Trainingselemente aus dem Bereich des Aquajoggings runden die Stunde ab und trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimmlage in standtiefem und tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

**R358917**

N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 120.–

**R358918**

N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 120.–

**R358919**

Songmei Jiang · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 120.–

**Gesundheit für Senior\*innen****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**

Für Senior\*innen · 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

**Yoga – Aufbaustufe**

Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Bitte mitbringen: Decke

**R372100**

Für Senior\*innen · 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

## Kochen und Ernährung

### Die traditionsreiche Küche der Pariser Bistros

Was wäre Paris ohne seine Bistros? Die Küche dieser einzigartigen Pariser Tradition ist authentisch und reichhaltig. Lassen Sie uns zusammen ein Menü kochen, das man so in einem typischen Pariser Bistro an der „Tresenbar“ bestellen kann. Die Rezepte sind ureigene Klassiker der französischen Gastronomie. Wir werden zusammen *salade de chèvre aux noix et aux pommes* (Salat mit Ziegenkäse, Nüssen und Äpfeln), *blanquette de veau* (Kalbsfrikassee) und den berühmten *flan parisien* kochen und zusammen genießen.

#### R382047 – Sonntagsseminar

Jean de Rocher · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 21.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

### Die Küche der Normandie

#### Frankreichs Nordwesten kulinarisch

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise in das Land des Cidre und des Camembert. Typische Zutaten sind dort *Crème fraîche*, Butter, sowie Äpfel. Gemeinsam bereiten wir ein authentisches Menü mit *feuilletés au camembert* (Blätterteigtaschen mit Camembert), als Hauptspeise gibt es *poulet au cidre et à la crème fraîche* (Hähnchen in Cidre und *Crème fraîche*), und genießen abschließend die berühmte *tarte aux pommes normande* (Apfeltarte).

#### R382049 – Sonntagsseminar

Jean de Rocher · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 26.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

### Die kanarische Küche

Köstliche Vorspeisen wie *Papas arrugadas* (Runzelkartoffeln), *Almogrote* (Käsepaste) mit den traumhaft würzigen Saucen *Mojo verde* (grüne Knoblauchsauce) und *Mojo rojo* (rote Knoblauchsauce) sind unverzichtbare Köstlichkeiten der kanarischen Inseln. *Sopa de pescado y mariscos* (Fischsuppe) weckt den Appetit auf „Meer“, mit *Gofio canario* (geröstetes Getreide) probieren Sie außerdem einen typischen kanarischen Eintopf, *Rancho canario con fideos gruesos*. Zum Abschluss gibt es einen Flan mit Karamellguss.

#### R382057 – Samstagseminar

Andrea Palma Moretti · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

### Kulinarische Reise durch Zentralamerika

Die ursprüngliche indigene Küche Mittelamerikas mit viel knackigem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Mais vermischte sich mit Inspirationen aus Afrika und Spanien. Wir werden sowohl traditionelle als auch modern interpretierte Gerichte wie *Pupusas* (gefüllten Maisteigtaschen), *Gallo Pinto* (Costa Ricas Nationalgericht), *Patacones* (knusprige Kochbananen), *Mandioca Frita* (gebratene Yuca-Wurzel) und *Rondón* (einen kreolischen Eintopf) zubereiten. Zur Feier des Tages darf natürlich der saftige *Tres Leches* Kuchen nicht fehlen.

#### R382119 – Sonntagsseminar

Andrea Palma Moretti · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 19.11.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

### Thailand kulinarisch erleben – ein Basiskurs

Genießen Sie den Duft exotischer Gewürze und den Geschmack von Thailands Garküchen und bekommen Sie einen ersten Einblick in diese Kochkultur. Thailändische Gerichte schmecken nicht nur hervorragend, sie sind auch kalorienarm, gesund und frisch. Wir kochen einfache Gerichte, die mit Currypasten oder Sojasaucen würzig und scharf oder mit Kokosmilch harmonisch abgemildert werden, wie thailändische *Tom Kha Gai* (Kokossuppe mit Huhn), *Satay*, und das Reisnudelgericht *Pad Thai* und vieles mehr, das sich auch zu Hause leicht nachkochen lässt.

#### R382642 – Samstagseminar

Siu Sui Janice Lau · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 47.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

### Ein Weihnachtsmenü

Gemeinsam kochen wir ein Vier-Gänge-Menü fürs Weihnachtsfest, das ebenso köstlich wie einfach ist. Viele Ideen, wie die Gerichte durch Gewürze und Kräuter mehr Raffinesse bekommen, bereichern diesen Kurs. Überraschen Sie Ihre Gäste zum Fest mit einer Eisacktaler Weißweinsuppe mit Zimt, selbstgemachten Rote-Bete-Ravioli mit Mohnbutter, Lammrücken mit Serviettenknödel. Und für den süßen Abschluss bereiten wir einen Lava-Cake mit flüssigem Kern auf Himbeer-Spiegel zu. Tipps für verschiedene Variationen des Menüs ergänzen den Kurs.

