

# Münchner Volkshochschule

## Herbst/Winter 2023/2024

### München Ost

Berg am Laim  
Bogenhausen  
Grünwald  
Harlaching  
Messestadt Riem  
Neuperlach  
Obergiesing  
Perlach  
Ramersdorf  
Riem  
Trudering  
Untergiesing

mit Senioren  
Volkshochschule



Münchner  
Volkshochschule



## Die Volkshochschule in München Ost

Leitung: Winfried Eckardt

Pädagogische Mitarbeit: Birgit Möller-Arnsberg, Serena D'Auria

Sachbearbeitung: Gertraud Bock, Ahmet Kaynak, Andrea Kusche,  
Marianne Schwinghammer

### Stadtbereichszentrum Ost MVHS in Ramersdorf

Claudius-Keller-Straße 7, 81669 München

Telefon (089) 48006-6750, Telefax (089) 48006-6762

E-Mail: stadtbereich.ost@mvhs.de

### Senioren Volkshochschule Ost MVHS in Ramersdorf

Claudius-Keller-Straße 7, 81669 München

Telefon (089) 48006-6759/6756 – Telefax (089) 48006-6762

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Petra Hasch-Beyer

### Stadtteilzentrum Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 16 (im Arabellapark), 81925 München

Telefon (089) 48006-6940/6943, Telefax (089) 48006-6942

E-Mail: bogenhausen@mvhs.de

Sachbearbeitung: Claudia Ahmed, Herta Gebhard

Bürozeiten: montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr,

montags und donnerstags auch von 15.30 bis 17.30 Uhr

### Stadtteilzentrum Neuperlach-Süd

im Heinrich-Heine-Gymnasium (Zugang über Rudolf-Zorn-Straße)

Max-Reinhardt-Weg 29, 81739 München

Telefon (089) 48006-6910, Telefax (089) 48006-6912

E-Mail: perlach.sued@mvhs.de

Sachbearbeitung: Nevin Yasar

Bürozeiten: montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

### Programm Grünwald

Bürgerhaus Römerschanz

Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald

Telefon (089) 6411182, Telefax (089) 6410916

E-Mail: gruenwald@mvhs.de

Pädagogische Mitarbeit: Dr. Margit Landesberger

Sachbearbeitung: Dr. Sieglinde Wagner, Sabine Pauly

### Anmeldung in der Geschäftsstelle Grünwald

Anmeldung mit Lastschriftverfahren, persönlich und telefonisch:

montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr

mittwochs zusätzlich von 14.00 bis 17.00 Uhr

---

Das Stadtteilzentrum Neuperlach Süd und das Programm Grünwald  
sind in den Schulferien in der Regel geschlossen.

---

Wie Sie uns und unsere Unterrichtsorte erreichen, zeigt Ihnen  
die Kursortübersicht ab Seite 123.

Oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.mvhs.de/ost](http://www.mvhs.de/ost)

# Vorwort



Foto: © Erol Gurian

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

lange Zeit galten Wachstum und Fortschritt als unhinterfragte Garanten der Zukunft. Heute wissen wir: Die Ressourcen und Rohstoffe unseres Planeten sind endlich – nicht aber unser Erfindungsgeist. Jetzt ist die Zeit umzudenken und neue Wege zu gehen zwischen ökologischer Umsicht, sozialgerechter Teilhabe und ökonomischer Transformation. Die Münchner Volkshochschule nimmt dies zum Anlass, in der Veranstaltungsreihe „Mehr vom Weniger. Perspektiven auf eine Postwachstumswelt“ verschiedene Aspekte des Wandels zu diskutieren: Wie lassen sich Lebensgrundlagen erhalten und Innovationen wagen? Was verstehen wir unter Kreislaufwirtschaft und nachhaltigem Konsum? Und wie bemisst sich eigentlich Wohlstand?

Gemeinsam mit der MVHS darf ich Sie herzlich einladen, vorbeizukommen, neugierig zu sein und mitzureden. Lassen Sie uns in einer Zeit der Veränderungen gemeinsam Fragen stellen und Antworten finden!

Als Ideenwerkstatt der Zukunft und Ort des lebenslangen Lernens ist die Münchner Volkshochschule wichtiger Bestandteil des städtischen Miteinanders. Dabei sind es gerade auch die Standorte in den einzelnen Stadtvierteln, die das reichhaltige Angebot der MVHS dauerhaft am Puls der Stadt halten: von Yoga in der Nachbarschaft über Musizier- und Sprachkurse nebenan bis hin zu beruflicher Orientierung. Es freut mich daher besonders, dass wir mit der Eröffnung des Stadtteilzentrums an der Aidenbachstraße in Obersendling die Quartiersentwicklung weiter vorantreiben und einen neuen Lernort und Begegnungsraum der kommunalen Erwachsenenbildung im Süden Münchens schaffen können.

Ob digitaler Vortrag oder Treffen in Präsenz – das aktuelle Programm verspricht spannende Stunden des Lernens und Entdeckens! Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Kursauswahl sowie einen anregenden Herbst und Winter.

Ihre

A handwritten signature in black ink, which reads "Verena Dietl". The signature is written in a cursive, flowing style.

Verena Dietl

Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München und Aufsichtsratsvorsitzende der Münchner Volkshochschule



© iStockphoto.com/Messe München

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	1
Anmelden und Teilnehmen	3
Information und Beratung	4

---

## **Mensch, Gesellschaft, Politik**

---

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten	5
Politik und Gesellschaft	12
Geschichte	13
Philosophie	14
Religionen	14
Psychologie	15
Lernen und Gedächtnis	16
Studium Generale	16

---

## **Natur, Wissenschaft und Technik**

---

Planet Erde: Geowissenschaften	19
Pflanzen, Tiere, Menschen: Biowissenschaften	19

---

## **Kultur, Kunst, Kreativität**

---

MVHS unterwegs	21
Studienreisen 2024	22
MVHS im Museum	22
Kunst- und Kulturgeschichte	25
Bildende Kunst	25
Kunsthandwerk	30
Mode und textiles Gestalten	32
Literatur und kreatives Schreiben	34
Fotografie	36
Tanz	38
Theater	42
Musik	43

---

## **Gesundheit, Kochkultur, Umwelt**

---

Gesundheit informativ	46
Gesundheit aktiv	47
Kochkultur und Ernährungswissen	55
Die Küche der MVHS im Einstein 28	59
Nachhaltig leben	60

---

## **Weiterbildung und Beruf**

---

Berufliche Orientierung und Bewerbung	62
Rechnungswesen und Betriebswirtschaft	63
Büro- und Zeitmanagement	63
Marketing und Vertrieb	63
Für Existenzgründende und Selbstständige	63
Vorsorge und Steuer	64
Rhetorik	64
Train the Trainer –	
Fortbildungen für Kursleitungen	65

---

## **IT und Digitales**

---

10-Finger-Schreiben am PC	66
Smartphones und Tablets	66
Office Anwendungen: digitale Inhalte erstellen	66
Excel und Calc	66
Webseiten erstellen	67

---

## **Sprachen**

---

Sprachen lernen – mit System	67
Englisch	68
Französisch	70
Italienisch	72
Japanisch	75
Portugiesisch	76
Spanisch	76

---

## **Deutsch**

---

Deutsch und Integration	80
German and Integration	88

---

<b>Junge Volkshochschule</b>	96
------------------------------	----

---

<b>Barrierefrei lernen</b>	96
----------------------------	----

---

<b>Senioren Volkshochschule</b>	98
---------------------------------	----

---

<b>Partner und Kooperationen</b>	117
----------------------------------	-----

---

AGBs und wichtige Hinweise	120
Widerrufsbelehrung	121
Informationen zur Barrierefreiheit	122
Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd	123

---

## **Impressum**

---

Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH,  
Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28, 81675 München  
Typographie: Pierre Mendell Design Studio  
Titelgestaltung: Designstudio A. Kröger  
Redaktion und Herstellung: Bettina Siegwart (Leitung),  
Andreas Huber, Dagmar Guhl, Birgit Wils,  
Uschi Große (freie Mitarbeit)  
Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, 86720 Nördlingen  
V. i. S. d. P.: Dr. Susanne May, Programmdirektorin

---

# Ab 1. September 2023

Online-Anmeldung: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

### Persönliche Anmeldung

#### Wo?

MVHS im HP8	Hans-Preißinger-Str. 4–8, EG
Bildungszentrum Einstein 28	Einsteinstr. 28, EG
Sprachenzentrum Orleans 34	Orleansstr. 34, EG
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Str. 10
Stadtbereich Ost	Ramersdorf, Claudius-Keller-Str. 7
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Str. 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

#### Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
samstags im Einstein 28	9.00 bis 13.00 Uhr

### Telefonische Anmeldung

#### Wo?

MVHS im HP8	(089) 48006-6239
Einstein 28/Orleans 34	(089) 48006-0
Stadtbereich Nord	(089) 48006-6868
Stadtbereich Ost	(089) 48006-6750
Stadtbereich Süd	(089) 48006-6730
Stadtbereich West	(089) 48006-6830

#### Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

### Schriftliche Anmeldung an

#### Münchner Volkshochschule

Postfach 80 11 64	81611 München
Troppauer Straße 10	80937 München
Claudius-Keller-Straße 7	81669 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8	81369 München
Bäckerstraße 14	81241 München

#### Bitte beachten Sie

Persönliche Anmeldung am Samstag nur im Bildungszentrum Einstein 28. Am 2.10.2023 sind die Anmeldestellen im Einstein 28 und im HP8 geschlossen. Am 21.12.2023 erreichen Sie uns persönlich nur im Einstein 28 oder telefonisch. Alle Anmeldestellen sind vom 22.12.2023 bis einschließlich 7.1.2024 geschlossen.

### Beratung und Information

#### Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (089) 48006-0 sowie an den Infotheken der MVHS im HP8/EG, im Bildungszentrum Einstein 28/EG: täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr

#### Sprachen – Einstufung und Beratung

**Wo?** Sprachenzentrum Orleans 34

#### Wann?

Bitte informieren Sie sich online oder telefonisch über die aktuellen Öffnungszeiten.

### Besondere Anmeldemöglichkeiten

#### Deutsch

##### Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstr. 28

##### Berufssprachkurse (DeuFöV)

- Anmeldung nur persönlich (Sprachenzentrum Orleans 34)

##### Deutschkurse

##### Deutsch – Sprechen und Trainieren

##### Prüfungen und Einbürgerungstest

##### Deutsch für den Beruf

- Sprachenzentrum Orleans 34 und Bildungszentrum Einstein 28 (ohne Berufssprachkurse)
  - Beratung für alle Kurse
  - Berufssprachkurse
- Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28, Haus A, EG:
  - Prüfungen, Prüfungstrainings, Einbürgerungstest

### Senioren Volkshochschule

auch in den Büros der Senioren Volkshochschule Stadtmitte, Nord und Ost

Telefon (089) 48006-6567, 48006-6699, 48006-6750

### Barrierefrei lernen

MVHS am Scheidplatz  
Belgradstraße 108, Erdgeschoss, 80804 München  
Telefon (089) 48006-6699  
E-Mail: [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de)

Beratung und Anmeldung:  
montags bis donnerstags von 10.00 bis 12.00  
und 14.00 bis 16.00 Uhr

---

## Information und Beratung

---

---

### Adresse

---

Münchner Volkshochschule GmbH  
Bildungszentrum Einstein 28  
Einsteinstraße 28  
81675 München

Postanschrift:  
Postfach 80 11 64  
81611 München

---

### Kontaktieren Sie uns!

---

Ihre Ansprechpersonen für alle Fachgebiete finden Sie hier und stets aktuell im Internet unter [www.mvhs.de/bereiche](http://www.mvhs.de/bereiche)



---

### Mensch, Gesellschaft, Politik

---

Stadtviertelthemen in München: 48006-6868  
Politik und Gesellschaft: 48006-6551/6552  
Philosophie, Religionen: 48006-6560/6571  
Psychologie: 48006-6557/6537  
Lernen und Gedächtnis: 48006-6557/6537  
Studium Generale: 48006-6561/6556

---

### Kultur, Kunst, Kreativität

---

MVHS unterwegs/Studienreisen – Kunst- und Kulturgeschichte: 48006-6724/6726  
MVHS im Museum: 48006-6710/6726  
Bildende Kunst: 48006-6722/6720  
Kunsthandwerk: 48006-6718/6729  
Mode und textiles Gestalten: 48006-6713/6729  
Literatur, kreatives Schreiben und Film: 48006-6246/6728  
Theater: 48006-6727/6725  
Fotografie und Video/Film: 48006-6183/6184  
Tanz: 48006-6243  
Musik: 48006-6716/6715

---

### Natur, Wissenschaften und Umwelt

---

Naturwissenschaft und Technik: Themen im Fokus: 48006-6583/6576  
Mathematik und Physik: 48006-6583/6576  
Astronomie: 48006-6583/6576  
Geowissenschaften: 48006-6583/6576  
Biowissenschaften: 48006-6583/6576  
Orte der Wissenschaft: 48006-6583/6576  
Green Visions: 48006-6583/6576

---

### Gesundheit, Umwelt und Kochkultur

---

Gesundheit informativ: 48006-6572/6565  
Gesundheit aktiv: 48006-6558/6562/6559  
Gesundheit aktiv für Senior\*innen: 48006-6573/6574  
Kochkultur und Ernährungswissen: 48006-6554/6553  
Nachhaltig leben: 48006-6826/6827

---

### Weiterbildung und Beruf

---

Betriebswirtschaftliche Kompetenzen/Lehrgänge: 48006-6654/6660/6661/6662  
Rhetorik, Kommunikation, Führung: 48006-6654/6660/6661/6662

Vorsorge und Steuer: 48006-6654/6660/6661/6662  
Train the Trainer – Fortbildung für Kursleitungen/Didaktik: 48006-6650/6927/6772  
Weiterbildung für Firmen: 48006-6780

---

### IT und Digitales

---

IT und Digitales: 48006-6677/6650/6652/6673

---

### mona lea

---

mona lea: 48006-6301

---

### Qualifizierung und Fortbildung von Kindertagesbetreuer\*innen

---

Qualifizierung und Fortbildung von Kindertagesbetreuer\*innen: 48006-6755

---

### Ausbildungsvorbereitung Pflegefachhelfer\*in

---

Ausbildungsvorbereitung Pflegefachhelfer\*in: 48006-6266

---

### Sprachen

---

**Persönliche Beratung und Einstufung mit Termin**  
Orleansstraße 34, Ostbahnhof

montags, dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr  
Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

Englisch: 48006-6151/6152  
Französisch, Italienisch, Portugiesisch: 48006-6148/6166/6154  
Spanisch: 48006-6153/6262  
Weitere Sprachen: 48006-6150/6257  
Fortbildung für Lehrkräfte im Sprachenbereich: 48006-6152

---

### Deutsch und Integration

---

Deutsch – Integrationskurse: 48006-6515/6514  
Hotline Integrationskurse: 48006-6540  
Deutschkurse: 48006-6169  
Deutsch – Sprechen und Trainieren: 48006-6169  
Deutsch für den Beruf: 48006-6169  
Alphabetisierung und Grundbildung: 48006-6778

---

### Jugend und Ausbildung

---

Junge Volkshochschule, Lernstudio: 48006-6761/6784  
Schulabschlüsse: 48006-6954/6836/6771  
Beratungsstelle Übergang Schule – Arbeitswelt (USA): 48006-6832/6834/6675/6835/6790  
Interkultureller Schülertreff: 48006-6511/6538

---

### Senioren Volkshochschule

---

Senioren Volkshochschule, Koordination: 48006-6569  
Senioren Volkshochschule Stadtmitte: 48006-6567  
Senioren Volkshochschule Nord: 48006-6699  
Seidlvilla: 48006-6915

---

### Barrierefrei lernen

---

Telefon: 48006-6691

---

### Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

### Stadtteilkultur im Münchner Osten

#### Neuigkeiten aus dem Münchner Osten

#### **ExpeRIEMent Kopfbau in der Messestadt Riem: ein Vorgeschmack auf die MVHS im Schulcampus Riem Bespielungszeitraum: 12. November bis 2. Dezember 2023**

Das ExpeRIEMent Kopfbau ist eine Aktion des Kultur- und des Sozialreferates der LH München, in dessen Rahmen die denkmalgeschützte ehemalige Kassenhalle der Flughafentribünen noch bis Ende 2024 von Initiativen, Einrichtungen und Einzelpersonen bespielt wird. In diesem Rahmen wird die MVHS drei Wochen im November ein Vorlaufprogramm für ihr künftiges Stadtteilzentrum in der Messestadt gestalten, um die Wartezeit zu verkürzen, bis sie – voraussichtlich im März 2024 – endlich ihre schönen, neuen Räume im Kopfbau des Bildungscampus Riem eröffnen kann. Jeder Wochentag ist dabei einem bestimmten Thema oder Motto gewidmet: Sonntags gibt es einen Frühschoppen mit Musik und bekannten Persönlichkeiten, montags heißt es „Fit in die Woche“. Dienstags werden unter dem Motto „3 aus 11“ – Sprache, Kultur und Bilder aus einem der 11 Herkunftsländer der Messestädter\*innen vorgestellt. Mittwochs gibt es Vortragsabende, donnerstags kreative Nachmittage und freitags geht es mit Tanz in das Wochenende. Der Samstag schließlich bietet Führungen auf Wegen durch die Messestadt. Während der Öffnungszeiten informieren wir Sie über das geplante Programm und sammeln gerne Ihre Wünsche und Anregungen für die zukünftige Programmplanung ein. Das vollständige Programm finden Sie unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

#### Kunst und Kultur in der MVHS Ramersdorf

„An die Wand und/oder in die Boxen“ ist unser Motto für Ausstellungen und thematisch wechselnden Präsentationen an unserem Standort MVHS in Ramersdorf, Claudius-Keller-Str. 7. Öffnungszeiten: mo bis do 9.00 bis 21.00 Uhr, fr bis 17.00 Uhr, sa bei Kursbetrieb 10.00 bis 17.00 Uhr; Eintritt frei

#### **Werkausstellung in Ramersdorf: Teilnehmende der MVHS-Kurse „Acryl- und Ölmalerei“ und „Malerei und Zeichnung“ 16. November 2023 bis 24. Januar 2024**

Elmar Siegesleitner läßt seine Teilnehmenden mit Acryl- und Ölfarben auf verschiedenen Malgründen experimentieren. Es entstehen Studien zu Farbmischungen, Komposition und Bildaufbau. Angeregt von Bildbeispielen zu Stillleben, Landschaft und Porträt werden eigenständige Arbeiten – von gegenständlich bis frei – künstlerisch umgesetzt.

Stefan Wehmeier spürt mit seinen Teilnehmenden der Natur nach. Fundstücke, eigene Vorlagen oder freie Interpretationen bilden den Ausgangspunkt. Gestaltungselemente sind die spielerische Kombination von Zufall und Ordnung. Das Weglassen, Verdichten oder Auflösen als kreatives Mittel. So entsteht etwas neues „Natürliches“, nicht aber ein Abbild. In Kooperation mit Wonnis Bistro.

Ausstellungseröffnung: Donnerstag, 16. November 2023, 19.00 Uhr in der Claudius-Keller-Str. 7 mit anschl. Besichtigung der erweiterten Ausstellungsflächen in Wonnis Bistro in der St.-Ingbert-Straße 1

Ausstellungsdauer: 16.11. bis 24.1.2024

Öffnungszeiten: mo bis fr 9.00 bis 21.00 Uhr, sa/so nur bei Kursbetrieb – Informationen unter (089) 48006-6750 zu Anmeldezeiten

### Kunstforum Arbellapark

Das Kunstforum Arbellapark ist eine Initiative von Münchner Stadtbibliothek und Münchner Volkshochschule. Soweit hier nicht näher aufgeführt, finden Sie alle Veranstaltungen in den aktuell ausliegenden Flyern. Außerdem informieren wir Sie über die Tagespresse sowie auf den jeweiligen Webseiten [www.muenchner-stadtbibliothek.de/bogenhausen](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de/bogenhausen) und [www.mvhs.de/ost](http://www.mvhs.de/ost). Kartenreservierung auch unter Telefon (089) 23329200 möglich.

#### **35 Jahre Kunstforum Arbellapark: Geburtstagskonzert mit dem Lisa Wahlandt Trio**

Bekannt ist die Sängerin Lisa Wahlandt für Ihre besonderen Coverversionen im Jazzgewande: in jedem Song findet sie einen Punkt, die Essenz, die das Ganze in ein anderes Licht taucht und Aha-Empfindungen beim Publikum auslöst. Für diesen Abend hat sich das Lisa Wahlandt Trio mit Andrea Hermenau am Piano und Sven Faller am Bass einiges mit Bezug auf die Gastgeber Stadtbibliothek und Volkshochschule einfallen lassen: Wie wär's mit Nancy Sinatras „Bang Bang“ oder doch lieber Bill Ramseys „Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“? Gedicht-Vertonungen? Absolut. Vor Volkshochschulsprachen wie Portugiesisch, Englisch, Deutsch (und Bayerisch) werden sich „die Drei“ zum Jubiläum gebührend verneigen.

#### **R123117 – Konzert**

#### **Bogenhausen**

Lisa Wahlandt Trio · Kunstforum Arbellapark · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 27.10.2023 · Gebührenfrei im Rahmen des Jubiläums

#### **35 Jahre Kunstforum Arbellapark: eine Ausstellung 27. Oktober 2023 bis 3. Januar 2024**

Die Kulturinitiative von Münchner Stadtbibliothek und Münchner Volkshochschule feiert Geburtstag und lädt zu Vernissage und Konzert: Susanne Clever, Raquel Hofer und Rose-Marie Altrogge, die Künstlerinnen, die vor 35 Jahren das Kunstforum Arbellapark mitbegründet haben, stellen neue Arbeiten aus. Musikalische Begleitung: „Lisa Wahlandt Trio“, das schon einmal einen Vorgeschmack auf das anschließende Konzert geben wird. Anmeldung erforderlich unter R123117.

Ausstellungseröffnung: Freitag, 27.10.2023, 18.30 Uhr

Ausstellungsdauer: 27.10.2023 bis 3.1.2024

#### **Lesenzeichen: Buchempfehlungen in gemütlicher Runde**

Die Suche nach dem nächsten Buch unter all den unzähligen Neuerscheinungen ist gar nicht so einfach! In gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck werden Lieblingsbücher aus den aktuellen Roman-Neuerscheinungen präsentiert. Alle vorgestellten Bücher liegen vor und können sofort ausgeliehen werden. Kolleg\*innen aus dem Stadtbibliotheks-Team und eine Dozentin der MVHS lesen jeweils einen Auszug aus ihrem ausgewählten Buch vor.

#### **R123119 – Lesung**

#### **Bogenhausen**

Kolleg\*innen der Stadtbibliothek/Renate Fischer, MVHS · Kunstforum Arbellapark, Foyer · Rosenkavalierplatz 16 · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 21.11.2023 · Gebührenfrei

### Man lernt nie aus

Die MVHS-Card ist jetzt digital. Sie gilt nach wie vor für rund **800 Veranstaltungen** je Programmlaufzeit.

Das ist die Bildungs-Flat der MVHS für nur **79 Euro!**

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!

**Information und Buchung** in der MVHS-App, an allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

---

### Kunstforum Römerschanz

---

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald. Bürgerhaus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 1  
Telefon (089) 6411182

Öffnungszeiten der Ausstellungen:

mo bis do 9.00 bis 21.00 Uhr, fr bis 12.00 Uhr

Nähere Angaben zu den Ausstellungen finden

Sie im Programm Grünwald, in der Tagespresse und unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

Die Ausstellungen bieten Künstlerinnen und Künstlern, aber auch Teilnehmenden aus MVHS-Kursen des Fachgebiets Bildende Kunst die Möglichkeit einer öffentlichen Plattform.

Der Eintritt zu den Ausstellungen ist frei.



---

### **Ausstellung: Holzskulpturen in formloser Form Holzskulpturen von Michael Braun Ausstellungsdauer: 13. September bis 25. Oktober 2023**

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 er sich mit Exponaten aus dem Meer und dem Wald auseinander, indem er seine Werke durch formlose Einwirkung kreiert. Wie durch einen Zauber verwandelt sich das vorher unansehnliche Holz, durch Reinigung und anschließendes Schleifen, zu einer neuen ästhetischen Form. Manchmal werden daraus auch Lampen oder andere Überraschungen. Ergänzt durch einen lyrischen Text vermittelt Michael Braun dem Holz eine gedankliche Inspiration, die in ihrer Verbindung aus Skulptur und Sprache die Ausdrucksform in ihre Vollendung bringen.

Ausstellungseröffnung: Mittwoch, 13.9. 2023, 19.30 Uhr

Ausstellungsdauer: 13.9. bis 25.10.2023

---

### **Abstrakte Malerei mit Struktur Bilder von Gerda Pamler 15. November bis 13. Dezember 2023**

Nach einem Leben als Leistungssportlerin ist Gerda Pamler heute von der Malerei mit Struktur begeistert. Sie experimentiert mit selbst hergestellten Spachtelmassen 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.

Ausstellungseröffnung: Mittwoch, 15.11.2023

Ausstellungsdauer: 15.11. bis 13.12.2023

---

### **Farbenzauber Fotografien von Beja Eben 17. Januar bis 14. Februar 2024**

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, 17.1.2024, 19.30 Uhr

Ausstellungsdauer: 17.1. bis 14.2.2024

---

### Stadtteilführungen international

---

#### *Interkulturelle Begegnungen*

---

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

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

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

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

---

#### **Das Wat-Thai-Kloster in Ramersdorf**

Ganz in der Nähe des Giesinger Bahnhofs befindet sich der Sitz eines seit 1991 bestehenden Vereins, dem derzeit etwa 600 Mitglieder angehören. Seine Aufgabe ist die Pflege und Erhaltung der buddhistisch geprägten Kultur Thailands in München. Mittelpunkt für die bei uns lebenden Thailänderinnen und Thailänder ist das Wat – das Kloster mit seinen Mönchen. Hier finden sie geistlichen Beistand und heimische Lebensformen. Freiwillige Spenden für den vorbereiteten Imbiss kommen der Einrichtung zugute.

#### **R123207 – Vortrag Ramersdorf**

Abt Phrakhruvitejthammarangsi, Vorsitzender des Wat Thai · Treffpunkt: Wat-Thai-Tempel · Bad-Dürkheimer-Str. 14 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

### Stadtteilgeschichte und -gegenwart im Münchner Osten

---

#### **Flucht und Versteck: Untergetauchte Jüdinnen und Juden in München -Verfolgungserfahrung und Nachkriegsalltag**

Ende März 1943 wurde das Internierungslager München-Berg am Laim geschlossen. Innerhalb 20 Monaten waren nahezu 500 Juden von da deportiert und ermordet worden. Manche entzogen sich der Deportation durch Suizid, nur wenige überlebten die Verfolgung, indem es ihnen gelang, unterzutauchen, sich zu verstecken oder zu fliehen. Doch wie war es möglich, dass einige Jüdinnen und Juden das Lager 1943 unbehelligt verlassen konnten. Wir erinnern in diesem Jahr auch an die, die sich der Verfolgung entziehen konnten, und ihre Helfer\*innen. Welche Wege gingen sie nach Kriegsende?

Nach der Veranstaltung Lichtergang zum Mahnmal.

In Zusammenarbeit mit der Friedengemeinschaft Berg am Laim: Bürgerkreis Berg am Laim e.V., Evang.-Luth. Kirchengemeinde Sophie Scholl, Trägerverein Kulturbürgerhaus und Bezirksausschuss 14 Berg am Laim.

#### **R123303 Berg am Laim**

Erich Kasberger/Prof. Dr. Susanna Schrafstetter, College of Arts and Sciences, University of Vermont · Treffpunkt: Alten- und Pflegeheim der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul · St.-Michael-Str. 16 (U2 Josephsburg) · Termin steht verbindlich noch nicht fest · Eintritt frei · Anmeldung erforderlich · 50 Plätze

## Die „Alte Ziegelei“ – das Maschinenhaus und der Trockenstadl in Oberföhring

Zwischen Haidhausen, Ramersdorf und Ismaning erstreckte sich ein „Land der Ziegeleien“ mit Lehmgruben, Trockenstadeln und Ringöfen. Die „Ziegelpatscher“ waren italienische Wanderarbeiter aus dem Friaul. Im Zieglerdorf Oberföhring führte die Ziegelei Josef Haid nach ihrer Stilllegung 1964 einen jahrzehntelangen Dornröschenschlaf, bis die meisten Ziegeleibauten abgerissen wurden. Der Verein NordOstKultur e.V. hat erreicht, dass ein für München einmaliges Industriedenkmal – das fast 100-jährige Maschinenhaus und der Trockenstadl – erhalten bleibt.

**R123305**

**Oberföhring**

Roland Krack · Treffpunkt: Zur Alten Ziegelei, beim Zugang zum Trockenstadl (kurzer Fußweg ab Bushaltestelle Muspillstr.) · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei

## Alte Wege, weißes Gold, roter Staub Entlang der Römer- und Salzstrasse nach Oberföhring

Wo Menschen lebten gab es Wege und Straßen. Im Nordosten Münchens siedelten Kelten, Römer und Bajuwaren. Aus jeder Zeit findet sich hier Spuren ihrer Straßen, Siedlungen, Gräber. Vom Hachinger Tal kommend führte eine Altstraße aus der Keltenzeit an Johanneskirchen vorbei. Die Römerstraße von Wels nach Augsburg wurde später die bajuwarische Salzstraße, die 1158 bei der Gründung Münchens eine Rolle spielte.

**R123307**

**Bogenhausen**

Roland Krack · Treffpunkt: Huuezziplatz (Nähe Bus-/S-Bahnhaltestelle Johanneskirchen) · sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 30.9.2023 · € 8.– · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

## Politik im Münchner Osten

### Klimaschutz bei knapper Kasse: (wie) geht das zusammen? Eine Gesprächsrunde im Wohnprojekt Berg-am-Laim

In Berg am Laim gibt es überdurchschnittlich viele Haushalte mit unterdurchschnittlichem Einkommen, die z. Z. alle durch die – mit dem Angriffskrieg auf die Ukraine verbundene – Energiekrise und die Inflation herausgefordert sind. Dennoch sind auch sie zu klimaschonendem Verhalten aufgerufen und viele wollen auch ihren Beitrag zum Klimaschutz leisten – trotz begrenzter finanzieller Ressourcen. Wir wollen mit Expert\*innen und Betroffenen darüber sprechen, wie stark jede\*r von Energieeinsparungs- und Klimaschutzmaßnahmen betroffen ist, was er/sie im Alltagsverhalten beitragen kann und will und welche Unterstützungen es gibt. In Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss 14 Berg am Laim und dem Stadtteilforum Berg am Laim.

**R123401 – Podiumsgespräch**

**Berg am Laim**

N.N. · Treffpunkt: Wohnprojekt Berg-am-Laim-Str. 127–129 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

## Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen Programmschwerpunkt** der Münchner Volkshochschule mit **vielen spannenden Veranstaltungen**?  
Gleich abonnieren unter  
**[www.mvhs.de/fokus-newsletter](http://www.mvhs.de/fokus-newsletter)**



## Das Münchner Rathaus: Führung und politisches Gespräch mit einem Stadtrat aus dem Münchner Osten

Am Anfang steht eine kurze historische Führung durch die neugotischen Gänge und ein Blick in die repräsentativen Sitzungssäle. Wie macht der 80-köpfige Stadtrat Politik, wie verlaufen Entscheidungsprozesse, wie finden Interessen der Bürgerinnen und Bürger Gehör? Diesmal stellt sich Stadtrat Roland Hefter (SPD) Ihren Fragen. Seine Schwerpunkte sind Kultur und Mobilität. Als Musiker und Liedermacher erfreut er alle Teilnehmer bei dieser Führung noch mit einer musikalischen Einlage im Fraktionsaal.

**R123404 – Führung**

**Innenstadt**

Roland Hefter (SPD) · Treffpunkt: Rathaus Marienplatz, vor der Pforte beim Fischbrunnen · Marienplatz 8 · fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 26.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 16 Plätze

## Stadtentwicklung und Bürgerbeteiligung im Münchner Osten

### Mit.Wirkung ! Debatten im Viertel

### Giesinger Gespräche: Radl-Lust und -Frust in Ober- und Untergiesing

Mit dem Radentscheid für eine bessere Fahrrad-Infrastruktur 2019 ist der Radverkehr zu einem verkehrspolitischen Top-Thema geworden. Während es vielen Radfahrenden in München immer noch viel zu langsam vorangeht, ärgern sich andere über die Vorrangpolitik für das Fahrrad. Mit den Planungen für eine Fuß- und Radwegbrücke über den Giesinger Berg rückt Giesing in der radpolitischen Debatte derzeit in den Fokus, zumal das Projekt mit dem Konzept einer BI konkurriert, einen Giesinger Kirchplatz zu realisieren. Auch über diese Projekte hinaus wird an diesem Abend darüber diskutiert, wie fahrradfreundlich ist Giesing bereits und wie fahrradfreundlich kann und soll es noch werden? In Zusammenarbeit mit dem Verein der Freunde Giesings e.V.

**R123506 – Podiumsgespräch**

**Obergiesing**

Carmen Dullinger-Oßwald, Vorsitzende Bezirksausschuss 17/Sebastian Weisenburger, Vorsitzender Bezirksausschuss 18/Moderation: Winfried Eckardt, MVHS · Stadtteilkulturzentrum · Giesinger Bahnhofplatz 1 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

### München wächst! Aber wohin?

### Nachdenken über einen anscheinend alternativlosen Prozess

Verglichen mit Tokyo oder Istanbul ist München eine kleine Stadt. Ihr rasantes Wachstum macht vielen Münchner\*innen dennoch Angst. Angesichts großer Planungsprojekte wie Freiham im Westen, Daglfing im Osten, der Eggarten-Siedlung im Norden oder der stetigen Verdichtung im gesamten Stadtgebiet sorgen sich viele um den Charakter ihrer Wohngebiete, um ihre Freiräume und das Stadtklima. Lässt sich das Wachstum in einem attraktiven Großraum wie München überhaupt steuern? Welchen Nutzen kann eine größere und dichtere Stadt für die Bewohner\*innen in den jeweiligen Quartieren haben? Diesen und weiteren Fragen wird mittels Impulsreferat, Statements, Kleingruppen und Podiumsgespräch nachgegangen.

Mitwirkende: Prof.Dr. (Univ. Florenz) Elisabeth Merk, Stadtbaurätin der LH München – Stadträtin Anna Hanusch, Vorsitzende Bezirksausschuss 9 Neuhausen-Nymphenburg – Florian Ring, Vorsitzender Bezirksausschuss 13 Bogenhausen – Ariane Groß, Vorständin Genossenschaftliche Immobilienagentur München eG (angefragt) – Dr. Heinz Sedlmeier, Geschäftstellenleiter Landesbund für Vogelschutz München/Daniel Schreyer, Geschäftstellenleiter der Allianz für München e.V.

**R123502 – Podiumsgespräch**

**Ramersdorf**

Mitwirkende · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 31.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☺

---

## Bürgerschaftliches Engagement im Münchner Osten

---

### Was machen John Maynard Keynes und der Club of Rome in Neuperlach – ein Kulturprojekt rund um Wachstum und Entschleunigung

Vor fast 100 Jahren schon prognostizierte J. M. Keynes in dem Essay „Die wirtschaftlichen Möglichkeiten unserer Enkel“, dass der technische Fortschritt zwar weiterhin zu mehr Produktivität und Kapitalwachstum, aber eher nicht zu mehr Lebensqualität der Menschen führen würde. Vor 51 Jahren warnte der „Club of Rome“ erstmals davor, dass es Grenzen des Wachstums gebe, jenseits derer der Planet unbewohnbar würde. 2023 sieht es leider danach aus, dass der Club of Rome recht und Keynes recht behalten dürften. Mit aufsuchender Kulturarbeit und u. a. einem Besuch bei der MVHS widmet sich der Kulturbunt Neuperlach der Frage, was könnten wir – beginnend im Stadtviertel – für uns gewinnen, wenn wir den Mut hätten, auch einmal ein „Weniger“ zu wagen?

#### R123510 – Podiumsgespräch Neuperlach-Süd

Bahar Auer, Kulturbunt Neuperlach e.V./N.N. · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · Freitag 17.11.2023 – Den genauen Zeitplan entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

---

### Shaere – Campus des Lebens – ein Zwischennutzungsprojekt in Neuperlach

In Neuperlach entsteht der „Campus des Lebens“ zum Mitmachen, Mitgestalten, Nachdenken und Neudenken. Auf über 40.000 qm versammeln sich Künstler\*innen, Bildungsinteressierte, Menschen jeden Alters, um diesen Ort zu „bespielen“. Das ehemalige Bürogebäude mit unterschiedlichen Räumen, Innenhöfen und Vorplätzen eröffnet großartige Möglichkeiten der Entfaltung für Themen aus Sozialem, Kunst und Kultur. Nachhaltigkeit und Klimaschutz stehen im Zentrum.

Nach der Führung Podiumsdiskussion und gemeinsames Mittagessen aus „geretteten“ Lebensmitteln des Projekts Community Kitchen. Das Mittagessen ist nicht in der Gebühr enthalten.

#### R123530 – Führung Neuperlach

Mitwirkende der Initiative · Treffpunkt: Shaere · Fritz-Schäffer-Str. 9 · fr 12.15 bis 13.45 Uhr · 27.10.2023 · € 8.– zuzüglich Mittagessen vor Ort zu zahlen (ca. € 6.–) · Anmeldung erforderlich

---

## Berg am Laim, Ramersdorf, Perlach

---

### Lokal-Runde: ein Spaziergang durch Berg am Laim mit dem BA-Vorsitzenden Alexander Friedrich

In der Führungsreihe Lokal-Runde begeben Sie sich auf eine Stadteilerkundung mit Menschen, die im Stadtviertel Verantwortung tragen, die Kultur gestalten, sozial engagiert sind oder einfach wichtig für das Stadtquartier sind. Sie zeigen Ihnen Ecken, die ihnen persönlich wichtig, für das Viertel charakteristisch oder für seine Geschichte und Zukunft bedeutsam sind. Der Spaziergang mit Alexander Friedrich wird am Grünen Markt starten und Sie durch Baumkirchen Mitte zum Truderinger Acker, der bebaut wird, führen. Endpunkt ist die „Macherei“.

#### R123703 – Führung Berg am Laim

Alexander Friedrich, , Vorsitzender des BA 14 Berg am Laim · Treffpunkt: Grüner Markt · Baumkirchner Str. 22b-26 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 21.10.2023 · Gebührenfrei · Auch mit MVHS-Card

---

### Die Macherei München – ein Quartier der Vielfalt in Berg am Laim

Kennen Sie „Die Macherei“ München? Um das Konzept dahinter zu verstehen, muss man das Quartier ganzheitlich unter die Lupe nehmen. In Berg am Laim gelegen, wo einst Lehm zu Ziegeln gebrannt wurde, besinnt sich die Architektur mit ihren Klinkerfassaden und dem Industrial Style auf die Arbeitswelt der Industrialisierung. Als komplementäres Gesamtkonzept mit einem hohen Anspruch an Flexibilität und Individualität steht „Die Macherei“ gleichwohl für die Arbeitswelt von morgen und ist ein zukunftsweisender Impuls für München und die ganze Region. Begleiten Sie einen „Insider“ über das Gelände.

#### R123705 – Führung

**Berg am Laim**

Herr Jochen Ehmann, Quartiersmanager · Treffpunkt: Die Macherei · Weihenstephaner Str. 28–30 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.10.2023 · € 4.–

---

### Aus dem Arbeitsalltag eines Stadtjägers

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

#### R123706 – Vortrag

**Ramersdorf**

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

---

### Das alte Perlach – Münchner Stadtteilimpressionen zwischen Pfanzeltplatz und S-Bahn

Das ehemals eigenständige Bauerndorf Perlach ist älter als die Landeshauptstadt. An vielen Häusern und an teils versteckten Stellen kann man noch Daten und Hinweise auf das damalige Leben entdecken. Mit alten Fotos und Archivmaterial ergänzt, entsteht eine spannende Reise in die Vergangenheit mit Geschichten vom Leben der Bäuerinnen und Bauern, dem geheimnisvollen Hachinger Bach, von den Überrheinern, den Gärtnereien, der Limonadenfabrik, der Branntweimbrennerei und der ältesten protestantischen Gemeinde im Münchner Osten.

#### R123707 – Führung

**Perlach**

Cordula Steger · Treffpunkt: Dorfbrunnen · Pfanzeltplatz · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 12.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

---

### Bildungseinrichtungen im Münchner Osten: Campus di Monaco, die internationale Montessorischule in Neuperlach

Campus di Monaco ist eine staatlich genehmigte internationale Grund- und Mittelschule mit M-Zug und einem inklusiven Hort. Außerdem ist sie als Träger der freien Jugendhilfe und Berufsförderungseinrichtung anerkannt. In den jahrgangsgemischten Klassen lernen Kinder und Jugendliche mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung gemeinsam und voneinander. Zum Schulkonzept gehören Werte wie Weltoffenheit, Demokratie und Verantwortung, das Erlernen von Sprachen, das Entwickeln von Zukunftsperspektiven und Potenzialen sowie die künstlerisch-kulturelle Bildung.

#### R123709 – Führung

**Neuperlach**

Matthias Weinzierl, Campus di Monaco · Treffpunkt: Campus di Monaco · Albert-Schweitzer-Straße 68 · mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 20.11.2023 · Gebührenfrei

## Die Feuerwache 5 – Berufsfeuerwehr München in Ramersdorf

Die Feuerwache 5 nahm Ende 1951 als Nebenwache 5 ihren Betrieb im Münchner Osten auf. Nach etwa 70 Jahren hat sie im April 2021 ihr neues Domizil bezogen. Die finale Fertigstellung des gesamten Projekts soll nach Planungen des Baureferats 2025 erfolgen. Bei der Führung über das Areal lernen Sie die Einsatzgebiete und den Arbeitsalltag der Wache kennen. So sind beispielsweise ein Löschzug, zahlreiche Sonderfahrzeuge und Werkstätten, daneben auch Spezialeinrichtungen, wie ein Übungstauchbecken oder die Druckkammer zu sehen.