#### R385014 – Samstagseminar

Susanne Kiehl · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 9.12.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

## Weinkunde und Whisky Tasting

### Weinsensorik-Seminar für Einsteiger\*innen

In diesem Seminar lernen Sie, Ihren Weingenuss noch intensiver zu erleben, indem Sie Ihre persönlichen sensorischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Mit gezielten Sinnesübungen werden Sie mehr Sicherheit bei der Weinbeschreibung und Weinverkostung erhalten. Sie lernen die Weine anhand des Aussehens, des Geruchs und natürlich am Geschmack zu unterscheiden. Ist es ein Riesling, ein Chardonnay oder ein Sauvignon Blanc? Erleben Sie in einer Blindverkostung die Weine zu analysieren und selbstverständlich zu genießen. In lockerer Runde werden ca. zehn Weine verkostet.

#### R387055 – Samstagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Pearl Pandion-Müller · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 18.11.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

### Tour de France – eine gehobene Weinreise durch die schönsten Anbauggebiete Frankreichs

Die bekanntesten und edelsten Rebsorten wie Merlot, Chardonnay oder Pinot Noir haben ihren Ursprung in Frankreich. Und kaum ein anderes Land hat so viele klingende Weinregionen wie unser Nachbar: Bordeaux, Burgund, Champagne, das Loire-Tal und das Rhône-Tal, die Provence und das Languedoc. Aber auch ein paar weniger bekannte Weinbauggebiete wie die Gascogne oder das Jura verdienen unsere Beachtung. Begleiten Sie Sommelier und Weinhändler Andreas Uiker auf seiner genussvollen Tour de France. Santé!

#### R387150 – Sonntagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Andreas Uiker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

### Weine aus Australien und Neuseeland

Georg Schesser, langjähriger Weindozent und Weinhändler, hält Sydney für eine der lebenswertesten Städte der Welt und betrachtet Neuseeland als eines der schönsten Länder der Welt. Mit acht Weinen ergründet er mit Ihnen das Geheimnis des australischen und neuseeländischen Weinbaus und Weinmachens.

#### R387156

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Georg Schesser · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.2.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

### Seltene österreichische Weine

Wer gerne österreichischen Wein genießt, denkt wahrscheinlich zuerst an Grüner Veltliner und Zweigelt. Gleichzeitig hat der Weinbau unseres Nachbarlandes noch viel mehr zu bieten! Über 40 Reben sind derzeit in Österreich zugelassen. Dazu kommen noch viele Versuchsanbauten und historische Überbleibsel hinzu, die eine Reise durch das Weinland Österreich so spannend machen. Lernen Sie mehr über diese seltene Weine aus zum Teil autochthonen Reben abseits des Mainstreams!

#### R387166 – Samstagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Peter Lackner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 20.1.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

### Italienisches Menü mit Weinbegleitung

Lassen Sie sich kulinarisch ins sonnenverwöhnte Italien entführen! Zum Ankommen gibt es Häppchen, die wir mit einem Schaumwein von Ferrari genießen. Wir bereiten als Vorspeise Spiegelei mit Taleggio und gehobeltem schwarzen Trüffel, dazu gibt es den passenden Weißwein. Die Hautrolle spielt ein Rinderfilet mit Kürbisgnocchi und Rotweinzwiebeln gepaart mit einem Rotwein aus der Toskana. Zum süßen Schluss gönnen wir uns einen Affogato-Flan, zu dem ein Vin Santo passt. Mit vielen Informationen zu den Weinen und zum Foodpairing.

#### R387221 – Sonntagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Dorothee Gläser · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensa-gebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · so 16.00 bis 21.00 Uhr · 22.10.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

### Erlebnis Single Malt – Seminar und Whisky Tasting

Schottland ist berühmt für seine große Zahl an beeindruckenden Destillieren und seine hervorragenden Single Malt Whiskys. Gleichzeitig gibt es inzwischen auch in anderen Ländern sehr gute und interessante Single Malt Whiskys, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt und degustiert zu werden. Lassen Sie sich vom „Highlander-Joe“ im original schottischen Kilt bei einem Erlebnis-Tasting in das Single Malt Whisky-Dreieck Schliersee-Schweden-Schottland entführen und mitreißen. Hier kommt garantiert jede und jeder auf den Geschmack und seine/ihre Kosten!

#### R387431 – Samstagsseminar

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Sepp Fischer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 16.30 bis 21.30 Uhr · 3.2.2024 · € 29.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 20 Plätze · ☎

## Beruf, Geld und Karriere

### SEO-Grundlagen – Erfolg durch Suchmaschinenoptimierung

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Webmaster und Marketingverantwortliche erfahren, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Websites bei Google und Co. verbessern.