**R123711 – Führung** **Ramersdorf**  
Mitarbeitende der Feuerwehr · Treffpunkt: Feuerwache 5 · Aschheimer Str. 30 · fr 13.30 bis 15.30 Uhr · 10.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich. Teilnahme von Kindern nicht möglich, Teilnahme auf eigene Gefahr

---

## Hopfenhacker in Perlach – Brauereiführung in der Forschungsbrauerei

Eine geflieste Garage, ein Kochkessel und ein gelernter und studierter Brauer – so fing es 2014 an. 2016 dann – mit einem 1.000 l Sudwerk – der Einzug in einen typischen Haidhauser Hinterhof. Die „kreativen“ Hopfenhacker Biere fanden viele Fans. 2021 folgte der Umzug in die „Forschungsbrauerei Perlach“. Die Geschichte hinter dieser Geschichte geht mit dem Boom kleinerer Brauereien bis in die 1980er Jahre zurück. Die Führung beinhaltet eine kleine Rohstoffkunde, einen Einblick in die Bierbrau-Kunst, einen Rundgang durch die Brauerei und eine Kostprobe mit Hopfenhacker Bieren und Brezn im Sudhaus.

**R123715 – Führung** **Perlach**  
Andrea Stemmer · Treffpunkt: Hopfenhacker Brauerei in der Forschungsbrauerei · Unterhachingerstr. 78 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1.2024 · € 17.– (für Führung und Brotzeit) · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

## Ein Hund lacht mich nicht aus- über Sinn und Nutzen von Vorlesehunden

Vorlesefreunde auf vier Pfoten hören sanftmütig und geduldig den Kindern zu, bei denen es darum geht, angstfrei und ohne Stress ihre Lesekompetenz zu steigern. Wenn die meisten in der Klasse flüssig vorlesen können, fällt denjenigen das laute Lesen schwer, für die sich die Worte langsamer erschließen lassen. Lesen können bedeutet, sich Wissen zu erschließen. Rudimentär lesen zu können, kann im Extremfall ein Beginn von funktionalem Alphabetismus sein. Ein Vortrag über den pädagogischen Mehrwert der Lesehunde und über ihren Alltag. In Kooperation mit Lesehund Verein.

**R123717 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Kimberly Ann Grobholz, mit Hündin Jenny · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

---

## Bogenhausen und Münchner Nordosten

---

### Der Prinz-Eugen-Park in Oberföhring – ein zukunftstaugliches Mobilitätskonzept im Quartier

Im gesamten Wohnquartier, inklusive der mehrfach ausgezeichneten ökologischen Mustersiedlung in Holz-Hybrid-Bauweise, setzt man auf Nachhaltigkeit und eine ökologisch und wirtschaftlich vertretbare Energienutzung. Eine attraktive Alternative zum motorisierten Individualverkehr ist die Umsetzung eines umfassenden und zukunftstauglichen Mobilitätskonzepts: stationäres Carsharing, ÖPNV Angebote, flexibles Parkraummanagement in den Tiefgaragen, dezentrale E-Ladestationen für PKW, Zweiräder sowie ein Verleihservice für Fortbewegungsmittel. Wohnen und Leben mit hoher Lebensqualität!

## R123723 – Führung

**Bogenhausen**  
Claus Fincke/Mara Roth, GeQo eG – Genossenschaft für Quartiersorganisation · Treffpunkt: an der Trambahnhaltestelle Prinz-Eugen-Park, stadtauswärts · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 20.10.2023 · € 6.– · Anmeldung erforderlich

---

## Mit dem Adventskalender zu Fuß durch Bogenhausen

Wissen Sie, was sich hinter dem Frautragen verbirgt? Einer der Weihnachtsbräuche, denen Teilnehmende dieses Stadtviertelsparziers mit Hilfe des Adventskalenders auf die Schliche kommen können. Türchen für Türchen führt der Weg immer ein Stück weiter zu vielen Heiligen oder auch unheiligen Ahnen christlichen Brauchtums, wie Barbara, Nikolaus, Krampus oder der Schiach Luz. Wenn Sie dann auch die Hintergründe magischer Riten, eigenartiger Sitten, Rezepte, Gesänge und Gebete erfahren, können Sie gelassen der Advertszeit entgegengehen oder -sehen.

## R123725 – Führung

**Bogenhausen**  
Sibylle Reinicke · Treffpunkt: Prinzregentenplatz, am Brunnen · Prinzregentenplatz 12 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 3.12.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

---

## Strassen, Stars und Sterne in Bogenhausen: Prinzregentenplatz – Universitäts-Sternwarte – Bogenhauser Friedhof

Wo die Strassen neben berühmten Künstlern auch nach Astronomen heißen, muss viel Energie fließen. Warum werden hauptsächlich Herren ausgewählt, beispielsweise Laplace und Lamont. Die Künstler, die am Wege wohnten und zum Teil auf dem Bogenhauser Friedhof begraben sind, ihre Freunde und Gäste „im Salon“ bieten reichlich Erzählstoff: legendäre Aufführungen des Prinzregententheaters und immer wieder die Wirkung der Sterne auf der Erde. Astrologie oder Astronomie? Wir lösen diese Frage auf diesem sternenträchtigen Spaziergang.

## R123726 – Führung

**Bogenhausen**  
Sibylle Reinicke · Treffpunkt: Prinzregentenplatz, am Brunnen · Prinzregentenplatz 12 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 18.2.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

---

## „Meister Possart liebte Pomp und Pathos“ Villen und berühmte Persönlichkeiten in Bogenhausen

Vom Ende des 19. Jahrhunderts bis zu Beginn des Ersten Weltkriegs ließen sich in Bogenhausen Architekten und Bildhauer, Maler und Literaten, Gelehrte, Unternehmer und Wissenschaftler repräsentative Villen errichten. Einige der Gebäude sind zerstört, viele sind erhalten und erinnern an diese Zeit und an ihre illustren Bewohner wie Alfons Prinz von Bayern, Martin Aufhäuser, Adolph von Hildebrand, Georg Kerschensteiner, Max Littmann, August und Georg Pschorr, Ernst von Possart, Wilhelm Conrad Röntgen, Joseph Ruederer oder Richard Willstätter.

## R123727 – Führung

**Bogenhausen**  
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: Europaplatz/Ecke Möhlstraße · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort

---

## Universitäts-Sternwarte München – ihre Geschichte und heutige Nutzung

Bereits 1759 befasste sich die neu gegründete „Bayerische Akademie der Wissenschaften“ mit dem Weltall. Die 1816 in Bogenhausen erbaute Sternwarte ist mit Namen wie Fraunhofer, Reichenbach, Soldner, Lamont, Seliger und anderen verknüpft, die mit ihrer Forschung weltweit Anerkennung fanden. Noch heute befindet sich hier der historische Fraunhofer-Refraktor, seinerzeit das beste Teleskop der Welt. Nach der historisch-technischen Einführung geht es anhand von Aufnahmen verschiedener Sterne, Nebel und Galaxien auf eine kleine „Reise“ in die moderne Weltraumforschung.

## R123728 – Führung

**Bogenhausen**  
Lothar Röth · Treffpunkt: Universitäts-Sternwarte · Scheinerstr. 1 (mit der Tram bis Sternwartstr. oder dem Bus bis Galileiplatz) · do 14.00 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

## Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses. Von hier kommen neben der „Süddeutschen Zeitung“ die „Bild“, die „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, die „Welt am Sonntag“, die „Welt kompakt“, das „Handelsblatt“, die „FAZ“ und die „FAS“. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und ca. 270 Vollzeit Arbeitsplätze. Der Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ zeigt, wie die Redaktionsmitglieder im In- und Ausland arbeiten, anschließend folgt ein Rundgang. Imposant ist die Halle der Rotationsanlage. Sie erleben den ersten Andruck der ersten Ausgabe der SZ.

Dunkle Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

### R123735 – Führung Steinhausen

Mitarbeitende des Hauses · Treffpunkt: SV-Druckzentrum (S-Bahn oder Tram bis Berg am Laim, von dort ca. 7 Min. zu Fuß) · Zamdorfer Str. 40 · mo 16.45 bis 18.15 Uhr · 4.12.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

## Giesing, Harlaching

### Vom Kolumbusplatz hinauf nach Obergiesing bis zum Nockherberg

Unser Spaziergang beginnt am Kolumbusplatz, wo wir einen Blick auf den vormals industriell genutzten Auer Mühlbach erhaschen können. Nach einem Abstecher zum letzten Herbergshäusl Giesings erklimmen wir den Giesinger Berg und erreichen die umfassend sanierte, neugotische Heilig-Kreuz-Kirche, in die wir einen Blick werfen. Es geht weiter durch die unter Ensembleschutz gestellte Feldmüllersiedlung bis zum Krone-Park. Der benachbarte Paulaner Garten am Nockherberg bietet sich für eine Einkehr an (optional).

### R123740 – Führung Untergiesing

Barbara Feige · Treffpunkt: vor dem Alten- und Service-Zentrum (U1/U2 Kolumbusplatz) · Kolumbusstr. 33 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 8.10.2023 · € 9.- · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### Ostfriedhof – bayerische Kulturgeschichte und modernste Technik

Der Ostfriedhof entwickelte sich ab 1817 aus den ehemaligen „Auer Leichenäckern“. Sein monumentales Wahrzeichen ist die Aussegnungshalle. Der Spaziergang führt zu den Gräbern vieler Prominenter – Rudolf Moshammer, Münchner Bürgermeister, Schlagerstar Rex Gildo, Dr. Gudden, der mit Ludwig II. starb, dem letzten Henker von München, dem „Bayerischen Herkules“ – und auch zum Denkmal, das an die Revolutionsjahre 1918/19 in München erinnert. Das neue Krematorium erfüllt technisch höchste Ansprüche, die eine individuelle Abschiednahme erlaubt, angepasst an die Vorstellungen unserer Zeit.

### R123742 – Führung Obergiesing

Ingrid Oxfort · Treffpunkt: Ostfriedhof, vor der Aussegnungshalle · Tram-Haltestelle · St.-Martins-Platz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.11.2023 · € 9.- · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## Newsletter maßgeschneidert

**Unser besonderer Service:** Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt zu Ihren Interessengebieten. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

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



## Rund um den Giesinger Berg

Erkunden Sie ein Stadtviertel im Wandel der Zeit: vom stolzen Bauerndorf über den Industriestandort hin zum modernen Wohnviertel mit großem Charme. Von der Tela-Post geht es durch die denkmalgeschützte Feldmüllersiedlung und den Giesinger Berg hinunter in die Untergiesinger Lohe mit ihrem malerischen „Klein-Venedig“. Danach machen wir uns durch das ehemalige Glascherbenviertel Birkenau auf den Weg zur Rosenblüte in den Rosengarten. Vom Schyrenbad und dem Marianum aus kehren wir schließlich wieder nach Obergiesing zurück.

### R123747 – Führung Obergiesing

Dr. Franz Weindauer · Treffpunkt: vor der Tela-Post (U-Haltestelle Silberhornstr.) · Tegernseer Platz · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 29.10.2023 · € 9.- · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### Auer Mühlbach – vom Kolumbusplatz zur „Kraemer’schen Kunstmühle“

Früher war er die Lebensader ganzer Siedlungen, von Gewerbe- und Industriebetrieben. Schon im Mittelalter regulierte man den Bach, um seine Wasserkraft zu nutzen. An seinen Ufern entstanden die ersten Sozialeinrichtungen Giesings, wie das ehemalige Hofkrankenhaus, die spätere „Giesinger Irrenanstalt“. Zum Entdecken: ein altes Herbergshäusl, das biedermeierliche Häuser-Ensemble „Klein-Venedig“, ein privates Kraftwerk, das leider nicht zugängliche Kloster des ehemaligen Templer-Ritterordens und eine Kaffeebäckerei auf dem Areal der Kraemer’schen Kunstmühle, mit der Option zum Aufwärmen.

### R123751 – Führung Untergiesing

Liane Reithofer M.A. · Treffpunkt: vor dem Alten- und Service-Zentrum (U1/U2 Kolumbusplatz) · Kolumbusstr. 33 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2024 · € 9.- · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### Entlang der Tegernseer Landstraße durch Vergangenheit und Gegenwart

Die Tela ist die Hauptverkehrsader Obergiesings und gleichzeitig Einkaufsstraße für Anwohner und Auswärtige. Altes und Neues trifft hier bunt aufeinander: der neu gestaltete Edelweißplatz, wo jetzt der „schräge Mahagoni“ quer liegt, und der angrenzende Alpenplatz, die ensembleschutzgeschützte Feldmüllersiedlung, die wechselvolle Geschichte des ehemaligen Kaufhauses „Kepa“, die stilbildende Architektur der Tela-Post, die Geschichtssäule zum Gedenken an die Revolution im Jahr 1919. Endstation: der Grünsitz, mit Blick auf das „Sechz’ger Stadion“, wo das runde Leder immer noch rollt.

### R123758 – Führung Obergiesing

Liane Reithofer M.A. · Treffpunkt: vor dem Ärztehaus · St.-Bonifatius-Str. 5 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 13.10.2023 · € 9.- · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### Wohnen und Bildung in Obergiesing: Führung für Teilnehmende des BildungsLokals

Rund 54.000 Einwohner\*innen leben in Obergiesing, in städtebaulich vielfältigen Wohngebäuden unterschiedlicher Epochen. Hier befinden sich zudem unterschiedliche Arten von Bildungstätten. Der Rundgang beginnt beim BildungsLokal Giesing, führt auf verschlungenen Pfaden durch den Bildungsstandort Obergiesing zu bekannten und weniger bekannten Standorten des Wissens und der Kultur und schließlich zu den Herbergsanwesen am Giesinger Berg. Die mehr als 1500-jährige Geschichte des ehemaligen Bauerndorfes ist auch Thema. Wieder zurück gibt es eine Nachlese bei Kaffee und Gebäck.

### R123760 – Führung Obergiesing

Dr. Franz Weindauer · BildungsLokal Giesing · Schliersee-Str. 73 · mo 10.00 bis 12.00 Uhr · 16.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung im BildungsLokal · Nur für Teilnehmende des BildungsLokals

---

## Riem, Messestadt Riem

---

Die Führung durch das Geothermie-Heizwerk Riem finden Sie unter der Rubrik Nachhaltig Leben, siehe R324316

---

### Messestadt Riem: „RIO Riem“ – „Wabenbau“ – „ExpeRIEMent Kopfbau“

Seit 2021 wohnen Bewohner\*innen (150 Wohneinheiten) der beiden Genossenschaften wagnis eG und WOGENO München eG in einem gemeinsamen Haus in Holzmassivbauweise. Wir führen Sie durch ausgewählte Bereiche der Hausgemeinschaft, deren Kernthemen Selbstverwaltung, Nachhaltigkeit und Inklusion sind. Der Weg zum Kopfbau führt über das „Wabenhaus“, einer architektonischen Besonderheit im Viertel. Im Rahmen von „ExpeRIEMent Kopfbau“ wird bis Ende 2024 ein spannendes Bauwerk von unterschiedlichen Akteur\*innen bespielt, von der MVHS vom 12.11. bis 2.12.2023. Hintergründe und Rückblicke gibts in gemütlicher Runde bei Getränken und Gebäck.

#### R123180 – Führung Messestadt Riem

Lena Skublics, WOGENO München eG/Antje Bieber, Initiative KopfbauT e.V./Birgit Möller-Arnberg, MVHS · Treffpunkt: Willy-Brandt-Allee 34 (U-Bahnhaltestelle Messestadt Ost) · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 18.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

---

### ArchitektTour Messestadt Riem: Willy-Brandt-Platz – Kirchenzentrum – Kopfbau

Los geht es bei der „Riem-Reibe“, dem Kunstwerk an der U-Bahn. Der Willy-Brandt-Platz gilt bis heute als städtebaulich „schwieriges Pflaster“ auch wenn es bereits verschiedene Maßnahmen gab, um diesen aufzuwerten. Ins Auge fällt der gewaltige Porticus. Beim ökumenischen Kirchenzentrum am Platz der Menschenrechte erhalten Sie eine Einführung in architektonische Besonderheiten, denn die katholische Kirche St. Florian und die evangelische Sophienkirche teilen sich Turm, Geläut, Innenhöfe und Gassen. Ziel ist der Kopfbau der ehemaligen Flughafentribünen.

#### R123192 – Führung Messestadt Riem

Renate Gassenmeier · Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Messestadt West, am Treppenaufgang oben · Willy-Brandt-Platz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 25.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

---

## Programm Grünwald

---

### 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 Grünwald

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 Grünwald

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 Grünwald

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 Grünwald

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 Grünwald

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 Grünwald

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, welch hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

**R123793 – Führung** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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 Geiselgasteig

Alfred Hitchcock, Stanley Kubrick, Billy Wilder: Auf dem Bavaria-Film-Gelände in Geiselgasteig 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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
N.N. · Treffpunkt: FWU-Haupteingang · Bavariafilmplatz 3 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

## Politik und Gesellschaft

Informationen zum Treffpunkt „Film Café“ im ASZ Obergiesing finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Einen Vortrag und Austausch zum Thema Kinderarbeit finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

## Staat und Demokratie

### Propaganda, Fake News, Emotionen – Edward L. Bernays, der Gründer der Public Relations

Liberale Demokratien auf der ganzen Welt sehen sich der Problematik um Desinformation, Propaganda und emotionsgesteuerte Politik ausgesetzt. Edward L. Bernays, der Neffe Sigmund Freuds, hat diese Herausforderungen schon vor über 100 Jahren theoretisch skizziert, ihre sozialpsychologischen Grundlagen erörtert und mögliche Auswege vorgeschlagen. Seine Propagandatheorie hat angeblich Joseph Goebbels inspiriert. Sie besitzt eine Aktualität, die zeitgenössische Phänomene rund um Fake News, Filterblasen und Echokammern erklären kann.

**R110168 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Stefan Matern · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

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

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

**R110196 – Workshop** **Ramersdorf**  
Wolfgang Scheffler · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 20.2.2024 · Gebührenfrei · ☎

### Voraussetzungen für Online-Kurse

Benötigt werden PC/Laptop/Tablet mit Mikrofon und Kamera, eine gute Internetverbindung und die aktuelle Browserversion. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Bitte schauen Sie auch in den Spam-Ordner.



---

## Gesellschaft, Wirtschaft und Soziales

---

### 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** **Grünwald**

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 · ☎

---

### Mit Diplomatie gegen die Klimakrise? Erwartungen an die Verhandlungen von Dubai

Die diesjährige Klimakonferenz in Dubai findet vor dem Hintergrund sich verschärfender globaler Krisen statt, zu denen die geopolitischen Spannungen in Folge der russischen Invasion in der Ukraine gehören. Welche Rolle kann die internationale Klimapolitik vor diesem Hintergrund spielen? Wo steht die Weltgemeinschaft acht Jahre nach Verabschiedung des Pariser Klimavertrags? Und wie funktioniert das Übereinkommen überhaupt, welches erstmals alle Länder zum Klimaschutz verpflichtet?

**R110324 – Vortrag** **Ramersdorf**

Nicolas Kreibich · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 22.11.2023 · € 5.– · Anmeldung erbeten · ☎

---

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

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

**R110328** **Obergiesing**

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

---

## Kommunalpolitik und Stadtentwicklung

---

### Gemeinschaftsorientiertes Wohnen in Wohnprojekten

Wohnen in Wohnprojekten wird immer beliebter – bei Familien, bei Menschen, die mit mehreren Generationen zusammenleben möchten, und denjenigen, die nach der richtigen Wohnform für ihr eigenes Alter suchen. Es gibt Projekte für Miet-, Eigentums- oder Genossenschaftswohnungen. Sie erfahren bei dieser Veranstaltung, welche Projektformen es gibt, wie Projekte entstehen und funktionieren, und können dann abschätzen, ob diese Wohnform für Sie in Frage kommt. In Zusammenarbeit mit der mitbauzentrale münchen

**R110430 – Vortrag** **Ramersdorf**

Heike Skok · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 · Gebührenfrei · ☎

---

---

## Internationale Politik und globale Fragen

---

### Wie sich der Nahe und Mittlere Osten seit Donald Trump verändert: Gegenspieler Iran und Israel

Die Präsidentschaft Donald Trumps hat mit den Initiativen „Deal of the Century“ und den „Abraham Accords“ den Nahen und Mittleren Osten nachhaltig verändert. Nun ist es Zeit für eine kritische Bestandsaufnahme: Welche Chancen und Risiken bieten sich insbesondere für die regionalen Großmächte Iran und Israel? Wie können wir das Kräftegefüge vor Ort unter Einbeziehung weiterer internationaler Akteure heute einordnen? Welche Rolle nehmen die arabischen Anrainerstaaten ein und was bleibt am Ende von der palästinensischen Nationalbewegung?

**R110646 – Vortrag** **Ramersdorf**

Dipl.-Pol./M.A. Thomas V. Bauer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

---

### Wie funktioniert Nordkorea? Die Entwicklungsgeschichte einer totalitären Diktatur im digitalen Zeitalter

Hunger, Armut, Totalitarismus, Nuklearwaffen: Diese Begriffe verbinden wir aus westlicher Sicht üblicherweise mit Nordkorea. Daneben beobachten wir jedoch auch komplexe Cyberattacken, Wirtschaftsspionage und Raketentests. In dieser Veranstaltung untersuchen wir die aktuelle, tiefgreifende Transformation Nordkoreas innen wie außen unter besonderer Berücksichtigung der digitalen Entwicklung. Wie überlebt das Regime? Welche internationalen Beziehungen unterhält es, und wie bewältigt Pjöngjang die digitalen Herausforderungen unserer Zeit?

**R110678 – Vortrag** **Ramersdorf**

Dipl.-Pol./M.A. Thomas V. Bauer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

---

---

## Geschichte

---

### Bayerische Geschichte

---

#### 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** **Grünwald**

Paul Gaedtke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.11.2023 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

---

#### Klöster und Bistümer des frühen Herzogtums Baiern

Von Agilolfingern und Wandermönchen: Begeben Sie sich auf eine Zeitreise in die Frühzeit Bayerns, die Zeit der bajuwarischen Besiedlung und der Christianisierung; eine Zeit, als das Land noch mit „i“ geschrieben wurde und bis zur Enns und zur Salurner Klause reichte. In diesem Vortrag begegnen Ihnen heute noch bekannte und sicher auch überraschende Klöster, ein „Phantom-Bistum“ und eine Krönungskirche, die heute nicht einmal mehr in Bayern liegt.

**R110962 – Vortrag** **Ramersdorf**

Dr. Franz Weindauer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Anmeldung erforderlich · ☎

---

---

## Philosophie

---

Philosophisches Forum – aktuelle Debatten

---

### Junges Denken

---

Die Philosophie ist nichts anderes als „ihre Zeit in Gedanken erfasst“. Das jedenfalls behauptet Hegel. Wenn das stimmt, dann ist es zumindest nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Das ist in dieser Veranstaltungsreihe anders. Sie greift ganz bewusst aktuelle Themen und Ideen auf. Das „Junge Denken“ wird von hochqualifizierten jungen Dozierenden getragen, die sich darauf freuen, mit Ihnen die Herausforderungen und Chancen der Gegenwart zu erkunden.

---

### Die (Un-)Möglichkeit der Liebe. Luhmanns Theorie der Liebe im Zeitalter von Online-Dating

Die Erwartung, von einer anderen Person in den eigenen intimsten Bedürfnissen wahrgenommen, geschätzt und berücksichtigt zu werden, ist anspruchsvoll. Entsprechend unwahrscheinlich ist dieser Fall auch, erklärt der Soziologe Niklas Luhmann. Verantwortlich dafür, dass das trotzdem immer wieder klappt, zumindest mehr oder weniger, ist laut Luhmann ein spezifisches Kommunikationsmedium „Liebe“. Dass die „Liebes-Kommunikation“ in einer sich ausdifferenzierenden, komplexen Welt nicht leichter wird, liegt auf der Hand. Erst recht scheint das für das 21. Jahrhundert zu gelten, in denen die sog. sozialen Medien unser Miteinander prägen und wo es so etwas wie Online-Dating gibt. Im Vortrag soll in Anlehnung an Luhmann der Frage nachgegangen werden, ob wir uns überhaupt noch verlieben bzw. „richtig“ verlieben können.

---

**R130940 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Timo Greger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

---

Das Denken lernen – Einführungen in die Philosophie

---

### Werden Sie Philosoph\*in! Gemeinsam Texte lesen, verstehen und diskutieren

Gemeinsam lesen wir klassische Textstellen, um einen Einstieg in das philosophische Gespräch zu finden. In fünf Treffen besuchen wir Platons Höhle, vollziehen mit Descartes seinen radikalen Zweifel, prüfen Kants kategorischen Imperativ, wandern mit Nietzsche auf Zarathustras Berg und fragen Arendt, warum das Böse eigentlich banal ist. Durch das Lesen und Diskutieren der originalen Textstellen eröffnet sich uns ein kleiner Parcours durch verschiedene Fragen und Zeiten philosophischen Denkens.

---

**R131550 – Seminar** **Ramersdorf**  
Dr. Sandra Johst · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x di 18.00 bis 20.00 Uhr · 7.11. bis 5.12.2023 · € 60.– · ☎

---

Die Großen der Geistesgeschichte

---

### 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** **Grünwald**  
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 · ☎

---

Philosophische Werke lesen und verstehen

---

### Die Poetik des Aristoteles

Während Ethik und Politik das menschliche Handeln im Allgemeinen untersuchen, bezieht sich die Poetik auf das hervorbringende Wissen, konkret die Herstellung eines Werks. Der erste Teil von Aristoteles' „Poetik“ behandelt die Tragödie, das zweite, verloren gegangene Buch galt der Komödie. Die Tragödie stellt dar, wie sich ein bestimmter Charakter unter bestimmten Umständen verhalten würde. Ihre Funktion ist die Nachahmung bzw. Darstellung von Wirklichkeit (Mimesis) zum Zwecke einer Reinigung (Katharsis) beim Publikum durch die Erregung der Affekte des Jammers und Schauders. Im Seminar werden zentrale Passagen der aristotelischen Poetik gelesen und diskutiert.

---

**R135050 – Seminar** **Bogenhausen**  
Dr. Wolfgang Thorwart · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 5 x mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 8.11. bis 6.12.2023 · € 45.– · ☎

---

---

## Religionen

---

### Die Apostelgeschichte – eine begeisterte Reise

Während in den Evangelien Jesus der Hauptprotagonist ist, wechseln in der Apostelgeschichte des Lukas die Akteure. Das ist gewollt! Denn der Hauptakteur ist der Geist Gottes, der die noch junge Christengemeinschaft anleitet und missionarisch erweitert. Lernen Sie die zu Unrecht vernachlässigte Apostelgeschichte besser kennen, in der auch die Reisen des Paulus und der Weg der frühen Kirche beschrieben werden.

---

**R138550 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Dr. Robert Mucha · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

---

### 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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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

Lernen Sie, menschliches Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen. Unsere Veranstaltungen reichen von Vorträgen zu psychologischen Klassikern über Einführungen in psychologische Teilgebiete bis hin zu praxisorientierten Seminaren für das Miteinander mit anderen und den eigenen Entwicklungsweg. Über Qualifikation und berufliche Erfahrung unserer Dozierenden können Sie sich online unter [www.mvhs.de/services/dozierendenportraits](http://www.mvhs.de/services/dozierendenportraits) informieren.

Bitte beachten Sie: Bildungsangebote, die Impulse für die persönliche Entwicklung setzen oder in psychotherapeutische Methoden einführen, stellen keinen Ersatz für eine Therapie dar und bieten kein individuelles Coaching. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl Ihres Seminars.

## Psychische Gesundheit

### Resilienz im Berufsalltag Einblick in Grundlagen, Handlungsfelder und Methoden

Wir leben in turbulenten Zeiten. Jobunsicherheit, häufige Jobwechsel oder hohe Anforderungen machen Resilienz zu einem immer wichtigeren Faktor auch in der Arbeitswelt, um Krisen zu bewältigen und Erfolgchancen zu erhöhen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des Resilienzkonzeptes kennen und erfahren etwas über die Handlungsfelder, in denen sich die eigene Resilienz stärken lässt. Außerdem erstellen Sie ein persönliches Resilienzprofil und erhalten einen Einblick in Methoden der Resilienzsteigerung und Stressreduktion.

**R144070 – Sonntagsseminar** **Ramersdorf**  
Dr. Michael Zickendraht · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 40.– · 14 Plätze · ☎

### Reden wir über das Sterben Gedanken und Gespräche über ein Tabu wagen

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

**R144080 – Workshop** **Bogenhausen**  
Elisabeth Scheib · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · do 16.30 bis 20.00 Uhr · 2.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

### Ein gutes Ende – Basisseminar Sterbebegleitung Was Sie für Menschen am Lebensende tun können

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

**R144090 – Workshop** **Bogenhausen**  
Elisabeth Scheib · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 16.30 bis 20.00 Uhr · 10.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

## Kommunikation und Beziehung

### Wie sag ich's dir konstruktiv? Feedback geben – Feedback nehmen

Ob in Job, Freundschaft oder Partnerschaft: Immer wieder kommen wir in Situationen, in denen wir anderen mitteilen wollen, wie wir ihr Verhalten erleben oder was uns im Kontakt wichtig ist. Doch wie sagen wir es so, dass es beim anderen nicht als bloße Kritik ankommt, sondern konstruktiv wirkt? Und wie können wir selbst Rückmeldungen annehmen, ohne uns gekränkt oder beschämt zu fühlen? In diesem interaktiven Workshop lernen Sie mithilfe von Übungen, wie Sie richtig Feedback geben und nehmen können, und bekommen Kommunikationstechniken an die Hand.

**R145080 – Samstagsworkshop** **Ramersdorf**  
Joana Thielen · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.1.2024 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

### Ein klares Nein muss auch mal sein! Selbstbestimmter kommunizieren

Souveränes Abgrenzen fällt häufig nicht leicht, wenn Wünsche an uns herangetragen werden, die wir nicht erfüllen wollen oder können. In vielen praktischen Übungen lernen Sie: Nein sagen, wenn Sie Nein meinen; übergriffiges Verhalten bestimmt abwehren; Strategien für charmante Stopp-Schilder entwickeln; in der Sache hart zu bleiben, ohne zu verhärten; den Mut zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

**R145130 – Sonntagsseminar** **Ramersdorf**  
Carsten Schleuß · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 3.12.2023 · € 47.– · 12 Plätze · ☎

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

### Wenn unsere Eltern alt werden – neue Aufgaben, neue Lösungen!

Irgendwann ist es so weit: Die Eltern können ihr Leben nicht mehr alleine meistern, sie brauchen Unterstützung, sind gebrechlich, krank, vielleicht sogar verwirrt. Das bedeutet für Söhne und Töchter eine praktische und emotionale Herausforderung. In dieser Situation ist es wichtig, das Verhältnis zu den Eltern neu zu definieren, das Nebeneinander von Pflichtbewusstsein, Schuldgefühl, Liebe und Aggression zu klären und Entscheidungen zu treffen. Welche (professionellen) Unterstützungsmodelle gibt es? Wie geht man mit eigenen und fremden Erwartungen um?

**R146080 – Samstagsseminar** **Ramersdorf**  
Anne Lindenbergh · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 40.– · 12 Plätze · ☎

## Lernen und Gedächtnis

Ein Angebot speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

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

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

**R148020 – Sonntagsworkshop** **Ramersdorf**  
Claudia Mäßiggang · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.1.2024 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

## Spiele für Gehirn und Geist

### Offenes Bridgetraining

Sie sind Bridge-Anfänger, fortgeschrittene Anfängerin oder nehmen gerade an einem unserer Bridgekurse teil? Dann können Sie Ihre Kenntnisse in diesem Bridgetraining vertiefen bzw. auffrischen. Einzige Voraussetzung: Sie sollten die Bietsprache Forum D kennen. Eine erfahrene Übungsleiterin steht Ihnen zur Seite, beantwortet Fragen und gibt Tipps. Sie spielen mit vorbereiteten Verteilungen oder mit selbst gemischten Blättern. Für jeden Termin melden Sie sich einzeln an (oder kaufen eine Restkarte vor Ort). So können Sie entscheiden, zu welchen Terminen Sie kommen möchten. Eine paarweise Teilnahme wäre wünschenswert, Einzelspielende werden aber untereinander vermittelt.

**R149090** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149100

**R149100** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.10.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149110

**R149110** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 23.10.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149120

**R149120** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 6.11.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149130

**R149130** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.11.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149140

**R149140** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 20.11.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149150

**R149150** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 27.11.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149160

**R149160** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.12.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149170

**R149170** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.12.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149180

**R149180** **Ramersdorf**  
Brigitte Schürmann/Gerhard Schürmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 18.12.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Anmeldung erbeten · ☎

## 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 im Münchner Osten in Bogenhausen, Neuperlach, Ramersdorf, Trudering, in der Messestadt Riem sowie in Grünwald Kurse 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. Seit Anfang 2023 können Sie unsere Kurse wieder in ihrer Gesamtheit belegen. Nur in ausgewählten Fällen – bei ausreichender Verfügbarkeit von Plätzen – wird es daher möglich sein, Themenblöcke einzeln zu buchen.

Kurse, die mit dem Hinweis „Hybridkurs“ gekennzeichnet sind, ermöglichen neben der Präsenz- auch eine Online-Teilnahme von Zuhause aus: Über Ihren Computer, Ihr Tablet oder Smartphone können Sie sich online zum Präsenzkurs dazuschalten, dem Unterrichtsgeschehen folgen und sich aktiv daran beteiligen. Informieren Sie sich gerne im Fachgebiet über die Möglichkeiten.

### 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 unter [www.mvhs.de/studium-generale](http://www.mvhs.de/studium-generale).

## Kursprogramm

Die Kurse sind chronologisch nach Tag und Uhrzeit geordnet. Nähere Informationen zu den aktuellen Themen und Dozierenden finden Sie ab 1. September unter [www.mvhs.de/studium-generale](http://www.mvhs.de/studium-generale). Kurzfristige Änderungen im Programm sind möglich.

## Stadtbereich Ost

### Montag 9.30 Uhr

**R154000 – Hybridkurs** **Neuperlach-Süd**  
Kursbegleitung: Volkmar Ruetten · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 16 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Montag 9.30 Uhr

**R154010** **Ramersdorf**  
MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Montag 10.00 Uhr

**R154020** **Messestadt Riem**  
Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 16 x mo 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock)

### Montag 15.00 Uhr

**R154040** **Bogenhausen**  
MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Montag 15.00 Uhr

**R154060** **Ramersdorf**  
MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Dienstag 9.30 Uhr

**R154100** **Neuperlach-Süd**  
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 16 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Dienstag 9.30 Uhr

**R154110** **Neuperlach-Süd**  
Kursbegleitung: Anneliese Döhning · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 16 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Dienstag 9.30 Uhr

**R154120** **Ramersdorf**  
MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Dienstag 10.00 Uhr

**R154130** **Ramersdorf**  
Margot Hölzl/Dr. Monika Petermüller-Strobl/Ingeborg Röder/ Stefan Winter M.A. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Dienstag 10.00 Uhr

**R154140** **Trudering**  
Kursbegleitung: Elisabeth Zaadhof · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 16 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Dienstag 12.30 Uhr

**R154150** **Ramersdorf**  
MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x di 12.30 bis 14.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☺

### Mittwoch 9.30 Uhr

**R154200** **Neuperlach-Süd**  
MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 16 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Mittwoch 10.00 Uhr

**R154210** **Ramersdorf**  
Kursbegleitung: Traudl Steigenberger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Mittwoch 10.00 Uhr

**R154220 – Hybridkurs** **Ramersdorf**  
Kursbegleitung: Volkmar Ruetten · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Mittwoch 10.00 Uhr

**R154230** **Trudering**  
Kursbegleitung: Annette Drexler · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 16 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Mittwoch 14.00 Uhr

**R154240** **Ramersdorf**  
Kursbegleitung: Dr. Markus Schütz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mi 14.00 bis 16.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Mittwoch 15.00 Uhr

**R154250** **Bogenhausen**  
Kursbegleitung: Horst Zimpelmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☺

### Donnerstag 9.30 Uhr

**R154300 – Hybridkurs** **Neuperlach-Süd**  
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 16 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

### Donnerstag 10.00 Uhr

**R154310 – Hybridkurs** **Messestadt Riem**  
Kursbegleitung: Volkmar Ruetten · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 16 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

## Freitag 9.30 Uhr

**R154400** **Ramersdorf**  
MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

## Freitag 10.00 Uhr

**R154410** **Bogenhausen**  
Kursbegleitung: Ingrid Hubmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

## Grünwald

## Montag 10.00 Uhr

**R155000** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
Kursbegleitung: Bernadette Raschke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

## Freitag 10.00 Uhr

**R155420** **Grünwald**  
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 16 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

## 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 **Grünwald**

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 · ☎

### Orientierung am Sternenhimmel für Einsteiger\*innen Besuch der Bayerischen Volkssternwarte München

Der Blick in den Sternenhimmel ist wunderschön, aber die Orientierung ist nicht immer leicht. Sie lernen, mit Hilfe von Sternkarten und digitalen Hilfsmitteln Sternbilder zu finden und zu benennen. Welche Himmelsobjekte lassen sich mit bloßem Auge bzw. einfachen Geräten wie Fernglas oder Teleskop beobachten? Im Planetarium erleben Sie einen Nachthimmel, wie er draußen aufgrund der Lichtverschmutzung kaum zu sehen ist. Bei klarer Sicht beobachten Sie auch live mit den großen Teleskopen und genießen auf der Plattform die Aussicht auf den Münchner-Himmel. Wegen Bauarbeiten können sich die Zugangsmöglichkeiten zur Volkssternwarte kurzfristig ändern – siehe [www.sternwarte-muenchen.de/baustellen-infos-2023/](http://www.sternwarte-muenchen.de/baustellen-infos-2023/)

### R313312 – Kompaktkurs **Berg am Laim**

Oliver Winkler/André Motscha · Bayerische Volkssternwarte München, Zugang über den Innenhof · Rosenheimer Str. 145h (Rückgebäude) · sa 17.00 bis 20.00 Uhr · 18.11.2023 · € 14.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

### Unser Sonnensystem, eine besondere Insel im Universum? Besuch der Bayerischen Volkssternwarte München

Dass unser Sonnensystem acht faszinierende Planeten hat, weiß inzwischen jede\*r. Aber kennen Sie auch die Besonderheiten der uns umgebenden Himmelsobjekte? Einige von ihnen sind in ihrer Disziplin Rekordhalter. Wir sehen uns auch in der weiteren Umgebung unserer Galaxie um, erkunden Exoplaneten und „Super Erden“ und überlegen, wie lebensfreundlich sie für uns wären. Im Planetarium erleben Sie einen Nachthimmel, wie er draußen aufgrund der Lichtverschmutzung kaum zu sehen ist. Bei klarer Sicht beobachten Sie auch live mit den großen Teleskopen.

Wegen Bauarbeiten können sich die Zugangsmöglichkeiten zur Volkssternwarte kurzfristig ändern – siehe [www.sternwarte-muenchen.de/baustellen-infos-2023/](http://www.sternwarte-muenchen.de/baustellen-infos-2023/)

### R313314 – Kompaktkurs **Berg am Laim**

Oliver Winkler/André Motscha · Bayerische Volkssternwarte München, Zugang über den Innenhof · Rosenheimer Str. 145h (Rückgebäude) · sa 17.00 bis 20.00 Uhr · 20.1.2024 · € 14.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

## Himmliche Leuchtfeuer: Sind wir alle Sternenstaub? Besuch der Bayerischen Volkssternwarte München

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sterne entstehen? Was hält das atomare Feuer im Inneren am Laufen? Wir betrachten das Leben dieser Gasbälle von der Kinderstube bis zu ihrem Ende und darüber hinaus. Sterne mögen nicht nur Gesellschaft, sondern verraten durch Färbung und Verhalten viele ihrer Geheimnisse. Im Planetarium erleben Sie einen Nachthimmel, wie er draußen aufgrund der Lichtverschmutzung kaum zu sehen ist. Bei klarer Sicht beobachten Sie auch live mit den großen Teleskopen und genießen auf der Plattform die Aussicht auf den Münchner-Himmel. Wegen Bauarbeiten können sich die Zugangsmöglichkeiten zur Volkssternwarte kurzfristig ändern – siehe [www.sternwarte-muenchen.de/baustellen-infos-2023/](http://www.sternwarte-muenchen.de/baustellen-infos-2023/)

### R313316 – Kompaktkurs

**Berg am Laim**

Oliver Winkler/André Motscha · Bayerische Volkssternwarte München, Zugang über den Innenhof · Rosenheimer Str. 145h (Rückgebäude) · sa 17.00 bis 20.00 Uhr · 17.2.2024 · € 14.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

## Planet Erde: Geowissenschaften

---

### Geografie und Geschichte

---

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

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

### R314314 – Wanderung

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

---

## Pflanzen, Tiere, Menschen: Biowissenschaften

---

### 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

**Grünwald**

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 · ♿

## Pilze suchen – bestimmen – sammeln Im Forstenrieder Park

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

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

### R315128 – Exkursion

Werner Edelmann · Treffpunkt: S7-Bahnhof Baierbrunn, Nordwestseite, Ausgang Oberdiller Str. · Oberdiller Str. 19 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 3.10.2023 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

## Pflanzen

---

### Vom Baum zum Brett – im Walderlebniszentrum Grünwald

Die dunkle Jahreszeit war früher immer die klassische Holzerntezeit. Deswegen geht die Försterin Xenia Münke vom Walderlebniszentrum Grünwald mit Ihnen in den Wald, um Fragen rund um die Holzernte 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

**Grünwald**

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! Sigrid 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

**Grünwald**

Sigrid 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

**Grünwald**

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

---

## Tiere

---

### Zoos und andere tierische Orte

---

#### Mit der Kuh auf Du – nicht nur dem Tierwohl verpflichtet Besuch der Bayerischen Staatsgüter

Moderne, zukunftsorientierte Rinderhaltung bewegt sich im Spannungsfeld zwischen Tierwohl, Umweltgerechtigkeit und Digitalisierung. Wolfgang Müller, Koordinator für Rinderhaltung bei den Bayerischen Staatsgütern, führt durch die Stallungen des Staatsgutes Grub und gibt einen Einblick in die angewandte Forschung am Standort.