Kursinhalt: SEO als Teil von Suchmaschinenmarketing bzw. Online-Marketing, Content-Strategien, Keyword-Bestimmung, OnPage- und OffPage-Optimierung, Social-Media-Marketing als Rankingfaktor, Website-Analyse und -Monitoring, hilfreiche Tools und Technologien  
Voraussetzung: gute PC- und Internetkenntnisse

#### R440684 – Sonntagsseminar

Wilhelm Weller · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2023 · € 89.– · 5 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.

#### R440943

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

### Die Börse: ein Thema für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem benötigten Know-how und dem typischen Fleiß und Sicherheitsgefühl können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden.

In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik und die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.

Die Dozentin ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Trainerin für Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen (Verbraucherbildung Bayern).

#### R440972

Nur für Frauen · Paulina Lolov · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.2.2024 · € 32.– · 12 Plätze · ☺

### Plötzlich Führungskraft

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen – in diesem Seminar lernen Sie mithilfe von fachlichem Input, Fallbeispielen und Praxisübungen, Ihren ersten Einstieg in eine Führungsrolle oder Ihren Rollenwechsel vom Teammitglied zur Teamleitung professionell und erfolgreich zu gestalten. Inhalte: Führungsverantwortung, -aufgaben, -stile, Kommunikation, Motivation, Konfliktmanagement, Teambildung, Changemanagement, Meeting- und Workshop-Moderation, Praxisbeispiele aus langjähriger Führungs- und Coachingerfahrung

#### R451720 – Wochenendseminar

Horst Kirchner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.11.2023 · € 118.– · 8 Plätze · ☺

## IT und Digitales

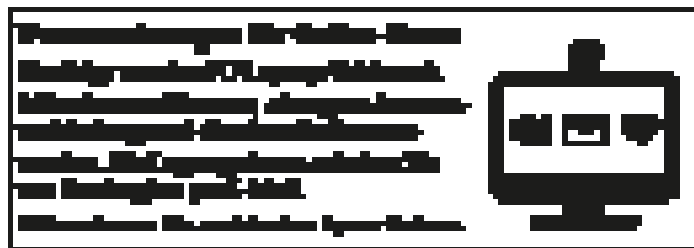
### Online-Lernen

#### 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.

#### R482312 – mit Online-Terminen

Für Senior\*innen · 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 berechtigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 7 Plätze · ☺



## Smartphones und Tablets

### 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 beschritten, 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**

Für Senior\*innen · 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 berechnete Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ☺

### 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**

Für Senior\*innen · 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 berechnete Rentner\*innen möglich · 7 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.

Kursinhalt: 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.

#### **R482852**

Für Senior\*innen · 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 berechnete Rentner\*innen möglich · 7 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.

#### **R482970**

Für Senior\*innen · Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.2.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete 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**

Für Senior\*innen · Dorothea von Wieck · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 29.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · &

*10-Finger-Schreiben am PC*

**Tastschreiben am PC**

**Zehn-Finger-Schreiben in sechs Stunden**

In sechs Stunden Unterricht wissen Sie, wie man mit zehn Fingern schreibt. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Dieses Konzept, das sich die Verknüpfung von Farben, Musik und Fingerhaltung zu nutze macht hält, was es verspricht. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC. Bringen Sie bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

**R483120**

Felix Wolf · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12. und 11.12.2023 · € 90.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 7 Plätze

*Websites gestalten*

**WordPress-Basics – ein Überblick**

Sie möchten wissen, ob das beliebte und kostenlose Content-Management-System WordPress das Richtige für Ihre Internetpräsenz ist? Hier lernen Sie die ersten Schritte, um mit WordPress professionelle Websites oder private Blogs zu gestalten. Kursinhalt: Überblick WordPress-Konfiguration; Basiswissen, um einfache Seiten und Blogbeiträge zu erstellen und Inhalte selbstständig zu ändern, Navigationsmenüs anlegen; Funktionalität mit Plugins erweitern. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Internetbrowser wie Google Chrome oder Firefox.

**R485440 – Samstagsseminar**

Wilhelm Weller · Pfarrheim St. Peter und Paul, Grünwald · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 89.– · 7 Plätze



**MVHS-Card**

**Ein Kurs, 100 Mal Mehrwertkostenlos!**



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

**Sehen Sie die MVHS-Card:**

- 1. **Online-Kurs: 100 Mal Mehrwertkostenlos!**  
 (www.mvhs.de/kurse) (100 Mal MVHS-Card)  
 (www.mvhs.de/kurse) (100 Mal MVHS-Card)  
 (www.mvhs.de/kurse) (100 Mal MVHS-Card)
- 2. **100 Mal Mehrwertkostenlos!**  
 (www.mvhs.de/kurse)
- 3. **100 Mal Mehrwertkostenlos!**  
 (www.mvhs.de/kurse)
- 4. **100 Mal Mehrwertkostenlos!**  
 (www.mvhs.de/kurse)
- 5. **100 Mal Mehrwertkostenlos!**  
 (www.mvhs.de/kurse)

100 Mal Mehrwertkostenlos!  
 (www.mvhs.de/kurse)

100 Mal Mehrwertkostenlos!  
 (www.mvhs.de/kurse)

## Wie sind Ihre Sprachkenntnisse?

### Alle Sprachkurse und Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen.

Für die Bereiche Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben gibt es sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2). Hier wird beschrieben, was man auf der jeweiligen Stufe kann. Auch die Kursbücher und Prüfungen sind daran angepasst.