#### R315333 – Führung

Wolfgang Müller · Bayerische Staatsgüter Grub-Poing (5 Minuten Gehweg vom S2-Bahnhof Grub) · Prof.-Zorn-Str. 19 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 12.10.2023 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

---

#### Tierisch lustig? Verstehen Tiere tatsächlich Spaß? Führung im Tierpark Hellabrunn

Freche Gibbons, die Tigerbabys ärgern? Papageien, die Artgenossen zum Spielen auffordern? Ratten, die lachen? Krähen, die mit einem Dosendeckel Schlitten fahren? Bei manchen Tierarten spielen auch Erwachsene und haben ihre helle Freude daran. Sind dies evolutionäre Vorläufer unserer Lust an Spiel, Spaß und Neckereien? Oder übertragen wir fälschlicherweise nur unsere eigene Vorstellung auf Tiere? Bei einer Runde durch den Tierpark Hellabrunn erfahren Sie bei ausgesucht gut gelaunten Tieren mehr über den aktuellen Stand der Wissenschaft.

#### R315320 – Führung

Harlaching

Dr. P. Günter Strauß · Treffpunkt: im Tierpark Hellabrunn, hinter den Kassen beim Isareingang (U3 Thalkirchen) · Tierparkstr. 30 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 20.10.2023 · € 8.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Tierpark, bitte selbstständig entrichten. Bei Vorlage der Anmeldekarte an den Kassen erhalten Sie ermäßigten Eintritt (bzw. freien Eintritt bei Vorlage gültiger Jahreskarten) · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

---

#### Leben im Wasser – im Aquarium Tierpark Hellabrunn

Ruhig dreht das Haipaar seine Runden im großen Becken: Sie sind die Stars hier unten, aber auch sie sind nur ein Teil des komplexen Systems Korallenriff. Wir widmen uns heute winzigen Baumeisern, erstaunlichen Lebensläufen und hochinteressanten Lebensgemeinschaften in unseren Meeren. Das Leben wirbelloser Tiere wie Quallen, Korallen und Co. ist verblüffend vielfältig und spannend. Auch die Süßwasserbecken bergen bei genauerer Betrachtung einige Überraschungen.

#### R315324

Harlaching

Dr. Ilse Tutter · Treffpunkt: im Tierpark Hellabrunn, vor der Flamingo-Außenanlage · Tierparkstr. 30 · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.12.2023 · € 8.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Tierpark, bitte selbstständig entrichten. Bei Vorlage der Anmeldekarte an den Kassen erhalten Sie ermäßigten Eintritt (bzw. freien Eintritt bei Vorlage gültiger Jahreskarten) · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

---

#### Tiere der polaren Welten – im Geozoo Hellabrunn

Die Pole unseres Planeten liegen sich zwar diametral gegenüber, bieten aber ähnlich lebensfeindliche Bedingungen. Dennoch sind sie Lebensraum für eine hochspezialisierte Tierwelt. In der „Polarewelt“ beobachten wir Säugetiere und Vögel der kalten Klimazonen: Warum fressen Eisbären keine Pinguine? Wo fliegen Pinguine und wie kratzen sich Robben? Die Biologin und Tierparkexpertin Dr. Ilse Tutter erklärt Überlebensstrategien und Verhaltensweisen dieser an Extrembedingungen angepassten Tiere.

#### R315325 – Führung

Harlaching

Dr. Ilse Tutter · Treffpunkt: im Tierpark Hellabrunn, vor der Flamingo-Außenanlage · Tierparkstr. 30 · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.1.2024 · € 8.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Tierpark, bitte selbstständig entrichten. Bei Vorlage der Anmeldekarte an den Kassen erhalten Sie ermäßigten Eintritt (bzw. freien Eintritt bei Vorlage gültiger Jahreskarten) · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

---

#### Vogelkundliche Exkursion

---

#### Wildnis an der Isar: von der Aumühle zur Pupplinger Au

Beinahe wie in Kanada: Angeleitet von Vogelspezialist und Naturkennner 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

---

#### Tiere in freier Wildbahn – Exkursionen für Jung und Alt

---

#### 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

Grünwald

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

---

#### Lebensräume

---

#### 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

Grünwald

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 · ☎

---

## Im Wandel der Jahreszeiten: Vögel und Pflanzen im Ostfriedhof

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

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

### R315411 – Exkursion Obergiesing

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

### R315412 – Exkursion Obergiesing

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

---

## MVHS unterwegs

---

Ein Angebot speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

---

## München entdecken – Stadtpaziergänge

---

### Historisches Szeneviertel Haidhausen

Das Viertel – ein beliebter Szenetreffpunkt – bietet neben historischer Stadtgeschichte auch fast noch dörfliche Strukturen. Der Rundgang mit der Kunst- und Kulturhistorikerin Ursula Simon-Schuster startet am Wiener Platz mit seinen verführerischen Marktständen. Dann durchqueren wir den historischen Hohlweg „An der Kreppe“, kommen zum Johannisplatz mit seinem „Dom“, erfahren mehr über das „Üblackerhäusl“ sowie andere Herberghäuser, entdecken Lokale, Spezialgeschäfte und „geheime Ecken“ und verweilen am Weihnachtsmarkt am Weissenburger Platz.

### R182095 – Führung Haidhausen

Ursula Simon-Schuster M.A. · Treffpunkt: am Maibaum · Wiener Platz · mo 17.30 bis 19.30 Uhr · 4.12.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

---

## Reisevorträge

---

Hier finden Sie Städteporträts, Reisevorträge, Vorträge zu interkulturellen Fragestellungen und Tipps für Ihren Jobausstieg auf Zeit. Vorträge und Workshops, die nachhaltiges Reisen im Fokus haben, finden Sie in der Rubrik „Nachhaltig leben/Nachhaltig unterwegs“. Einige Vorträge können Sie auch zur Vorbereitung auf unsere Studienreisen besuchen. Reiseexpert\*innen mit fachlichem Hintergrund in Kunst- und Kulturgeschichte, Ethnologie, Geografie, Reisefotografie und mit Liebe zum Reisen geben ihre Erfahrungen und aktuelle Tipps gerne an Sie weiter. Informationen zu unseren Dozierenden finden Sie im Internet unter [www.mvhs.de/dozierendenportraits](http://www.mvhs.de/dozierendenportraits). Unseren Fachgebiets-Newsletter können Sie sich unter [www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter) bestellen.

---

## Oslo: Stadtpaziergang 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, qualitativvolle Bauten bekommen, wie das Opernhaus, das neue Museum für den Maler Edvard Munch und das Norwegische Nationalmuseum.

### R183100 – Bildpräsentation Grünwald

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 · ☺

---

## Zu Fuß durch Bayern – vom Allgäu zu den Berchtesgadener Alpen

„Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl“, sagen Bettina Haas und Nicolas Sinanis als Münchner Fotograf\*in und Bergwanderer\*in. Seit mehr als zehn Jahren fotografieren sie Motive, mit denen Einheimische und „Zuagroaste“ Bayern verbinden: Bergkuppen im ersten Sonnenlicht, königliche Schlösser, weitläufige Landschaften, Trachtler bei traditionellen Festen. Dazwischen überraschen Aufnahmen, die keinem Klischee entsprechen. Heute geben sie Einblick in verschiedene Facetten ihrer bayrischen „Heimat“ und schildern ihre Erlebnisse.

### R183210 – Bildpräsentation Ramersdorf

Bettina Haas/Nicolas Sinanis · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 30.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

---

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

Begleiten Sie den Geografen Dr. Klaus Dürrich in den unbekanntesten 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 Grünwald

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 Grünwald

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 · ☺

---

### Apulien entdecken: Castel del Monte, Trulli und der Heilige Nikolaus

Begleiten Sie die Architekturstudienhistorikerin Dr. Kaija Voss zu den einzigartigen Sehenswürdigkeiten Apuliens: UNESCO-Weltkulturerbe sind das Stauferkastell Castel del Monte und die Trulli von Alberobello. Doch die Region hat weitaus mehr zu bieten: malerische Städte mit gewaltigen Kirchen wie Trani, Martina Franca, Locorotondo oder Ostuni. Zentrum des Barocks ist Lecce. In der Basilika San Nicola in Bari liegen die Gebeine des Hl. Nikolaus von Myra. Ein Abstecher in die Basilikata, nach Matera mit ihren Höhlensiedlungen, den Sassi, ist ein Muss.

#### R183330 – Bildpräsentation

#### Ramersdorf

Dr. Kaija Voss · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

### Studienreisen 2024

Erleben Sie informative Städtereisen, historische Kulturlandschaften und aktuelle Ausstellungen mit der Münchner Volkshochschule!

Unsere engagierten, kompetenten Studienreiseleiter\*innen begleiten Sie ab und bis München. Sie haben die Reise inhaltlich vorbereitet und stimmen Sie vor der Abreise mit einem Vortrag auf das Thema der Studienreise ein. Mit ihrer Organisation, ihren Erläuterungen, Tipps und Informationen machen sie die Studienreisen zu einem besonderen Erlebnis.

Die einzelnen Studienreisen finden in enger Kooperation mit Reiseveranstaltern statt, die bei der Auswahl der Hotels, der Verkehrsmittel und Kartenreservierung auf Komfort und Bequemlichkeit Wert gelegt haben. Die detaillierten Programme finden Sie online unter [www.mvhs.de/unterwegs](http://www.mvhs.de/unterwegs).

Auf Anfrage an [studienreisen@mvhs.de](mailto:studienreisen@mvhs.de) bzw. (089) 48006-6724 senden wir Ihnen die Anmeldeunterlagen der Reiseveranstalter gerne zu. Für aktuelle Fachgebiettsinformationen empfehlen wir Ihnen unseren Newsletter „MVHS unterwegs/Studienreisen“, den Sie über [www.mvhs.de/services/newsletter](http://www.mvhs.de/services/newsletter) abonnieren können.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Ihr Team MVHS unterwegs

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass für alle Studienreisen die Reisebedingungen der jeweils genannten Veranstalter gelten. Die Bezahlung erfolgt nach Rechnungsstellung durch und an die Reiseveranstalter. Diese behalten sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte bis dahin die veröffentlichte Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht werden. Die Studienreisen sind nicht barrierefrei.

### Vom Jugendstil zum Bauhaus – Henry van de Velde in Weimar und Gera

11. bis 15. September 2024

Die Reise führt von Weimar bis Gera und Erfurt. Auf den Spuren des Architekten Henry van de Velde sehen wir sein Haus „Hohe Pappeln“, das Nietzsche Archiv und die von ihm geplante Kunstschule in Weimar, Gründungsort des Bauhauses. Besonderer Höhepunkt ist der Besuch einer van de Velde-Villa in Gera. Die Domstadt Erfurt mit Dom, St. Severi und Krämerbrücke rundet das Programm ab. Ergänzend empfehlen wir die Vorträge zur Reiseroute (R183120, R183190) und Henry van de Velde (R217435, R217445) mit Ihrer Studienreiseleiterin.

#### R185050 – Studienreise

Studienreiseleitung: Dr. Kaija Voss · Reiseveranstalter: kultour-kontor studienreisen, Agnesstraße 24, 80798 München · 11.9. bis 15.9.2024 · Reisepreis p.P. im DZ: € 1.100.– (20–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 130.– · Anmeldeschluss: 28.6.2024, danach auf Anfrage

### MVHS im Museum

Begleitend zu Sammlungen und Sonderausstellungen von Münchner Museen und Ausstellungshäusern bietet die Münchner Volkshochschule ein differenziertes Vermittlungsangebot, das von erfahrenen Kunsthistoriker\*innen, Museumspädagog\*innen und Kulturwissenschaftler\*innen durchgeführt wird.

Erleben Sie die Münchner Museen mit Gleichgesinnten

Unsere Veranstaltungsformate richten sich nach Ihren Interessen und zeitlichen Möglichkeiten:

- Highlightführungen, vertiefende Themenführungen, Studienkreise, Seminare und Kunstcafés gewähren Kunstgenuss und den Dialog mit der Kunst. Sie bekommen einen Überblick und Hintergrundinformationen zu der ausgestellten Kunst und ihren kulturhistorischen Zusammenhängen. Daneben besteht genügend Raum für Fragen und Gespräche.
- Online-Führungen und Vorträge ersetzen zwar nicht die Originale im Museum, sie ermöglichen Ihnen aber Kunstgenuss und kulturelle Teilhabe, wo auch immer Sie sich gerade aufhalten.
- Die Museumswerkstatt für Kinder von drei bis zwölf Jahren mit begleitenden Erwachsenen bietet ein Mitmachprogramm für alle, die einen lehrreichen, informativen und kurzweiligen Tag im Museum verbringen möchten. Das gemeinsame Erlebnis sowie ein positiver Zugang zu kreativem, selbst bestimmtem Lernen stehen hier im Vordergrund.
- Die Interkulturelle Museumswerkstatt vermittelt erlebnisorientierte, kreative Zugänge zu Kunst, Kultur, Technik und Münchner Geschichte, die an die Lebenswelten der Teilnehmenden anknüpfen. Mit Wortschatzerweiterungen und freiem Sprechen an besonderen Lernorten begleitet sie Migrant\*innen beim Deutschlernen (Sprachniveau A1 bis C2).

Die von uns veröffentlichten Preise gelten lediglich für die Führungen und Kurse der Münchner Volkshochschule. Bei Museumsbesuchen bitten wir Sie deshalb, Ihre Eintrittskarte an der Kasse des jeweiligen Museums selbst zu lösen. Einige Museen gewähren Teilnehmenden der Münchner Volkshochschule ermäßigten Eintritt. Der Eintritt in die ständigen Sammlungen der staatlichen Kunstmuseen beträgt sonntags € 1.–. Änderungen sind möglich.

#### Bitte informieren Sie sich online

Weitere Überblicks- und vertiefende Themenführungen sowie Familienprogramme veröffentlichen wir online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum). Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie unter Telefon (089) 48006-6710 bzw. E-Mail: [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de). Dozent\*innen-Porträts finden Sie unter [www.mvhs.de/services/dozentenportraits](http://www.mvhs.de/services/dozentenportraits)

Für unseren Fachgebietts-Newsletter können Sie sich unter [www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter) anmelden.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Ein Angebot speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.



**EFQM**

RECOGNISED  
BY EFQM 2021

★★★★★

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule.

Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM

(European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ 2006, „Recognised for Excellence 4 star“ 2012, „Recognised for Excellence 5 star“ 2015 und 2018 konnte diese weiter gesteigert werden. 2021 wurde die qualitätsvolle Arbeit der MVHS durch ein externes Audit erneut besser bewertet mit dem Zertifizierungsgrad „Recognised by EFQM 6 star“.

---

### Das Führungsnetz der Münchner Volkshochschule

---

Das Führungsnetz bietet regelmäßig stattfindende Führungen in aktuellen Ausstellungen der Münchner Museen und Ausstellungshäusern. 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.

Eine Anmeldung zu den Führungen ist vorab möglich:

online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum)

persönlich oder telefonisch in allen Anmeldestellen der MVHS  
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.

Mit der MVHS-Card haben Sie für € 79.– pro Programmlaufzeit 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 und im Internet: [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card).

Der Eintritt ins Museum ist im Führungspreis nicht inbegriffen. Bitte lösen Sie deshalb Ihre Eintrittskarte ins Museum zusätzlich.

Information und Beratung:

Telefon: (089) 48006-6710

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

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

---

### Monacensia

---

Siebertstr. 2 (Eingang); Bus 100, Tram 17

Treffpunkt: Eingangsbereich Cafébar Mona

In Kooperation mit der Münchner Stadtbibliothek/Monacensia im Hildebrandthandhaus

---

### Frei leben! Die Frauen der Boheme 1890–1920 Ausstellungsführungen vom 1.10.2023 bis 14.1.2024

Um 1900 ziehen junge Frauen nach München und wagen ein freies Leben als Künstlerinnen oder Schriftstellerinnen. Dafür nehmen sie prekäre Umstände in Kauf. Zu diesen Frauen gehören: Franziska zu Reventlow, Margarete Beutler und Emmy Hennings. Sie stehen im Mittelpunkt der Ausstellungsführung. Das Aufbegehren gegen gesellschaftliche Schranken zeigt sich auch in ihren Texten. Ihre Themen sind: freiere Formen des Zusammenlebens, Selbstbestimmung über den eigenen Körper und über ihre Sexualität, Unabhängigkeit, „freie Mutterschaft“ und Prostitution.

#### R212330 – Führung **Bogenhausen**

Führungsteam · Monacensia Treffpunkt: Cafébar Mona · Siebertstr. 2 (Eingang) · so 14.00 bis 15.00 Uhr · 1.10.2023 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Weitere Führungen bis 14.1.2024 online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum) · 15 Plätze

---

### SONDERFÜHRUNGEN Monacensia 60 Min.

#### R215001 – Führung **Bogenhausen**

Führungsteam · Monacensia Café MON · Maria-Theresia-Str. 23 · mi 12.00 bis 13.00 Uhr · 18.10.2023 · Gebühr auf Anfrage · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

---

---

### Museum Villa Stuck

---

Prinzregentenstraße 60; Bus 100, Tram 16, U4 Prinzregentenplatz, U4/5 Max-Weber-Platz

Treffpunkt: Eingangsbereich

Alle Veranstaltungen in Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

---

### Die Villa Stuck – Historische Räume Führungen vom 1.10.2023 bis 18.2.2024

Franz von Stuck (1863–1928) errichtete 1897/98 als 34-jähriger Maler, Grafiker und Bildhauer nach eigenen Entwürfen auf der Isaranhöhe seine außergewöhnliche Künstlervilla mit privaten Wohn- und Repräsentationsräumen sowie ein Künstleratelier. Das Haus ist Ausdruck des Lebensgesamtkunstwerks von Franz von Stuck und zählt zu den Höhepunkten in der Geschichte der Künstlerhäuser. Der Rundgang durch die historischen Räume gibt Einblicke in das Leben und Werk des Künstlers und veranschaulicht die Bedeutung der Künstlervilla.

#### R212450 – Führung

#### **Bogenhausen**

Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 15.00 Uhr · 1.10.2023 · € 4.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt · Weitere Führungen bis 18.2.2024 online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum) · 25 Plätze

---

### KAFKA: 1924

#### Ausstellungsführungen vom 29.10.2023 bis 11.2.2024

Anlässlich des 100. Todestags von Franz Kafka thematisiert die Ausstellung die grenzenlose Aktualität des Schriftstellers. Der Referenzautor der deutschsprachigen Literatur wird in einen internationalen, diversen, interdisziplinären Kontext gestellt, der neue Perspektiven auf Kafka und aktuelle gesellschaftliche Fragen eröffnet. Die Künstler\*innen zeigen Möglichkeiten, das Beunruhigende und Ausweglose in einer technokratischen, totalitären oder autoritären Gesellschaftsordnung künstlerisch zu fassen. Der Rundgang stellt ihre Kunstpositionen vor.

#### R212470 – Führung

#### **Bogenhausen**

Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 15.30 bis 17.00 Uhr · 29.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt · Weitere Führungen bis 11.2.2024 online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum) · 25 Plätze

---

### FRIDAY LATE im Museum Villa Stuck

Erster Freitag im Monat, Abendöffnung 18.00 bis 22.00 Uhr.

Jeweils um 19.00 bzw. 19.30 und 20.30 Uhr finden Führungen durch die Historischen Räume oder die aktuellen Wechselausstellungen sowie am 6.10. die Familienführung „Buntes Abend-Festprogramm im Hause Stuck“ (R214240) statt.

Aktuelles erfahren Sie unter <https://www.villastuck.de/kalender>  
Der Eintritt für alle Besucherinnen und Besucher in das Museum ist frei. An der Museumskasse lösen Sie bitte ein Freiticket und zeigen Sie Ihre Anmeldebestätigung für die Führung.

---

#### R212510 – Führung

#### **Bogenhausen**

Führungsteam · Museum Villa Stuck, Treffpunkt: vor dem STU-DIOLO im Untergeschoss · Prinzregentenstr. 60 · fr 19.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung empfohlen · Weitere Führungen bis 1.12.2023 online unter [www.mvhs.de/museum](http://www.mvhs.de/museum) · 25 Plätze

---

### Themenführungen online

#### **Prunk und Pracht um 1900 – die Münchner Künstlervillen von Stuck, Lenbach, Hildebrand**

München hat drei große Künstlervillen, die bis heute lebendige Orte der Kunst und kulturellen Begegnung sind: Franz von Lenbach ließ sich am Königsplatz nieder, Franz von Stuck schuf ein Gesamtkunstwerk mit seiner Villa am Isarhochufer. Unweit davon baute der Bildhauer Adolf von Hildebrand sein Wohnhaus mit fünf Ateliers. Der Vortrag stellt die Künstler und ihre Villen vor und erläutert die Bedeutung der Kunstorte – damals und heute. In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck, der Städtischen Galerie im Lenbachhaus und der Monacensia im Hildebrandhaus

**R213360 – Online-Vortrag** **Online**  
Eva Lutz M.A. · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.10.2023 · € 8.–

**R213370 – Online-Vortrag** **Online**  
Eva Lutz M.A. · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.12.2023 · € 8.–

**R213380 – Online-Vortrag** **Online**  
Martha Baer · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.2.2024 · € 8.–

#### **Fantastische Künstlerhäuser international – Gesamtkunstwerke von München bis New Mexico**

Die Villa Stuck als Künstlerhaus ist das Gesamtkunstwerk Franz von Stucks. In ihr vollendet sich sein Streben nach einer Vereinigung aller Künste. Sie repräsentiert seinen Erfolg und war gleichzeitig die wesentliche Inspirationsquelle seines Schaffens. Welche inspirierenden Künstlerhäuser gibt es noch, auch auf anderen Kontinenten? Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu den Atelierwohnhäusern von Claude Monet nach Giverny, Georgia O'Keeffe in New Mexico, Jacques Majorelle in Marokko und anderen.

In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

**R213390 – Online-Vortrag** **Online**  
Eva Lutz M.A. · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.11.2023 · € 8.–

**R213400 – Online-Vortrag** **Online**  
Martha Baer · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.1.2024 · € 8.–

### Museumswerkstatt

Dieses Kreativprogramm richtet sich an Eltern, Großeltern oder andere begleitende Erwachsene, die mit Kindern einen lehrreichen, informativen und kurzweiligen Tag im Museum verbringen möchten. Das gemeinsame Erlebnis sowie ein positiver Zugang zu kreativem, selbst bestimmtem Lernen stehen hier im Vordergrund.

#### *Der Musenkuss – Familienprogramm im Museum Villa Stuck*

Prinzregentenstraße 60; Bus 100, Tram 16, U4 Prinzregentenplatz, U4/5 Max-Weber-Platz; Treffpunkt: Kasse  
Alle Veranstaltungen in Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

#### **Buntes Abend-Festprogramm im Hause Stuck Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Wie feierte man festlich in einer Künstlervilla? Wo spielte die Musik, lange bevor sie aus einem Lautsprecher kam? Auf unserer Abendtour durch die Räume des Hausherrn Franz von Stuck treffen wir allerhand Sagen- und Märchengestalten. Dabei leuchten wir mit Taschenlampen auch den letzten Winkel aus und entdecken, wie man vor 100 Jahren lebte und feierte. Ihr dürft gern in festlicher Kleidung kommen. Schließlich spielen wir Mäuschen beim Hauskonzert, basteln Instrumente und machen selbst alle zusammen ein kleines Konzert.

Die Führung findet im Rahmen von FRIDAY LATE statt.

Bitte mitbringen: Taschenlampe, evtl. festliche Kleidung und Instrumente, MVHS-Anmeldebestätigung

#### **R214210 – Führung**

**Bogenhausen**

Didi Richter · Museum Villa Stuck, Treffpunkt: vor dem STUDIOLLO im Untergeschoss · Prinzregentenstr. 60 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

#### **Flotte Töne – die musikalische Seite der Villa Stuck Für Kinder ab vier Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Was ist eine Panflöte, wo sind die Tänzerinnen mit wehenden Gewändern, was macht der Eisbär im Musiksalon? Wir begeben uns auf die Spuren der Musik in der Villa Stuck, finden Bilder von Musikern, Tänzerinnen, Göttinnen und hören die Geschichte der Sängerin Mary Stuck. Mit Flöte und Trommeln machen wir selber flotte Töne und malen dann Bilder von wilden Tieren und schöner Musik.

#### **R214220 – Workshop**

**Bogenhausen**

Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck, Treffpunkt: vor dem STUDIOLLO im Untergeschoss · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 8.10.2023 · € 8.– · Kinder € 5.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

#### **Bilderbücher selbst gemacht**

##### **Für Kinder ab vier Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Wir betrachten die Räume der prachtvollen Villa, den Musiksalon, die Bibliothek und das Maleratelier. Im JUGENDzimmer malt ihr mit Wasserfarben und Kreiden mehrere Bilder. Daraus entsteht dann euer eigenes Bilderbuch.

Bitte mitbringen: € 2.50 Materialgeld

#### **R214230 – Workshop**

**Bogenhausen**

Monika Humm · Museum Villa Stuck, Treffpunkt: vor dem STUDIOLLO im Untergeschoss · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2024 · € 8.– · Kinder € 5.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

#### **Tiere, Feen, Fabelwesen – wer druckt die schönste Postkarte? Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen**

Wir lernen die edle Künstlervilla kennen: das große Gebäude, die Götter- und Tierfiguren in Haus und Garten, die Gemälde des Hausherrn von wilden Tieren und lustigen Fabelwesen. Wir staunen über den Wächter des Paradieses, das riesige Bild eines Engels. Inspiriert von euren Eindrücken fertigt ihr Stempel an und druckt eure schönsten Postkarten auf buntes Papier.

Bitte mitbringen: € 3.– Materialgeld

#### **R214240 – Workshop**

**Bogenhausen**

Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck, Treffpunkt: vor dem STUDIOLLO im Untergeschoss · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.2.2024 · € 8.– · Kinder € 5.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem Newsletter: einfach abonnieren unter

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



---

### Kunst- und Kulturgeschichte

---

#### 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 Grünwald

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 · ☎

---

#### El Greco (1541–1614) – Prophet der Moderne

El Greco – der Grieche – war ein Prophet der Moderne, der deutsche Expressionisten inspirierte. Der Vortrag stellt Leben und Werk des wegweisenden Malers vor. Geboren auf Kreta, zog es den jungen Maler nach Italien, bevor er am spanischen Hof seinen beinahe expressionistischen Malstil entwickelte – eine Mischung aus griechisch-byzantinischem Stil und venezianischen Einflüssen. Seine überlangen Figuren malte er in dramatischen Posen in einer dunklen Atmosphäre, aus der leuchtend-grelle Farben herausflackern – emotional, hinreißend, ausdrucksstark.

#### R217265 – Bildpräsentation Ramersdorf

Dr. Frank Henseleit · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

---

#### Der Architekt Henry van de Velde

Der flämisch-belgische Architekt Henry Van de Velde gilt als vielseitiger Künstler des Jugendstils und Gründer der Kunstgewerbeschule Weimar. Ab 1902 war er als Berater für Industrie und Kunsthandwerk im Großherzogtum Sachsen-Weimar tätig. Seine Werke, vom Speiseservice über Möbel und Lampen bis hin zu Villen mit kompletter Innenausstattung, schlugen eine Brücke vom Jugendstil in Richtung Moderne. Die Referentin leitet auch die Studienreise „Vom Jugendstil zum Bauhaus. Henry van de Velde in Weimar und Gera“ (11. bis 15. September 2024, R185050).

#### R217445 – Bildpräsentation Ramersdorf

Dr. Kaija Voss · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.2.2024 · € 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 Grünwald

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 Grünwald

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 · ☎

---

### Bildende Kunst

---

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

---

### Zeichnen

---

#### 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 des Ateliers in Grünwald geht Ihnen der Strich sicher leicht von der Hand!

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

#### R220134 – Sonntagkurs Grünwald

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

---

#### Gekonnt hingekritzelt: Der Zufall kann zeichnen!

Schon die Dadaist\*innen waren begeistert vom automatischen Zeichnen – einer Technik, mit der sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene frei von Vorgaben den Verstand austricksen und neue Motive aufs Blatt zaubern. Mit Lust und Spontaneität zeichnen wir munter drauf los und schauen, was passiert, und irgendwann passiert immer etwas: Motive springen uns ins Auge und wollen herausgearbeitet werden. So zu zeichnen ist zum Zeitvertreib und ohne viel Aufwand jederzeit auf kleinen Formaten möglich: im Wartezimmer, abends vor dem Fernseher oder unterwegs in der Bahn.

Sehr gut geeignet für Einsteiger\*innen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A4 oder DIN A5 mind. 150 g oder einfache Papierblätter, Bleistifte B, 2B, 4B, Spitzer, Knetgummi, Kugelschreiber, Fineliner, schwarze Filzstifte mit breiter und weicher Spitze falls vorhanden, ggf. Buntstifte oder Farben nach Wunsch.

#### R220114 – Samstagkurs Ramersdorf

Ji Eun Lee · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 3.2.2024 · € 41.– · 11 Plätze · ☎

### Sketchnotes – visuelle Notizen

Sie möchten die Tagesordnung für die nächste Besprechung bildlich am Flipchart darstellen? Oder ihre Einkaufsliste oder Partyeinladung zeichnen? Sketchnotes sind grafische Notizen – eine Alternative oder Ergänzung zum Text. Worte und Gedanken kann man in Bildern oft schneller zusammenfassen und besser ausdrücken. Was Sie zeichnen, können Sie sich besser merken. Illustrieren Sie konkrete oder abstrakte Begriffe, das ist leichter als gedacht und macht Spaß! Sie lernen das schnelle Zeichnen in Symbolen; dabei trainieren Sie Ihr visuelles Denken sowie Ihre freie Assoziationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Druckerpapier, Zeichenblock oder Skizzenheft DIN A3, Bleistift, Radiergummi, Fineliner in verschiedenen Stärken, Filzstifte, Buntstifte, evtl. Marker.

#### R220324 – Sonntagskurs

#### Ramersdorf

Guido Schlaich · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 26.11.2023 · € 68.– · 10 Plätze · ☎

### Tiere zeichnen

#### Tierporträts mit Kreide, Kohle oder Pastell

Tiere faszinieren uns mit ihrer Schönheit, Unbefangenheit und Anpassungsfähigkeit. Und Kreide ist wie geschaffen für die Darstellung von Tierfell: Damit gelingt Ihnen ein lebendiges Tierporträt, auch nach einem Foto! Die Ungenauigkeit der Kreide ist sogar von Vorteil beim Zeichnen von etwas Lebendigem. Tiere mit Kohle zu skizzieren ist ebenso schön: Das weiche, natürliche Zeichenmaterial gibt die bewegten Körperkonturen und die Fellstruktur gut wieder. Die Rauheit der wilden Natur und die Psychologie des Gesichtsausdrucks: Beides fangen wir mit unseren (Haus-) Tierporträts ein.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder getöntes Papier (besonders schön ist Ingres-Büttenpapier), Künstlerkreiden soft ungebrannt (Schwarz, Weiss, Röt, verschiedene Brauntöne), evtl. weiche Künstler-Pastellfarben, evtl. Zeichenkohle, Bleistift, Knetgummi, evtl. eigenes Tierfoto.

#### R220312 – Wochenendkurs

#### Bogenhausen

Elina Deberdeeva · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 16./17.12.2023 · € 114.– · 10 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

#### Grünwald

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

### Die Zeichenklasse

Die Zeichenklasse ist für alle, die gern zeichnen lernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Sie beinhaltet aufeinander aufbauende Themen; wir zeichnen Material- und Detailstudien, lernen und üben Perspektive, beschäftigen uns mit Farbe und deren Wirkung sowie Hell-auf-Dunkel-Transparenz. In der kleinen Gruppe unterstützt die Dozentin alle individuell; gleichzeitig ist der Austausch untereinander lehrreich und erfrischend.

Für bereits Geübte und Anfänger\*innen gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: einfaches Zeichenpapier (Kopierpapier), Packpapier, dunkles Tonpapier, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Holzbuntstifte (inkl. Weiß und Schwarz), Knetgummi.

#### R220710

#### Neuperlach-Süd

Brigitte Schneider · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 7 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 22.11.2023 bis 17.1.2024 · € 121.– · 8 Plätze

### Malen

#### Jahreslehrgang Malerei

Erkunden Sie die grenzenlose Welt der Malerei! Sie lernen den Umgang mit Materialien wie Acryl, Öl, Ei-Tempera, Gouache, Pastell- und Ölkreide sowie Untergründen wie Papier, Pappe, Holz, Metall und selbst bespannter Leinwand. Wir bearbeiten die klassischen Bildthemen Stilleben, Landschaft und Porträt, beschäftigen uns mit Perspektive und Figuren, aber auch mit zeitgenössischen Herangehensweisen. Sie entdecken die Anwendungsmöglichkeiten der gestalterischen Elemente Linie, Form, Farbe, Komposition und Rhythmus. Sie erproben verschiedene Ausdrucksweisen, Pinselführungen und Stilrichtungen sowie figurative und abstrakte Malerei. Ergänzend üben wir uns im Zeichnen und erörtern kunsthistorische Hintergründe. Ziel ist es, einen freien Kunstraum zu schaffen, in dem Sie zu Ihrer eigenen künstlerischen Identität finden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen geeignet als auch für Teilnehmende, die bereits malen. Erste Erfahrungen im Zeichnen sind wünschenswert. Vom Kursrahmen kann nach Absprache, Bedarf und Wunsch abgewichen und das Programm zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen werden; Eigeninitiativen sind willkommen. Um die nötige praktische Übung zu erlangen, empfehlen wir, zusätzlich eigenständig zu Hause zu arbeiten. Nach Abschluss des Jahreslehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme.

Bitte mitbringen: Acrylmalblock DIN A3, Bleistift HB und vorhandenes Malmaterial. Weiteres wird am ersten Kurstag besprochen.

#### R222000 – Jahreskurs

#### Ramersdorf

Luisa Banov · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 36 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr, 20.3.24 bis 26.2.2025 · 3 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.6.2024 / 5.10.2024 / 1.2.2025 · € 1.456.– · 6 Plätze · ☎

### Malerei für Einsteiger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Sie möchten gerne malen lernen, wissen aber nicht wie? Sie haben viele Ideen, wissen sie aber nicht umzusetzen? Hier werden Ihnen die geeigneten Techniken vermittelt. Jede\*r findet zum eigenen Bild. Acryl- und Ölfarben eignen sich besonders gut für den Einstieg in die Malerei. Wir arbeiten auf Papier, Karton oder Leinwand.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, Zeichen- und Malblock, Farben, verschiedene Pinsel, Stifte, Malgründe.

Fehlendes Material kann bei der Dozentin erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

#### R222008

#### Ramersdorf

Christine Holz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 4.12.2023 · € 173.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ☎

#### R222022 – Wochenendkurs

#### Ramersdorf

Christine Holz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 10 Plätze · ☎

## Unser Angebot wächst mit Ihren Interessen

Von Aktzeichnen bis Zeitmanagement – bei uns können Sie fast alles lernen. Sie sind trotzdem nicht fündig geworden oder wollen uns mitteilen, welcher Kurs an der Münchner Volkshochschule noch fehlt? Dann schreiben Sie uns!

[feedback@mvhs.de](mailto:feedback@mvhs.de)

### 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**

**Grünwald**

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 · ☎

---

### Kreatives Malen in Acryl Für Neu- und Wiedereinsteiger\*innen oder schon Geübte

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 Acrylfarben. Anhand kleiner Malübungen erproben Sie außerdem den lockeren Umgang mit Farben. Entspannen Sie sich ohne Leistungsdruck mit Stift, Papier und Farbe und vergessen Sie Ihren Alltag. Als Bildideen können Sie gerne Fotos oder Zeichnungen mitbringen. Die Dozentin begleitet Sie individuell auf Ihrem Weg.

Auch für schon Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 170 g, Acrylfarben, Pinsel.

Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**R222234**

**Bogenhausen**

Radmila Curcic · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x mi 18.30 bis  
20.45 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 156.– · 10 Plätze · ☎

---

### Pouring: Acrylflißtechnik – Einstieg und Aufbau

Die Acrylflißtechnik ist einfach zu erlernen und die sensationellen Ergebnisse werden Sie begeistern. Sie lassen die Acrylfarben zusammen mit Pouringmedium und Silikonölröpfchen 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 – Sonntagkurs**

**Grünwald**

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 · ☎

---

### 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**

**Grünwald**

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

---

### Zeichnen und Aquarellieren

Sie lernen verschiedene Zeichen- und Aquarelltechniken kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Entsprechend Ihrer persönlichen Neigung können die Techniken miteinander kombiniert oder einzeln angewendet werden. Sie erhalten Anregungen und Tipps zur Weiterentwicklung Ihres Malstils.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, festes Zeichenpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Lappen, weiche Bleistifte.

**R222306**

**Bogenhausen**

Sabine Springer-Weber · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x mo  
9.30 bis 12.30 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 259.– · 10 Plätze · ☎

---

### Aquarellieren nach Vorlagen: Blüten, Pflanzen, Landschaft

Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 mind. 220 g, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und Nr. 14, Bleistift, Radierer, Wasserglas und Lappen.

**R222308**

**Bogenhausen**

Christine Brandstätter · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x mo  
18.30 bis 20.45 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 117.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ☎

---

### Aquarell – gegenständlich

Wir beschäftigen uns mit realistischer Aquarellmalerei. Sie erlernen unter anderem die Darstellung von Landschaften mit Tiefenwirkung (Licht, Luft und Atmosphäre) und die Gestaltung von Stillleben.

Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Aquarellbögen, Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel, Bleistifte, Knetradierer, Wasserbecher, Lappen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**R222310**

**Bogenhausen**

Sabine Springer-Weber · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x mo  
18.30 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 152.– · 10 Plätze · ☎

---

### Aquarellmalerei auf den Spuren Paul Klees am Bauhaus

„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar“: An Paul Klees Leitsatz orientieren wir uns. Unser Schwerpunkt liegt, wie in seiner Lehre, auf der Wahrnehmung von Formen und Farben. Eine realistische Darstellung ist nicht so wichtig, sondern die spielerische Erforschung von Form- und Farbverhältnissen und deren Ausdrucksmöglichkeiten. Die Dozentin vermittelt Ihnen sowohl die handwerklichen Fähigkeiten als auch den Mut zum freien gestalterischen Ausdruck. Falls Sie Vorlagen, Fotos oder Objekte mitbringen, übersetzen wir die Vorlage frei nach dem Empfinden.

Unter [www.mvhs-online.de/bildende-kunst](http://www.mvhs-online.de/bildende-kunst) finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 300 g oder mehrere Blöcke DIN A4, einfachen Malblock DIN A5, Aquarellfarben, zusätzlich kleine Tuben Primärfarben in Rot, Blau, Gelb (z. B. Permanent Zitronengelb, Chinacridonrosa, Coelinblau von van Gogh), Palette (Kunststoff) mit mind. 6 Näpfchen zum Mischen, Aquarellpinsel rund (Marderhaar oder Synthetik mit guter Spitze; Nr. 10, 14, 16), Pinsel flach Breite ca. 18 mm, 2 größere Wassergläser, Küchenpapier, Schwamm, feste Unterlage/Hartfaserplatte DIN A3, Bleistift 2B, Radiergummi.

Geeignet für schon Geübte in den Grundlagen der Aquarellmalerei.

**R222330**

**Bogenhausen**

Ulrike Schüler · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x di 18.30 bis  
20.45 Uhr · 10.10. bis 31.10.2023 · € 79.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 3.– · 10 Plätze · ☎

Geeignet für Anfänger\*innen und schon Geübte.

**R222332**

**Bogenhausen**

Ulrike Schüler · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x di 18.30 bis  
20.45 Uhr · 9.1. bis 13.2.2024 · € 117.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 3.– · 10 Plätze · ☎

---

### Basiskurs Aquarellmalen

Die Aquarellmalerei vertraut auf das Zusammenspiel von Wasser, Farbe, Papier und Luft. Lernen Sie das Material und die Möglichkeiten kennen; machen Sie Ihre ersten Schritte und erfahren Sie, wie Sie gestalterisch vorgehen. Üben Sie Basistechniken wie die Nass-in-Nass-Technik, Lasuren und das „Bluten der Farbe“. Erlernen Sie den freien Umgang mit Farbe und Motiv! Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 300 g, Aquarellfarben, Pinsel (fein, mittel, groß), Bleistifte, feste Unterlage (Sperrholzplatte oder Plexiglas), Mischsteller, Küchenrolle.

**R222314**

**Neuperlach-Süd**

Sime Vlahov · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 6 x di 18.15 bis 20.45 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 130.– · 10 Plätze

### Aquarellmalen mit Gelstiften

Aquarellmalerei ist noch spannender, wenn Sie sie mit grafischen Elementen anreichern. Lernen Sie die grundlegenden Aquarelltechniken und entdecken Sie, wie die einfachen Linien eines Gelstifts Ihre Bilder lebendiger machen. Sie zeichnen und malen Naturmotive wie Blumen, Blätter oder Muscheln. Außerdem beschäftigen Sie sich mit Gebäuden, dem Schwerpunkt der Dozentin: Sie malen ganze Ansichten von Häusern oder Teile davon, wie Dächer oder Fenster. Die illustrative Technik mit Gelstiften eignet sich unter anderem gut für Postkarten. Näheres zur Dozentin unter [www.genyakrikova.com](http://www.genyakrikova.com). Grundkenntnisse im Malen und Zeichnen sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Büttchen-Aquarellpapier oder Aquarellkarton 20 x 30 cm mind. 300 g, Schmierpapier, Zeichenpapier, Aquarellfarben, Aquarell-Mischhaarpinsel oder Synthetikpinsel in den Größen 1, 3, 4, 6, 10, Bleistift HB, Knetgummi, Kunststoffpalette, Wasserbecher, Papiertücher, Gelstift schwarz 0,5 mm, auf Wunsch eigene Vorlagen. Aquarellpapier und Gelstift können bei der Dozentin erworben werden.

**R222360**

**Ramersdorf**

Genya Krikova · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 12.1. bis 23.2.2024 · € 121.– · Vor Ort zu zahlen: Ggf. ca. € 6.– für Aquarellpapier und Gelstift · 10 Plätze

### Malklassen, Malkurse

#### Abstrakte Malerei auf Großformaten: Farben, Formen, Emotionen

Bringen Sie Ihre Ideen auf die große Leinwand! In experimenteller Vorgehensweise entdecken Sie die Möglichkeiten der abstrakten Malerei. Durch den malerischen, schichtweisen Auftrag des Materials und mithilfe verschiedener Techniken ergeben sich Zufälle und Perspektiven, räumliche Flächen mit immer neuen Farbvariationen, Mustern und Effekten. Durch die Verwandlung und Verdichtung entstehen ungeahnte Bildwirklichkeiten, die uns überraschen. Wer an Grenzen stößt, begreift sie als kreative Herausforderung und wächst daran. Bitte mitbringen: 2–4 Leinwände 80 x 80 cm oder größer, Acrylfarben, Pigmente, Spachtel und Pinsel, Malerpinsel 10–20 cm, Holzfuerniere, Holzstückchen, Pappe, Sand, Asche und andere Materialien. Unter [www.zacharias-arte.de/malkurse](http://www.zacharias-arte.de/malkurse) finden Sie eine Liste mit Materialempfehlungen.

**R222636 – Wochenendkurs**

**Ramersdorf**

Volker Zacharias · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 17./18./19.11.2023 · € 142.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 15.– für Spachtelmasse · 8 Plätze · &

### Jahreslehrgang Malerei

Erkunden Sie die grenzenlose Welt der Malerei! Sie lernen den Umgang mit Materialien wie Acryl, Öl, Ei-Tempera, Gouache, Pastell- und Ölkreide sowie Untergründen wie Papier, Pappe, Holz, Metall und selbst bespannter Leinwand. Wir bearbeiten die klassischen Bildthemen Stillleben, Landschaft und Porträt, beschäftigen uns mit Perspektive und Figuren, aber auch mit zeitgenössischen Herangehensweisen. Sie entdecken die Anwendungsmöglichkeiten der gestalterischen Elemente Linie, Form, Farbe, Komposition und Rhythmus. Sie erproben verschiedene Ausdrucksweisen, Pinselführungen und Stilrichtungen sowie figurative und abstrakte Malerei. Ergänzend üben wir uns im Zeichnen und erörtern kunsthistorische Hintergründe. Ziel ist es, einen freien Kunstraum zu schaffen, in dem Sie zu Ihrer eigenen künstlerischen Identität finden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen geeignet als auch für Teilnehmende, die bereits malen. Erste Erfahrungen im Zeichnen sind wünschenswert. Vom Kursrahmen kann nach Absprache, Bedarf und Wunsch abgewichen und das Programm zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen werden; Eigeninitiativen sind willkommen. Um die nötige praktische Übung zu erlangen, empfehlen wir, zusätzlich eigenständig zu Hause zu arbeiten. Nach Abschluss des Jahreslehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme.

Bitte mitbringen: Acrylmalblock DIN A3, Bleistift HB und vorhandenes Malmaterial. Weiteres wird am ersten Kurstag besprochen.

**R222000 – Jahreskurs**

**Ramersdorf**

Luisa Banov · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 36 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr, 20.3.24 bis 26.2.2025 · 3 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.6.2024/5.10.2024/1.2.2025 · € 1.456.– · 6 Plätze · &

### Vom Zeichnen und Malen

#### Einstieg in die Grundlagen der Zeichnung und Malerei

Was liegt mir? Malen? Zeichnen? Oder beides? Das versuchen wir an diesem Wochenende herauszufinden. Erfahren Sie, wie Sie am besten einsteigen: Praktische Demonstrationen machen Sie mit den Grundlagen des Zeichnens und Malens vertraut. Sie lernen unterschiedliche Mal- und Zeichentechniken sowie verschiedene Materialien kennen und üben Komposition, Bildgestaltung und Farbwahl. Die Dozentin gibt Ihnen viele nützliche Praxistipps und berät Sie individuell, sodass Sie Ihren künstlerischen Stil (weiter-) entwickeln können.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Aquarell- und Zeichenblock, Bleistifte HB, 3B, 6B, Acryl- oder Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, gerne eigene Bildvorlagen und weiteres Mal- und Zeichenmaterial, falls vorhanden.

**R221002 – Wochenendkurs**

**Bogenhausen**

Sabine Springer-Weber · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 96.– · 10 Plätze

#### Voraussetzungen für Online-Kurse

Benötigt werden PC/Laptop/Tablet mit Mikrofon und Kamera, eine gute Internetverbindung und die aktuelle Browserversion. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

**Bitte schauen Sie auch in den Spam-Ordner.**



### Botanisches Zeichnen und Malen

Obwohl diese Disziplin ihren Ursprung in der Wissenschaft hat, ist botanisches Zeichnen und Malen als eigenständige Kunstform beliebt. Blüten, Knospen, Zweige, Blätter: Im Ökologischen Bildungszentrum finden wir die unterschiedlichsten Pflanzen und Früchte. Wir trainieren die Augen und schauen ganz genau hin, um die faszinierenden Strukturen zu erkennen. Mit Bleistift, Aquarell und Tusche erproben wir die verschiedenen Techniken der botanischen Kunst und widmen uns der Pflanzenwelt in ihrer gesamten Vielfalt und Schönheit.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene in der Kunst sowie für Gartenliebhaber\*innen und Botaniker\*innen geeignet. Wir starten im Kursraum am Arabellapark und fahren bei gutem Wetter gemeinsam ins ÖBZ.

Bitte mitbringen: glattes Zeichenpapier, feinkörnigen Aquarellblock, Bleistifte 4H bis 4B, Aquarellfarben, Zeichentusche Schwarz oder Sepia, feine Pinsel, Stahlfeder/Zeichenfeder mit Federhalter, Radiergummi, Schraubglasdeckel oder ähnliches fürs Tuschemischen, nach Wunsch Farbstifte.

**R221118**

**Bogenhausen**

Anne Pincus · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 14.00 bis 17.30 Uhr · 12.1., 26.1., 2.2. und 9.2.2024 · € 121.– · 12 Plätze · ☎

---

### Kalligrafie und Handlettering

---

#### Shodo – japanische Schreibkunst

Sie erlernen die traditionsreiche japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Diese Kunstform wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch die meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Bitte mitbringen: eigenes Material, soweit vorhanden. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit Informationen zur Vorbereitung.

Für Fortgeschrittene

**R224202**

**Bogenhausen**

Nobuko Häufle-Yasuda · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 182.– · Vor Ort zu zahlen: € 30.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

**R224210 – Wochenendkurs**

**Bogenhausen**

Nobuko Häufle-Yasuda · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld · 11 Plätze

---

#### Handlettering mit dem Brushpen für Anfänger\*innen

Welche Regeln sollten Sie beim Handlettering mit dem Brushpen beachten? Wie ergibt sich der gewünschte Kalligrafie-Effekt? Wir betreiben eine kleine Materialkunde, und Sie lernen eine regelmäßige Schreibschrift mit miteinander verbundenen Buchstaben sowie eine gerade Druckschrift. So entstehen im Handumdrehen schöne Buchstaben, elegante Wörter und kunstvolle Sätze, z. B. für persönliche Postkarten, Geschenkanhänger oder Tassenbeschriftungen. Entdecken Sie die Grundlagen fürs Handlettering – der Rest ist Übung.

Ergänzend empfehlen wir den Kurs: „Digitales Handlettering mit dem iPad“.

Bitte mitbringen: kleinen Brushpen (z. B. Pentel Brush Sign Pen oder Tombow Fudenosuke Brush Pen), Fineliner, Bleistift, Lineal, Radiergummi. Die Brushpens können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**R224262 – Samstagskurs**

**Bogenhausen**

Edeltraud Obermayr · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 13.30 bis 17.30 Uhr · 2.12.2023 · € 41.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 10 Plätze

---

#### Handlettering für das Bullet Journal®

Ein Bullet Journal® ist nicht nur ein Notizbuch oder ein Kalender, es dient vor allem der Planung und Organisation der eigenen Ideen und Gedanken. Wir schauen uns die Grundstruktur für den Aufbau eines BuJo an und legen den Schwerpunkt auf das schöne Schreiben von Überschriften für die Wochen- und Monatsplanungen. Sie üben eine regelmäßige Schreibschrift mit einem Brushpen, gestalten verschiedene Druckschriften und lernen die weitere kreative Gestaltung des BuJo kennen.

Ergänzend empfehlen wir den Kurs: „Digitales Handlettering mit dem iPad“.

Bitte mitbringen: Collegenblock DIN A4 mit kariertem glattem Papier 90 g (sehr glatt ist z.B. die Hausmarke von Edeka), Bleistift, schwarzer Fineliner, kleiner Brushpen (z. B. Pentel Brush Sign Pen oder Tombow Fudenosuke Brush Pen), Radiergummi, Geodreieck; weitere Materialien werden am ersten Kursabend besprochen. Die Brushpens können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**R224278**

**Ramersdorf**

Edeltraud Obermayr · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x do 18.00 bis 20.30 Uhr · 11.1. bis 25.1.2024 · € 66.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

---

### Programme in Englisch

---

#### Painting for Beginners and Refreshers

Have you always dreamed of painting and creating your own art? Realise your vision and start painting now! In this course you will learn or revise fundamental techniques and, with guidance, transfer your ideas to paper. The results will be as varied as their creators. Acrylic paints are most suitable for this course, however, if you would prefer to work with other materials, please feel free to bring them along.

Please bring: paints, paintbrushes, paper or canvases. Acrylic colours and other materials may also be purchased during the workshop.

**R224702**

**Bogenhausen**

Christine Holz · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x Thurs 18.30 til 21.00 hrs · 5.10. to 23.11.2023 · € 152.– · 10 places · ☎

**R224718**

**Bogenhausen**

Christine Holz · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x Thurs 18.00 til 20.30 hrs · 11.1. to 22.2.2024 · € 130.– · 10 places · ☎

---

#### Acrylic Painting

Immerse yourself, for a weekend, in painting. Switch off and free your mind from the daily grind. This is a course for all those who already have some experience with acrylic painting and are familiar with the basics. The focus will be on your own works. We will discuss the appropriate composition of the picture and analyse which technique is best suited for developing your painting style. The group atmosphere creates a positive support, especially as it gives us a different perspective on our own pieces. Please bring: all your own materials (paints, paintbrushes, paper or canvases, including pictures that, in your view, you have not painted successfully). Acrylic colours, brushes, paper or canvases may also be purchased during the workshop.

**R224704 – Weekend Course**

**Ramersdorf**

Christine Holz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · Sat/Sun 10.00 til 17.00 hrs · 24./25.2.2024 · € 114.– · 10 places · ☎

---

## Kunsthandwerk

Zwei Goldschmiedekurse am Vormittag speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule

### Gold- und Silberschmieden

In unseren Goldschmiedekursen erhalten Sie professionelle Anleitung bei Gestaltung und Anfertigung Ihrer individuellen Schmuckstücke. Beim Silberschmieden beschäftigen Sie sich mit der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Beide Begriffe bezeichnen das jeweilige Handwerk und treffen keine Aussage über die verwendeten Materialien. In allen Kursen wird vorwiegend mit kostengünstigeren Metallen wie Silber, Kupfer oder Messing gearbeitet. Dies gilt vor allem für die Basiskurse, in denen es um das Erlernen handwerklicher Techniken geht. Unser breit gefächertes Angebot reicht von Anfängerkursen bis hin zu spezialisierten Sonderschweren.

Verbrauchsmaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.) sind im Kurs erhältlich und werden mit den Dozierenden abgerechnet. Metall kann nach Absprache mit den Dozierenden im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Aufgrund der hohen Materialpreise ist bei Gold unbedingt eine vorherige Absprache mit den Dozierenden nötig. Die Arbeit mit Gold ist nur für Fortgeschrittene zu empfehlen. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 48006-6718.

### Goldschmieden – Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Anfänger\*innen erlernen die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Fortgeschrittene können ihre Gestaltungsideen umsetzen und anspruchsvolle Schmuckstücke realisieren. Das geeignete Material und die Technik werden besprochen, die Fertigung Ihres Schmuckstücks bis zur Vollendung begleitet. Es wird vorwiegend Silber verwendet. Alternative Materialien können miteinbezogen werden. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

**R226440** **Ramersdorf**  
Anna de Maia · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x di  
18.00 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 5.12.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

**R226445** **Ramersdorf**  
Anna de Maia · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do  
18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10. bis 7.12.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

**R226465** **Bogenhausen**  
Eva Bredel-Breier · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 18.00 bis  
21.00 Uhr · 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12.2023 ·  
€ 170.– · 8 Plätze · ☺

**R226510** **Ramersdorf**  
Anna de Maia · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x di  
18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 27.2.2024 · € 187.– · 6 Plätze · ☺

**R226520** **Neuperlach-Süd**  
Edda Licht · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-  
Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis  
16.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 136.– · 6 Plätze

### Goldschmieden für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die mit den grundlegenden Techniken vertraut sind und sich umfassenderen Herausforderungen widmen, Ihre Kenntnisse vertiefen und weiterführende Techniken der Schmuckbearbeitung erlernen möchten. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

**R226565 – Wochenendworkshop** **Ramersdorf**  
Barbara von Girard · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 ·  
sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

**R226570 – Wochenendworkshop** **Neuperlach-Süd**  
Barbara von Girard · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-  
Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis  
16.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 136.– · 6 Plätze

### Holzbearbeitung

#### Kleinmöbelbau – exklusiv für Frauen

Hier werden einfache Möbel gebaut: Hocker, Wandregale, Kindertische oder -stühle. Zunächst werden die Stücke entworfen und die Arbeitsschritte besprochen. Der Bau selbst erfolgt dann mit Werkzeugen, die sich üblicherweise im Haushalt finden, wie Bohrmaschine, Akkuschauber und Stichsäge. Sie lernen, die Geräte fachgerecht einzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust am Handwerken. Werkzeuge und Maschinen sind vorhanden.

Unter [www.atelier-rot.de](http://www.atelier-rot.de) finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Lineal, Taschenrechner und Zollstock, bei Bedarf Arbeitskleidung und ggf. Haargummi mitbringen.

**R227570 – Wochenendworkshop** **Ramersdorf**  
Nur für Frauen · Edeltraud Streich · MVHS in Ramersdorf · Claudius-  
Keller-Str. 7 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10.2023 · sa 10.00 bis  
16.00 Uhr · 28.10.2023 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 29.10.2023 ·  
€ 140.– · Bei Detailfragen zu Gestaltung, Technik oder Material  
rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (08146) 99 70 960 · Vor  
Ort zu zahlen: ca. € 5.– Materialkosten. Weiteres Material wird am  
ersten Abend besprochen und von den Teilnehmenden selbst  
besorgt. · 8 Plätze · ☺

### Papierarbeiten

#### Kreativ-Workshop Buntpapier

Sie entwerfen Muster und Ornamente und schneiden nach diesen Vorlagen ihre eigenen Stempel aus Vinyl bzw. Gummi. Die Farben werden auf eine Gelli Plate gewalzt und von dort mit den Stempeln auf das Papier übertragen. Das auf der Gelli Plate entstandene Negativ wird ebenfalls abgedruckt. So entsteht ein reizvolles Spiel aus Positiv- und Negativdruck Ihrer Ornamente. Der Kurs vermittelt die Prinzipien des Musterrapports, des Positiv- und Negativdrucks und der Farbgestaltung. Die Buntpapiere können Sie z. B. für Buchbinde- und Bastelarbeiten nutzen.

Bitte mitbringen: Karopapier, Geodreieck, Bleistift, schwarzer Fineliner und Filzstift, Radiergummi, Butterbrotpapier bzw.

Transparentpapier, Linschnittmesser, Cuttermesser, Stempelgummi bzw. Vinylblock (kann auch bei der Kursleiterin gekauft werden), Stempelkissen, Farbwalze, Acrylfarben, Schmierpapier, verschiedene Papiere in verschiedenen Größen zum Bedrucken, Zeitungspapier, leere CD-Hülle, Gelli Plate (kann auch bei der Kursleiterin ausgeliehen werden), Malerkittel.

**R228360 – Wochenendworkshop** **Bogenhausen**  
Edeltraud Obermayr · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00  
bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Material  
nach Verbrauch · 8 Plätze

### Papierdesign: Pop-Up – die Eroberung des Raumes

„Pop-Up“ ist die faszinierende Art, einem Buch oder einer Karte beim Öffnen Raum zu verleihen, ja ganze Landschaften herauswachsen zu lassen. Sie lernen, wie Pop-ups funktionieren und bekommen das Know-how, selbst welche zu designen. Am ersten Termin erstellen Sie einen Satz Grundstrukturen. Aus diesen können unterschiedlichste Pop-Ups entwickelt werden. Der zweite Termin ist der Vertiefung und Entwicklung eigener Pop-ups gewidmet.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Wer Feuer fängt macht weiter und gestaltet sich Glückwunsch- und Weihnachtskarten oder ganze Bücher. Vorsicht, Suchtgefahr!

Bitte mitbringen: Schere, Lineal und Klebstoff; Gestaltungsbeispiele für Papierarbeiten finden Sie unter [spicy-paper.blogspot.com](http://spicy-paper.blogspot.com).

**R228510** **Bogenhausen**  
Tobias Binderberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 20.10. und 27.10.2023 · € 51.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 8 Plätze

**R228540** **Bogenhausen**  
Tobias Binderberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 2.2. und 9.2.2024 · € 51.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 8 Plätze

---

### Papierkunst: Gefäße

Hier lernen Sie, wunderschöne Gefäße aus Papier zu bauen. Sie sind nicht nur dekorativ, sondern eignen sich auch zum Aufbewahren Ihrer Schätze des Alltags. Bei der ersten Sitzung bauen Sie die „kleine Babette“ und tapezieren sie anschließend mit tollen Musterpapieren. In der zweiten Sitzung vertiefen Sie die Fertigkeiten und machen sich Gedanken über weitere Verzierungen der Gefäße.

Bitte mitbringen: Schere, Lineal und Klebstoff; Gestaltungsbeispiele für Papierarbeiten finden Sie unter [spicy-paper.blogspot.com](http://spicy-paper.blogspot.com).

**R228570** **Bogenhausen**  
Tobias Binderberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 1.12. und 8.12.2023 · € 51.– · Zuzüglich € 3.– Materialgeld · 8 Plätze

---

### Figuren aus Pappmaché

Es entsteht ein regelrechtes Kabinett an originellen Figuren: Fantasietiere, Spielfiguren, kleine Nanas oder Florales. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Arbeiten sind luftig leicht und dennoch sehr stabil. Trägergestell ist eine Maschendrahtkonstruktion, auf die Papiermasse aufgetragen wird. Die Masse wird von den Teilnehmenden vor dem zweiten Kurstermin nach Rezeptvorgabe zu Hause hergestellt. Nach dem Trocknen wird das Material bemalt und beklebt. Maximale Größe der Figuren 30–40 cm.

Bitte mitbringen: drei alte Zeitungen, Seitenschneider, Flachzange, Arbeitshandschuhe, Bleistift, Papier, Tapetenkleister, Borstenpinsel (Stärke 2/6/10), Rundpinsel (Stärke 2/4), verschließbares Gefäß für Modelliermasse (1-l-Joghurtbecher), Schürze, Acrylfarben, Pinselglas, Lappen. Bei Figuren, die nur auf einem Bein oder einer Hand stehen, eine stabile Sockel-/Stabkonstruktion mitbringen.

**R228720** **Bogenhausen**  
Angela Holzmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · mi 17.00 bis 21.00 Uhr · 10.1., 17.1. und 24.1.2024 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 3.– für zusätzliches Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ♻️

### 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 – Samstagworkshop** **Grünwald**  
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 · ♻️

---

### Floristik

#### Duftende Weihnachtssträuße

Aus Tannengrün, Gewürzen, Zimt, Lavendel und getrockneten Zitrusfrüchten fertigen wir natürlich duftende Weihnachtssträuße an – regelrechte Kunstwerke, die viel Freude bereiten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtzange, alte Kerze, Feuerzeug und, falls vorhanden, Heißklebepistole – und unbedingt: Kiste, Korb, Tasche o.Ä. zum Transportieren Ihrer Werke!

**R229040** **Neuperlach-Süd**  
Sabine Schmithäuser · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 8.12.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze

---

#### Adventskränze kreativ binden und gestalten

Zur Vorweihnachtszeit gehört ein schöner Adventskranz. Sie lernen in diesem Kurs, wie man aus gemischtem Grün einen Adventskranz selbst bindet und anschließend dekoriert. Alle Materialien, Deko und Kerzen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer möchte, kann natürlich auch eigene Deko und Kerzen mitbringen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtzange, alte Kerze, Feuerzeug und, falls vorhanden, Heißklebepistole – und unbedingt: Kiste, Korb, Tasche o.Ä. zum Transportieren Ihrer Werke!

**R229070 – Sonntagworkshop** **Ramersdorf**  
Sabine Schmithäuser · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ♻️

---

### Die Kunst des Ikebana

Wenige Blüten, Blätter und Zweige so anzuordnen, dass etwas ganz Besonderes, ein asymmetrisches, dreidimensionales Kunstwerk in Linie, Form und Farbe entsteht, das ist Ikebana. 1927 gründete Sofu Teshigahara die Sogetsu Schule. Sein Leitspruch lautete: Ikebana kann von jedem, zu jeder Zeit, an jedem Ort, mit jedem Material und jedem Gefäß ausgeübt werden. Im Stil der Sogetsu Ikebana-Schule, Tokyo, gestalten Sie Arrangements in Schalen und Vasen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen, Schreibutensilien und ein Blumengefäß Ihrer Wahl

**R229110 – Samstagworkshop** **Bogenhausen**  
Angelika Mühlbauer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.10.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

**R229120 – Samstagworkshop** **Bogenhausen**  
Angelika Mühlbauer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.12.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

## Kultur, Kunst, Kreativität

### R229130 – Samstagworkshop

Bogenhausen

Angelika Mühlbauer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

### R229140 – Samstagworkshop

Bogenhausen

Angelika Mühlbauer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 3.2.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

## Weitere Themen

### Workshop Wohnraumgestaltung

Lust auf neue Wohnideen? Beziehen Sie eine neue Wohnung, wollen Sie Ihre bisherige Wohnung neu gestalten oder nur Ideen sammeln? Möchten Sie Ihre Wohnung nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen einrichten? Hier erfahren Sie, wie man unabhängig vom Budget die Raumwirkung durch Farbwahl, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst und ausreichend Stauraum schafft. Exemplarische Fallbeispiele und individuelle Beratung der Inneneinrichterin und Kunstpädagogin geben Ihnen Entscheidungshilfen und lassen Fehlinvestitionen bei Anschaffungen vermeiden. Bitte mitbringen: Schere, Klebstift, ein bis zwei (alte) Wohnzeitschriften, bei Bedarf Grundrisse und Fotos.

### R229500 – Samstagworkshop

Ramersdorf

Gerda Blodig · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 62.– · 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 – Samstagworkshop

Grünwald

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 · ♿

## Mode und textiles Gestalten

### Modedesign

### Modeschmuck passend zur Tracht

Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie sich Ihren eigenen Trachten-Modeschmuck herstellen! Sie fertigen wahlweise eine Kette oder ein Armband. Mit Hilfe von Zangen, Ringen und Ösen werden Glasperlen, Hirschhornknöpfe, silberne und goldene Anhänger an Baumwolle, – Leder-, oder Seidenbändern angebracht. Passend zu Ihrem Dirndl und ganz nach Ihrem Geschmack entsteht so Ihr individueller Trachtenschmuck. Bitte mitbringen: Foto oder Schürze Ihres Dirndls

### R230050

Ramersdorf

Dorothea Kopp · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.2.2024 · € 31.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch, pro Stück etwa € 5.– bis 8.– · 8 Plätze · ♿

## Nähen und Schneidern

### Umgang mit der Nähmaschine

Die Einführungskurse zur Arbeit mit der Nähmaschine empfehlen wir als Vorbereitung auf unsere weiterführenden Nähkurse. Es stehen für alle Teilnehmenden Nähmaschinen zur Verfügung. Sie haben aber auch die Gelegenheit, Ihre eigene Nähmaschine mitzubringen und diese genauer kennenzulernen.

### 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 Fußchen 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 Nähadeln, Lineal und Schreibzeug

### R231060 – Samstagworkshop

Ramersdorf

Mareike Benning · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ♿

### R231130 – Samstagworkshop

Grünwald

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

## Textilien reparieren und abändern

### 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, Nähadeln, Stecknadeln und Maßband

### R231390 – Sonntagsworkshop

Grünwald

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

### R231450 – Samstagworkshop

Neuperlach-Süd

Andrea Paul · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2024 · € 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 · ☎

Grünwald

### Nähkurse

---

Hier verwirklichen Sie mit professioneller Unterstützung Ihre eigenen Schneiderprojekte. Dies sind keine Anfängerkurse! Der Umgang mit der Nähmaschine muss Ihnen vertraut sein und erste Näherfahrungen sollten Sie bereits gesammelt haben. Steigern Sie nach und nach den Schwierigkeitsgrad und erweitern Sie so Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten. Sie erhalten auch Beratung bei der Auswahl Ihrer Nähprojekte. Je nach Umfang Ihres Projektes kann es notwendig sein, einen weiteren Kurs zu buchen bzw. auch zu Hause an Ihren Stücken zu arbeiten.

### Nähen

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneiden? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist der sichere Umgang mit der Nähmaschine und eine eigene Nähmaschine, um zu Hause weiterzuarbeiten.

Bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Nähadeln, passendes Nähgarn, Universalspulen, Schneiderkreide, Kopiergerät, 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.

### R232020

Bärbel Kommerell · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 240.– · 8 Plätze

Bogenhausen

### 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 · ☎

Grünwald

### R232460 – Wochenendkurs

Bärbel Kommerell · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 10.11.2023 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 24.11.2023 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 170.– · 8 Plätze

Bogenhausen

### 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 · ☎

Grünwald

### Wolle und Garn

---

#### 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 · ☎

Grünwald

### Visible Mending – Reparieren und Gestalten

Ein Loch im Lieblingspulli, ein Riss in der Jeans, die gemütlichen Wollsocken haben ein Loch an der Ferse? Sie stopfen, sticken und nähen – von Hand. Die perfekte Art, Kleidungsstücke aufzupeppen. Sie verstecken keinen Makel, sondern geben dem Kleidungsstück einen neuen Charakter durch gestalterische Akzente. Sie lernen in diesem Workshop einfache Stickstiche, um Löcher in Ihren lieb gewonnenen Kleidern mit farbigen Fäden und auffälligen Patches sichtbar zu flicken, aufzupeppen oder Flecken in Szene zu setzen.

Bitte mitbringen: Kleidung zum Reparieren oder Verschönern und, falls vorhanden, Stoffreste, Garn, Nadeln und Schere. Diese können im Kurs geliehen werden. Stickgarn, Wolle, Stoffreste, Perlen, Band sind auch im Kurs erhältlich. Bei Fragen schreiben Sie bitte die Kursleiterin Bärbel Bruns direkt an unter E-Mail: mail@knit-a-porter.de.

### R235600 – Samstagsworkshop

Bärbel Bruns · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Ramersdorf

### Textiles Gestalten, Textilkunst

---

#### Nadelfilzen: Nanas im Stil von Niki de Saint Phalle

Ein Einstiegskurs in die Trockenfilztechnik: Sie gestalten kleine und farbenfrohe Hingucker, z. B. als Taschenbaumler oder als bunter Blickfang für die Wohnung. Es werden die Grundlagen des Filzens mit der Nadel vermittelt, die Einarbeitung von Draht und das Aufbauen und Modellieren der Figur. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, auch andere Figuren mit der Nadel zu filzen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Bei Detailfragen zu Gestaltung, Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon unter (08146) 9970960.

### R236580 – Samstagsworkshop

Edeltraud Streich · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 27.1.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten von ca. € 5.– je nach Verbrauch · 8 Plätze

Bogenhausen

### Der persönliche Stil

---

#### Kleiderschrank-Check mit nachhaltiger Outfitplanung

Ihr Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, Sie wissen trotzdem nie, was Sie anziehen sollen? Organisieren Sie Ihre tägliche Outfitplanung, indem Sie lernen, was zu Ihrem Typ passt (Muster, Farben, Schnitte, ...). Sie erhalten Tipps um Ihre Kleidung sinnvoll auszumisten, dadurch sparen Sie Platz, Zeit und Geld und schonen die Umwelt. Künftig werden sich keine Schrankhüter mehr bei Ihnen ansammeln. Zudem erhalten Sie Anregungen für Ihren persönlichen Styling-Katalog, aus dem Sie nach Anlass und Jahreszeit Ihr perfektes Outfit auswählen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, großes einfarbiges Tuch/Pashmina, Wählen Sie enganliegende Kleidung mit Leggings/Strumpfhosen und ein Oberteil mit Ausschnitt. Bringen Sie gern Lieblingssachen und Fehlkäufe mit!

### R239180 – Samstagsworkshop

Nur für Frauen · Martina Kirchner · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · € 62.– · 6 Plätze

Neuperlach-Süd

### 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 Schminktaschen inkl. Make-up-Entferner, Shirt mit Ausschnitt, enge Jeans oder Leggings, Kleidungsstücke und Accessoires, über deren Wirkung Sie sich nicht sicher sind.

**R239210 – Samstagsworkshop** **Grünwald**  
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 · ♿

### Eleganz in großen Größen

Sie tragen große Größen, sind aber unsicher in der Kombination der einzelnen Kleidungsstücke? Hier erfahren Sie, welche Schnitte, Stoffe und Farben zu Ihnen passen und wie Sie diese ideal kombinieren. Ein Blick auf Schuhe, Schmuck und andere Accessoires sorgt für den letzten Schliff. Sie erhalten Tipps und Tricks für mehr Stilsicherheit bei der Auswahl Ihrer Garderobe und erfahren, wo Sie sich modische Inspirationen holen können.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift und Smartphone/Tablet (falls vorhanden). Gerne auch Kleidungsstücke, zu denen Sie Fragen haben.

**R239240 – Samstagsworkshop** **Ramersdorf**  
Nur für Frauen · Olga Lutscher · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 2.12.2023 · € 41.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 5.– · 8 Plätze · ♿

---

## Literatur und kreatives Schreiben

---

### Literatur

Unsere Lesungen, Vortragsreihen oder Exkursionen entführen Sie in die Welt der Literatur. Entdecken Sie literarische Epochen, große Klassiker der Weltliteratur oder spannende Neuerscheinungen sowie wichtige Tendenzen der internationalen Gegenwartsliteratur. Oder lernen Sie München bei unseren literarischen Spaziergängen auf andere Art kennen. Unsere Buchclubs und Literaturkreise laden zum intensiven Austausch über Bücher ein.

### *Buchclubs und Literaturkreise*

---

#### Literaturfrühstück in Ramersdorf

Wenn auch Sie gleich morgens als Erstes zum Buch greifen müssen, dann sind Sie genau richtig beim Literaturfrühstück! Wir lesen deutsche und internationale Gegenwartsliteratur, aber auch klassische Texte des 19. und 20. Jahrhunderts. Im gemeinsamen Austausch über unsere persönlichen Lektüreerfahrungen eröffnen wir uns immer wieder überraschende Perspektiven auf die gelesenen Texte, deren Inhalte und literarische Gestaltung.

Bitte lesen Sie zum ersten Termin „Stoner“ von John Williams, alle weiteren Buchtitel werden im Kurs bekannt gegeben.

**R244512** **Ramersdorf**  
Dr. Erdmute Sylvester-Habenicht · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 4.10., 25.10., 22.11., 13.12.2023, 17.1. und 7.2.2024 · € 61.– · 12 Plätze · ♿

### Literarischer Gesprächskreis

„Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten, aus den Stuben über die Sterne“, so Jean Paul. Wir wollen diese Aussage in Erfahrung umsetzen und uns auf eine Lesereise begeben, die uns nicht nur in fremde Länder, Lebensverhältnisse und Biografien führt, sondern auch zu uns selbst. Das Reden über ein Buch ist dabei von Bedeutung, da unterschiedliche Ansichten dazu beitragen, die Lektüre noch zu vertiefen.

Für den ersten Kurstermin lesen Sie bitte „Der Platz“ von Annie Ernaux.

**R244562** **Bogenhausen**  
Renate Fischer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.10., 15.11., 13.12.2023, 17.1. und 21.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ♿

### Der literarische Feierabend

Alle, die gerne lesen und sich über ihre Eindrücke austauschen, sind in diesem Literaturkreis herzlich willkommen! Gemeinsam erkunden wir Texte aus dem deutschsprachigen und internationalen Raum, um lesend neue Welten zu entdecken. Im Gespräch über die Literatur und die eigene Leseerfahrung erweitern sich Perspektiven. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt. Bitte lesen Sie bis zum ersten Kursabend „Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Garmus.

**R244565** **Trudering**  
Constanze Geertz · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.10., 9.11., 7.12.2023, 11.1. und 8.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze

### Literatur vor zwölf

Der Austausch über gute, anregende Bücher ist nicht an irgendeine Uhrzeit gebunden. Alle, die gerne lesen und auch darüber sprechen möchten, sind in diesem vormittäglichen Literaturkreis herzlich willkommen! Gemeinsam erkunden wir Texte aus dem deutschsprachigen und internationalen Raum, um lesend neue Welten zu entdecken. Im Gespräch über die Literatur und die eigene Leseerfahrung erweitern sich Perspektiven. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt. Bitte lesen Sie bis zum ersten Kurstermin „Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Garmus.

**R244566** **Trudering**  
Constanze Geertz · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.10., 9.11., 7.12.2023, 11.1. und 8.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze

### München erlesen – Literaturkreis in der Monacensia

Zweifellos gehört München zu den literarischsten Städten Europas – hier stehen renommierte Verlagshäuser und Literaturinstitutionen dicht nebeneinander, eine große Anzahl von Autorinnen und Autoren aus der ganzen Welt liest hier oder hat hier ein Zuhause gefunden und etliche große literarische Werke haben München zum Schauplatz. Höchste Zeit also, sich die Stadt zu erlesen. Bitte lesen Sie zum ersten Termin „Ich träumte, ich hätte einen Wetterhahn geheiratet“ von Margarete Beutler, alle weiteren Buchtitel werden im Kurs bekannt gegeben.

In Kooperation mit der Monacensia im Hildebrandhaus

**R244567** **Bogenhausen**  
Dr. Erdmute Sylvester-Habenicht · Monacensia, Salon Hildebrand · Maria-Theresia-Str. 23 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.10., 9.11., 7.12.2023 und 11.1.2024 · € 41.– · 12 Plätze

### 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**

**Grünwald**

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 · ☺

### Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben für alle! In unseren Schreibworkshops können Sie ohne Vorwissen und aufwendige Vorbereitung mit der Arbeit an ganz unterschiedlichen Texten beginnen. Ob fiktional oder autobiografisch, ob Roman, Kurzgeschichte, Sachbuch oder Krimi – Sie lernen gängige Literaturformen kennen, erfahren Grundsätzliches über Erzähltechniken, das Plotten oder das Erzeugen von Spannung und haben die Gelegenheit, Ihre Texte zu diskutieren. Ein Angebot „Schreibcafe“ für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

### Schreiben lernen

Sie wollen schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen oder weitermachen sollen? Sie finden nicht die richtige Form für Ihre Texte, sind unsicher oder glauben, nicht begabt zu sein? Dabei ist Schreiben ein Handwerk, das sich durchaus erlernen lässt! Wir erarbeiten die Grundlagen zu genauem, anschaulichem und vielschichtigem Schreiben. Mit Fantasieübungen und kreativer Sprachfindung gelangen wir zu immer bewussteren Umgangsformen mit Sprache und Literatur.

**R245035 – Wochenendseminar**

**Ramersdorf**

Arwed Vogel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 99.– · 10 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**

**Grünwald**

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

### Einführung ins kreative Schreiben

„Es gibt drei goldene Regeln, um eine Novelle zu schreiben, leider sind sie unbekannt.“ So scherzte einmal der britische Autor W. Somerset Maugham. Statt Regeln gibt es aber Optionen: Neben dem berühmten Point of View (Erzählperspektive), neben Story und Plot, Dialogaufbau oder Gedankendarstellung gibt es eine Reihe handwerklicher Möglichkeiten, den eigenen Text zu gestalten. Diese Einführung bietet einen ersten Einstieg in das kreative Schreiben mit vielen Übungen und Anregungen.

**R245065 – Schreibwerkstatt**

**Ramersdorf**

Bernhard Horwatitsch · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 22.11. bis 20.12.2023 · € 73.– · 12 Plätze · ☺

### Schreiben mit allen Sinnen

Die Szenerie und Atmosphäre in einer Geschichte wird lebendig, wenn in den Köpfen der Leser\*innen authentische Bilder entstehen. In dieser Schreibwerkstatt erfahren Sie, wie Sie solche Bilder entwickeln und niederschreiben. Dabei wird Ihre Phantasie mit Impulsen angeregt, die alle fünf Sinne ansprechen. Neben dem bewussten Wahrnehmen lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie Ihre Eindrücke in Worte fassen und verdichten. Es entstehen Gedichte und Prosa-Miniaturen oder wahlweise Szenen für Ihr literarisches Projekt.

**R246635 – Wochenendseminar**

**Ramersdorf**

Daniela Esch · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 99.– · 12 Plätze · ☺

### Der frühe Vogel schreibt Morgenseiten – schreibend zu mehr Klarheit und Kreativität

Wann ist eigentlich die beste Zeit zum Tagebuchschreiben: morgens oder abends? Beides hat seine Vorzüge. So ist der Kopf am Morgen noch frei von Eindrücken. Ein morgendliches Schreibritual bringt deshalb auf besondere Weise Klarheit in die Gedanken und kurbelt zudem die Kreativität an. Wie Sie die beliebten Morgenseiten nach Julia Cameron anwenden und in ihre Morgenroutine einbinden, erfahren Sie in dieser Schreibwerkstatt.

**R247310 – Samstagsseminar**

**Ramersdorf**

Daniela Esch · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 13.30 Uhr · 18.11.2023 · € 24.– · 12 Plätze · ☺

### Schreiben und mehr

#### In der Sprache zu Hause – ein literarischer Workshop

Viele nicht-deutsche Autor\*innen, die auf Deutsch schreiben, fühlen sich hierzulande im Exil, dennoch in der deutschen Literatur zu Hause. So auch SAID, deutsch-iranischer Dichter, der 2021 in München verstarb, sich stets als Emigrant verstand und zugleich in der deutschen Literatur eine Heimat fand.

Dieser Workshop spricht Schreibende an, die in der Literatur „zu Hause“ sind, wobei Deutsch auch ihre Muttersprache sein kann, nicht nur Zweitsprache. Nach einer Einführung in die „Transit-Literatur“ werden wir selbst schreibend kreativ.

In Kooperation mit der Monacensia im Hildebrandhaus

**R248050 – Schreibwerkstatt**

**Bogenhausen**

Heike Anna Koch · Monacensia, Salon Hildebrand · Maria-Theresia-Str. 23 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 26.10., 30.11.2023, 25.1. und 22.2.2024 · € 55.– · 12 Plätze

## Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen**

**Programmschwerpunkt**

der Münchner Volkshochschule mit **vielen**

**spannenden Veranstaltungen?**

Gleich abonnieren unter

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



## Fotografie

### Das Projekt Fotografie – Studienprogramm für freie Fotografie

Kernstück des „Projekts Fotografie“ sind die von Michael Jochum geleiteten, semesterübergreifenden Kurse für alle, die sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit dem Medium Fotografie auseinandersetzen wollen. Die Suche nach einem Weg zum persönlichen fotografischen Ausdruck steht im Mittelpunkt der Kurse R256010, R256020 und R256030.

Ergänzend werden Ausstellungsrundgänge, kunsthistorische Veranstaltungen und Workshops empfohlen, die im Fachgebiet angeboten werden. Sie bieten den Projektteilnehmenden einen fundierten Einblick in fotografische Sehweisen und ermöglichen eine Erweiterung der Kenntnisse gestalterischer und aufnahmetechnischer Prozesse.

Voraussetzungen für das „Projekt Fotografie“ sind die Bereitschaft zur Teilnahme über mehrere Semester, sich auf verschiedene Arbeitsweisen einzulassen sowie fotografisches Engagement auch außerhalb des Kurses.

Vorbereitend können die Grundkurse „Klassische analoge Fotografie und S/W-Vergrößern“ (R250106) und „Das Leben der Bilder“ (R253225) besucht werden.