Wenn Sie eine Sprache lernen oder verbessern möchten, können Sie mit dieser Tabelle sehen, zu welcher Stufe Ihre Vorkenntnisse ungefähr passen.

Gerne helfen wir Ihnen auch bei der Einstufung. Für viele Sprachen stehen Einstufungstests oder Lehrbücher zur Verfügung, sodass Sie sehen, wo Sie mit Ihren Sprachkenntnissen einsteigen können.

Für die Fremdsprachen können Sie gerne einen Termin bei uns im Sprachzentrum Orleans 34 in der Orleansstraße vereinbaren. Wir helfen Ihnen bei der Auswahl eines passenden Kurses.

Einstufungstests und Beratungen sind kostenlos (Ausnahme onSET).



Beratung für Fremdsprachen  
[www.mvhs.de/programm/wie-finde-ich-den-richtigen-sprachkurs](http://www.mvhs.de/programm/wie-finde-ich-den-richtigen-sprachkurs)

A1	A2	B1	B2	C1	C2
<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.</p> <p>... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.</p> <p>... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man ca. <b>500 Wörter.</b></p>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.</p> <p>... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man ca. <b>1100 Wörter.</b></p>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.</p> <p>... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.</p> <p>... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen begründen.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man ca. <b>1800 Wörter.</b></p>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.</p> <p>... mich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.</p> <p>... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man ca. <b>2600 Wörter.</b></p>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.</p> <p>... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.</p> <p>... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser/-in angemessenen Stil wählen.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man ca. <b>3500 Wörter.</b></p>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.</p> <p>... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.</p> <p>... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man mindestens <b>5000 Wörter.</b></p>
Elementare Sprachverwendung	Selbstständige	Sprachverwendung	Kompetente Sprachverwendung		



## Englisch

### B1

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können. 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 Language Club Grünwald

Would you like to practise English in an informal atmosphere? Then come and join the language club. We will talk about topics of interest, read newspaper articles or extracts from literature and revise aspects of grammar.

#### R522350

Simon Rees · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 158.– · 10 Plätze · ☎

### B2

- If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level.
- Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time etc?
- Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken?
- Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest?
- Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?

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)).

#### B2 Conversation in the Morning

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.

#### R522660

Jennifer Thomlinson · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze · ☎

#### B2 to C1 – Moving to the Next Level

Your English is at a stable B2 level? Then it is time to move on to C1! We will focus on authentic language from videos, clips and shows, and use activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and improve your listening comprehension. This will help you to refine and broaden your vocabulary.

#### R522842

Jennifer Thomlinson · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

## Französisch

### A1

#### A1 ab Lektion 1 Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

#### R530207

Christine Roy · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

#### A1 Auffrischung

Sie haben Französischkurse auf dem Niveau A1 besucht und möchten Ihr Wissen festigen, bevor Sie mit dem Niveau A2 beginnen? In praxisnahen und abwechslungsreichen Übungen wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Das Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

#### R530513 – Wochenendseminar

Fabrice Achi · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 80.– · 8 Plätze · ☎

## B1

Sie können Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

### B1 einmal wöchentlich

#### ab Lektion 3

Für fortgeschrittene Lernende des Französischen, die in normalem Lerntempo Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 erwerben möchten. Regelmäßiger Kursbesuch und zusätzliche Lernarbeit zu Hause sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Chapeau ! B1, ISBN 978-3-19-143434-2, Hueber Verlag

#### R531205

Christine Roy · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

### B1 Auffrischung (ohne Buch)

Sie haben das Niveau B1 bereits abgeschlossen, möchten aber Ihre Kenntnisse aktivieren und sichern? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Schwerpunkte aus Grammatik, Wortschatz und kommunikativen Strukturen vom B1-Niveau werden wiederholt und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.

#### R531313

Sandrine Serret-Prامل · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · Fortsetzung auf Anfrage · € 226.– · 8 Plätze · ☎

## Italienisch

## A1

### A1 Rasches Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Lektion 4–6

Sie verfügen bereits über Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Auf dem Niveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen

motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Das rasche Lerntempo sieht vor, pro Semester drei Lektionen zu erarbeiten, und erfordert eigenständiges Lernen zu Hause.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen

#### R533330

N.N. · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 144.– · 10 Plätze · ☎

### A1 Moderates Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Lektion 8–9

Sie verfügen bereits über Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Auf dem Niveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Das moderate Lerntempo sieht vor, pro Semester zwei Lektionen zu erarbeiten, und lässt Zeit zum Üben und Wiederholen.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1, Ernst Klett Sprachen

#### R533478

N.N. · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze · ☎

## A2

Sie können Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. Als Abschluss der Niveaustufe A2 können Sie die Prüfung CELI 1 (Certificato di conoscenza della lingua italiana) ablegen.

**A2 einmal wöchentlich – rasches Lerntempo****Lektion 7–9**

Für leicht fortgeschrittene Lernende des Italienischen, die sprachliche Kompetenzen des Niveaus A2 erwerben möchten. Das rasche Lerntempo sieht vor, pro Semester drei Lektionen zu erarbeiten, und erfordert auch eigenständiges Lernen zu Hause.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2,  
ISBN 978-3-12-525206-6, Ernst Klett Sprachen

**R533727**

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz ·  
Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.10.2023  
bis 5.2.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

**A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo****Lektion 1–3**

Für leicht fortgeschrittene Lernende, die ohne Zeitdruck Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Das moderate Lerntempo sieht vor, pro Semester zwei Lektionen zu erarbeiten, und lässt ausreichend Gelegenheit zum Üben und Wiederholen.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2,  
ISBN 978-3-12-525206-6, Ernst Klett Sprachen

**R533806**

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz ·  
Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.10.2023  
bis 5.2.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

**B1**

Sie können 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. Als Abschluss der Niveaustufe B1 können Sie die Prüfung CELI 2 (Certificato di conoscenza della lingua italiana) ablegen.

**B1 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch)**

In diesem Kurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen des Niveau B1 (wieder) aktiviert, gefestigt und ggf. erweitert. Besonders Sprechen wird gefördert. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**R534320**

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz ·  
Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.10.2023  
bis 5.2.2024 · € 155.– · 10 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.

Bitte mitbringen: Qua e là per l'Italia,  
ISBN 978-3-19-005412-1, Hueber Verlag

**R534627**

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz ·  
Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis  
30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

**B2**

La tipologia dei corsi di livello B2 è 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. A compimento del livello B2 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 3 (Certificato di conoscenza della lingua italiana).

**B2 Conversazione (senza libro)**

In un corso di conversazione di livello B2 sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali.

**R534866**

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz ·  
Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 4.10.2023 bis  
24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎



## C1

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 argomenti. 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.

**C1 Conversazione (senza libro)**

In un corso di conversazione di livello C1 partecipanti con ottime conoscenze della lingua italiana hanno modo di approfondire le loro conoscenze sulla realtà italiana del presente e del passato.

**R535146**

Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · &

## Spanisch

*A1 – Anfänger***A1 Einmal wöchentlich ab Oktober für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Lektion 1–4**

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**R540508**

Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · &

**A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen****Lektion 9–12**

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**R540556**

Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · &

## A2

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

**A2 Einmal wöchentlich****Lektion 1–4**

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514677-8

**R541506**

Marisa del Valle Oms · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · &

## B2

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 Conversación**

Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. Se repasan aspectos gramaticales necesarios para las actividades, pero no es el punto central del curso.

Clases adecuadas para participantes que se sienten cómodos en el nivel B2.

**R543511**

Euride Velásquez · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 17.1.2024 · € 173.– · 6 Plätze · &

**Oktober**

2.10.	R155001	Studium Generale (Bösel)
4.10.	R357808	Pilates für Fortgeschrittene
4.10.	R155201	Studium Generale (Baur)
4.10.	R155221	Studium Generale (Gassenmeier)
4.10.	R357709	Pilates
4.10.	R372100	SEN: Yoga – Aufbaustufe
4.10.	R273034	Gesang – Einzelunterricht 30 Minuten
4.10.	R543511	Spanisch B2 – Conversación
4.10.	R534866	Italienisch B2 Conversazione
4.10.	R357702	Pilates
4.10.	R540556	Spanisch A1 – Lektion 9–12
4.10.	R273142	Komm und sing
4.10.	R357214	Rückenfit
4.10.	R358481	Bauch-Beine-Po-Training
4.10.	R541506	Spanisch A2 L. 1–4
4.10.	R357812	Pilates für Fortgeschrittene
5.10.	R357141	Wirbelsäulengymnastik für Fortg.
5.10.	R358917	Aquafit
5.10.	R357074	Wirbelsäulengymnastik
5.10.	R352346	Hatha-Yoga (I) – Fortgeschrittene
5.10.	R358918	Aquafit
5.10.	R531313	Französisch B1 Auffrischung
5.10.	R358446	Bodystyling
5.10.	R155301	Studium Generale (Bösel)
5.10.	R358919	Aquafit
5.10.	R352313	Hatha-Yoga (I) – mit Vorkenntnissen
5.10.	R522660	Englisch B2, Conversation (M)
5.10.	R352544	Hatha-Yoga (D)
5.10.	R358447	Bodystyling
5.10.	R358770	Zumba®
6.10.	R353580	Qigong
6.10.	R155401	Studium Generale (Raschke)
6.10.	R155421	Studium Generale (Gassenmeier)
6.10.	R353585	Qigong
8.10.	R315272	Wurzeln und Wildfrüchte in Grünwald
9.10.	R357806	Pilates für Fortgeschrittene
9.10.	R357693	Pilates
9.10.	R352540	Hatha-Yoga (D)
9.10.	R352340	Hatha-Yoga (I) – Fortgeschrittene
9.10.	R533330	Italienisch A1 Lektion 4–6
9.10.	R357066	Wirbelsäulengymnastik
9.10.	R533478	Italienisch A1 Lektion 8–9
10.10.	R357071	Wirbelsäulengymnastik
10.10.	R354052	Feldenkrais
10.10.	R155101	Studium Generale (Tomlinson)
10.10.	R358445	Bodystyling
10.10.	R155111	Studium Generale (Walterspiel)
10.10.	R352725	Vinyasa Flow Yoga
10.10.	R352343	Hatha-Yoga (I) – Fortgeschrittene
10.10.	R535146	Italienisch C1 Conversazione
10.10.	R534627	Italienisch B1+ Konversation (mit Buch)
10.10.	R522350	Englisch B1, Language Club Grünwald
10.10.	R357809	Pilates für Fortgeschrittene
10.10.	R530207	Französisch A1 ab Lektion 1 (ohne Vk.)