Kursprogramm: themenorientierte Projekte, Bildbesprechungen, Ausstellungsbesuche, Exkursionen  
Themenbereiche: Mensch, Umwelt und Alltag, Porträt, Landschaft, dokumentarisches, subjektives und konzeptionelles Arbeiten  
Anfragen und Bewerbungen werden auch während des Semesters gerne angenommen.

Weitere Informationen unter: [www.projekt-fotografie.com](http://www.projekt-fotografie.com), Kontakt: [foto.werk@web.de](mailto:foto.werk@web.de)

### Aufbaukurs – Arbeitsweisen erproben

Die Erprobung unterschiedlicher Arbeitsweisen, z. B. Farbe und S/W sowie analog/digital, und das Erlernen methodischer Arbeit zu einem Thema stehen im Mittelpunkt des Aufbaukurses, ebenso Übungen zur Auswahl, Kombination und Präsentation von Bildern und die Aufbereitung von Unterschieden bei den fotografischen Positionen von „Klassikern“.

Voraussetzung: fundierte Grundlagen der analogen Fotografie und Labortechnik

Bitte mitbringen: am ersten Abend Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit

#### R256020 **Ramersdorf**

Michael Jochum · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.12.2023 bis 7.2.2024 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 16./17.12.2023 · € 276.– · Anmeldung nur mit Dozentenbestätigung · (Termin siehe R256000) · 8 Plätze · ☎

### Fortgeschrittene – eine Haltung entwickeln

Dieser Kurs setzt den Willen und die Fähigkeit voraus, eigene fotografische Projekte selbstständig zu entwickeln und zu bearbeiten. Der Dozent versteht sich als Berater und Begleiter des persönlichen fotografischen Entwicklungsprozesses. Die Auseinandersetzung mit Positionen künstlerischer Fotografie und Theorie, sowie die intensive Diskussion der Arbeiten fördert die Herausbildung einer individuellen fotografischen Haltung.

Voraussetzung: gute Kenntnisse der Ausarbeitung der Bilder (analog oder digital – je nach Arbeitsweise)

Bitte mitbringen: am ersten Abend Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit

#### R256030 **Bogenhausen**

Michael Jochum · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.23 bis 6.2.2024 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1./21.1.2024 · € 276.– · Anmeldung nur mit Dozentenbestätigung (Termin siehe R256000) · 8 Plätze

## Fotografie

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

### Kameratechnik und Einstieg in die Fotografie

#### Fotografieren mit Systemkameras der Firma Sony – Basiskurs

Systemkameras, also spiegellose Wechselobjektiv-Kameras, wie die Sony Alpha Modelle, sind beliebt, leicht und innovativ. Nur, welche Kamera-Einstellungen und Menüoptionen sind für welchen Zweck? Wie benutzt man die „klassischen“ Funktionen P/A/S/M, wie die verschiedenen Weißabgleich-, Belichtungsmess- und Autofokus-Modi? An einfachen Motiven werden im Kurs die Grundlagen praktisch ausprobiert, damit die Handhabung der Kamera vertrauter wird.

Bitte mitbringen: Sony-Systemkamera, Bedienungsanleitung, Laptop oder Tablet, falls vorhanden

#### R250620 **Bogenhausen**

Daniel Mayer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.10. und 25.10.2023 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

#### Fotografieren mit Panasonic Lumix Systemkameras – Basiskurs

Systemkameras, also spiegellose Wechselobjektiv-Kameras, wie die Panasonic Lumix G-Modelle, sind beliebt, leicht und innovativ. Nur, welche Kamera-Einstellungen und Menüoptionen sind für welchen Zweck? Wie benutzt man die „klassischen“ Funktionen P/A/S/M, wie die verschiedenen Weißabgleich-, Belichtungsmess- und Autofokus-Modi? An einfachen Motiven werden die Grundlagen praktisch ausprobiert, damit die Handhabung der Kamera vertrauter wird.

Bitte mitbringen: Panasonic Lumix Systemkamera, Bedienungsanleitung, Laptop oder Tablet, falls vorhanden

#### R250640 **Ramersdorf**

Daniel Mayer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. und 17.10.2023 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

#### Fotografieren mit Panasonic Lumix Systemkameras – Praxiskurs

Sie möchten mehr als die „einfachen“ Funktionen Ihres Panasonic Lumix G Modells anwenden? Sie erfahren, wie und wann spezielle Funktionen, wie z. B. Fokusbereich, Tracking-Autofokus, Bildfolgemodi, 4K-Foto und Bereichskontrolle, eingesetzt werden. Empfohlene Einstellungskombinationen werden an Übungsmotiven ausprobiert: dynamische Szenen, Porträt und Schnappschuss. Die praktische Handhabung steht im Vordergrund und welche Möglichkeiten Systemkameras bieten.

Voraussetzung: fotografisches Basiswissen, Kenntnisse der eigenen Systemkamera von Panasonic, Grundlagen Basiskurs oder entsprechendes Vorwissen

Bitte mitbringen: Panasonic Lumix Systemkamera, Bedienungsanleitung, Laptop oder Tablet, falls vorhanden

#### R250655 **Ramersdorf**

Daniel Mayer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.1. bis 6.2.2024 · € 81.– · 8 Plätze · ☎

### Fotografieren mit Spiegelreflexkameras der Firma Canon

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) von Canon, das EOS-System, bieten eine umfangreiche Auswahl an Modellen. Der Einstieg in die DSLR-Technik ist jedoch immer mit einigen Neuerungen verbunden. Eignen Sie sich die Funktionen, Menüeinstellungen und Bedienkonzepte Ihrer Kamera anhand praktischer Übungen an. Sie erhalten weiterführende Informationen zum Umgang mit der Technik, aber auch zum Einsatz der Licht- und Bildgestaltung, z. B. bei schwierigen Lichtverhältnissen. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Verbindungskabel zwischen Kamera und Rechner, Bedienungsanleitung

**R250680**

**Ramersdorf**

Lars Wunderlich · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 6.12. bis 20.12.2023 · € 81.– · 8 Plätze · &

### Fotografisches Basiswissen

#### Basiswissen Fotografie

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien. Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

**R251112**

**Ramersdorf**

Sabine Klem · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 14.2. bis 28.2.2024 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.2.2024 · € 96.– · 8 Plätze · &

#### 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**

**Grünwald**

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

#### Fotografie in der Praxis – wie entstehen spannende Bilder?

Tolles Motiv, enttäuschendes Ergebnis – warum? Es geht um die Frage, wie wird ein Bild spannend? Das beginnt schon bei der Wahl der Mittel – Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Schärfentiefe und Themen der Bildgestaltung wie Perspektive, Format, Ausschnitt. Bei der Exkursion wird das Wissen umgesetzt. Der Prozess der Bildentstehung von der Idee über die Aufnahme bis zur Bearbeitung wird behandelt. Diese Zusammenhänge ermöglichen ein grundlegendes Verständnis. Die Bildanalyse zeigt, wie Motive unterschiedlich interpretiert werden können. Voraussetzung: Computerkenntnisse  
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

**R251165 – Wochenendseminar**

**Ramersdorf**

Noah Cohen · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 120.– · 8 Plätze · &

### Bildbearbeitung

#### 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**

**Grünwald**

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

#### Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Affinity Photo ist eine Bildbearbeitungssoftware. Der Aufbau der Benutzeroberfläche ist Photoshop sehr ähnlich. Durch die leichte und intuitive Bedienbarkeit, den angepassten Workflow und den günstigen Preis hat das Programm Vorteile. Der Kurs bietet einen kompakten Einblick in die Grundlagen und Funktionsweisen. RAW-Konvertierung, Retusche, Korrekturen, Verarbeitung und Komposition werden vorgestellt.

Voraussetzung: Grundlagen der Bildbearbeitung, Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: optional Bilddaten im RAW-/JPEG-Format auf USB-Stick; Übungsbilder werden im Kurs gestellt.

**R251305 – Sonntagseminar**

**Ramersdorf**

Manuela Schmitt · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.2.2024 · € 64.– · 6 Plätze · &

#### Lightroom – Basiswissen

Lightroom ist heutzutage das Multifunktionswerkzeug zum Verwalten, Entwickeln und Publizieren digitaler Bilder. Das Programm bietet im Bereich der Fotografie einen schnellen und gut organisierten Workflow und effektive Bildbearbeitungsmöglichkeiten. Fotos können korrigiert, Fehlbelichtungen nachträglich ausgeglichen werden und die Bildverwaltung erlaubt eine sichere Archivierung. Von der Erstellung gelungener S/W-Bilder über die Präsentation einer Webgalerie bis zum Ausdruck oder der Sortierung von Bilddaten ist alles möglich.

Voraussetzung: Computerkenntnisse (Vorkenntnisse in Lightroom sind nicht erforderlich)

Bitte mitbringen: optional Bilddaten im RAW-/JPEG-Format auf USB-Stick; Übungsbilder werden im Kurs gestellt.

**R251355 – Wochenendseminar**

**Ramersdorf**

Manuela Schmitt · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 128.– · 6 Plätze · &

Münchner Volkshochschule

**Newsletter**  
Jetzt anmelden!

Immer auf dem neuesten Stand!

Fotografieren oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy und wählen unter [www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter) aus über **30 maßgeschneiderten Newslettern**. Immer informiert: **zu all Ihren Lieblingsthemen!**



## Smartphone

### 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 – Sonntagsseminar

Grünwald

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

## Technisches und Experimentelles

### Experimentelle Fotografie

Langzeit- und Mehrfachbelichtungen, bewegte Kamera, Montage und andere experimentelle Techniken werden erklärt und anhand von Bildbeispielen vorgestellt. Davon ausgehend arbeiten die Teilnehmenden selbstständig mit den unterschiedlichen Techniken. Die anschließende intensive Bildbesprechung ist ein wichtiger Teil des Kurses. Den Teilnehmenden soll ermöglicht werden, eine eigene Bildsprache zu entwickeln und die Technik zu nutzen, um Ideen umzusetzen. Bei einer gemeinsamen Exkursion werden ortsspezifische Möglichkeiten erkundet.

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

#### R253155

Ramersdorf

Sabine Klem · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.10. und 24.11.2023 · 12.1. und 23.2.2024 · Exkursion: sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 120.– · 8 Plätze · ☎

## Bildwelten entdecken

Diese Workshops und Projekte bieten den Teilnehmenden ein Forum, neue Bildwelten zu entdecken, Sehgewohnheiten zu hinterfragen, über das Medium Fotografie zu sprechen und fotografische Positionen zu entdecken. Langjährig tätige Dozentinnen und Dozenten begleiten die Entwicklung von persönlichen Sicht- und Herangehensweisen durch ihr Fachwissen. Fotografische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

### Plattform für Fotografie – Bildgestaltung und Aussage

Sie beherrschen die Grundlagen der Fotografie und suchen nach neuen Herausforderungen? In diesem Kurs können Sie Ihr fotografisches Wissen vertiefen und sich an den klassischen Betätigungsfeldern der Fotografie ausprobieren. Es werden kleine Projekte erarbeitet, die eingehend besprochen werden. Angestrebt werden ein selbstverständlicher Umgang mit der Technik und das Gespür für Komposition und Bildaussage. Die Bereitschaft, sich auch außerhalb des Kurses mit Fotografie zu beschäftigen, wird vorausgesetzt. Es kann digital oder analog fotografiert werden. Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

#### R253235

Ramersdorf

Gérard Pleyne · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x do 18.30 bis 21.30 Uhr · 9.11., 23.11., 7.12. und 21.12.2023 · Exkursion: sa (Uhrzeit wird im Kurs bekannt gegeben) · 9.12.2023 · € 120.– · 8 Plätze · ☎

### Plattform für Fotografie – das künstlerische Medium

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Medium Fotografie und seinen Möglichkeiten steht im Mittelpunkt. Es wird individuell und in der Gruppe an ausgewählten Themen gearbeitet, um eine persönliche Bildsprache zu entwickeln. Praktische Arbeiten, Ausstellungsbesuche und Bildbesprechungen sind Bestandteil, sowie die Beschäftigung mit der Geschichte der Fotografie und zeitgenössischen Vorbildern. Die Bereitschaft, sich auch außerhalb des Workshops mit dem Thema zu beschäftigen, wird vorausgesetzt. Die Beteiligung an längerfristigen Themen und Gruppenprojekten setzt nach Möglichkeit eine semesterübergreifende Teilnahme voraus.

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse derameratechnik, Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung

Online-Termine finden nur nach Absprache bei Bedarf statt.

#### R253240 – mit Online-Terminen

Ramersdorf

Gérard Pleyne · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 17.10., 14.11., 12.12.2023, 9.1., 30.1. und 6.2.2024 (Präsentation) · € 138.– · Anmeldung nur im Fachgebiet · 8 Plätze · ☎

## Porträtfotografie

### Die Porträtwerkstatt

Die Porträtwerkstatt bietet über einen längeren Zeitraum die Möglichkeit, sich mit dem Medium Fotografie und dem Thema Porträt auseinanderzusetzen. Die Teilnehmenden arbeiten selbstständig an selbstgewählten oder vorgeschlagenen Projekten und werden von der Dozentin bei den gemeinsamen Bildbesprechungen unterstützt. Anhand von Bildbeispielen und im Gespräch über Fotografie wird ein Einblick in die vielfältigen Ausdrucksformen gegeben.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, Interesse an der Porträtfotografie und eigenständiges Arbeiten

Bitte am ersten Abend Bildbeispiele der bisherigen fotografischen Arbeit mitbringen.

#### R254070

Bogenhausen

Sabine Klem · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 24.10., 14.11.2023; 16.1. und 20.2.2024 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2024 · € 120.– · 8 Plätze · ☎

## Tanz

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

### Ballett

Auch im Erwachsenenalter können Sie noch oder wieder mit Klassischem Ballett beginnen. Die Übungen (exercices) an der Stange und im Raum, z. B. Drehungen (pirouettes) und Sprünge, fördern Dehnbarkeit, Kraft, Koordination und natürlich Musikalität. Eine gute Grundlage im Klassischen Ballett hilft Ihnen auch in vielen anderen Tanzsparten auf die Sprünge.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

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

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### R265111

Bogenhausen

Francesca Tantini · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x fr 18.00 bis 19.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 146.– · 10 Plätze

#### Mittelstufe

Grundkenntnisse aus mindestens drei Semestern erforderlich.

#### R265122

Bogenhausen

Bettina Theil-Marinkovic · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 174.– · 10 Plätze

### Burlesque Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe), figurbetonende, ggf. dehnbare Kleidung.

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

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

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

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

### Musical-Dance

Unvergessliche Tanzszenen sind das Herzstück vieler Bühnen- und Filmmusicals. Choreografien und Songs erzählen Geschichten – dramatisch, komisch, tierisch, romantisch, rockig, märchenhaft, verrückt, politisch u. v. m. Auch hier ist die Bühne frei für Rollenwechsel und Verwandlung. Zum Auftakt gibt's ein Warm-up mit Jazz-Dance-Elementen, dann werden verschiedene Choreografien im Musical-Stil einstudiert.

Anfänger\*innen ohne und mit Grundkenntnissen: Tänzerische Vorkenntnisse werden zwar nicht vorausgesetzt, aber Bewegungserfahrung (z. B. Sport, Fitness, Tanz) und Kondition sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Baumwollsocken und Trainingskleidung.

#### R265420 **Bogenhausen**

Luitgard Hesse · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 175.– · 10 Plätze

### Tanz aus Brasilien

#### „É Brasil“ – Tänze aus Brasilien

Herbstblues, Wintermüdigkeit? Dann brauchen Sie Axé! Nein, kein Deo, sondern in Brasilien gleichbedeutend mit Energie oder Lebensfreude. Samba-Reggae als Mix aus Afro-Rhythmen und Samba, der temperamentvolle und sinnliche Fôro, Axé Brasil als brasilianische Alternative zu Zumba sind hier angesagt. Der heiße Trend Axé-Bahia aus dem östlichen Landesteil und natürlich Samba Brasil/Samba no Pé mit schnellen Hüftbewegungen und leichtfüßiger Beinarbeit dürfen auch nicht fehlen. Die Schrittfolgen werden in der Gruppe ohne Tanzpartner\*in unterrichtet. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

#### R265517 **Ramersdorf**

Gabriela Baumgartner · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x fr 19.15 bis 20.45 Uhr · 20.10. bis 10.11.2023 · € 47.– · 10 Plätze

### Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

[www.facebook.com/mvhs.de](https://www.facebook.com/mvhs.de)

### Latinotänze, Salsa, Merengue, Bachata, Kizomba

#### Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Merengue, übersetzt Baiser, entstand in der Dominikanischen Republik, ist recht einfach zu erlernen und eine gute „Vorspeise“ für andere Latinotänze. Das würzige Gegenstück Salsa, übersetzt Soße, stammt von der Karibikinsel Kuba und existiert weltweit in verschiedenen Stilen. Bachata aus der Dominikanischen Republik wird meist eng und hüftbetont getanzt. Nicht Perfektion und Wettbewerb, sondern Spaß an Musik und Bewegung stehen im Vordergrund.

Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil (auch Damen- und Herrenpaare willkommen).

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Einführung in Basisrhythmen, Grundschriffe/-figuren und Führung.

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

#### R265607 **Ramersdorf**

Juan Salazar · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.11. bis 14.12.2023 · € 55.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R265612

#### Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen, Auffrischer und Geübte

Sie sind schon auf den Geschmack gekommen, und jetzt darf's ein bisschen mehr sein? Die Basics der karibischen Tänze Salsa, Merengue und Bachata sitzen, und nun geht es um Variationen und Feinheiten. Als kleines Appetithäppchen wird außerdem noch Kizomba serviert, der Trendtanz auf Latino-Partys und -Festivals. Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil (auch Damen- und Herrenpaare willkommen).

Wiederholung und Variationen; Kenntnisse der Grundschriffe/-figuren von Salsa, Merengue und Bachata werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe; notfalls Baumwollsocken) und bequeme Kleidung.

#### R265612 **Ramersdorf**

Juan Salazar · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 55.– · 12 Plätze

#### Von Salsa bis Samba Südamerikanische Tänze an den Ufern des Amazonas

Mit über 6000 Kilometern Länge durchzieht der Amazonas fast den gesamten südamerikanischen Kontinent. Er entspringt in den peruanischen Anden und mündet an Brasiliens Küste in den Südatlantik. Auf dieser Reise lernen Sie die Tanzvielfalt der Kulturen entlang des Amazonasufers kennen. Vorgestellt wird Cumbia aus Kolumbien, Samba aus Brasilien und Toadas, die beliebten Tänze der Regenwälder. Sie begegnen auch Saya, getanzt in Bolivien, Chile, Argentinien sowie Peru, und natürlich der in ganz Südamerika populären Salsa.

Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

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

#### R265630 – Samstagworkshop **Ramersdorf**

Carlos Enrique Quispe Allende · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 20.1.2024 · € 28.– · 10 Plätze

### Paartanz – Kizomba

Kizomba – schon die Aussprache mit einem weichen S wie Sandstrand und Sonnenschein verspricht exotisches Flair. Beheimatet in Angola, daher auch „afrikanischer Tango“ genannt, verbindet dieser weiche, geschmeidige Paartanz lateinamerikanische und afrikanische Elemente. Aber Kizomba ist nicht mehr nur in der Karibik und im portugiesischsprachigen Afrika ein Muss auf der Tanzfläche. Der Name (sinngemäß Fest, Spielerei, Tanz, Unterhaltung) ist Programm, und deshalb gibt es auch in Europa kaum noch eine Salsa-Veranstaltung ohne Kizomba.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herrenpaare willkommen.

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

#### R265634 – Samstagsworkshop

Ramersdorf

Für Paare · Juan Salazar · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 24.2.2024 · € 28.– (pro Person) · 10 Plätze

### Latino-Gruppentänze

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

Der Göttergatte ist ein Tanzmuffel? Die Freundin meint, sie hätte zwei linke Füße? Kein Problem, denn hier wird als Gruppe in Kreis- oder Reihenformation getanzt. Die Choreografien kombinieren Grundschnitte der Latinotänze (z. B. Salsa, Bachata, Merengue, Reggaeton, Samba) mit Hits von heute und gestern. Ideal als Fitnessstraining, für den Einstieg in karibische Paartänze, Partys und Clubs.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

#### R265640

Bogenhausen

Verenice Ortiz · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 142.– · 10 Plätze

### Paar- und Gesellschaftstänze

#### Tango Argentino

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der Heimatvertriebenen aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut – bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische „Miteinander-Gehen“ in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksamkeit für das Gegenüber. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Und besonders wichtig ist die innige Verbindung mit der Musik.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herrenpaare willkommen.

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

#### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

##### R266002 – Sonntagsworkshop

Bogenhausen

Für Paare · Inés Ammon/Constantin-Radu Ammon · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 4.2.2024 · € 49.– (pro Person) · 10 Plätze

##### R266009

Bogenhausen

Für Paare · Inés Ammon/Constantin-Radu Ammon · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 8.11. bis 13.12.2023 · € 98.– (pro Person) · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R266013

#### Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen

Grundschnitte werden vorausgesetzt (Cruzado/„Kreuz“ der Dame, Ochos/Vorwärts- und Rückwärtsdrehungen).

##### R266013

Bogenhausen

Für Paare · Inés Ammon/Constantin-Radu Ammon · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 98.– (pro Person) · 12 Plätze

#### 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 abrubeln“. 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

Grünwald

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

#### Paartanz – Rock ‚n‘ Roll der Fünfziger/Boogie Woogie

„One, two, three o'clock, four o'clock rock ...“ Bill Haleys Song und sein Film „Rock around the Clock“ brachten in den 1950ern weltweit nicht nur bei Teenagern die Rock-‘n‘-Roll-Lawine ins Rollen. Genießen Sie bei originalen und deutschen Rock-‘n‘-Roll-Klassikern das unvergleichliche Feeling dieser Ära. Nach der Einführung in Grundschnitte und -figuren (keine Akrobatik, Sprungschritte, Überwürfe) machen Sie schon bei der nächsten Party eine gute Figur auf der Tanzfläche.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herrenpaare willkommen.

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

#### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

##### R266102 – Sonntagsworkshop

Bogenhausen

Für Paare · Ralph Heuer/Yasmin Pérez Álvarez · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · so 10.00 bis 15.30 Uhr · 28.1.2024 · € 49.– (pro Person) · 12 Plätze

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

Rock-‘n‘-Roll-Kenntnisse sind nicht erforderlich, aber Paartanz-Kenntnisse (z. B. Standard/Latein) werden vorausgesetzt.

##### R266104

Bogenhausen

Für Paare · Ralph Heuer/Daniela Nusser · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x di 19.30 bis 20.45 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 108.– (pro Person) · 12 Plätze

## Man lernt nie aus

Die MVHS-Card ist jetzt digital. Sie gilt nach wie vor für rund **800 Veranstaltungen** je Programmlaufzeit.

Das ist die Bildungs-Flat der MVHS für nur **79 Euro!**

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!

**Information und Buchung** in der MVHS-App, an allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und **[www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)**

## Volks- und Folkloretänze

### Irish Dance/Irischer Tanz

In Irland lange lebendige Tradition, wurden die lebhaften Softshoe-Tänze über die Inselgrenzen hinaus erst durch die spektakulären Erfolge von Megashows wie „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ bekannt und populär. Die Solo- und Gruppenchoreografien werden z. B. auf Hochzeiten, in Pubs oder als Fitnesstraining zu traditioneller und moderner irischer Musik getanzt. Tanzwettbewerbe für alle Altersklassen sind ein wichtiger Bestandteil des kulturellen Lebens.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Einführung in Softshoe-Grundschriffe und -Kombinationen (kein Irish-Tap-Dance).

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder leichte, flexible Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung.

**R267086 – Wochenendworkshop** **Bogenhausen**  
Barbara van Deun · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 10./11.2.2024 · € 53.– · 10 Plätze

### Hawaiianischer Tanz/Hula

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie, das Hu steht für Energie und das La für Sonne. In der schriftlosen polynesischen Kultur Hawaiis war der Hula Archiv und Gedächtnis. In Bewegungen und Gesängen wird jahrhundertalte Geschichte bewahrt und weitergegeben. Wie im westlichen Theater werden im Hula Geschichten von Menschen und Orten, von Göttern und Helden, von Liebe und Schönheit, von Schmerz und Krieg erzählt. Sie werden die wichtigen Basisschritte, Rhythmen, einfache Lieder und Tänze und so die hawaiianische Kultur kennenlernen.

Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Leggings, warme Socken und einen weiten Rock oder Pareo.

**R267106 – Wochenendworkshop** **Bogenhausen**  
Nur für Frauen · Lili Kalamela · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 49.– · 12 Plätze

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz), American Tribal Style® Belly Dance

### Unerhört! – Orientalischer Tanz (Bauchtanz) trifft Hardrock

Weiche, fließende Bauchtanz-Bewegungen flirtieren mit knackigem Hardrock-Sound – diese Begegnung ist elektrisierend. Zum AC/DC-Megahit „You Shook Me All Night Long“ wird eine Bauchtanz-Choreografie einstudiert, die den reizvollen Kontrast betont. „The walls were shaking, the Earth was quaking“, beim Zusammenspiel von Bauchtanz und Rock vibrieren nicht nur die Hüften.

Anfängerinnen mit guten Grundkenntnissen bis Fortgeschrittene: Sichere Beherrschung der Grundbewegungen (Hip-Lift/-Drop, Hüftachter, Shimmies, Beckenwelle) wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Hüft- oder Müntztuch und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

**R268100 – Samstagsworkshop** **Bogenhausen**  
Nur für Frauen · Claudia Selaouti · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 9.12.2023 · € 28.– · 10 Plätze

### Stilberatung – Regionale Formen und Stile im Orientalischen Tanz (Bauchtanz)

Im Bauchtanz existiert eine reizvolle und manchmal verwirrende Vielfalt an Stilen, Mischformen, Neukreationen und Fachbegriffen. In diesem Dreierpack werden verschiedene regionale Bauchtanzrichtungen und ihre tänzerischen und musikalischen Besonderheiten vorgestellt.

12. Januar: Marokko, Tunesien, Algerien (z. B. Raï, Chaabi)

19. Januar: Türkei, Griechenland (z. B. Kashlama/Karsilamas, Cocek, Tsifteteli)

26. Januar: Ägypten (z. B. Sharqi, Baladi)

Anfängerinnen mit Grundkenntnissen (2. Semester) bis Fortgeschrittene; Kenntnisse der Grundbewegungen (z. B. Hip-Lift/-Drop, Hüftachter/-schleife) werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung; falls vorhanden, Hüfttuch, Schleier, Zimbeln.

**R268110** **Ramersdorf**  
Nur für Frauen · Erna Fröhlich/Martina Riedl · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x fr 19.15 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 26.1.2024 · € 52.– · 10 Plätze

### American Tribal Style® Belly Dance

Im ATS® gibt es keine Choreografien, und trotzdem tanzt die Gruppe (Tribe) synchron im Einklang. Das Geheimnis dieser faszinierenden Harmonie ist eine gemeinsame Tanzsprache. Das Vokabular besteht aus festgelegten Grundbewegungen aus Bauchtanz, orientalischer Folklore, Flamenco, indischem Tanz u. a.

Daraus entstehen mithilfe von Spielregeln für den Wechsel von Führen und Folgen und Signalen kraftvolle Tribal-Tänze. Bei Auftreten ist das Styling fantasievoll und üppig – weit schwingende Röcke, Blumenhaarschmuck, kräftiges Augen-Make-up.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Einführung in Grundbewegungen/-formationen, Signale (Cues), ggf. Zimbelspiel. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, Trainingskleidung und vorhandene Zimbeln.

**R268140 – Sonntagsworkshop** **Ramersdorf**  
Christine Just · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 21.1.2024 · € 28.– · 9 Plätze

**R268142** **Ramersdorf**  
Christine Just · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x fr 19.15 bis 20.45 Uhr · 9.2. bis 23.2.2024 · € 38.– · 8 Plätze

## 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 im Wert ab € 5.– erhalten Sie

- online unter [www.mvhs.de/geschenkgutschein](http://www.mvhs.de/geschenkgutschein)
- in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6239



Münchner  
Volkshochschule



## Theater

### Theaterbesuche

#### Münchner Volkstheater – ausgewählte Inszenierungen

Das Münchner Volkstheater ist ein Publikumsmagnet. Es bietet ein vielseitiges Programm von Klassikern der Weltliteratur bis hin zur Gegenwartsdramatik. An den ersten beiden Seminarterminen lernen wir uns kennen und wählen vier Inszenierungen aus, die wir gemeinsam besuchen wollen. Die Einführung in das jeweilige Stück erfolgt dann im Theater vor der Aufführung. Anschließend lassen wir den Abend in einem Café oder Restaurant ausklingen und teilen hier unsere Eindrücke miteinander.

##### R260350 – Seminar

##### Ramersdorf

Dr. Stefan Frey · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.1. und 16.1.2024 finden am angegebenen Kursort statt, alle weiteren werden mit der Kursleitung besprochen · € 69.– · Theaterkarten erwerben die Teilnehmenden selbst · 10 Plätze

#### Münchner Kammerspiele – ausgewählte Inszenierungen

Die Münchner Kammerspiele zählen zu den bedeutendsten Theaterbühnen im deutschsprachigen Raum. An den ersten beiden Seminarterminen lernen wir uns kennen und wählen vier Inszenierungen aus, die wir gemeinsam besuchen wollen. Die Einführung in das jeweilige Stück erfolgt dann im Theater vor der Aufführung. Anschließend lassen wir den Abend in einem Café oder Restaurant ausklingen und teilen hier unsere Eindrücke miteinander.

##### R260360 – Seminar

##### Ramersdorf

Dr. Stefan Frey · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.10. und 30.10.2023 finden am angegebenen Kursort statt, alle weiteren werden mit der Kursleitung besprochen · € 69.– · Theaterkarten erwerben die Teilnehmenden selbst · 10 Plätze

#### Münchens kleine Bühnen – gemeinsame Theaterbesuche

Gemeinsam besuchen wir vier Theaterproduktionen an kleinen Münchner Theatern bzw. der kleinen Bühnen der großen Häuser. An den ersten beiden Seminarterminen lernen wir uns kennen und entscheiden, welche Inszenierungen wir besuchen. Die Einführung in das jeweilige Stück erfolgt dann im Theater vor der Aufführung. Anschließend lassen wir den Abend in einem Café oder Restaurant ausklingen und teilen hier unsere Eindrücke miteinander.

##### R260400 – Seminar

##### Ramersdorf

Dr. Stefan Frey · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.10. und 7.11.2023 finden am angegebenen Kursort statt, alle weiteren werden mit der Kursleitung besprochen · Theaterbesuche nach Absprache · € 69.– · Theaterkarten erwerben die Teilnehmenden selbst · 10 Plätze

#### Bayerisches Staatsschauspiel – gemeinsame Theaterbesuche

Es gilt als eines der größten, bedeutendsten und traditionsreichsten Sprechtheater im deutschsprachigen Raum: das Bayerische Staatsschauspiel mit den Spielstätten Residenztheater, Cuvilliétheater und Marstall. An den ersten beiden Seminarterminen lernen wir uns kennen und wählen vier Inszenierungen aus, die wir gemeinsam besuchen wollen. Die Einführung in das jeweilige Stück erfolgt dann im Theater vor der Aufführung. Anschließend lassen wir den Abend in einem Café oder Restaurant ausklingen und teilen hier unsere Eindrücke miteinander.

##### R260410 – Seminar

##### Ramersdorf

Dr. Stefan Frey · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.1. und 15.1.2024 finden am angegebenen Kursort statt, alle weiteren werden mit der Kursleitung besprochen · Theaterbesuche nach Absprache · € 69.– · Theaterkarten erwerben die Teilnehmenden selbst · 10 Plätze

#### Theaterakademie August Everding: Blick hinter die Kulissen, Aufführungsbesuche und exklusive Nachgespräche

In diesem außergewöhnlichen Seminar tauchen Sie tief in die Arbeit der Theaterakademie August Everding ein: Sie blicken bei einer Führung hinter die Kulissen des Hauses und besuchen vier Vorstellungen von moderner Oper über Musical bis Schauspiel und Stückentwicklung im Prinzregententheater, der Reaktorhalle sowie im Akademietheater. Im Anschluss kommen Sie exklusiv mit den Produktionsbeteiligten ins Gespräch. 30 bis 45 Minuten vor Vorstellungsbeginn findet jeweils auch eine Werkeinführung (für alle Zuschauer\*innen) statt.

##### R260450 – Seminar

##### Bogenhausen

Klaus Schlaier · Prinzregententheater · Nigerstr. (Bühneneingang) · Hier beginnt die Führung am 9. Oktober um 19.30 Uhr. Die weiteren Termine und Orte für die Theaterbesuche finden Sie im Internet unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de). · € 88.– · Die Kosten für die Theaterkarten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. · 12 Plätze

### Theaterprojekt

#### Theaterprojekt für Fortgeschrittene

Sie standen bereits auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“? Sie möchten Ihre Kenntnisse über die Theaterkunst erweitern und mehr über das Stanislawski-System durch eigene Arbeit an der Rolle erfahren? Dann ist dieser Fortgeschrittenenkurs, der über zwei Semester geht, für Sie richtig: Hier arbeiten Sie unter der Leitung des Regisseurs und Schauspiellehrers Moisej Bazijan an einem Theaterprojekt, das am Ende des zweiten Semesters im Sommer 2024 zur Aufführung kommt.

##### R262090 – Sonntagkurs

##### Ramersdorf

Moisej Bazijan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x so 17.00 bis 20.00 Uhr · 8.10.2023 bis 25.2.2024 · € 215.– · 12 Plätze · ☺

### Impro-Theater und Kleinkunst

#### Impro-Theater – Bühne frei!

Kreativ denken, loslassen, rumspinnen, den Verstand ausschalten und der Fantasie freien Lauf lassen ist unheimlich befreiend und macht viel Spaß! Zugleich lernen Sie, mit fester Stimme, kraftvollem Atem und einem gesunden Körpergefühl selbstbewusst aufzutreten! Stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Fantasie und Flexibilität! Mit vielfältigen Impro-Theater-Übungen entwickeln wir launige Szenen, die wir uns im Seminar gegenseitig vorspielen. Keine Vorkenntnisse erforderlich  
Bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

##### R262420 – Wochenendworkshop

##### Bogenhausen

Yusuf Demirkol · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 96.– · 12 Plätze

#### Einführung in die Zauberkunst

Die Kunst des Zauberns besteht darin, das Unmögliche scheinbar möglich zu machen! Wir werden gemeinsam üben, Kunststücke einstudieren und Sie werden in die Lage versetzt, Ihrem Publikum eine außergewöhnliche Kurzaufführung und Präsentation zu bieten. Mehr Informationen zum Dozenten finden Sie unter [www.schneidermax.de](http://www.schneidermax.de).

Bitte mitbringen: ein Kartenspiel à 52 Blatt, eine Streichholzschachtel, ein Seidentüchlein 30 x 30 cm, fünf normale Gummiringe (Bürobedarf), ein Stück Seil (etwa 1,5 m – zur Not geht auch eine Schnur), Stift und Papier, zwei Tischtennisbälle  
In Zusammenarbeit mit der ZauberAkademie Deutschland (Pullach) und mit Informationen über den Magischen Zirkel von Deutschland

##### R262800 – Wochenendworkshop

##### Bogenhausen

Max Schneider · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 48.– · 12 Plätze

## Musik

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

### Grundlagenwissen Musik

#### Die Welt der Harmonien – Aufbaukurs

Wie erkenne ich den Aufbau eines Musikstücks? Wir wiederholen und vertiefen die Grundlagen: Tonleiter, Dur und Moll, Quintenzirkel und Kadenz. Wir lernen Haupt- und Nebendreiklänge und deren Umkehrungen kennen. Mit diesem Handwerkszeug wagen wir uns daran, die passenden Begleitakkorde zu einer Melodie zu finden.

Kenntnisse aus dem Grundlagenseminar sind erforderlich.  
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien

**R270152 – Wochenendseminar** **Ramersdorf**  
Tim Koeritz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · sa 14.00 bis 17.30 Uhr · 10./11.11.2023 · € 57.– · 10 Plätze · ☺

#### Die Welt der Harmonien – Vertiefungskurs

Wie finde ich eine Begleitung zu einer Melodie, einem Lied? Die Kenntnis der Funktionen von Dreiklängen und ihren Umkehrungen soll vertieft werden. Die genaue Betrachtung von Chorsätzen (z. B. von J. S. Bach) zeigt die Vielfalt der Möglichkeiten auf, hierzu gehört auch ein erster Einblick in Formen des Wechsels von Tonart zu Tonart (Modulation).

Es werden Grundkenntnisse der Harmonielehre (R270146 und R270152) vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien

**R270158** **Ramersdorf**  
Tim Koeritz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.1., 19.1., 9.2. und 16.2.2024 · € 80.– · 8 Plätze · ☺

### Singen und Musizieren

#### Singen kann jede\*r! Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Nach ausführlicher Stimmbildung können Sie beim Singen von einfachen Liedern, Kanons und Songs das Erlernte gleich umsetzen.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der Kursleitung:  
Charlotte Lorusso, Mobil 0178-3389299.

**R272108 – Wochenendseminar** **Ramersdorf**  
Charlotte Lorusso · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 49.– · 10 Plätze · ☺

#### Stimmbildung intensiv

Singen mit Leib und Seele – aber wie? Sie möchten das Volumen und den Umfang Ihrer Stimme vergrößern? Für die Entwicklung einer gesunden und belastbaren Stimme ist kontinuierliche Atem- und Körperarbeit erforderlich. Das Erschließen von Resonanzräumen und korrektes Sprechen sind ebenso Inhalt des Unterrichts wie gezieltes Stimmtraining. Beim Erarbeiten der Lieder und Songs wird Hilfestellung für auftauchende stimmtechnische Probleme gegeben.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der Kursleitung:  
Gregor Otto Papadopoulos, Telefon (089) 51996122.

Für die Fortgeschrittenenurse vor Anmeldung bitte Rücksprache mit der Lehrkraft nehmen.

#### Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

**R272148** **Ramersdorf**  
Gregor Otto Papadopoulos · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 168.– · 8 Plätze · ☺

#### Fortgeschrittene

**R272152** **Ramersdorf**  
Gregor Otto Papadopoulos · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 168.– · 7 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** **Grünwald**  
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 · ☺

**R273036** **Ramersdorf**  
Gustavo Castillo-Estrada · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 337.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ☺

#### Gesang – Einzelunterricht 45 Minuten

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

**R273070** **Ramersdorf**  
María-José Rodríguez Rivera · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 11.00 bis 14.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☺

#### Jodeln

Das Jodeln ermöglicht auf einfache Weise den Zugang zu kraftvollem Singen. Es hat nichts mit dem „Hollari di dudl dö ...“ zu tun, das man aus Loriots Jodel-Karikatur kennt. Vielmehr geht es in der Regel um schlichte, aber ausdrucksstarke Melodien, gleichsam Lieder ohne Worte. Der besondere Reiz des Jodelns liegt vor allem in der eingängigen, naturhaften Mehrstimmigkeit, die leicht zu erlernen ist. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**R273102** **Ramersdorf**  
Dr. Erich Sepp · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 12.10., 26.10., 9.11., 7.12., 21.12.2023, 25.1. und 22.2.2024 · € 47.– · 50 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** **Grünwald**  
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 · ☺

**R273146** **Ramersdorf**  
Gustavo Castillo-Estrada · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 101.– · 20 Plätze · ☺

## Saiteninstrumente

### Gitarre zum Kennenlernen

Gitarre Klassisch oder Gitarrenbegleitung? Sie wollen sich grundsätzlich orientieren und die verschiedenen Stilrichtungen kennenlernen? Sie möchten wissen, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur bedeutet? Sie möchten eine Beratung für den Kauf eines Instruments? Hier bekommen Sie wichtige Infos, um im Folgesemester in eine Grundstufe der Kurse „Gitarrenbegleitung und Instrumentalstücke“ oder „Klassische Gitarre“ einzusteigen. Bitte eigene Gitarre mitbringen.

**R274008** **Ramersdorf**  
Norbert Niemann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 27.2.2024 · € 13.– · 6 Plätze · ☎

### Gitarre Klassisch – Anfänger\*innen

Im Unterschied zur Gitarrenbegleitung steht bei der klassischen Gitarre das Melodiespiel im Vordergrund. Entsprechend der jahrhundertalten Tradition ist das Melodie-Instrument in vielfältigen Musikstilen zu Hause: Klassik, spanische Musik, Jazz und Folklore. Es wird nach Noten gespielt, die entsprechenden Kenntnisse erwerben Sie im Kurs. Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse. Sollten alle Plätze vergeben sein, bitte Wartelisten bedienen. Bei Bedarf werden zusätzliche Kurse eingerichtet.

**R274016** **Ramersdorf**  
Maximiliano Yamil Pacheco · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · 6 Plätze · ☎

### Gitarre Klassisch – 2. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel. Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274040** **Bogenhausen**  
Rafaela Narewski · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 206.– · 4 Plätze · ☎

### Gitarre Klassisch – 3. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel. Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274060** **Ramersdorf**  
Maximiliano Yamil Pacheco · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · 8 Plätze · ☎

### Gitarre Klassisch – mindestens vier Jahre Spielpraxis

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse. Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274116** **Neuperlach-Süd**  
Rafaela Narewski · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 17 x mo 18.15 bis 19.15 Uhr · 2.10.2023 bis 19.2.2024 · € 255.– · 3 Plätze

### Gitarrenbegleitung – Anfänger\*innen

Sie möchten mit der Gitarre Lieder und Songs begleiten? Hier lernen Sie nach und nach die nötigen Akkorde, dazu verschiedene Schlag- und Zupftechniken. Sie spielen nach Tabulatur, einem bildhaften System, das im Unterschied zur herkömmlichen abstrakten Notenschrift das Griffbrett der Gitarre abbildet. Sie lernen die unterschiedlichsten musikalischen Stilrichtungen kennen und spielen. Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse. Sollten alle Plätze vergeben sein, bitte Wartelisten bedienen. Bei Bedarf werden zusätzliche Kurse eingerichtet.

**R274152** **Bogenhausen**  
Rafaela Narewski · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 20.00 bis 21.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 184.– · 6 Plätze · ☎

**R274156** **Ramersdorf**  
N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 9 Plätze · ☎

### Gitarrenbegleitung – 2. Semester

Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274188** **Ramersdorf**  
Robert Beckert · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 7 Plätze · ☎

### Gitarrenbegleitung – 3. Semester

Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274208** **Ramersdorf**  
N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☎

### Gitarrenbegleitung – 7. Semester

Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274252** **Bogenhausen**  
Norbert Koch · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☎

**R274256** **Ramersdorf**  
Robert Beckert · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☎

### Gitarrenbegleitung – 8. Semester

Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274260** **Ramersdorf**  
Matthias Ullmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 182.– · 4 Plätze · ☎

### Gitarrenbegleitung – mindestens vier Jahre Spielpraxis

Beratung für Quereinsteiger\*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

**R274280** **Bogenhausen**  
Norbert Koch · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 273.– · 4 Plätze · ☎

**R274284** **Bogenhausen**  
Rafaela Narewski · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 220.– · 6 Plätze · ☎

**R274288** **Neuperlach-Süd**  
Rafaela Narewski · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 17 x mo 16.45 bis 18.15 Uhr · 2.10.2023 bis 19.2.2024 · € 309.– · 4 Plätze

**R274292** **Ramersdorf**  
Matthias Ullmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · 7 Plätze · ☎

## Unser Angebot wächst mit Ihren Interessen

Von Aktzeichnen bis Zeitmanagement – bei uns können Sie fast alles lernen. Sie sind trotzdem nicht fündig geworden oder wollen uns mitteilen, welcher Kurs an der Münchner Volkshochschule noch fehlt? Dann schreiben Sie uns!

[feedback@mvhs.de](mailto:feedback@mvhs.de)

## Gitarre für Jung und Alt

### Gitarrenbegleitung – was Kinder gerne singen Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Kinder wollen singen, wir Erwachsenen sollten diese Lust am Singen unterstützen und fördern. Damit Sie mit den Kindern zu Hause singen können, erlernen wir die Gitarrenbegleitung vieler schöner Kinderlieder.

Für Eltern, Großeltern, Erziehungskräfte und Lehrkräfte, die das gemeinsame Musizieren mit Kindern lebendiger gestalten möchten.

**R274332** **Ramersdorf**  
Matthias Ullmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 18.– · 6 Plätze · ♻️

## Gitarre-Specials

### Gitarrenbands

Für Teilnehmende mit längerer Spielpraxis. Neben schwierigeren Instrumentalstücken werden Folk-, Pop- und Rocksongs in differenzierten Arrangements ausgearbeitet, die nach Möglichkeit zur Aufführung gebracht werden. Neben Gitarren können auch andere Instrumente (Bass oder Synthesizer) mitgebracht werden.

Voraussetzung: sichere und flüssige Beherrschung der grundlegenden Akkorde (auch Barré-Griffe) und Spieltechniken (Schlagmuster, Fingerpicking)

Anmeldung für Quereinsteiger\*innen und nur nach vorheriger Rücksprache mit Norbert Koch, Mobil 0157-36193418.

**R274352** **Bogenhausen**  
Norbert Koch · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♻️

### E-Gitarre – Licks und Tricks Einführung in das ABC der Rock- und Bluesgitarre

Voraussetzung: gute Kenntnisse der Gitarrenbegleitung und einige Spielerfahrung auf der E-Gitarre. Das Lesen von Tabulaturen und Spielen mit Plektrum bilden die Grundlage für den Kurs (kein Anfängerkurs).

Am ersten Abend werden Gruppen von drei bis vier Teilnehmer\*innen zusammengestellt, die einen sinnvollen Unterricht je nach Kenntnisstand ermöglichen.

Quereinsteiger\*innen können gerne vor Anmeldung mit dem Dozenten in Kontakt treten, Mobil 0176-27368410.  
Bitte mitbringen: E-Gitarre und Kabel

**R274404** **Ramersdorf**  
Albert Rehm · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 17.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 182.– (Gebühr für 15 x 60 Minuten) · 12 Plätze · ♻️

## Ukulele

### Ukulele

Anhand von bekannten Songs aus Folk- und Popmusik lernen wir alles, was man für das Ukulele-Spiel braucht: Stimmen, einfache Melodien und Akkorde, Tonleitern, Tabulaturenschreibweise, Rhythmik, Zupf- und Schlagmuster.

Für die weiterführenden Kurse bitte vorab Heike Fürst, Mobil 0173-6551235 kontaktieren.

**2. Semester**  
**R274432** **Ramersdorf**  
Heike Fürst · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♻️

**3. Semester**  
**R274444** **Ramersdorf**  
Heike Fürst · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♻️

## Tasteninstrumente

### Klavier – Einzelunterricht 30 Minuten Empfohlen für Anfänger\*innen

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

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

**R275274** **Bogenhausen**  
Svitlana Matviyenko · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 15.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 9 Plätze · ♻️

**R275290** **Ramersdorf**  
Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 16.30 bis 18.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♻️

### Klavier – Einzelunterricht 45 Minuten

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

**R275350** **Ramersdorf**  
Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 15.30 bis 16.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ♻️

## Rhythmus und Percussion

### Cajon – Anfänger\*innen

Das Spielen mit dem Cajon ist ein idealer Einstieg in die Welt der Rhythmik. Da die schlichte Sitztrommel klein, leicht zu transportieren und nicht zu teuer ist, wird sie in Rock, Pop, Blues und Folk immer häufiger als Ersatz für das klassische Schlagzeug eingesetzt. Der tiefe Bass und der satte Snaresound des Cajons legen eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Wir lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves und Playalongs (das Spielen/Üben mit Musik). Cajons sind vorhanden.

**R275582 – Sonntagsseminar** **Ramersdorf**  
Noah Psunkewicz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 49.– · 8 Plätze · ♻️

## Orchester und Ensemble

### MVHS-Orchester

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“, so Victor Hugo. Wir freuen uns, nun wieder voll durchstarten zu können.

Wollen Sie Musik mit uns gemeinsam erkunden? Wenn Sie ein Orchesterinstrument spielen und einige Spielpraxis mitbringen, sind Sie hier richtig. Wir freuen uns auf alle Streichinstrumente, Flöten, Oboen, Klarinetten, Fagotte, Trompeten und Hörner. Programm: Musik von der Frühklassik, wie z. B. Joseph Haydn, Clara und Robert Schumann, der ukrainische Komponist der Klassik Maxym Berezovsky sowie weitere Werke von ca. 1700 bis 1920.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Orchesterleiter Alexander Strauch, E-Mail: alexanderstrauch@gmx.de.

**R276000** **Ramersdorf**  
Alexander Strauch · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 19.00 bis 21.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 168.– · 30 Plätze · ♻️

### Frisch auf'spielt – alpenländischer Volksmusikreis

In der Volksmusik gibt es eine Fülle wunderbarer Tänze und Musikstückl. Früher wurden sie meistens mündlich überliefert und so bot sich viel Raum für improvisierende Elemente. Wir wollen nicht alles „aus'm Huat“ zaubern, sondern uns Stücke (auch mit Notentext) erarbeiten und so die Prinzipien traditioneller Musizierpraxis kennenlernen. Voraussetzung: ca. zwei Jahre Spielpraxis und Freude am gemeinsamen Musizieren  
Mögliche Instrumente: Geige, Gitarre, Harfe, Hackbrett, Flöte, Akkordeon, Okarina u. a., Bläser\*innen nur nach Rücksprache.  
Neue Teilnehmende bitten wir, sich zunächst mit Frau Elisabeth Hutmann in Verbindung zu setzen, Telefon (08170) 431.

**R276032**

**Bogenhausen**

Elisabeth Hutmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · mo 19.30 bis 22.00 Uhr · 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.2023, 22.1., 29.1. und 5.2.2024 · € 169.– (Kursgebühr € 159.–; Notenmaterial € 10.–) · 10 Plätze · ☎

---

## Gesundheit informativ

---

### Medizinwissen und Erkrankungen

---

#### Elektronische Patientenakte und E-Rezept: Überblick und Einführung

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können medizinische Befunde, Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte vermerkt werden. So können Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA und der darin gespeicherten Gesundheitsdaten liegt jedoch allein in Ihrer Hand: Welche Vor- und Nachteile bieten ePA und E-Rezept? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Informationen zum E-Rezept runden den Vortrag ab.

**R340510 – Vortrag**

**Ramersdorf**

Jörg Schiemann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 24 Plätze · ☎

---

### Gesundheitsförderung und Lebensstil

---

Gesund zu leben und im Alltag auf sich Acht zu geben, ist manchmal gar nicht so leicht. In den Vorträgen und Seminaren dieser Rubrik erhalten Sie daher Anregungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

#### Fasten und Yoga

Lassen Sie sich durch eine klassische Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger begleiten, in der Sie nur trinken (Wasser, Tees, Gemüsebrühe) und keinerlei feste Nahrung zu sich nehmen. Dies führt zu einem Reinigungsprozess für den gesamten Körper. Unterstützt wird das Fasten mit Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps aus der Naturheilpraxis zu den Themen Homöopathie, Kräuteranwendungen, Akupressur, Ernährung und vielem mehr.

**R341400 – Kompaktkurs**

**Bogenhausen**

Angelika Bauer/Martina Dähn · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr bis do · 18.00 bis 20.00 Uhr · 27.10. bis 2.11.2023 (nicht am 31.10.) · € 83.– · 10 Plätze

### 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 – Samstagseminar**

**Grünwald**

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

---

## Behandlungsformen und Naturheilverfahren

---

### Brust-Selbstuntersuchung: die „Mamma-Care-Methode“

Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Die Mamma-Care-Methode ist ein Lernsystem, das mit naturgetreuen Silikon-Modellen arbeitet, an denen Sie lernen, wie normales Brustgewebe beschaffen ist und wie sich knotige Veränderungen davon unterscheiden. An der eigenen Brust üben Sie dann unter Anleitung das Abtasten. Sie werden in der Kleingruppe und in geschützter Atmosphäre in die Methode intensiv eingewiesen.

Eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen ist möglich.

Bitte mitbringen: Decke, ein Handtuch, ein kleines Kissen und warme Socken

**R342060 – Seminar**

**Bogenhausen**

Nur für Frauen · Dr. med. Alenka Berkopec-Valena · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.10.2023 · € 17.– · 6 Plätze

---

### Osteoporose erkennen und behandeln

Bei der Osteoporose wird im Verlauf der Erkrankung immer mehr Knochenmasse abgebaut. Das macht die Knochen instabil und lässt sie leichter brechen, besonders im Bereich der Wirbelkörper. Obwohl eine effektive Behandlung durchaus möglich ist, bleibt Osteoporose oft unerkannt und unbehandelt. Welche Symptome sind charakteristisch und welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Sie werden über die Ursachen und den Zusammenhang mit der Ernährung informiert und erhalten Tipps im Umgang mit der Erkrankung.

**R342340 – Vortrag**

**Bogenhausen**

Heike Hoos-Leistner · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

---

## Pflege und Medizinrecht

---

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – vorsorgen für den Ernstfall

Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass die Einwilligungsfähigkeit einer Person zeitweise oder längerfristig eingeschränkt ist. Das heißt, dass die Person dann nicht für sich selbst entscheiden kann. Betroffene und Angehörige sollten für diese Fälle wissen, welche Entscheidungen sie mit der Erstellung einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung treffen. Sie erhalten Informationen zur Rechtsgrundlage und darüber, was beim Abfassen einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung zu beachten ist.

**R343400 – Vortrag**

**Neuperlach-Süd**

Irmgard Hofmann · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 9.12.2023 · € 17.– · 16 Plätze

## Gesundheit aktiv

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

## Stressreduktion und Entspannung

Information und Beratung: Tel. (089) 48006-6565/6558

### Finde den Zauber der Gelassenheit – achtsamer Umgang mit Stress

Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, stecken im Verkehr fest, das Handy klingelt und ein familiärer Notfall kündigt sich an. Die Anforderungen des täglichen Lebens und die Bedingungen in unserem Berufsalltag können wir oft nicht verändern. Wir können aber lernen, besser mit ihnen umzugehen. Sie erfahren in vielen praktischen Übungen, wie Sie mit Achtsamkeit einen direkten Einfluss auf Ihr Stresserleben nehmen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**R351136 – Sonntagsseminar** **Ramersdorf**  
Heike Senftleben · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 28.1.2024 · € 28.– · ☺

### Blitzentspannung

Unterbrechen Sie Ihren Alltag mit Mini-Entspannungspausen, um Stress, Ärger und Überlastung besser begegnen zu können. Eine Auswahl körperlicher und mentaler Schnellentspannungstechniken unterstützt Sie effektiv Ihr Stresslevel auch in Akutsituationen zu senken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**R351138 – Samstagsseminar** **Bogenhausen**  
Cornelia van Delden · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2023 · € 35.– · ☺

### Entspanntes Gesicht = entspannter Körper

Nächtliches Zähneknirschen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, unscharfes Sehen durch übermüdete Augen und durch Stress verkrampfte Muskeln können durch gezielte Gymnastik, Massage und Entspannung für das Gesicht günstig beeinflusst werden. Im Seminar lernen Sie Techniken zur Gesichtsentspannung kennen und üben diese an sich selbst. Dabei können Sie erleben, wie sich Ihr gesamter Körper entspannt. Bitte mitbringen: Standspiegel, Gästehandtuch und Schreibsachen

**R351164 – Seminar** **Ramersdorf**  
Claudia Caran · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2023 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 1.– · ☺

### „Facelifting“ – ohne Skalpell mit Lymphdrainagemassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen“. Bitte mitbringen: kleiner Spiegel, Schreibsachen, bequeme Kleidung

**R351176 – Seminar** **Bogenhausen**  
Silvia Griebel · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.2.2024 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · ☺

### Achtsamkeit erlernen: von der Matte in den Alltag

Oft schwirrt uns der Kopf vor lauter Gedanken und Aufgaben und wir unterschätzen, dass dauerhafter Stress unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Techniken der Achtsamkeit helfen uns, das Gedanken-Karussell zu stoppen und den Moment mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen. Lernen Sie im Seminar, wie Sie durch sanfte körperliche Übungen und meditative Techniken in ein inneres Gleichgewicht zurückkehren, Ihren Alltag positiv beeinflussen und dem Tag mit mehr Achtsamkeit begegnen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**R351220 – Samstagsseminar** **Ramersdorf**  
Dr. Cornelia Zeltner · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 24.2.2024 · € 28.– · ☺

### 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** **Grünwald**  
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.– · ☺

### Verschiedene Meditationsformen kennenlernen

Die Ziele von Meditation – innere Ruhe, Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit – lassen sich auf vielseitige Art erreichen. Wir üben verschiedene Meditationsformen wie Atem- und Achtsamkeitsmeditationen, Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen und Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**R351247 – Samstagsseminar** **Ramersdorf**  
Anne Pohlmeier · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 9.12.2023 · € 42.– · ☺

### Zen-Meditation

Die im Buddhismus verwurzelte Zen-Meditation wird religionsunabhängig praktiziert und kann unser Leben bereichern, indem sie uns hilft, achtsam und präsent im Alltag zu sein. Wir üben uns in einer Haltung des Loslassens und Annehmens, in der Körper und Geist in Einklang kommen. Durch regelmäßiges Üben kann die Wahrnehmung geschärft werden und eine Quelle der Lebensfreude, Gelassenheit und Kreativität entstehen. Die Meditationsabende erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Körperwahrnehmung, Vortrag und der Möglichkeit zum Einzelgespräch. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen

**R351276** **Bogenhausen**  
Gudrun Alt · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 90.– · ☺

## Bildung als Flatrate

Mit der MVHS-Card für einmalig **79 Euro** kommen Sie in rund **800 Veranstaltungen** – vor Ort oder online! Nach Bestellung ist sie in Ihrem MVHS-Kundenkonto oder Ihrer MVHS-App hinterlegt. Infos und Buchung unter [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden verbessern. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernen Sie, den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag – im Büro, im Zug oder vor dem Einschlafen.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**R351428**

**Ramersdorf**

Norbert Schmizer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.12.2023 bis 23.2.2024 · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

## Natürlich atmen – Die Buteyko-Methode

Der russische Arzt und Wissenschaftler Dr. K. P. Buteyko fand heraus, dass viele Menschen unbewusst und meist stressbedingt „chronisch hyperventilieren“, also zu viel atmen. Buteyko entwickelte eine Selbsthilfe-Methode, mit der man wieder zu einer ausgeglichenen und gesunden Atemweise finden kann. Sie lernen dysfunktionale Atemmuster zu erkennen, die Auslöser für verschiedene Beschwerden, wie eine chronisch verstopfte Nase, Schnarchen oder Schlafstörungen sein können. Sie erfahren Wissenswertes über die Physiologie der Atmung und erlernen Übungen für zu Hause.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug

**R351525 – Sonntagseminar**

**Ramersdorf**

Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 19.11.2023 · € 35.– · ☺

## Massageformen

### Partnermassage

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt. Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Decke, Massageöl, Kissen

**R351612 – Wochenendseminar**

**Bogenhausen**

Für Paare · Cornelia van Delden · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 60.– · ☺

**R351616 – Wochenendseminar**

**Ramersdorf**

Für Paare · Brigitte Schmidt · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 53.– · ☺

## Massage von Kopf bis Fuß

Verschiedene Massagearten für den ganzen Körper, wie z. B. Shiatsu, Akupressur, Reflexzonen- und klassische Massage, werden vorgestellt und geübt. Verspannungen können sich lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Kopf, Nacken, Rücken sowie Hände und Füße werden ausführlich behandelt, wodurch sich eine harmonisierende Wirkung für den ganzen Körper erreichen lässt. Körper- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, Massageöl

**R351640 – Samstagseminar**

**Neuperlach-Süd**

Für Paare · Brigitte Schmidt · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.12.2023 · € 42.–

## Bewegung und Körpererfahrung

Information und Beratung: Tel. (089) 48006-6563/6558

## Yoga

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen schulen die Körperwahrnehmung und dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Regelmäßiges Üben mindert stressbedingte Beschwerden, verbessert die Konzentration, fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Nicht das Erreichen einer perfekten äußeren Form steht im Vordergrund, sondern ein achtsamer Umgang mit dem Körper.

Auf [www.mvhs.de/yogastile](http://www.mvhs.de/yogastile) finden Sie eine Übersicht der angebotenen Yogastile des Fachgebiets Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung.

### 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 Yoga-block, 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)

**R352030**

**Bogenhausen**

Diana Bondini-Lerro · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · ☺

**R352033**

**Ramersdorf**

Dagmar Dengg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

**R352035**

**Ramersdorf**

Julia Ortmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.– · ☺

**R352038**

**Grünwald**

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.–

**mit Vorkenntnissen**

**R352123**

**Bogenhausen**

Diana Bondini-Lerro · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · ☺

**R352125**

**Ramersdorf**

Dagmar Dengg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

### Hatha-Yoga für starke Frauen

Erlernen Sie Yoga als ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Anders als bei anderen Bewegungsformen verfolgt Yoga nicht das Ziel einer bestimmten Leistung oder gar der Körperoptimierung. Die Yoga-Stellungen (Asanas) werden in diesem Kurs speziell auf Übergewichtige abgestimmt, um einen wohlwollenden Umgang mit dem Körper zu schulen. Atemübungen, Entspannung und Meditation sind ebenfalls Teil der Praxis.

**R352245**

**Ramersdorf**

Dagmar Dengg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.11. bis 4.12.2023 · € 50.– · ☺

## 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

**R352310** **Bogenhausen**  
Verena Neher · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 139.– · &

**R352313** **Grünwald**  
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.–

### Fortgeschrittene

**R352328** **Bogenhausen**  
Verena Neher · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x mi 17.45 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.– · &

**R352332** **Bogenhausen**  
Verena Neher · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.– · &

**R352336** **Bogenhausen**  
Verena Neher · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.– · &

**R352340** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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 mit Vorkenntnissen

Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil 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)

**R352437** **Ramersdorf**  
Yvonne Hundertmark · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 17 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.– · &

## Hatha-Yoga – Für den Rücken

Erlernen Sie Übungen aus dem Hatha-Yoga, die sich besonders gut zur Kräftigung der Rückenmuskulatur eignen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern. Durch die Verbindung mit bewusster Atmung können Sie Verspannungen lösen und lernen Ihren Körper achtsam wahrzunehmen. Meditation und Tiefenentspannung runden die Stunde ab und lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

**R352457** **Ramersdorf**  
Yvonne Hundertmark · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 17 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.– · &

## 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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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.

**R352720** **Ramersdorf**  
Jael Guglielmi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 11 x mi 18.15 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 90.– · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R352722

**R352722** **Ramersdorf**  
Jael Guglielmi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mi 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 · € 50.– · &

**R352725** **Grünwald**  
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.–

## Faszien-Yoga

Faszien sind Bindegewebsfasern, die unsere Muskeln und Organe umhüllen und durch einseitige Bewegungen und Haltungen, wie langes Sitzen, an Elastizität verlieren und zu Schmerzen führen können. Im Faszien-Yoga werden dynamische Bewegungsformen erlernt, die Elemente aus dem Yoga mit Übungen aus dem modernen Faszien-Training verbinden – für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

**R352775** **Bogenhausen**  
Silvia Maradea · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 8.30 bis 9.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 131.– · &

## Yin Yang Yoga

Yin Yang Yoga verbindet fließendes Vinyasa Yoga mit ruhigem Yin Yoga. Im Yang-Teil der Praxis wird intensiv geübt. Die Bewegungen werden vom Atem geführt, sie kräftigen die Muskulatur und regen den Stoffwechsel an. Die Haltungen des Yin-Teils werden einige Minuten gehalten, die Aufmerksamkeit wird nach innen gerichtet. Dies spricht besonders das tieferliegende Bindegewebe (die Faszien) an und löst Verspannungen behutsam. Das Zusammenspiel aus Yin und Yang bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Geeignet für Ungeübte und Geübte.

**R352795** **Ramersdorf**  
Smita Sethi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 9 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 18.10. bis 20.12.2023 · € 74.– · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R352796

**R352796** **Ramersdorf**  
Smita Sethi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 · € 50.– · &

## Taijiquan

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao aufbaut, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin und Yang). Seine äußeren Formen sind ruhige, fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Taijiquan ist Aufmerksamkeitsschulung und Meditation in Bewegung. Es harmonisiert Körper und Geist, löst Spannungen und fördert innere Ruhe und Gelassenheit. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

### Taijiquan – Übungskurse

Die Übungskurse dienen der Vertiefung des Erlernten. Für Teilnehmende, die die ganze Kurzform des Yang-Stils gelernt haben.

**R353140 – Wochenendseminar** **Bogenhausen**  
Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 40.– · ☺

**R353150** **Ramersdorf**  
Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 11 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 99.– · ☺

**R353160** **Ramersdorf**  
Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 11 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 99.– · ☺

## Qigong

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

### 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.

**R353572** **Bogenhausen**  
María Gabriela Rodoni-Mette · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 108.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

**R353565** **Bogenhausen**  
Helga Menne · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

**R353575** **Ramersdorf**  
María Gabriela Rodoni-Mette · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

**R353576** **Ramersdorf**  
Suzi Makful · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

**R353580** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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.–

### Programme in English: Qigong

Qigong as part of traditional Chinese medicine can harmonize and strengthen body, mind and spirit. For this, gently flowing movements are combined with calm breathing and mindful relaxation and imagination exercises. With regular practice Qigong is easy to learn and suitable for all ages. There are no special physical requirements. In the course the basic principles of Qigong are practiced. Der Unterricht findet auf Englisch statt, der Dozent versteht und spricht aber auch Deutsch.

**R353570** **Bogenhausen**  
Rick Henderson · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x Tues 18.00 til 19.30 hrs · 10.10. to 12.12.2023 · € 90.– · ☺ · continuation possibilities: R353571

**R353571** **Bogenhausen**  
Rick Henderson · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 5 x Tues 18.00 til 19.30 hrs · 9.1. to 6.2.2024 · € 50.– · ☺

### Qigong für den Alltag

Sie lernen effektive Kurzübungen und Akupressur kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**R353830 – Sonntagseminar** **Ramersdorf**  
Monika Brabec · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2024 · € 33.– · ☺

### 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** **Grünwald**  
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

### 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** **Grünwald**  
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.–

**R354056** **Trudering**  
Doris Schmidt · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 10 x mo 9.30 bis 10.45 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 82.– · ☺

## Feldenkrais – Balance und Gleichgewicht

In der aufrechten Position auf zwei Beinen ist unser Gravitationszentrum hoch gelegen und wir müssen uns immer wieder ausbalancieren – eine komplexe Aufgabe für unser Nervensystem. Die Feldenkrais-Methode bietet hier wirksame Anregungen, wie wir mit dieser Gegebenheit kreativ umgehen können. Wenn es uns leicht fällt, in vielen verschiedenen Positionen und Umgebungen im Gleichgewicht zu bleiben, gewinnen wir große Bewegungsfreiheit. Wir fühlen uns sicher und frei, wagen uns in die Welt hinaus, probieren neue Dinge aus und bewegen uns problemlos schnell und kraftvoll. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

**R354152 – Samstagsseminar** **Bogenhausen**  
Herbert Hollesch · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 22.– · ☎

## Alexander-Technik

### Alexander-Technik Zum Kennenlernen

Die von F. M. Alexander entwickelte Methode verschafft Zugang zu Ihren unbewussten Verhaltens- und Bewegungsmustern. Durch Schulung der Eigenwahrnehmung lernen Sie Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Die Prinzipien der Alexander-Technik unterstützen Sie, die natürliche Aufrichtung und einen angemessenen Muskeltonus wiederzuerlangen. Nachhaltig hilfreich erweist sich dieser Ansatz z. B. bei Rückenschmerzen, Schonhaltungen oder Verspannungen. Die Methode führt zu bewusster Handlungsfreiheit und stärkt das Vertrauen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**R354550 – Sonntagsseminar** **Ramersdorf**  
Gabriele Geiser · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.2.2024 · € 37.– · ☎

## Selbstverteidigung und Kampfkunst

Information und Beratung: Tel. (089) 48006-6564/6562

## Taekwondo

### Taekwondo

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Intensive Kräftigungs- und Dehnübungen schulen den gesamten Körper und tragen zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner\*in fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird. Es wird barfuß trainiert.

**R356093** **Bogenhausen**  
Dr. Gerhard Wohlmann · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 117.–

**R356096** **Bogenhausen**  
Maximilian Kolb · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 122.–

## Bildung als Flatrate

Mit der MVHS-Card für einmalig **79 Euro** kommen Sie in rund **800 Veranstaltungen** – vor Ort oder online! Nach Bestellung ist sie in Ihrem MVHS-Kundenkonto oder Ihrer MVHS-App hinterlegt. Infos und Buchung unter [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

## Bewegung und Ausgleichsgymnastik

Information und Beratung: Tel. (089) 48006-6559/6562

## Training für Rücken & Beckenboden

### 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.

**R357051** **Bogenhausen**  
Veronica Mayenberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x do 18.45 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

**R357054** **Bogenhausen**  
Veronica Mayenberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

**R357060** **Ramersdorf**  
Isabella Klaschka · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mi 18.15 bis 19.15 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 79.–

**R357066** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R357209** **Harlaching**  
Patrick Stangl · Grundschule · Rotbuchenstr. 81 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

**R357210** **Bogenhausen**  
Monika Lindner · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 9.55 bis 10.55 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**R357214** **Grünwald**  
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.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R357216** **Obergiesing**  
Hannah Kapellmann · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 16 x do 19.35 bis 20.35 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 86.–

## Rückenfit durch Pilates

Wer stärkt Ihnen im Alltag den Rücken? Sie selbst! Mit dem Pilates-Rückentraining können falsche Haltung und schlechte Bewegungsgewohnheiten der Vergangenheit angehören. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Kräftigungs- und Dehnungsübungen stehen dabei im Mittelpunkt. Das ganzheitliche Training der Tiefenmuskulatur basiert auf den Grundlagen von Joseph Pilates und bereichert Ihren Alltag.

**R357240**

**Neuperlach-Süd**

Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 14 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 79.–

## Ausgleichsgymnastik

### 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**

**Grünwald**

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 – Samstagsseminar**

**Grünwald**

Catrin Kass · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 9.12.2023 · € 33.–

### Body & Mind

Das sanfte, aber anspruchsvolle Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik mit denen aus Stretching, Pilates und Yoga. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Körperstabilität, kräftigen die Tiefenmuskulatur und steigern die Beweglichkeit. Wohltuende, lockernde und lösende Entspannungsübungen helfen, den Alltag loszulassen und Stress abzubauen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R357409**

**Obergiesing**

Hannah Kapellmann · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 16 x do 18.20 bis 19.20 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 86.–

## Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuern Sie dagegen: Mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training bringen Sie den Kreislauf in Schwung. Gezielte Übungen kräftigen Ihre Muskulatur und sorgen für Ausgleich. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.erspüren Sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R357429**

**Bogenhausen**

Ute Kapfer-Wikelski · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 81.–

**R357431**

**Bogenhausen**

Monika Lindner · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 8.45 bis 9.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**R357433**

**Bogenhausen**

Monika Lindner · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

**R357435**

**Ramersdorf**

Nur für Frauen · Ulrike Herzog · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 2.11.2023 bis 22.2.2024 · € 85.–

## Pilates

### 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.

**R357681**

**Bogenhausen**

Afroditi Karnasopoulou · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

**R357684**

**Bogenhausen**

Afroditi Karnasopoulou · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R357688**

**Bogenhausen**

Ute Kapfer-Wikelski · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x di 20.00 bis 20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 61.–

**R357693**

**Grünwald**

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**

**Grünwald**

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**

**Grünwald**

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.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R357708**

**Messestadt Riem**

Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 16 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

## R357709

### Grünwald

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 in der Mittagspause

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.

## R357798

### Ramersdorf

Afroditi Karnasopoulou · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 51.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R357799

## R357799

### Ramersdorf

Afroditi Karnasopoulou · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 12.12.2023 bis 20.2.2024 · € 51.–

## 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

### Grünwald

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

### Grünwald

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

### Grünwald

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

### Grünwald

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.–

## Pilates mit Faszien-Training

Beim Pilates mit Faszien-Training wird das Muskeltraining um das Training der Faszien ergänzt. Faszien durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß, sie stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu dehnen, zu kräftigen und zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die Trainingsmöglichkeiten in der Pilates-Methode.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## R357866

### Messestadt Riem

Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 16 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

## Klassische Fitnesskurse und Trends

Information und Beratung: Tel. (089) 48006-6564/6562

## Fitness- und Konditionstraining

### Fitness light

Sie haben länger nichts für Ihre Gesundheit getan? Sie möchten endlich mit einem Bewegungstraining beginnen? Oder Sie sind bereits aktiv, möchten sich jedoch nicht zu sehr verausgaben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit einer Kombination aus einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training und gezielten Übungen zur Kräftigung steigern Sie nach und nach Ihre Fitness.

## R358015

### Bogenhausen

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

## R358018

### Bogenhausen

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

## Fit durch den Winter – Workout für Bauch, Beine, Po und mehr

Wenn Sie schon jetzt mit dem Workout beginnen, geraten Sie nicht in Trainingsstress, wenn der Winter plötzlich da ist. Schnappen Sie Ihre Wasserflasche und trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Nach dem üblichen „Warm Up“ geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Kräftigungsübungen sowie zum späteren „Cool Down“ mit Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## R358084

### Obergiesing

Marcel Trepte · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x mo 18.00 bis 19.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 96.–

## Fitness- und Konditionstraining

Das gesundheitlich orientierte Allround-Konditionstraining hilft Ihre allgemeine Ausdauerleistung zu steigern. In abwechslungsreichen Übungsprogrammen bauen Sie Kondition auf, verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit und kräftigen gleichzeitig die wichtigsten Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Armen und Beinen. Alle Stunden schließen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung sowie Entspannung ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## R358133

### Obergiesing

N.N. · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

## R358134

### Obergiesing

N.N. · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 19.45 bis 20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

## Bodystyling und Workout

### Fatburner-Workout für den ganzen Körper

Bei diesem Ganzkörpertraining macht ein spritziger Cardioteil den Fettpölsterchen Beine und Sie verbessern Ihre Kondition. Ergänzend formt das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining einzelne Körperbereiche. Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fishestyp und eignet sich für Ungeübte genauso wie für erfahrene Workout-Fans.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## R358326

### Obergiesing

Marcel Trepte · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 77.–

## 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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
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.–

**R358449** **Bogenhausen**  
Fiorella Leinfelder · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 17.30 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

## 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.

**R358475** **Ramersdorf**  
Isabella Klaschka · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mi 19.15 bis 20.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.–

**R358481** **Grünwald**  
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.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**R358485** **Harlaching**  
Patrick Stangl · Grundschule · Rotbuchenstr. 81 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 77.–

## Dance Fitness

### 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.

**R358767** **Ramersdorf**  
Hans Schwartze · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 (nicht am 27.10.) · € 83.–

**R358769** **Ramersdorf**  
Hans Schwartze · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 (nicht am 27.10.) · € 83.–

**R358770** **Grünwald**  
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.–

## Spezielle Fitnessthemen

### AROHA® – der etwas andere Fitnesskurs

AROHA® ist ein Fitnesskurs, bei dem eine Choreographie mit einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen erlernt wird. Inspiriert sind die Bewegungen von ausdrucksstarken Elementen aus den Tänzen der Maoris, von kraftvollen kontrollierten Bewegungen aus der Kampfkunst (u. a. auch mit Stäben) und sanften Elementen aus dem Taiji. Die eigens dafür komponierte Musik schafft dabei eine außergewöhnliche Atmosphäre. AROHA® baut Stress ab, ist leicht zu erlernen und ideal für die Fettverbrennung.

**R358841** **Neuperlach-Süd**  
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 10 x di 16.30 bis 17.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 67.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358846

**Für Teilnehmende mit Vorerfahrung (3–4 Semester)**  
**R358846** **Neuperlach-Süd**  
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 5 x di 16.30 bis 17.45 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 38.–

## Aktiv im Freien und im Wasser

Information und Beratung: Tel. (089) 48006-6564/6562

## Schwimmen und Aqua-Gymnastik

### Gesund durch Schwimmen

Schwimmen kräftigt die gesamte Körpermuskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Kondition. Es wird die Möglichkeit geboten, ein auf die individuelle Belastbarkeit zugeschnittenes Schwimmtraining zu entwickeln. Sicheres Beherrschen einer Schwimmlage in standtiefem und tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme. Bitte mitbringen: gut sitzende Schwimmbrille, bei langen Haaren wird eine Kunststoff-Badehaube empfohlen

**R358905** **Obergiesing**  
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358906

**R358906** **Obergiesing**  
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.–

**R358907** **Obergiesing**  
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358908

**R358908** **Obergiesing**  
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.–

### Kraulschwimmkurs I – Einsteiger\*innen

Dieser Kurs vermittelt die Technik-Grundlagen des Kraulschwimmens: Arm-, Bein- und Gesamtbewegung. Die Vermittlung der Kraulatmung und das Kennenlernen von vielseitigen Übungsformen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten (z. B. Pull-buoy, Schwimmbrett) runden den Kurs ab. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimmlage in standtiefem und tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: gut sitzende Schwimmbrille, bei langen Haaren wird eine Kunststoff-Badehaube empfohlen, optional: Pull-buoy, Schwimmbrett,

## R358909

Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358911

## Obergiesing

## R358910

Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358912

## Obergiesing

### Kraulschwimmkurs II – mit Vorkenntnissen

Der Fokus liegt auf Verbesserung der Gesamtkoordination beim Kraulschwimmen. Individuelle Verbesserung der Arm-, Bein- und Gesamtbewegung sowie der Atmung. Vielseitige Übungsformen bis hin zu einzelnen Trainingssequenzen zur Verbesserung der Ausdauer, ggf. Start und Wendetechnik runden den Kurs ab. Voraussetzung für die Teilnahme: Beherrschung der Kraul-Grundlagen, 25–50m Kraulschwimmen in Grobform. Bitte mitbringen: gut sitzende Schwimmbrille, bei langen Haaren wird eine Kunststoff-Badehaube empfohlen, optional: Pull-buoy, Schwimmbrett, Paddles

## R358911

Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.–

## Obergiesing

## R358912

Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.–

## Obergiesing

### Aqua-Gymnastik

Gezielte Bewegungen im Wasser sind von besonderer Wirksamkeit. Bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule werden Muskelkraft und Ausdauer aufgebaut, Beweglichkeit und Belastbarkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimmlage in standtiefem und tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

## R358913

Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 19.30 bis 20.15 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358915

## Obergiesing

## R358914

Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 20.15 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358916

## Obergiesing

## R358915

Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 19.30 bis 20.15 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.–

## Obergiesing

## R358916

Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 20.15 bis 21.00 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.–

## Obergiesing

### 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.–

## Grünwald

## 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.–

## Grünwald

## 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.–

## Grünwald

## Kochkultur und Ernährungswissen

Hinweis für alle Kurse: Bitte eine Küchenschürze, Geschirrtücher sowie kleine Vorratsdosen mitbringen.

### 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 – Samstagsseminar

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

## Grünwald

### Länderküche – mit dem Kochtopf um die Welt

#### 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 (Hühnchen in Cidre und Crème fraîche), und genießen abschließend die berühmte tarte aux pommes normande (Apfelfarte).

### R382049 – Sonntagsseminar

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

## Grünwald

### 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 · Laufzorn Str. 1 (Eingang Mensengebäude, gegenüber Laufzorn Str. 14) · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 21.11.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

## Grünwald

## 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 – Samstagsseminar** **Grünwald**  
Andrea Palma Moretti · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner 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** **Grünwald**  
Andrea Palma Moretti · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner 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 von der 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 – Samstagsseminar** **Grünwald**  
Siu Sui Janice Lau · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 47.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

## Theorie und Praxis verbinden

### Hochwertige Speiseöle mit Verkostung

Fette und Öle sind bekannt als Geschmacksträger Nummer 1. Trotzdem ist der größte Anteil unserer Speiseöle geschmacksneutral. Wieso das so ist und welche Vor- und Nachteile dies hat, wird in der Ölverkostung vom Ölmüller Toni Lamprecht erklärt. Sein Ziel ist es dabei, Ihnen v.a. einheimische Öle, wie Haselnuss-, Traubenkern- oder Leinöl näher zu bringen. Sie lernen, woran Sie ein hochwertiges Öl erkennen und was es für uns Menschen zu bieten hat in Bezug auf Geschmack und Gesundheit.

**R386122** **Bogenhausen**  
Toni Lamprecht · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 6.10.2023 · € 16.– · Zuzüglich € 3.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

## Literatur, Kultur und Kochen

### Weinleichen: ein unterhaltsamer Abend mit Krimis und Weinen

Spannende Kurzkrimis und dazu jeweils den passenden Wein; Hörvergnügen und Weingenuss, simultan am gleichen (Tat-)Ort des Geschehens erlebt: Heinz Peter, Weindozent und Sprecher in Hörfunk und TV, präsentiert eine „Auslese“ seiner Lieblingskrimis. Kurzgeschichten von mörderischen Winzern, tödlichen Kellermeister, eifersüchtigen oder sonst auf Rache sinnenden Mitmenschen aus der weiten Welt des Weins. Dazu werden jene Weine ausgeschenkt, die in den diversen Geschichten eine wichtige Rolle spielen. Sachdienliche Informationen zu den Weinen runden diesen mörderischen Abend ab.

**R386410** **Ramersdorf**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Peter · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 1.12.2023 · € 34.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

### Kultur im Glas – Getränke verkosten

Für alle Wein-, Bier- und Spirituosenverkostungen empfehlen wir, das Auto stehen zu lassen.

### Weinkunde

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

### Kleines Einmaleins des Weins

Mit diesem Seminar werden Sie in ersten Schritten an die faszinierende Welt des Weins herangeführt. Sie erwerben das nötige Grundwissen, um beim Thema Wein qualifiziert mitreden zu können. Erfahren Sie Grundlegendes über Weinanbau und Kellertechnik und lernen Sie die wichtigsten Rebsorten und Anbaugebiete kennen! Dazu erhalten Sie Tipps zu Einkauf, Lagerung und Essensbegleitung. Natürlich bleibt es nicht nur bei der Theorie. Sie verkosten Weiß-, Rosé- und Rotweine aus wichtigen Anbaugebieten Europas.

**R387065** **Ramersdorf**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Michael Drechsler · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 24.11.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

## Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen Programmschwerpunkt** der Münchner Volkshochschule mit **vielen spannenden Veranstaltungen?**

Gleich abonnieren unter

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



## Aufbauseminare

---

### Blindverkostung – den wahren Geschmack erfahren

Warum schmeckt der gleiche Wein im Urlaub anders als zu Hause? Wenn wir essen und trinken nutzen wir nicht nur unseren Geschmacks- und Geruchssinn, um zu beurteilen, was wir mögen und was nicht. Auch was wir sehen, hören und fühlen beeinflusst unterbewusst unsere Wahrnehmung. Lassen Sie uns nach dem „wahren“ Geschmack des Weins forschen, unbeeinflusst vom Wissen über seine Herkunft, von seiner Farbe oder einem schicken Etikett. Wir erarbeiten uns durch die Blindverkostung Weinstile und Sensorik-Merkmale und lernen Weine zu erkennen und einzuordnen.