10.10.	R357695	Pilates
10.10.	R540508	Spanisch A1 TN ohne Vorkenntnisse
10.10.	R352038	Hatha-Yoga (YF)
10.10.	R522842	Englisch B2/C1, Next level
10.10.	R531205	Französisch B1 ab Lektion 3
12.10.	R370700	SEN: Waldbaden – gesunde Auszeit
15.10.	R123788	Königliches Jagdgebiet Grünwald
16.10.	R533806	Italienisch A2 Lektion 1–3
16.10.	R534320	Italienisch B1 Auffrischung (mit Buch)
16.10.	R482725	SEN: iPad-Grundlagen
16.10.	R533727	Italienisch A2 rasches Lerntempo
16.10.	R244575	Lektürekreis Grünwald
17.10.	R222010	Kreatives Malen in Aquarell oder Acryl
20.10.	R123783	Führung Haus der Begegnung
21.10.	R232420	Nähen – Wochenendkurs
21.10.	R123800	Burgenwanderung am Isarhochufer
21.10.	R382057	Kanarische Küche
21.10.	R123802	Führung 100 Jahre Bavaria Film
22.10.	R440684	SEO-Grundlagen
22.10.	R123787	Spaziergang Grünwalder Waldfriedhof
22.10.	R387221	Italienisches Menü mit Weinbegleitung
23.10.	R324311	Energieeinsparen Grünwald
24.10.	R270038	SEN: Original und Bearbeitung
28.10.	R315232	Vom Baum zum Brett
30.10.	R155002	Studium Generale (Bösel)

**November**

2.11.	R155302	Studium Generale (Bösel)
3.11.	R155402	Studium Generale (Raschke)
3.11.	R155422	Studium Generale (Gassenmeier)
6.11.	R110316	Energiewende – Chancen und Risiken
7.11.	R155102	Studium Generale (Tomlinson)
7.11.	R155112	Studium Generale (Walterspiel)
7.11.	R139050	Der Hinduismus ist anders – aber wie?
8.11.	R155202	Studium Generale (Baur)
8.11.	R155222	Studium Generale (Gassenmeier)
9.11.	R251231	Bildbearbeitung mit Freeware
9.11.	R315112	Die Welt der Pilze: Einführung
13.11.	R482750	SEN: iPhone Grundlagen
14.11.	R139850	Was glauben Atheisten?
15.11.	R235120	Stricktreff
15.11.	R123152	Ausstellung Gerda Pamler
15.11.	R123153	Vernissage Ausstellung Gerda Pamler
16.11.	R217695	München: Hochburg des Jugendstils
17.11.	R451720	Plötzlich Führungskraft
17.11.	R313233	Der Nachthimmel über Grünwald
18.11.	R245055	Erste Schritte ins Schreiben
18.11.	R387055	Weinsensorik/Wein mit allen Sinnen
19.11.	R222248	Pouring: Acrylfließtechnik
19.11.	R382119	Kulinarische Reise Zentralamerika
19.11.	R387150	Tour de France – gehobene Weinreise
21.11.	R315409	Das Deininger Moor
23.11.	R123791	Zivilcourage, Selbstsicherheit
24.11.	R353835	Qigong für den Stoffwechsel
24.11.	R123784	Führung Grünwalder Freizeitpark

- 25.11. R341620 Entspannte und kraftvolle Augen
- 25.11. R382642 Thailand kulinarisch
- 26.11. R231390 Basisseminar: Nähkünste für den Alltag
- 26.11. R382049 Cuisine de la Normandie
- 27.11. R155003 Studium Generale (Bösel)
- 27.11. R110954 Die Wittelsbacher (3)
- 30.11. R155303 Studium Generale (Bösel)
- 30.11. R217705 Künstler /Persönlichkeiten München

## Dezember

- 1.12. R155403 Studium Generale (Raschke)
- 1.12. R155423 Studium Generale (Gassenmeier)
- 4.12. R483120 Tastschreiben am PC in 6 Stunden
- 5.12. R155103 Studium Generale (Tomlinson)
- 5.12. R155113 Studium Generale (Walterspiel)
- 6.12. R155203 Studium Generale (Baur)
- 6.12. R155223 Studium Generale (Gassenmeier)
- 6.12. R482852 SEN: Android-Smartphone Grundlagen
- 7.12. R183240 Wunderbares Südwest-Frankreich
- 9.12. R357403 Die Füße – Fundament Gesundheit
  
- 9.12. R145170 Wie wirke ich auf andere?
- 9.12. R229560 Farbe im Raum – Farbkonzepte
- 9.12. R351224 MBSR-Einführung
- 9.12. R485440 WordPress-Basics – Crashkurs
- 9.12. R385014 Weihnachtsmenü
- 12.12. R183100 Oslo: Stadtspaziergang
- 14.12. R357401 Ballengang – gesündere Art des Gehens?

## Januar

- 8.1. R155004 Studium Generale (Bösel)
- 11.1. R155304 Studium Generale (Bösel)
- 12.1. R155404 Studium Generale (Raschke)
- 12.1. R155424 Studium Generale (Gassenmeier)
- 15.1. R134505 Einführung in die Philosophie Hegels
- 16.1. R155104 Studium Generale (Tomlinson)
- 16.1. R155114 Studium Generale (Walterspiel)
- 17.1. R155204 Studium Generale (Baur)
- 17.1. R155224 Studium Generale (Gassenmeier)
- 20.1. R220318 Menschen zeichnen: Tipps für Figuren
- 20.1. R222236 Aufbaukurs Acrylmalerei
- 20.1. R231130 Keine Angst vor der Nähmaschine!
- 20.1. R239210 Kleidung, Stil und Wirkung
- 20.1. R266092 Twist – Anfänger\*innen
- 20.1. R315396 Winterlicher Urwald – im Isartal
- 20.1. R387166 Seltene österreichische Weine
- 21.1. R231690 T-Shirt-Kurs
- 21.1. R382047 Pariser Bistroküche
- 22.1. R482312 SEN: Online-Lernen leicht gemacht
- 25.1. R183280 Andalusien
- 26.1. R123795 Druckfrisch aus der Presse
- 26.1. R123781 Führung Gemeindeforschung Grünwald
- 27.1. R228810 Paper-Cutting
- 27.1. R232820 Nähen – Wochenendkurs

- 27.1. R251136 Basiswissen Fotografie – kompakt
- 29.1. R482987 SEN: Bezahlen mit dem Smartphone

## Februar

- 2.2. R123804 Das FWU in Grünwald
- 2.2. R387156 Weine: Australien/Neuseeland
- 3.2. R530513 Französisch A1 Auffrischung
- 3.2. R315248 Bäume bestimmen im Winter
- 3.2. R387431 Single Malt Whisky Tasting
- 4.2. R220134 Basiskurs Zeichnen
- 4.2. R251600 Fotografieren mit dem Smartphone
- 5.2. R251630 SEN: Fotografieren und Filmen Smartphone
- 5.2. R217255 Caravaggio (1571–1610)
- 6.2. R440943 Testament, Erbrecht und Schenkungen
- 7.2. R482970 SEN: WhatsApp
- 8.2. R440972 Die Börse: ein Thema für Frauen
- 29.2. R123793 Geothermie in Grünwald



Münchner  
Volkshochschule

## Münchner Volkshochschule Programm Grünwald

**Fax (089) 6410916**

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden (AGBs und Widerrufsbelehrung siehe unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)).

Kursnummer volle Kursgebühr\* €

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Kursnummer volle Kursgebühr\* €

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

\*Möglichkeiten der Ermäßigung (siehe unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)).  
Für die Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

### Bitte beide Seiten vollständig ausfüllen und absenden.

weiblich  männlich  div.

Teilnehmer\*innen-Nummer

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

### Schriftlich an:

Münchner Volkshochschule  
Programm Grünwald  
Bürgerhaus Römerschanz  
Dr.-Max-Straße 1  
82031 Grünwald

### Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

### SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber\*in/account holder–Familiename/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
**Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.**

Ort

Datum

Unterschrift

### Freiwillige statistische Angaben:

Geburtsdatum

- 1  ohne Schulabschluss  
2  Hauptschulabschluss  
3  Mittlere Reife  
4  Abitur  
5  Fachhochschule/Universität

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



**Aus Spaß  
am Sport!**

---

**[www.tsv-gruenwald.de](http://www.tsv-gruenwald.de)**

---

**TSV Grünwald.e.V.**

Geschäftsstelle

Dr.-Max-Str. 20 (Eingang Ecke Keltenstr.)