**R387110** **Bogenhausen**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Peter Lackner · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 17.11.2023 · € 34.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

### Ein prickelndes Vergnügen- Top Schaumweine zu günstigen Preisen

Namhafte Winzer, wie Moët et Chandon oder Ferrari Trento lassen zu Ihren Schaumweinen auch ihren Ruf bezahlen. Für den Genuss kommt es allerdings auf die Herstellung an und nicht auf das Etikett. Lernen Sie fünf qualitativ besonders hochwertige, traditionell hergestellte Schaumweine mit besten Preis-Leistungsverhältnissen kennen. Überraschen Sie Ihre Gäste mit diesen Fundstücken aus Frankreich, Deutschland und Südengland. Begleitet wird die Verkostung von feinen, zu den Schaumweinen passenden Snacks.

**R387195 – Sonntagseminar** **Ramersdorf**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Dorothee Gläser · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 17.00 bis 20.00 Uhr · 26.11.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

## Länderseminare

---

### Bella Italia – Genussland Italien und seine Weine

Das italienische Dolce Vita ist untrennbar mit Essen und vor allem Trinken verbunden. Vielleicht lieben wir Deutschen deshalb Italien und seine Weine so sehr. Vom aromatischen Gewürztraminer aus Südtirol über den intensiven Barolo und den trockenen Chianti bis zum tiefdunklen Nero d'Avola aus Sizilien geht unsere Reise durch das Land, wo nicht nur die Zitronen blühen, sondern auch besonders aromatische Weine erzeugt werden. Wir verkosten ca. zehn verschiedene Weine.

**R387152** **Bogenhausen**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Georg Schesser · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 20.10.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 15.– 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 – Sonntagseminar** **Grünwald**  
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 · ♿

### Portwein – Portugals traditioneller Süßwein

Portwein erlebt in den letzten Jahren eine regelrechte Renaissance. Weiß, Rosé oder Rot, der neue Portweinstil ist abwechslungsreich und voller Überraschungen. Tawny, Vintage oder Late Bottled Vintage, nach dem Kurs können Sie in Sachen Portwein mitreden und Sie erfahren alles über Produktionsverfahren und Qualitätsstufen. Imposante Bilder entführen Sie in die Portweinregion entlang des Douros bis nach Porto. Überzeugen Sie sich bei der Verkostung verschiedener Ports und sommerlicher Cocktails auf Portweinfbasis von der Vielfaltigkeit dieses Weines.

**R387180** **Bogenhausen**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Jörg Bornmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.12.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 15.– 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 – Sonntagseminar** **Grünwald**  
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 · ♿

### Deutschlands Weißwein-Ikonen Weinverkostung

Was Weißweine betrifft, spielt Deutschland seit langem weltweit in der ersten Liga mit. Allen voran der Riesling, der nirgendwo facettenreicher ausgeprägt ist als hierzulande. Unser ‚cool climate‘ ist eben prädestiniert für das besondere Spiel aus feiner Fruchtsüße und frischer Säure. Aber auch der Grauburgunder setzt seinen Siegeszug fort und erreicht qualitative Höhen, die anderswo kaum erreicht werden. Wir widmen uns diesen beiden ikonischen Rebsorten – von den gefälligen Alltagsweinen bis hin zu den mineralischen Hochkarättern aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten.

**R387154 – Sonntagseminar** **Ramersdorf**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Andreas Uiker · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

### Griechischer Wein

Endlich wacht das Weinland Griechenland aus seinem Dornröschenschlaf auf und zeigt, dass es viel mehr zu bieten hat, als Retsina. Nicht wenige der italienischen, spanischen, aber auch internationalen Rebsorten haben ihre genetischen Großeltern in Griechenland. Über 1.200 Winzer und ein vielfältiges Terroir lassen ein wunderbar breites Spektrum an Weinen entstehen. Der Sommelier und Weinjournalist Jörg Bornmann teilt die von ihm entdeckten Weinschätze Griechenlands mit Ihnen, in Theorie und genussvoller Praxis.

**R387170** **Bogenhausen**  
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Jörg Bornmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.1.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

## Weine aus Australien und Neuseeland

Georg Schesser, langjähriger Weindozenz 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**

**Grünwald**

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 · ☎

---

## Genussvolle Verbindungen – Wein und Speisen

---

### 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**

**Grünwald**

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

---

### Die hohe Schule des Käses – Wein und Käse aus Frankreich

Wein und Käse sind eine nahezu perfekte Kombination. Aber nicht jeder Käse passt zu jedem Wein. Finden Sie die besten Kombinationen selbst heraus und probieren Sie zehn AOC-Spitzenkäse direkt vom Affineur und dazu je zwei französische Weine im Vergleich. Erfahren Sie beim Verkosten von Käse und Wein außerdem mehr über die Herstellung der verschiedenen Käsesorten, Einkauf und Aufbewahrung sowie über die Kunst, die ideale Käseplatte zusammenzustellen.

**R387260 – Samstagsseminar**

**Ramersdorf**

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Francis Houdelat · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 13.00 bis 17.30 Uhr · 18.11.2023 · € 36.– · Zuzüglich € 42.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

---

## Spirituosen

---

### 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 „Highlanderjoe“ 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**

**Grünwald**

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 · ☎

---

## Französische Aperitifs

Wie schon der Spruch „passe prendre l'apéro à la maison“ sagt, gehört ein Aperitif in Frankreich einfach zu jedem besonderen Essen dazu. Dabei gibt es nicht einfach nur den französischen Aperitif, sondern jede Region besitzt ihre eigenen Vertreter. Entdecken Sie in diesem Kurs verschiedene regional-typische Aperitifs aus dem ganzen Land. Neben den bekannten Vertretern, wie Pastis und Kir Royal, verkosten wir auch weitere unbekanntere Spezialitäten. Verschiedene Amuse-Gueules sowie Informationen rund um Geschichte, Land und Leute runden den Kurs ab.

**R387440**

**Ramersdorf**

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Francis Houdelat · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo/mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.12./6.12.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

---

## Gin mit allen Sinnen

Gin ist in den letzten Jahren zum Trendgetränk avanciert, aber Gin ist nicht gleich Gin. Wir sprechen bei dieser Verkostung alle Ihre Sinne an, um Sie zu Expert\*innen für den optimalen Gin Tonic zu machen. Hören – erfahren Sie mehr zur Geschichte und Herstellung von Gin. Sehen – was sagen uns Namen und Label der verschiedenen Gin-Sorten? Riechen – erleben Sie verschiedene Gin-Botanicals. Schmecken – verkosten Sie eine Auswahl verschiedener Gin-Sorten mit passendem Tonic Water. Überraschen Sie Ihre Gäste in Zukunft mit dem perfekten Longdrink.

**R387445**

**Ramersdorf**

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Alexander Lorenz · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.12.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

---

## Kaffee

---

### Espresso und Co. – Spezialwissen für den/die Barista in Ihnen

Tauchen Sie ein in die Geschichte des Kaffees, die unterschiedlichen Anbauggebiete, die verschiedenen Sorten, Röstungen und Zubereitungen (Brühkaffee, Schraubkanne, French Press, Percolator, Espresso). Im zweiten Teil des Kurses beschäftigen wir uns dann praktisch mit der idealen Zubereitung von Espresso und Cappuccino mit einer klassischen Siebträger-Espressomaschine. Natürlich bleibt genug Zeit für Ihre Fragen bei einer schönen Tasse Espresso oder Cappuccino und Gebäck.

**R387514\* – Samstagsseminar**

**Ramersdorf**

Thorsten Malcus · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 2.12.2023 · € 22.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 16 Plätze

---

## Ernährung informativ

---

### Das bisschen Haushalt?!

#### Tipps für eine gelungene Haushaltsführung

Sie fragen sich, warum Sie trotz täglichem Einkaufen nie etwas Essbares im Haus haben und warum Lebensmittel auch im Kühlschrank ständig verderben? Sparen Sie Zeit und Geld mit Haushaltstipps vom Profil! Eine ausgebildete Hauswirtschafterin erklärt, wie Kühlschrank und Vorratskammer richtig sortiert werden, welche Grundnahrungsmittel man unbedingt im Haus haben sollte und wie man mit einem Wochenspeiseplan effizienter einkauft. Viele weitere Tipps, beispielsweise zur umweltverträglichen Reinigung der Wäsche, lassen die Haushaltsführung zu einem Kinderspiel werden.

**R388100 – Samstagsseminar**

**Bogenhausen**

Marie-Luise Grundler · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 3.2.2024 · € 33.– · 16 Plätze

---

## Die Küche der MVHS im Einstein 28

Im März 2017 eröffnete die Münchner Volkshochschule Einstein 28, ihr Bildungszentrum an der Einsteinstraße 28, nahe dem Max-Weber-Platz. Eine der Attraktionen unseres neuen Standorts in Haidhausen ist die moderne, großzügige Lehrküche: Hier ergeben sich für das Kochprogramm im Münchner Osten ganz neue Möglichkeiten!



### Die perfekte Mischung: Moderne Ausstattung und geselliges Ambiente

Unsere Lehrküche besticht durch eine gelungene Kombination aus ansprechender, moderner Einrichtung, komfortablem Essbereich und vielfältigem Programmangebot, das für jeden Geschmack etwas zu bieten hat. Die Küche erstrahlt in leuchtendem Grün, zwei große Kochinseln mit polierten Granitarbeitsplatten und Ceranherd bieten ideale Arbeitsbedingungen beim Schnippeln, Brutzeln, Backen und Braten. Zur Ausstattung gehört alles an Geräten, Kochutensilien und Geschirr, was das „Kochherz“ erfreut, seien es funktionelle Küchenmaschinen und Haushaltshilfen oder klassisches Essgeschirr.

Der gemütliche Essbereich lädt zum genussvollen Verkosten der zubereiteten Gerichte und zum Beisammensitzen ein. Er wird ergänzt durch einen kleinen, Licht spendenden Innenhof, wo die Kursteilnehmenden zwischendurch frische Luft schnappen können. Die Küche liegt im Erdgeschoss des neuen Bildungszentrums, ist barrierefrei zugänglich und im Sommer angenehm kühl – so kommen Sie höchstens vor Begeisterung über die gemeinsamen Kochabenteuer ins Schwitzen.



Fotos auf dieser Seite: © MVHS/Alescha Birkenholz

### Ein reichhaltiges Kursangebot

Das aktuelle Programm mit über 80 Veranstaltungen macht Lust auf mehr und wird Sie wahre Köstlichkeiten zaubern lassen. Dabei geht es mit dem Kochtopf rund um die Welt. Unsere versierten Dozentinnen und Dozenten aus verschiedensten Ländern kochen mit Ihnen bekannte und unbekannte Spezialitäten: von der traditionellen bayerischen Küche über französische, italienische oder spanische Gerichte bis zu asiatischen und orientalischen Genüssen.

Küche, Kultur und Sprache gehören zusammen: Lernen Sie ein Land und seine Sprache doch einmal über seine Küche kennen oder wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse ganz praktisch beim gemeinsamen Kochen an. Wenn Sie sich im Englischen mehr zu Hause fühlen, können Sie bei MVHS in English die indische und chinesische Küche entdecken.



Foto: © MVHS/Loredana La Rocca

Sie haben wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie blitzschnell Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte auf den Tisch bringen oder leckere Snacks für die Mittagspause vorbereiten. In Kursen der Jungen VHS lernen junge Leute schnelle Rezepte für den Beruf und Unialltag kennen.

### Über den Tellerrand kochen im Einstein – offener Kochtreff:

Gemeinsam kochen, andere Kulturen kennenlernen – das ist Motto dieser Kurse. Der monatliche Kochtreff bietet nicht nur kulinarische Gaumenfreuden, sondern auch Raum für alle Münchner, mit und ohne Fluchthintergrund, ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen oder neue Rezeptideen für den nächsten Kochtreff zu besprechen. Kommen Sie vorbei und freuen Sie sich auf spannende Eindrücke, kulinarische Gemeinsamkeiten und neue Genusslebnisse.

Auch in der Backschüssel geht es heiß her: Macarons, Biobrote oder köstliche Kekse, Müsliriegel, Powerballs, Muffins – ganz ohne Haushaltszucker.

Flüssige Genüsse haben ebenfalls ihren Platz in der Lehrküche: Sie können in unseren Getränke-Seminaren alles über Wein aus verschiedenen Regionen der Welt, Bierverkostungen, grünen und schwarzen Tee erfahren.

### Kommen Sie vorbei – das Einstein 28 liegt ganz nah!

Ein weiterer Pluspunkt der Küche ist die zentrale Lage des Hauses und seine gute Anbindung: Die U4/U5, die Tramlinien 19/21/25/37 und der Bus 155 halten direkt vor der Haustür (Max-Weber-Platz). So kommen Sie auch am späteren Abend noch bequem nach Hause.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, stöbern Sie doch im Gesamtprogramm der MVHS oder unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de). Die Kolleginnen des Fachgebiets erreichen Sie unter Telefon (089) **48006-6549/6554**.

## Nachhaltig leben

### Nachhaltig denken und diskutieren

Im Diskurs der Bürgerschaft mit Wissenschaft und Politik entstehen viele Konzepte und Strategien für den Klimaschutz und eine nachhaltige Stadtentwicklung. Diskutieren Sie mit uns über die drängenden klimapolitischen Fragen dieser Zeit.

17. Münchner Klimaherbst  
6. Oktober bis 5. November

Der Klimaherbst widmet sich 2023 dem Thema „Klimagerechtigkeit“: Wie können Kosten, Lasten, Gewinne und Vorteile aus dem Klimawandel gerecht aufgeteilt werden, so dass sowohl Einzelne als auch Staaten gemäß ihrer Leistungsfähigkeit und ihrer (historischen) Verantwortung be- und entlastet werden?

### Klimagerechtigkeit

Hier sehen Sie nur einen Auszug unseres Klimaherbst-Programms 2023. Alle MVHS-Veranstaltungen im Klimaherbst finden Sie unter [www.mvhs.de/klimaherbst](http://www.mvhs.de/klimaherbst), das komplette Klimaherbst-Programm unter [www.klimaherbst.de](http://www.klimaherbst.de), sowie in dem an vielen Orten ausliegenden Programmheft.

### Energiewende auf dem Land – wer gewinnt, wer trägt die Kosten?

Ländliche Räume stehen vor großen Herausforderungen, denn hier spielt sich zu einem großen Teil die Umsetzung der Energiewende ab. Und von den steigenden Energiekosten sind vor allem auf dem Land lebende Menschen mit niedrigen Einkommen betroffen. In der Debatte um raumbezogene Gerechtigkeit werden jedoch ländliche Räume oft marginalisiert. Dies wirft die Frage auf: Wie kann das Recht auf gleichwertige Lebensverhältnisse im Kontext ländlicher Räume betrachtet werden?

**R110312 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Dr. Dörte Ohlhorst · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · ☎

### Was bedeutet „Klimagerechtigkeit“? Die Auswirkungen des Klimawandels auf Länder des globalen Südens

Alle Menschen auf diesem Planeten sind von den negativen Auswirkungen des Klimawandels betroffen – allerdings in unterschiedlichem Ausmaß. Insbesondere der globale Süden, und hier einzelne Bevölkerungsgruppen, zum Beispiel Frauen, leiden stärker unter den Folgen des Klimawandels. Das Konzept der „Klimagerechtigkeit“ betont die Notwendigkeit, die Verantwortung für den Klimawandel zwischen Industrie- und Entwicklungsländern gerecht zu verteilen und insbesondere diejenigen zu schützen, die am stärksten von den Auswirkungen betroffen sind.

**R110320 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Dr. Dörte Ohlhorst · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.10.2023 · Gebührenfrei · ☎

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem Newsletter: einfach abonnieren unter

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



## Klimaherbst.YOUTH

### Die Klimakrise – eine Frage der Generationengerechtigkeit? Zukunftsfragen – junge Leute im Dialog

Aus der Perspektive heutiger Schüler\*innen sind die zurückliegenden Generationen seit der Industrialisierung für die Aufheizung der Atmosphäre verantwortlich und die Generationen der Großeltern und Eltern trifft besondere Schuld, denn sie hätten wissen können, was den Klimawandel verursacht und was man dagegen tun kann. Haben sie aber nicht – jedenfalls nicht wirkungsvoll genug. Nun hat die Generation Z, ihre Kinder und Enkel den Schlammassel am Hals, mit den zu erwartenden Folgen zurecht zu kommen. Rechtfertigt das drastische Aktionen, wie die der „Letzten Generation“? Vertreter\*innen unterschiedlicher Generationen diskutieren im WorldCafé-Format angesichts der Klimakrise über Fragen von Gerechtigkeit, Verantwortung, Aktionsformen und ihre Wirksamkeit und darüber, was jetzt zu tun ist.

**R190011 – Workshop** **Ramersdorf**  
N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · di 11.00 bis 14.00 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · 50 Plätze · ☎

### Klimawandel als Fluchtursache – Wer ist verantwortlich dafür, jetzt zu handeln? Podiumsdiskussion

Die Debatten um Klimawandel und um weltweite Fluchtbewegungen werden zumeist getrennt voneinander geführt. Dabei könnten steigende Temperaturen und Meeresspiegel in absehbarer Zeit zur Hauptursache globaler Fluchtbewegungen werden. Wie müssten wir handeln, um Klima-Fluchtbewegungen sinnvoll zu begegnen, und welche Akteure sind hier eigentlich in der Pflicht? Darüber diskutieren wir mit Expertinnen und Experten u. a. aus den Bereichen Migrationspolitik, Klima- und Sozialforschung. In Zusammenarbeit mit dem Münchner Bildungswerk und dem Arbeitskreis Flucht und Klima.

**R190021 – Podiumsgespräch** **Ramersdorf**  
N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 19.30 bis 22.00 Uhr · 25.10.2023 · Gebührenfrei · 117 Plätze · ☎

## Nachhaltig bauen, sanieren und wohnen

Nachhaltig bauen, sanieren und wohnen sowie Schritte zur Energieeinsparung und -autarkie gewinnen zunehmend an Bedeutung – nicht zuletzt, weil sie für den Klimaschutz unabdingbar sind. Sie erhalten einen Überblick zu aktuellen technischen Entwicklungen, Fördermöglichkeiten für eine energetische Sanierung sowie Einblicke in neue Wohnformen.

## Energie

### Wärme

### Klimagerechter Heizungstausch – welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Im aktuellen gesellschaftlichen und energiepolitischen Umfeld wird für Heizsysteme zukünftig ein Verzicht auf Öl und Gas angestrebt. Bund, Länder und Kommunen fördern daher eine Umstellung auf klimafreundliche Heizsysteme, die einen hohen Grad der Nutzung erneuerbarer Energieträger aufweisen. Die Referentin stellt zukunftsfähige Heizsysteme vor und erläutert die Möglichkeiten, aber auch Grenzen ihres Einsatzes. Technische Vorgaben und ein Vergleich der Fördermittel aus unterschiedlichen Quellen werden bürgernah erläutert.

In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

**R324325 – Vortrag** **Ramersdorf**  
Gesa M. Lenhardt · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 11.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ☎

### Solarthermie zur Brauchwassererwärmung und Heizungsunterstützung

Der Ausstieg aus der Nutzung fossiler Energieträger für die Heizung ist eine Grundvoraussetzung für die Energiewende, bei gleichzeitigem Ausbau von erneuerbaren Energieträgern. Eine klimaneutrale Alternative ist Solarthermie, also die thermische Nutzung der Sonneneinstrahlung zur Gewinnung von Wärmeenergie. Abhängig von der Größe der Anlage lässt sich diese entweder zur Warmwasserbereitung oder auch zur Heizungsunterstützung einsetzen. Wie funktionieren diese Anlagen? Welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein? Gibt es finanzielle Unterstützung bei der Umstellung? Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

#### R324318 – Vortrag

**Ramersdorf**

Axel Horn · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.12.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ☺

### Neue Heizung: Wann ist ein Austausch sinnvoll?

Die Frage „Wann soll ich meine Heizung austauschen und gegen welches System?“ stellen sich aktuell viele Haus- und Wohnungsbesitzer. Daher werden die technischen Möglichkeiten einer Heizungssanierung dargestellt und diskutiert. Die Aspekte, wann ein Austausch sinnvoll ist, welche Vorbereitungen erforderlich und Kosten in welcher Größenordnung zu erwarten sind, werden erläutert. Ziel des Vortrages ist, Klarheit über die Notwendigkeit eines Heizungsaustauschs und für die Auswahl eines geeigneten Heizsystems zu schaffen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

#### R324328 – Vortrag

**Ramersdorf**

Gerhard Schmid · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 1.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ☺

### Wärme aus dem Erdinneren – Führung durch das Geothermie-Heizwerk Riem

Die Anlage in Riem ist die erste Geothermie-Anlage der Stadtwerke München (SWM). 2004 wurde sie in Betrieb genommen. Seitdem nutzen die SWM hier die Geothermie, um den Wärmebedarf der Messestadt und der Neuen Messe München umweltfreundlich zu decken. Heißes Wasser aus ca. 2900 m Tiefe gibt im Heizwerk seine Energie an das Nahwärmenetz der Messestadt weiter. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt die Funktionsweise. In Kooperation mit der Stadtwerke München GmbH. Bitte an festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.

#### R324316 – Führung

**Messestadt Riem**

Angelika Magerl · Treffpunkt: Heizwerk Stadtwerke München (zu Fuß 10 Min. von U-Bahn-Station Messestadt Ost) · De-Gasperibogen 20 · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 23.11.2023 · € 9.– · 25 Plätze

### Reparieren, upcyclen, selber machen

Erste Schritte aus der Wegwerfgesellschaft: Mit Handwerk und Kreativität schaffen Sie Neues aus Altem, schonen gleichzeitig knappe Ressourcen und entwickeln Ihre handwerklichen Fähigkeiten mit sichtbarem Ergebnis. So macht Nachhaltigkeit Spaß!

---

### Nachhaltig kreativ

---

#### Gestalten mit Flaschenglas

Sie verwandeln einfache Glasflaschen in außergewöhnliche Objekte – Gläser, Vasen oder Kerzenhalter. Das Schneiden des Materials und das Schleifen scharfer Ränder wird Ihnen nach diesem Kurs mit etwas Übung gut gelingen. Unter [www.atelier-rot.de](http://www.atelier-rot.de) finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Bitte mitbringen: acht bis zehn leere, gereinigte Flaschen (rund und glattwandig) ohne Etiketten, Wasserkocher, altes Handtuch

#### R225760 – Samstagsworkshop

**Bogenhausen**

Edeltraud Streich · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 4.11.2023 · € 62.– · Bei Detailfragen zu Gestaltung, Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (08146) 9970960 · Vor Ort zu zahlen: ca. € 5.– für Material · 8 Plätze

---

### Nachhaltiger Lebensstil

---

Kleine Veränderungen im Verhalten vieler Menschen zeigen große Wirkung. Erhalten Sie Ideen und Tipps, wie Ihr persönlicher Beitrag zum Klimaschutz im Alltag, beim Einkaufen oder beim Essen gestaltet werden kann.

---

### Nachhaltig im Alltag

---

Die Veranstaltung „Gemeinschaftsorientiertes Wohnen in Wohnprojekten“ finden Sie unter der Rubrik Politik und Gesellschaft.

---

### Nachhaltig unterwegs

---

Mobilität ist für einen großen Anteil unseres persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks verantwortlich, auch durch Reisen und Naherholung. „Klimafreundlicher unterwegs sein“ lautet die Devise! Sie bekommen interessante Anregungen sowie Informationen zur Elektromobilität.

---

### Zu Fuß durch Bayern – vom Allgäu zu den Berchtesgadener Alpen

„Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl“, sagen Bettina Haas und Nicolas Sinanis als Münchner Fotograf\*in und Bergwanderer\*in. Seit mehr als zehn Jahren fotografieren sie Motive, mit denen Einheimische und „Zuagroaste“ Bayern verbinden: Bergkullissen im ersten Sonnenlicht, königliche Schlösser, weitläufige Landschaften, Trachtler bei traditionellen Festen. Dazwischen überraschen Aufnahmen, die keinem Klischee entsprechen. Heute geben sie Einblick in verschiedene Facetten ihrer bayrischen „Heimat“ und schildern ihre Erlebnisse.

#### R183210 – Bildpräsentation

**Ramersdorf**

Bettina Haas/Nicolas Sinanis · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 30.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

---

### Nachhaltig gärtnern

---

Ökologisch Gärtnern liegt voll im Trend, verlangt aber Wissen und praktisches Geschick. Unsere Veranstaltungen begleiten Sie durchs Gartenjahr und reichen von der Gartenplanung über Gärtnern am Balkon, Bodenverbesserung und biologischem Pflanzenschutz bis zum Obstbaumschnitt.

## Gartenwissen

### Gärten für die Sinne I Ein Duftgarten für den Winter

Thuja oder Kirschlorbeer lassen sich sehr gut durch winterblühende Gehölze mit wunderbarem Blütenflor und intensivem Duft ersetzen. Die hier vorgestellten Arten verwandeln Ihren Garten oder Balkon von November bis Mai in eine blühende und duftende Oase. Zudem besitzen sie als hervorragende Bienen- und Insektenweide einen hohen ökologischen Wert, da sie ein willkommenes Pollen- und Nektarangebot für den verlängerten Herbst und die immer früher einsetzenden Frühjahrstemperaturen bieten.

**R323128 – Seminar** **Bogenhausen**  
Ulrike Windsperger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 29.2.2024 · € 16.– · 12 Plätze

### Garten-Basics: die Wiederentdeckung des Gärtnerns

Egal, ob im großen Gemüsegarten, auf Balkon und Terrasse oder im Gemeinschaftsgarten: Zu einem erfolgreichen Anbau und einer reichen Ernte ist Wissen über die wichtigsten gärtnerischen Grundlagen notwendig. Wann ist die richtige Aussaat- und Pflanzzeit? Was ist hinsichtlich Licht, Keimtemperatur und Saattiefe zu beachten? Welche Erde ist die richtige? Was brauchen Pflanzen für ein gesundes Wachstum? Weitere Themen sind Mischkultur, Fruchtfolge und ökologische Düngemethoden; bewährte Gemüsesorten für den Hausgarten werden vorgestellt. Im Praxisteil wird gesät, pikiert und getopft, und es gibt Zeit für Ihre Fragen.

**R323130 – Seminar** **Bogenhausen**  
Annette Holländer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 16.30 bis 21.00 Uhr · 5.3.2024 · € 33.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 13 Plätze · ♿

### Grüne Oase selbst geplant II Workshop Pflanzplanung

Sie wollen Ihren Garten neu bepflanzen oder Ihre Pflanzbeete verschönern, aber keinen Gärtner beauftragen? In einem Vortrag werden schöne Gehölze, Stauden und Gräser für einen pflegeleichten Hausgarten vorgestellt und die richtige Herangehensweise erklärt. Im Workshop können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Planerin selbst das Pflanzkonzept für Ihren „Traumgarten“ entwickeln und so Fehlkäufe vermeiden. Bitte mitbringen: Grundrissplan des Grundstücks im Maßstab 1:100 (kleine Grundstücke 1:50), Papier und Stifte (Bleistifte, Filzstifte und Buntstifte), Geodreieck und Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone, Foto Ihres Hauses und der Umgebung.

**R323134 – Samstagsworkshop** **Bogenhausen**  
Andrea Merzoug · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.3.2024 · € 69.– · 8 Plätze

## Gartenpraxis

### Obstbaumschnitt – Theorie und Praxis

Die zweiteilige Veranstaltung vermittelt Ihnen einen Überblick über das Wuchsverhalten von Obstbäumen und Beerensträuchern sowie über verschiedene Schnittmaßnahmen. Am ersten Kurstag wird besprochen, zu welchem Zweck, wann sie durchgeführt werden und welche unterschiedlichen Erziehungsmethoden es gibt. Am zweiten Tag wird das theoretische Wissen an den Bäumen der Streuobstwiese am ÖBZ gemeinsam in die Praxis umgesetzt. Exemplarisch wird der Oeschberg-Palmer-Schnitt erklärt und durchgeführt. Es bleibt Zeit für Fragen zum eigenen Garten. Bitte wettergerecht kleiden.

**R323202 – Workshop** **Bogenhausen**  
Konrad Bucher · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 23./24.2.2024 · € 29.– · 12 Plätze

### Vogelnistkästen selbst gebaut

Vögel erfreuen uns in Stadtgärten, auf Balkonen und in Parks. Allerdings fehlen ihnen zunehmend natürliche Nisthöhlen in morschen Bäumen, so dass im Frühjahr Nistkästen zur Aufzucht der Jungtiere gerne angenommen werden. Bei einer kurzen Einführung erhalten Sie Grundlagen zu verschiedenen Modellen von Nistkästen, zu deren Anbringung und Reinigung sowie zur richtigen Fütterung. Anschließend können Sie unter Anleitung aus einem Bausatz einen artgerechten Nistkasten bauen.

**R323210 – Sonntagsworkshop** **Bogenhausen**  
N.N. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · so 14.00 bis 16.30 Uhr · 25.2.2024 · € 19.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 8 Plätze

## Beruf und Karriere

### Berufliche Orientierung und Bewerbung

#### Das Vorstellungsgespräch – in 90 Minuten

Die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist schon ein erster Erfolg – jetzt können Sie zeigen, was in Ihnen steckt! Das gelingt Ihnen am besten mit einer gezielten Vorbereitung auf das Gespräch. Sie erhalten kompakte Informationen zu diesen Themen: Ablauf eines Vorstellungsgesprächs, Dresscode und Auftreten, überzeugende Selbstpräsentation mit Kompetenzbilanz, häufig gestellte Fragen, ihre Bedeutung und Antwortimpulse, angemessene Formulierung von Zielen und Erwartungen.

**R440142 – Online-Vortrag** **Online**  
Kerstin Frings · Online · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.12.2023 · € 17.– · 12 Plätze

#### Karrierecoaching – beruflich neu anfangen

Der Beruf spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wie gelingt es, den richtigen Arbeitsplatz zu finden, der zu den eigenen Fähigkeiten, Werten und Wünschen passt? Was macht mir Freude und was treibt mich an? Der interaktive Vortrag thematisiert mögliche Strategien für eine zielgenaue Berufs- und Stellenfindung und gibt Impulse, wie Sie sich Klarheit über die eigenen Fähigkeiten, Wünsche und Motivatoren verschaffen.

**R440162 – Online-Vortrag** **Online**  
Kerstin Frings · Online · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.11.2023 · € 17.– · 25 Plätze

#### Berufliche Veränderung angehen – das eigene Changemanagement

Sie möchten sich beruflich verändern oder etwas ganz anderes machen, wissen aber noch nicht genau, in welche Richtung es gehen soll? Oder suchen Sie nach neuen Herausforderungen in Ihrem aktuellen Job?

In diesem Workshop entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie: Sie analysieren Ihre aktuelle berufliche Situation und Arbeitsbereiche, die zu Ihren Stärken und Kompetenzen passen. Dabei erarbeiten Sie ein konkretes Ziel und planen die nächsten Schritte zu Ihrem Traumjob.

**R440159 – Samstagsworkshop** **Bogenhausen**  
Corinna Quast · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · 2.12.2023 · € 90.– · 8 Plätze

## Weiterbildung und Beruf

### Rechnungswesen und Betriebswirtschaft

#### Buchführung für Selbstständige und Existenzgründende

Egal, ob Sie freiberuflich, selbstständig oder gewerbetreibend tätig sind, am Ende des Jahres benötigen Sie für Ihre Steuererklärung eine Ergebnisrechnung. Kursziel ist die Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung einer einfachen Gewinnermittlung (Einnahmen-Überschuss-Rechnung, EÜR). Neben den praktischen Fähigkeiten werden die steuerlichen Vorschriften und notwendige kaufmännische Kenntnisse anhand von Beispielen vermittelt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Steuererklärung selbst zu erstellen oder Ihre Unterlagen für die Steuerberatung aufzubereiten.

##### R440374 – Wochenendseminar

Trudering

Daniel Fröhler · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 106.– · 14 Plätze · ☎

### Büro- und Office-Management

#### Zeitmanagement – in 90 Minuten

Ständige Zeitnot, immer mehr Arbeit – gibt es da einen Ausweg? Zeit- und Selbstmanagement sind dann erfolgreich, wenn sie an die eigene Person und ihre individuelle Arbeits- und Lebensbedingungen angepasst sind, anstatt als Regelwerk generelle Vorgaben zu machen.

Sie erhalten einen Überblick über praktische Vorgehensweisen und bekommen Anregungen, wie Sie Ballast abwerfen können und mehr zu dem kommen, was Sie wirklich wollen.

##### R440432 – Online-Kurs

Online

Karin Budde · Online · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 18.10.2023 · € 17.– · 12 Plätze

#### Zeit beginnt im Kopf – inneres Zeitmanagement

In einer Welt voller Optionen, Informationsflut und Hektik wird es zum Gebot der Stunde, Zeitfenster zu finden. Ein „Weniger ist mehr“, ein „Entrümpeln“ des Berufsalltags ist angesagt. Woran es oft mangelt, ist nicht die Zeit, sondern der agile Umgang damit. Entdecken Sie Alternativen zum Zeitdruck, erkennen Sie Ihr eigenes Zeitverhalten und lernen Sie, wie Sie Prioritäten setzen, kreative Techniken des Zeitmanagements nutzen und mit Störungen und Unterbrechungen umgehen.

##### R440436 – Samstagseminar

Ramersdorf

Wolfgang Seifert · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.1.2024 · € 42.– · 9 Plätze · ☎

### Projektmanagement

Wir bieten Ihnen im PM-Kolleg ein Trainingsprogramm, das sich an internationalen Projektmanagement-Standards orientiert und aus vier aufeinander abgestimmten Bausteinen besteht: Grundlagen, Führung, Risikomanagement und MS Project. Anhand praktischer Fälle trainieren Sie im Wechsel von fachlicher Präsentation und Inputs, Fallstudien, Rollenspielen und Coaching. Nach den oben genannten vier Modulen können Sie die Prüfung zum/zur Zertifizierten Projektmanager\*in (MVHS) ablegen. Ergänzend dazu finden Sie vertiefende Seminare zu den Themen Changemanagement und agiles Projektmanagement.

### Projektmanagement – Risikomanagement

Was versteht man unter Risikomanagement und wie wenden Sie dieses Instrument als Mitarbeitende\*r oder Projektleitung an? Anhand von Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie Risiken identifizieren, bewerten, kontrollieren und im Kostenmanagement abbilden können. Dabei trainieren Sie, einen Risikoplan zu erstellen.

Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements (PMI) und ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum/zur Zertifizierten Projektmanager\*in (MVHS) abschließen (R440565), aber auch unabhängig davon besuchen können.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse im Projektmanagement

##### R440546 – Samstagseminar

Ramersdorf

Barbara Steude · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · 3.2.2024 · € 98.– · 12 Plätze · ☎

### Marketing und Vertrieb

#### 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 & 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 – Sonntagseminar

Grünwald

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

### Für Existenzgründende und Selbstständige

#### Wege in die Selbstständigkeit – Existenzgründung kompakt

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Existenzgründung: Geschäftsidee, Inhalte eines Businessplans, Zielgruppen und Marketing, Konkurrenz und Wettbewerb, Gründungsformalitäten, Förderung und Unterstützung, Finanzplanung und Finanzierung, Buchhaltungsvorschriften, Rechtsformen und steuerliche Vorschriften.

Die Veranstaltung richtet sich an gründende Personen, die vor dem Schritt in die haupt- oder nebenberufliche Selbstständigkeit stehen oder diese bereits kürzlich vollzogen haben.

##### R440712

Bogenhausen

Stephen Jaklitsch, Dipl.-Kfm. Steuerberater · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.1.2024 · € 32.– · 15 Plätze · ☎

Münchner Volkshochschule

Newsletter

Jetzt anmelden!

Immer auf dem neuesten Stand!

Fotografieren oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy und wählen unter [www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter) aus über **30 maßgeschneiderten Newslettern**. Immer informiert: zu **all Ihren Lieblingsthemen!**



---

## Weiterbildung und Beruf

---

---

### Vorsorge und Steuer

---

#### Vorsorge

---

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

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

**R440924 – Online-Vortrag** **Online**  
Agata Röhrsheim · Online · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2023 · € 18.– · 30 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** **Grünwald**  
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** **Grünwald**  
Nur für Frauen · Paulina Lolov · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.2.2024 · € 32.– · 12 Plätze · &

---

### Einkommensteuer

---

##### Einkommensteuererklärung – leicht gemacht!

Für viele ist die jährliche Steuererklärung eine ungeliebte Pflicht. Doch die Mühe lohnt sich, denn viele Steuerpflichtige können mit einer Erstattung rechnen. Der Kurs informiert über aktuelle Gesetzesänderungen und verschafft Ihnen den notwendigen Durchblick, damit Sie Ihre Steuererklärung selbstständig ausfüllen können.

Inhalt: Übersicht zu den Einkunftsarten, Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit, sonstige Einkünfte, Kapitalvermögen sowie Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen

**R440984 – Online-Kurs** **Online**  
Alexander Werres · Online · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 1./2.12.2023 · € 69.– · 13 Plätze

---

---

### Rhetorik und persönliche Kompetenz

---

##### Stimme – Auftritt – Körpersprache für Frauen

Der kompetente, bewusste und natürliche Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöht die Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Sie lernen, Ihren Auftritt (Haltung, Wirkung und Raumpräsenz) zu verbessern und gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Nach dem Seminar können Sie Methoden für die Optimierung Ihres stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrucks anwenden. Dabei lernen Sie, wie Sie Atmung, Körperhaltung, Gestik, Artikulation und Tonfall bewusster für den persönlichen Auftritt einsetzen und wie Sie Ihre Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen.

**R451125 – Samstagseminar** **Bogenhausen**  
Nur für Frauen · Monika Eßer-Stahl · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 27.1.2024 · € 45.– · 12 Plätze

---

##### Starke Stimme im Job

Ob in Gesprächsrunden, Verhandlungen oder bei Vorträgen: Wie Sie sich Gehör verschaffen und wahrgenommen werden, hängt nicht zuletzt von Ihrem stimmlichen Auftritt ab. Unter der Leitung eines Kommunikationstrainers und ehemaligen Schauspielers trainieren Sie, klaren Ausdruck in Ihrer Sprache und mehr Durchsetzungsvermögen in Ihre Stimme zu legen. So hinterlassen Sie eine souverän-akustische Visitenkarte und einen positiven Gesamteindruck. Im Alltag schnell umsetzbare Tools unterstützen Sie dabei.

**R451138 – Sonntagseminar** **Ramersdorf**  
Carsten Schleuß · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 10.12.2023 · € 69.– · 12 Plätze

---

### Rhetorik, Präsentation und Präsenz

---

##### Rhetorik für Frauen

Eine eindeutige und klare Sprache überzeugt! Lernen Sie, sich und Ihre Anliegen verständlich und überzeugend darzustellen. Inhalt: Klar und strukturiert sprechen, sich im Gespräch durchsetzen, diplomatisch und wirkungsvoll argumentieren, kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen, souverän mit Kritik und schwierigen Redesituationen umgehen, Körpersprache, Stimme, Sprechweise. Sie lernen Ihre bevorzugten Kommunikationsmuster kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie Ihren Standpunkt klar und deutlich präsentieren können.

**R451250 – Wochenendseminar** **Bogenhausen**  
Nur für Frauen · Corinna-Angela von Giese · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.3.2024 · € 90.– · 12 Plätze

---

##### Die Psychologie des Überzeugens

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und andere für sich zu gewinnen? Ist es Persönlichkeit oder Strategie? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren. Und wie schützt man sich gegen subtile Manipulationen? Entdecken Sie in diesem kompakten Workshop die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt.

**R451288 – Samstagseminar** **Messestadt Riem**  
Wolfgang Seifert · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 2.12.2023 · € 45.– · 12 Plätze · &

---

### Schwarze Rhetorik durchschauen – Tipps und Kniffe

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Kommunikation zur Manipulation und erzielt Ergebnisse, die das Gegenüber nicht wollte. Lernen Sie, wie Sie diese oft skrupellosen Taktiken und rhetorischen Fallen durchschauen, wie Sie schwierige Gesprächssituationen meistern und verbalen und nonverbalen Angriffen begegnen. Danach kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche abwehren.

Inhalt: Techniken fairer und unfairer Kommunikation und Manipulation, Argumentationsfallen, wertschätzende Haltung, Abwehrstrategien

**R451295 – Wochenendseminar** **Ramersdorf**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 23./24.2.2024 · € 82.– · 12 Plätze

### Präsenz und Ausstrahlung – Ihr starker Auftritt

Ein sicheres Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. In diesem praxisorientierten Training erhalten Sie Rückmeldung eines Schauspielers zu Ihrer Außenwirkung und lernen, wie Sie sich und Ihre Arbeit gut präsentieren, Ihre Körpersprache bewusster nutzen, Ihre Stimme überzeugender einsetzen und Ihre Stressanfälligkeit in kritischen Situationen deutlich reduzieren. So überzeugen Sie mit Souveränität und natürlicher Präsenz und optimieren mit Sicherheit nicht nur Ihren geschäftlichen Auftritt.

**R451352 – Wochenendseminar** **Bogenhausen**  
Carsten Schleuß · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 105.– · 12 Plätze

## Kommunikation und soziale Kompetenz

---

### Selbstbewusst kommunizieren im Beruf – jetzt red' ich!

Es gibt Menschen, die sich scheinbar spielend in den Mittelpunkt stellen und ihre Meinung durchsetzen. Wer weniger forsch auftritt, hat in Teamsitzungen häufig das Nachsehen. Auch gegenüber Geschäftskontakten und Auftraggebern ist es wichtig, seinen Standpunkt schlagfertig zu behaupten und sich souverän durchzusetzen. In praxisnahen Übungen lernen Sie hier, wie Sie Ihre Bedürfnisse angemessen kommunizieren, sich Akzeptanz verschaffen, verletzende Kommunikationsstile abwehren und so auch in schwierigen Situationen auf Augenhöhe für einen konstruktiven Gesprächsverlauf sorgen.