82031 Grünwald

Telefon: 089/6414270

[info@tsv-gruenwald.de](mailto:info@tsv-gruenwald.de)





**burg grünwald**  
museum + kultur

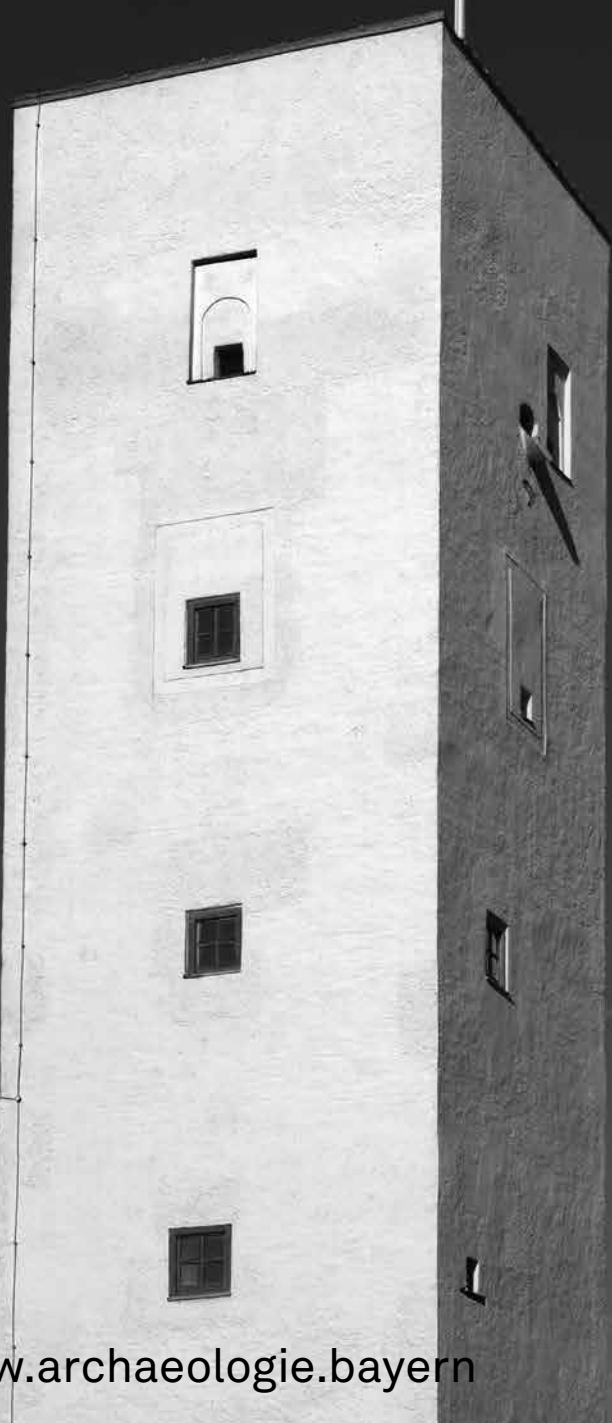
**Burgmuseum**

**Sonderausstellungen**

**Veranstaltungen**

**Öffnungszeiten:**

**Mi–So, 10–17 Uhr**



[www.archaeologie.bayern](http://www.archaeologie.bayern)

# VEREINIGUNG DER FREUNDE GRÜNWALDS E.V.



**Unser Verein ist seit über 70 Jahren  
im Dorf eine feste Institution.**

Unsere wichtigsten Aktivitäten:

- Wir verschönern das Ortsbild und die Umgebung des Ortes.
- Wir fördern die bayerische Sprache, Musik und Literatur.
- Wir veranstalten Konzerte, Literaturlesungen und Theateraufführungen.
- Wir organisieren fröhliche Feste für alle, z.B. Burgfest, Faschingstanz mit Theater, Josefi-Anstich und Adventmarkt.
- Unsere Jugendblaskapelle, das Symphonische Blasorchester und die Sängerrunde ermöglichen aktives Musizieren in jedem Alter.

**Wir freuen uns, wenn wir Sie demnächst  
bei einer unserer Aktivitäten begrüßen  
können!**



**Unterstützen Sie uns, werden Sie Mitglied!**

Geschäftsadresse:

Thomas Lindbüchl, Vorsitzender

Wörnbrunnerstraße 16

82031 Grünwald

Tel.: 0151 44168888

[info@freunde-gruenwalds.de](mailto:info@freunde-gruenwalds.de)

[www.freunde-gruenwalds.de](http://www.freunde-gruenwalds.de)