**R451522 – Samstagsseminar** **Ramersdorf**  
Carsten Schleuß · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 3.2.2024 · € 61.– · 10 Plätze · ☺

### Konstruktiver Umgang mit schwierigen Kolleg\*innen, Vorgesetzten oder Kund\*innen

Im Beruf müssen wir auch mit „schwierigen“ Menschen zurechtkommen und es gibt immer wieder Konflikte zu lösen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit „Problem-Charakteren“ besser umgehen und mit welchen Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien Sie souveräner reagieren können.

Inhalt: Was sind für mich schwierige Menschen? Taktiken und Manipulationsversuche besser durchschauen, sicherer Umgang mit Besserwisser\*innen und Vielredner\*innen, Win-win-Situationen herstellen, Kommunikationsbarrieren erkennen, auflösen und konstruktiv Kritik üben

**R451614 – Wochenendseminar** **Bogenhausen**  
Carsten Schleuß · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.3.2024 · € 94.– · 12 Plätze

### Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein? Lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.

Inhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima?, Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern

**R451644 – Samstagsseminar** **Messestadt Riem**  
Wolfgang Seifert · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 25.11.2023 · € 36.– · 12 Plätze

## Führungskompetenz

---

### 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, Teambuilding, Change Management, Meeting- und Workshop-Moderation, Praxisbeispiele aus langjähriger Führungs- und Coaching Erfahrung

**R451720 – Wochenendseminar** **Grünwald**  
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 · ☺

## Train the Trainer – Fortbildungen für Kursleitungen

---

### Senior\*innenbildung gestalten

Das Fortbildungsprogramm der Senioren Volkshochschule legt den Fokus auf das Lehren und Lernen mit Älteren und für Ältere und wird in Form von fachlichen Inputs, kollegialem Austausch sowie praktischen Übungen und Methoden angeboten. Ziel ist es, Tätigen in der Senior\*innenbildung und sozialen Altenarbeit die Möglichkeit zu bieten, die eigenen fachlichen und persönlichen Kompetenzen in dem Bereich zu erweitern.

### Werden Sie Digitale Lotsin/Digitaler Lotse IT-Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Diese gebührenfreie Fortbildung ist für alle Menschen geeignet, die über grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet verfügen und ihr Wissen im persönlichen Umfeld an andere weitergeben möchten. Als Digitale Lotsin/Digitaler Lotse können Sie mit dem erworbenen Wissen dazu beitragen, dass ältere Menschen souverän und sicher mit Smartphone oder Tablet umgehen können.

Inhalte der Fortbildung:

- senior\*innengerechte Nutzung von Smartphone und Tablet
- Kommunizieren im Internet mit Social Media und Online-Tools
- Sicherheit im Datenverkehr
- methodisch-didaktisches Wissen für das Lernen mit Älteren

Mit freundlicher Unterstützung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München.

**R171020 – Samstagskurs** **Ramersdorf**  
Dorothea von Wieck/Andrea Faragó M.A. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 20.1.2024, 3.2.2024 2 x sa 10.00 bis 15.00 Uhr · und 27.1.2024 1 x sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Gebührenfrei · 12 Plätze · ☺

### IT und Digitales

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

#### 10-Finger-Schreiben am PC

Den Kurs Tastenschreiben am PC für Jugendliche finden Sie unter der Rubrik Junge Volkshochschule.

#### Tastenschreiben 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 nutzen macht, hält, was es verspricht.

Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastensystems mittels einer beschleunigten Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

Bringen Sie bitte Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

**R483115** **Ramersdorf**  
Dorita Hubel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.2. und 19.2.2024 · € 90.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

**R483120** **Grünwald**  
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

#### Smartphones und Tablets

##### Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen

Android ist das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones und Tablets.

Kursinhalt: Androidversionen und einfache Anpassungen; WLAN-Zugang einrichten; telefonieren, fotografieren, Musik- und Videowiedergabe; Gmail oder E-Mail nutzen; im Internet surfen; Sicherheit und Tipps.

Erfahrungen im Umgang mit einem Touchscreen werden vorausgesetzt. Es werden die Grundfunktionen an einem Android-Gerät exemplarisch demonstriert.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

**R483610** **Bogenhausen**  
Martin Taubenberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12. und 12.12.2023 · € 89.– · 11 Plätze · ☎

##### Workshop: Apps, Stores und Tipps für den Android-Smartphone-Alltag

Ein Android-Smartphone bietet vielfältige Nutzungsmöglichkeiten. Erfahren Sie im Kurs, wie Sie Ihr Smartphone optimal bedienen und zu einem klugen Alltagshelfer machen.

Kursinhalte:

- Google-Apps aus dem Play Store laden
- alternative Stores und Apps ausprobieren
- Kameranutzung für QR- und Bar-Codes, Spiegel, Lupe und Merktzettel
- Datensicherung mit Android-Backup und Synchronisation (auch ohne Google)

Voraussetzungen: Android-Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen“.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

**R483620** **Bogenhausen**  
Martin Taubenberger · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2024 · € 39.– · 11 Plätze · ☎

##### Alternativen zu WhatsApp – Telegram, Signal & Co.

Die neuen Nachrichtendienste via App werden immer beliebter. Doch bei der Vielzahl an Instant-Messaging-Diensten ist es gar nicht so einfach, den Richtigen zu finden. WhatsApp, momentan der Marktführer, ist immer wieder in die Schlagzeilen geraten. Wir stellen Ihnen WhatsApp-Alternativen für Android-Geräte, iPhone, iPad & Co. vor und verraten, welche Vor- und Nachteile diese Messenger-Apps bieten.

Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm bzw. zwei Bildschirme oder zwei Geräte.

**R483650 – Online-Kurs** **Online**  
Dorothea von Wieck · Online · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 24.1.2024 · € 22.– · 10 Plätze

#### Office-Anwendungen: digitale Inhalte erstellen

##### Microsoft Word: Grundlagen

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse der Textverarbeitung mit Microsoft Word aneignen oder Ihre bereits erworbenen Word-Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie Schrift- und Absatzformatierungen, Tabstopps, Einzüge, Zeilenabstände, Aufzählungen, effektive Markiertechniken sowie Schnellbausteine kennen. Tastenkombinationen (Shortcuts) helfen Ihnen, schneller und effizienter zu werden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

**R484105** **Ramersdorf**  
Felix Wolf · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.11. und 20.11.2023 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze

#### Excel und Calc

##### Microsoft Excel: Grundlagen

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel aneignen oder Ihre bereits erworbenen Excel-Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie die Grundrechenarten, Prozentrechnen, Mehrwertsteuerrechnen, relative und absolute Zellbezüge sowie das Formatieren von Arbeitsblättern kennen. Der Einsatz von einfachen Formeln und Funktionen und das Erstellen von Standarddiagrammen runden das Ganze ab. Tastenkombinationen (Shortcuts) helfen Ihnen, schneller und effizienter zu werden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Windows-PC.

**R484230** **Ramersdorf**  
Reimund Malischek · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 5.2.2024 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

##### Microsoft Excel: Aufbaukurs

Dieser Kurs für fortgeschrittene Excel-Anwender\*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung Ihrer Excel-Grundkenntnisse.

Kursinhalte:

- umfangreiche Tabellen und Arbeitsmappen erstellen
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Gestaltungsmöglichkeiten für Diagramme kennenlernen
- Namen und spezielle Funktionen (z. B. XVERWEIS) erlernen
- Daten sortieren, filtern, verknüpfen und analysieren
- Seitenlayout und Druckausgabe erstellen

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft Excel: Grundlagen“.

**R484315** **Ramersdorf**  
Reimund Malischek · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 22.1. und 29.1.2024 · € 159.– · 8 Plätze · ☎

### Microsoft PowerPoint: Grundlagen

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse des Präsentationsprogramms von Microsoft PowerPoint aneignen oder Ihre bereits erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie Vorlagen und Designs zu nutzen, einfache Folien mit Texten, Formen, Bildern und Diagrammen zu gestalten, Layouts anzupassen und Präsentationen zu erstellen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Windows-PC sowie grundlegende Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft Word: Grundlagen“.

**R484610**

**Ramersdorf**

Harald Bauer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · fr 9.30 bis 16.30 Uhr · 9.2.2024 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · 

### Webseiten erstellen

#### HTML und CSS – Grundkurs

HTML ist die Kernsprache des Internets und bildet mit CSS ein mächtiges Werkzeugespaar. Während HTML dazu dient, eine Webseite semantisch zu strukturieren, kommt CSS für Layout und Design zum Einsatz. Nach kurzer Lernphase können Sie private Webseiten wie auch einfache Firmenauftritte hervorragend gestalten.

Kursinhalt: Grundstruktur und Syntax von HTML; Meta-Informationen; Einfügen von Texten, Bildern und Links; Tabellen; Navigationsstruktur erstellen; Grundlagen CSS; Einbinden von CSS in HTML-Dokumente; Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc.; Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten; Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

**R485060 – Wochenendkurs**

**Ramersdorf**

Erik Esmaty · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa/so 9.30 bis 16.30 Uhr · 14./15.10.2023 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 21.10.2023 · € 215.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 8 Plätze · 

#### 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**

**Grünwald**

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

#### Voraussetzungen für Online-Kurse

Benötigt werden PC/Laptop/Tablet mit Mikrofon und Kamera, eine gute Internetverbindung und die aktuelle Browserversion. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

**Bitte schauen Sie auch in den Spam-Ordner.**



### Sprachen lernen – mit System

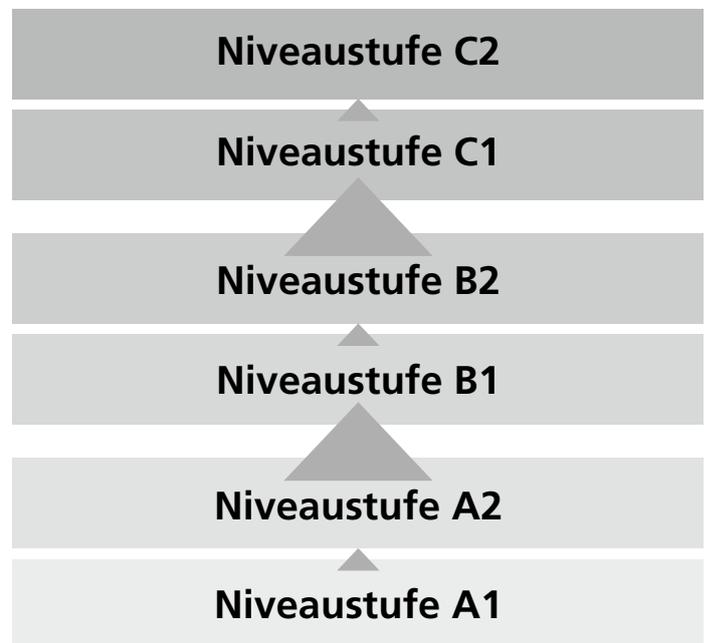
Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System. Unsere Kurse orientieren sich an einem weltweit genutzten Stufensystem.

#### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen gibt es seit 1997. Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Menschen ohne Vorkenntnisse starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2.

Alle europäischen Sprachen sind nach diesem System eingeteilt und werden danach unterrichtet.

Die Kurzbeschreibung der Voraussetzungen und Inhalte für jede Niveaustufe finden Sie am Beginn der jeweiligen Rubrik in unserem Kursangebot. Dort sind auch die Prüfungen genannt, die Sie in dieser Stufe ablegen können – oft direkt bei der Münchner Volkshochschule, die für viele Sprachzertifikate anerkanntes Prüfungszentrum ist.



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen bedeutet für Sie:

- ein transparentes, einheitliches System mit sechs Niveaustufen
- weltweit vergleichbare und anerkannte Sprachkenntnisse
- ein aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen

Gerne beraten wir Sie auch persönlich!

#### Persönliche Beratung und Einstufung mit Termin

Orleansstraße 34, Ostbahnhof

montags, dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr  
Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Wahl des richtigen Kurses, informieren Sie über Zertifikate und Prüfungen und beraten Sie in allen Fragen zu Ihrem individuellen Lernweg – natürlich kostenfrei.

## Sprachen

### Englisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Es ist wichtig, einen Kurs zu wählen, der zu Ihren Vorkenntnissen passt. Nutzen Sie unsere Einstufung: gerne beraten wir Sie bei der Auswahl der richtigen Stufe und des passenden Kurses für Ihre Ziele und Wünsche. Außerdem können wir Ihnen im Beratungsgespräch weitere Informationen zu unseren Dozentinnen und Dozenten, Kursinhalten und Lehrbüchern geben. Wir freuen uns auf Sie!

Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstraße 34: Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon (089) 48006-6151 oder -6264.

Termine sind möglich:

montags, dienstags 9.00 – 13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00 – 18.00 Uhr

### Leichter Wiedereinstieg

Die Teilnahme an Kursen, die mit höheren Lektionen beginnen, ist bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Rufen Sie oder schreiben Sie uns an, um zu erfahren, ob der Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt: Tel. (089) 48006-6165, englisch@mvhs.de

#### A1 Leichter Wiedereinstieg ab Lektion 1

Sie haben geringe Englischkenntnisse, sind aber keine reinen Anfänger\*innen und möchten wieder (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen Neues dazu.

Für Teilnehmende, die bereits gut Englisch sprechen oder mehrere Jahre Englisch gelernt haben, ist dieser Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: On Point Beginner's English A1, Kursbuch + Audios und Videos (ISBN 978-3-12-501281-3), Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

#### R521202

#### Bogenhausen

William Liprot · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.11.2023 bis 21.2.2024 · € 144.– · 10 Plätze · &

### A2 – Grundlegende Kenntnisse

Die Stufe A2 können Sie belegen, wenn Sie bereits Auskünfte über sich selbst, Ihre Familie und Ihre Arbeit geben können. Sie können einfache Unterhaltungen beginnen und z. B. über das Wetter oder die Freizeitgestaltung reden. Sie können Fragen stellen und beherrschen das Present Progressive („-ing-Form“).

Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Wenn Sie bereits Kenntnisse der Stufe A2 besitzen, können Sie auch die Kurse der Kategorien Speaking Skills, Konversation und Auffrischung besuchen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

### Konversation und Grammatik

#### A2 Speaking Skills

Verbessern Sie Ihr Hörverstehen und aktives Sprechen rund um aktuelle Themen. Grammatik- und Wortschatzübungen bilden die Grundlagen, um sich zu unterhalten und besser auszudrücken.

Bitte mitbringen: Speakout Elementary 2<sup>nd</sup> edition, Student's Book (ISBN 978-1-292-11592-4), Pearson Verlag

#### R521644

#### Ramersdorf

Rex Cullen · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze · &

### A2 Auffrischung

Wenn Sie vor längerer Zeit bereits zwei bis drei Jahre Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder aktivieren möchten, ist ein Auffrischkurs das Richtige für Sie. Mit den folgenden Kursen können Sie Ihr Wissen innerhalb eines Semesters kontinuierlich oder kompakt auffrischen.

#### A2 Auffrischung

In diesem Kurs frischen Sie die Grammatik und den Wortschatz der Stufe A2 auf. Die wichtigsten Bereiche aus dem Lehrbuch werden bearbeitet.

Bitte mitbringen: Brush up A2, Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-190-02936-5), Hueber Verlag

#### R521708

#### Trudering

Eva Schabatin · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 12 x mi 18.15 bis 19.45 Uhr · 25.10.2023 bis 31.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze · &

### B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Bezug auf Ihre Person und Familie, Einkaufen, Arbeit oder Reisen verstehen und problemlos verwenden können. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um alltägliche und vertraute Dinge oder unmittelbare Bedürfnisse geht sowie kurze Briefe verfassen. In Bezug auf die Grammatik, können Sie die einfache Zukunft, Mehrzahl, Simple Past, Present Perfect, Vergleiche und Steigerungsformen verwenden.

Wenn Sie bereits Kenntnisse der Stufe B1 besitzen, können Sie auch die Kurse der Kategorien Speaking Skills, Conversation und Refresher besuchen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

### Intensivkurse mehrmals wöchentlich

In den Intensivkursen kommen Sie bei uns am schnellsten voran. Sie möchten mit höherem Tempo schnell Fortschritte erreichen und haben Zeit, zu Hause selbstständig zu lernen und Hausaufgaben zu machen – dann sind diese Kurse passend.

Später im Semester schließen die Kurse mit der Stufe B2 (Teil 1 und 2) an.

### Ramersdorfer Sprachenwoche

#### Englisch B1/B1+

#### Intensivkurs mit Einzelunterricht – Ramersdorfer Sprachenwoche

Effektiv, zielorientiert und individuell: eine Woche lang lernen Sie vormittags intensiv in der Kleingruppe und am Nachmittag haben Sie 60 Minuten Einzelunterricht für individuelle Fortschritte und Lernbedürfnisse. Für alle, die schnellstmöglich Fortschritte machen möchten.

Bitte lassen Sie sich vor der Kursbuchung vom Fachgebiet einstufen.

#### R522100

#### Ramersdorf

Lehrteam · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo bis fr · 12.–16.2.2023 · Kleingruppe jeweils 9.00 bis 12.30 Uhr · Einzelunterricht von 13.30 bis 14.30 Uhr oder 14.45 bis 15.45 Uhr · Für die Pausenzeiten steht Ihnen ein Raum für Aufgaben und Wiederholung zur Verfügung · € 489.– · 6 Plätze · &

## Sprachen

---

### B1 Intensiv zweimal wöchentlich – Komplette Stufe

In diesem Kurs bearbeiten Sie in kürzester Zeit das ganze Lehrbuch. Bitte planen Sie Zeit für zusätzliches Lernen zu Hause ein. Bitte mitbringen: On Point Pre-Intermediate English B1, Student's Book+ audios and videos (ISBN 978-3-12-501263-9), Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

**R522130**

**Ramersdorf**

Louise Hurley · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 9 x di und 9 x do 9.00 bis 12.00 Uhr · 14.11.2023 bis 25.1.2024 · € 398.– · 10 Plätze · ☺

---

### Konversation und Grammatik

---

#### B1 Conversation

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, news items, travel, experiences and plans.

**R522208**

**Berg am Laim**

Oliver Jackson · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · 12 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.11.2023 bis 8.2.2024 · € 136.– · 9 Plätze

---

#### B1 Conversation and Remedial Grammar

If you're out of practice, just come along and start talking. Find out how to communicate in everyday situations and talk about everyday issues in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as you go. You can „go with the flow“ – or, together with your teacher, choose the things you want to talk about.

**R522348**

**Neuperlach-Süd**

Aparajita Wießmüller · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 158.– · 10 Plätze

---

#### 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**

**Grünwald**

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 · ☺

---

#### B1 Focus on Practice

These courses are for people who want to consolidate and practise their English knowledge at a slower pace.

**R522430**

**Bogenhausen**

Pamela Ellis · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 125.– · 12 Plätze · ☺

---

#### B1 English Stories and Grammar

In this course we address a variety of themes and get to know famous authors by reading original texts at the B1 level. Discussion of the book always gives opportunity enough to review grammar issues.

Come and join us, improve your English conversational skills!

**R522448**

**Trudering**

Eva Schabatin · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 5 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 25.10., 22.11., 6.12.2023, 10.1. und 31.1.2024 · € 64.– · 8 Plätze · ☺

---

### B1+ nahezu selbständige Sprachverwendung

---

Moving from B1 to B2 can be difficult, especially as the number of words you have to be able to use is much greater in B2. If you have already completed B1 courses, but do not feel prepared to join B2 yet, the B1+ courses are suitable for you.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

---

#### B1+ Conversation

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, news items, travel, experiences and plans.

For learners who have finished level B1 but would like to consolidate their active vocabulary before starting with B2.

**R522462**

**Ramersdorf**

Yongmin Lee · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 160.– · 8 Plätze · ☺

---

### B2 – Selbstständige Sprachverwendung

---

You can start with the B2 level, if you can understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school and free time. You should be able to deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken and to produce simple connected texts and topics which are familiar or of personal interest. You are also able to describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans. You know how to build and use the passive, past progressive and indirect speech.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

Wenn Sie sich für die Prüfung zum Cambridge B2 First interessieren, finden Sie weitere Informationen im Bereich Cambridge Exam Preparation.

---

#### B2 Talking Time

Would you like to spend as much time as possible practicing your English? In this course we focus on speaking only!

To make sure you are ready for each lesson, we will give you a variety of online resources, videos, or texts together with exercises to complete via our internal online platform.

You will bring what you have learned, into the classroom where we will discuss and talk about the topic in question and improve your spoken English.

To take part successfully you must make sure you have time to complete the activities between each lesson.

**R522602**

**Ramersdorf**

Jennifer Thomlinson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 69.– · 10 Plätze · ☺

**R522604**

**Ramersdorf**

Jennifer Thomlinson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 27.11.2023 bis 15.1.2024 · € 69.– · 10 Plätze · ☺

---

## Sprachen

---

### B2 Conversation in the Morning

These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.

**R522660**

**Grünwald**

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 Lunchtime Conversation

Why not use your lunch break to practice your English? We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations. Come and join us and get inspired to speak English with ease!

**R522682**

**Ramersdorf**

Milos Tomic · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x mo 12.00 bis 12.45 Uhr · 16.10. bis 13.11.2023 · € 90.– · 6 Plätze · ☎

---

### B2 Conversation and Grammar

Are you fluent in English but need more time to consolidate your grammar? In this course we combine grammar revision with active talking on an advanced level.

Please bring: On Point Upper-Intermediate Student's Book + audios and videos (ISBN 978-3-12-501275-2), Ernst Klett Sprachen

**R522704**

**Bogenhausen**

Gisela Charlton-von Dewitz · MVHS · Rosenkavalierrplatz 16 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

---

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

Moving from B2 to C1 is a big step and can be difficult. If you have already completed B2 courses but do not feel fit enough to join C1 level courses, join one of our B2+ courses, they are possible fillers for these situations. Consolidate your skills by taking a B2+ course practice course first, then getting advice on a next step. Please take our quick placement test before registering: [englisch-test@mvhs.de](mailto:englisch-test@mvhs.de)

---

### 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**

**Grünwald**

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 · ☎

---

### C1 – Fachkundige Sprachverwendung

You can start with the C1 level, if you can understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization. You should be able to interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party. You are also able to produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various opinions. You know how to build and use all of the tenses, including conditionals in present, past and future.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

Wenn Sie sich für die Prüfung zum Cambridge C1 Advanced interessieren, finden Sie weitere Informationen unter Cambridge Exams Preparation Courses.

---

### C1 Lunchtime Conversation

Why not use your lunch break to practice your English? We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations. Come and join us and get inspired to speak English with ease!

**R523238**

**Ramersdorf**

Milos Tomic · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x mo 12.00 bis 12.45 Uhr · 20.11. bis 11.12.2023 · € 90.– · 6 Plätze · ☎

---

### Englisch für den Beruf

Für die berufsbezogenen Kurse sollte Ihr Niveau bereits stabil auf dem angegebenen Level sein. Die Einstufung ist persönlich oder online möglich, Telefon (089) 48006-6152/- 151/- 264.

### English for Work B1 Kompakt

This course will help you improve your job-related English language skills. The focus is on successful and goal-oriented communication in the workplace. We will deal with situations like office routine, written and oral communication with colleagues and clients, English on the phone, products and services, and meetings.

Please bring: Business Essentials B1 (ISBN 978-0-19-473978-8), Oxford University Press

**R524142**

**Ramersdorf**

Jennifer Thomlinson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 7.3.2024 · € 147.– · 8 Plätze · ☎

---

## Französisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

---

### A1 für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

---

### 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**

**Grünwald**

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 · ☎

**R530210**

**Obergiesing**

Dr. Nada Graovac · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44-46 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

---

## Sprachen

---

### A1 Moderates Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Lektion 7–9

Sie verfügen bereits über Kenntnisse im Französischen 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 französische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Das moderate Lerntempo sieht vor, pro Semester drei Lektionen zu erarbeiten, und lässt Zeit zum Üben und Wiederholen.  
Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

**R530416**

**Obergiesing**

Elisabeth Dronne · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 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**

**Grünwald**

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 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

---

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

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

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

**ab Lektion 3**

**R531205**

**Grünwald**

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 · ☎

**ab Lektion 5**

**R531210**

**Ramersdorf**

Sigrid Maurel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 157.– · 8 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**

**Grünwald**

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 · ☎

---

### B1 Konversation

In einem Konversationskurs auf dem Niveau B1 haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln, aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.

**R531342**

**Ramersdorf**

Christine Péquignot · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

---

### B1+ Nahezu selbstständige Sprachverwendung

---

Le niveau B1+ est un niveau intermédiaire entre B1 et B2. Vous pouvez suivre les cours de niveau B1+ si vous avez acquis les compétences du niveau B1 en grande partie, mais avez encore besoin de les renforcer. Vous êtes déjà capables de lire des articles de journaux de votre domaine d'intérêt de manière autonome, de comprendre les informations principales de textes sur des sujets quotidiens ou liés à votre travail, à condition qu'ils soient formulés de manière claire et, s'ils sont oraux, qu'ils soient prononcés avec un accent familier. En outre, vous êtes capables de raconter des expériences personnelles au présent et au passé.

#### B1+ Lektüre und Konversation

##### „Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran“

Der Ladenbesitzer Monsieur Ibrahim nimmt sich des (Halb-)Waisen Momo an und lehrt ihn, was im Leben wirklich wichtig ist. Neben dem Erwachsenwerden geht es in Schmitts Werk um die Annäherung zwischen Religionen und Kulturen. In der Diskussion über das Gelesene trainieren wir unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit. Bei Bedarf werden lexikalische und grammatische Strukturen sowie Wortschatz wiederholt und gefestigt.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau B1

Bitte mitbringen: „Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran“ von Éric-Emmanuel Schmitt, ISBN 978-3-15-009118-0, Reclam Verlag

**R531410**

**Obergiesing**

Dr. Katharina Pfeiffer · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 12 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze

---

### B2 – Selbstständige Sprachverwendung

---

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit : Vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs. Vous pouvez vous « débrouiller » dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt.

Vous pouvez raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

---

## Sprachen

### Ramersdorfer Sprachenwoche

#### Französisch B2 Intensivkurs mit Einzelunterricht

Effektiv, zielorientiert und individuell: eine Woche lang lernen Sie vormittags intensiv in der Kleingruppe und am Nachmittag haben Sie 60 Minuten Einzelunterricht für individuelle Fortschritte und Lernbedürfnisse. Für alle, die schnellstmöglich Fortschritte machen möchten.

Bitte lassen Sie sich vor der Kursbuchung vom Fachgebiet einstudieren.

#### R531500 – Ferienkurs Ramersdorf

Dozierendenteam · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo bis fr · 12.2. bis 16.2.2023 · Kleingruppe jeweils 9.00 bis 12.30 Uhr · Einzelunterricht von 13.30 bis 14.30 Uhr oder 14.45 bis 15.45 Uhr · Für die Pausenzeiten steht Ihnen ein Raum für Aufgaben und Wiederholung zur Verfügung · € 489.– · 6 Plätze · ☎

### La France actuelle

#### B2 Conversation (avec manuel) à partir de la leçon 1

Vous avez un bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Dans un cours de conversation de niveau B2 vous avez la possibilité d'élargir vos connaissances sur la France et le monde francophone, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français.

Bitte mitbringen: Défi 4 (B2), ISBN 978-3-12-529702-9, Ernst Klett Sprachen

#### R531607 Obergiesing

Dr. Nada Graovac · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

#### B2 Conversation (sans manuel)

Vous avez un bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Dans un cours de conversation de niveau B2 vous avez la possibilité d'élargir vos connaissances sur la France et le monde francophone, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français.

#### R531654 Neuperlach-Süd

Elisabeth Dronne · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 13 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze

#### B2 Conversation d'automne

Nous travaillerons sur des thèmes d'actualité variés dans le but de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français.

#### R531678 – Ferienkurs Ramersdorf

Michèle Buck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x 18.00 bis 20.00 Uhr · 30.10. bis 3.11.2023 · € 64.– · 8 Plätze · ☎

### C2 – Annähernd native Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau C2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau C1 indiquées comme suit : Vous pouvez comprendre des textes longs et difficiles. Vous êtes capable de vous exprimer spontanément et couramment sans chercher vos mots. Vous pouvez utiliser la langue avec aisance dans votre vie sociale, professionnelle ou académique. Vous pouvez vous exprimer sur des sujets complexes de façon claire, bien structurée et vous maîtrisez les moyens linguistiques de cohésion et d'articulation du discours.

### Cours de conversation

#### C2 Conversation avancée

Sur la base de différents types de documents papier, audio et vidéo, vous travaillez votre expression orale et élargissez votre vocabulaire, tout en approfondissant votre connaissance des cultures française et francophone. Des débats et des révisions ponctuelles de la grammaire auront pour but de parfaire vos compétences linguistiques.

#### R531820 Bogenhausen

Dr. Anne Kirchoff · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 4.10.2023 bis 17.1.2024 · € 236.– · 8 Plätze · ☎

### Italienisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

### A1 für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

#### A1 für den Urlaub Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Urlaub benötigen. Mit entsprechenden Vorkenntnissen können Sie auch bei Teil 2 einsteigen.

#### R533024 – Wochenendseminar Ramersdorf

Marinella Vannini · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 80.– · 8 Plätze · ☎

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

#### R533260 Neuperlach-Süd

Emanuella Vannini-Mancini · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 13 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze

#### R533266 Ramersdorf

N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

#### A1 Einstiegs-Special ab Lektion 3 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben vor einiger Zeit ein Semester Italienisch gelernt und meinen, alles vergessen zu haben? Oder können Sie sich im Urlaub schon ein wenig verständigen und möchten nicht ganz von vorne beginnen? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, bei der dritten Lektion einzusteigen. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Vorkenntnisse in den folgenden Bereichen: Begrüßung, Vorstellung, Essen und Getränke, erste Zahlen, das Alphabet, Konjugation regelmäßiger Verben im Präsens.

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

#### R533297 Ramersdorf

N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

## 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**

**Grünwald**

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

**R533475**

**Berg am Laim**

Giuseppina Giaconi · Grundschule · Berg-am-Laim-Str. 142 · 13 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze

**R533478**

**Grünwald**

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 · ☎

## A1 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch)

Sie haben Italienischkurse 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.

Bitte mitbringen: Intermezzo A1, ISBN 978-3-19-209600-6, Hueber Verlag

**R533501**

**Ramersdorf**

Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

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**

**Grünwald**

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

**R533804**

**Bogenhausen**

Corrado Conforti · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

**R533806**

**Grünwald**

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 · ☎

**R533808**

**Messestadt Riem**

Chiara Fransi · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

## Konversations- und Lektürekurse

### A2 Lektüre und Sprechtraining

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**R533959**

**Neuperlach-Süd**

Emanuella Vannini-Mancini · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 13 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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.

## Sprachen

### B1 einmal wöchentlich ab Lektion 3

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

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1, ISBN 978-3-12-525212-7, Ernst Klett Sprachen

**R534239**

**Messestadt Riem**

Chiara Fransci · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

### B1 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch)

In einem Auffrischkurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert, gefestigt und ggf. erweitert. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**R534320**

**Grünwald**

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 Auffrischung einmal wöchentlich (ohne Buch)

In einem Auffrischkurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert, gefestigt und ggf. erweitert. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.

**R534327**

**Bogenhausen**

Maria Antonella Callaioli Tauchmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.10.2023 bis 29.1.2024 · € 183.– · 5 Plätze · ☎

**R534330**

**Bogenhausen**

Maria Antonella Callaioli Tauchmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

### B1 Konversation einmal wöchentlich (ohne Buch)

In einem Konversationskurs auf dem Niveau B1 haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln, aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.

**R534433**

**Ramersdorf**

Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze · ☎

### B1+ Nahezu selbstständige Sprachverwendung

Il livello B1+ è un livello intermedio tra B1 e B2. I corsi del livello B1+ sono per chi ha raggiunto in gran parte le competenze del livello B1, ma ha ancora bisogno di rafforzarle, ed è in grado: di leggere in modo autonomo degli articoli di giornale del suo ambito di interesse; di capire le informazioni principali di testi su argomenti quotidiani o riferiti al proprio lavoro, a patto che siano formulati in modo chiaro e, se orali, che siano esposti con un accento conosciuto. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze personali al presente e al passato.

### 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.

### dalla lezione 1

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1+/B2, ISBN 978-3-12-525219-6, Ernst Klett Sprachen

**R534604**

**Obergiesing**

Monica Villadei · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

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

**R534627**

**Grünwald**

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 · ☎

### B1/B2 Conversazione d'autunno

In questi quattro incontri si avrà modo di riattivare le proprie competenze dell'italiano parlato, discutendo su svariati temi sia con l'ausilio di testi scritti sia con video e altro materiale multimediale. Il corso è rivolto a chi ha delle buone competenze in italiano.

**R534740 – Ferienkurs**

**Ramersdorf**

Corrado Conforti · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x 18.00 bis 20.00 Uhr · 30.10. bis 3.11.2023 · € 64.– · 8 Plätze · ☎

### B2 – Selbstständige Sprachverwendung

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).

### Ramersdorfer Sprachenwoche

#### Italienisch B2

#### Intensivkurs mit Einzelunterricht

Effektiv, zielorientiert und individuell: eine Woche lang lernen Sie vormittags intensiv in der Kleingruppe und am Nachmittag haben Sie 60 Minuten Einzelunterricht für individuelle Fortschritte und Lernbedürfnisse. Für alle, die schnellstmöglich Fortschritte machen möchten.

Bitte lassen Sie sich vor der Kursbuchung vom Fachgebiet einstufen.

**R534800 – Ferienkurs**

**Ramersdorf**

Dozierendenteam · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo bis fr · 12.2. bis 16.2.2023 · Kleingruppe jeweils 9.00 bis 12.30 Uhr · Einzelunterricht von 13.30 bis 14.30 Uhr oder 14.45 bis 15.45 Uhr · Für die Pausenzeiten steht Ihnen ein Raum für Aufgaben und Wiederholung zur Verfügung · € 489.– · 6 Plätze · ☎

### Aspetti dell'Italia – Corsi di conversazione senza un libro di testo

#### 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.

**R534863**

**Bogenhausen**

Carolina Pini · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

## Sprachen

### 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 · &

### Grünwald

### R534869

Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 157.– · 6 Plätze · &

### Ramersdorf

## C1 – Fachkundige Sprachverwendung

La tipologia dei corsi di livello C1 è per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti.

A compimento del livello C1 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 4 (Certificato di conoscenza della lingua italiana).

### 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.

### R535140

Luciana Gandolfi · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 144.– · 10 Plätze · &

### Bogenhausen

### R535143

Maria Antonella Callaioli Tauchmann · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · &

### Bogenhausen

### 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 · &

### Grünwald

## C2 – Annähernd native Sprachverwendung

La tipologia dei corsi di livello C2 è per chi ha raggiunto le competenze del livello C1 ed è in grado di capire un'ampia gamma di testi lunghi e impegnativi, cogliendone anche i significati impliciti. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, spesso senza dover ricercare le parole adatte, usando la lingua in ambito sociale e professionale, in corsi di formazione e corsi universitari, con efficacia e flessibilità.

A compimento del livello C2 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 5 (Certificato di conoscenza della lingua italiana).

### Conversazione per esperti

### C2 Conversazione superiore

Un corso di conversazione di livello C2 è per partecipanti che padroneggiano la lingua italiana quasi come dei madrelingua. Articoli di giornali e brani di prosa di scrittori italiani contemporanei (ma anche la lettura di interi romanzi) daranno la possibilità di discutere su molti temi, scelti anche dai partecipanti.

### R535315

Luciana Gandolfi · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze · &

### Bogenhausen

## Japanisch

### Offenes Programm im HP8

Wortschatztraining A1/A2

Dank praxisnahem Training erweitern Sie Ihr Wortschatz. Sie festigen das Vokabular und die Kommunikation fällt Ihnen leichter. Termine und weitere Sprachen finden Sie unter der Rubrik Offenes Programm im HP8 unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

## Ramersdorfer Sprachenwoche

### Japanisch – Ramersdorfer Sprachenwoche Intensivkurs mit Einzelunterricht

Effektiv, zielorientiert und individuell: eine Woche lang lernen Sie vormittags intensiv in der Kleingruppe und am Nachmittag haben Sie 60 Minuten Einzelunterricht für individuelle Fortschritte und Lernbedürfnisse. Für alle, die schnellstmöglich Fortschritte machen möchten.

Bitte lassen Sie sich vor der Kursbuchung vom Fachgebiet einstufen.

Die Teilnehmenden werden in Hiragana eingeführt und üben erste japanische Wörter und Sätze, um kleine Dialoge auf Japanisch zu führen.

### R553040

Dozierendenteam · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo bis fr 12.–16.2.2023 · Kleingruppe jeweils 9.00 bis 12.30 Uhr · Einzelunterricht von 13.30 bis 14.30 Uhr oder 14.45 bis 15.45 Uhr · Für die Pausenzeiten steht Ihnen ein Raum für Aufgaben und Wiederholung zur Verfügung · € 489.– · 6 Plätze · &

### Ramersdorf

## A1/A2 – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bis grundlegende Kenntnisse

Aktuelle Einstiegskurse finden Sie auf unserer Website im Bereich Sprachen > Weitere Sprachen > Japanisch

### Ab Lektion 5 mit Marugoto A1

Die Teilnehmenden üben einfache japanische Wörter und Sätze, um kleine Dialoge auf Japanisch zu führen. Sie wiederholen die Silbenschrift Hiragana und Katakana.

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, entspricht Marugoto A1, Lektion 1–4.

Bitte mitbringen: Marugoto A1 Rikai, ISBN 978-3-87548-708-4

### R553690

Tomoko Hull · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 167.– · 12 Plätze · &

### Ramersdorf

### Ab Lektion 39 mit Minna no Nihongo 2

Die Teilnehmenden haben etwa 370 Kanji-Zeichen gelernt.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo Band 2, 2. Auflage, ISBN 978-3-8359-4032-1 und Basic Kanji Book Vol 2 (nähere Angaben im Kurs)

### R553920 – Online-Kurs

Eriko Abe · Online · 14 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 196.– · 10 Plätze

### Online

## Newsletter maßgeschneidert

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt zu Ihren Interessengebieten. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

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



## Portugiesisch

### Portugiesisch für Brasilien

#### C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Você pode participar dos cursos do nível C1 se já tem conhecimentos do nível B2, como segue: Está apto a compreender uma variedade de textos cada vez mais longos e exigentes, e reconhecer o significado implícito. Consegue expressar-se espontaneamente e com fluência, sem grandes hesitações aparentes. Usa a linguagem de forma flexível e eficaz para fins sociais, acadêmicos e profissionais. Consegue redigir textos claros, bem estruturados e detalhados sobre assuntos complexos, mostrando controle de técnicas organizacionais, de coesão e ligação.

#### C1 Conversação

Você já sabe se comunicar bem nas situações do dia-a-dia e quer conversar sobre temas atuais, aprofundando seus conhecimentos gramaticais.

#### R537306

#### Obergiesing

Ana María Teotonio-Würfel · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 10 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 111.– · 10 Plätze

### Portugiesisch für Portugal

#### A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

#### A2 einmal wöchentlich Lektion 10–12

Für Teilnehmende, denen die Grundlagen der portugiesischen Sprache bereits bekannt sind, und die diese weiter vertiefen möchten. Pro Semester werden drei Lektionen erarbeitet, wobei auch eigenständiges Lernen zu Hause erforderlich ist.

Bitte mitbringen: Olá Portugal! neu, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528934-5

#### R537507 – mit Online-Terminen

#### Obergiesing

Augusto Vieira da Silva · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

#### A2 Auffrischung und leichte Konversation Lektion 12–14

Sie haben Portugiesischkurse auf dem Niveau A2 besucht und möchten Ihr Wissen festigen, bevor Sie mit dem Niveau B1 beginnen? Die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 werden wiederholt und vertieft. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Bitte mitbringen: Está bem, Schmetterling Verlag, ISBN 3-89657-872-3

#### R537525 – mit Online-Terminen

#### Obergiesing

Augusto Vieira da Silva · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

## Spanisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

#### A1 – Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

#### A1 Intensivkurs am Wochenende für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Lektion 1–4

Der Intensivkurs am Wochenende sieht mehr Unterrichtsstunden und weniger Selbstlernzeit vor als ein länger laufender Intensivkurs. Das hohe Lerntempo ist geeignet für Teilnehmende, die gewohnt sind, intensiv und in schnellem Rhythmus zu lernen. Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

#### R540112 – Wochenendkurs

#### Ramersdorf

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 2 x sa/so 9.00 bis 13.00 Uhr · 13./14./15.10. und 20./21./22.10.2023 · € 167.– · 10 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R540118

#### R540114 – Wochenendkurs

#### Ramersdorf

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 2 x sa/so 9.00 bis 13.00 Uhr · 1./2./3.12. und 8./9./10.12.2023 · € 167.– · 10 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R540120

#### A1 Intensivkurs am Wochenende für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – Lektion 5–8

Der Intensivkurs am Wochenende sieht mehr Unterrichtsstunden und weniger Selbstlernzeit vor als ein länger laufender Intensivkurs. Das hohe Lerntempo ist geeignet für Teilnehmende, die gewohnt sind, intensiv und in schnellem Rhythmus zu lernen. Vorausgesetztes Sprachniveau: Sie können jemanden begrüßen und sich verabschieden, die Zahlen bis 100, einkaufen, Preise erfragen, im Café etwas bestellen und die regelmäßigen Verben konjugieren.

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

#### R540118 – Wochenendkurs

#### Ramersdorf

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 2 x sa/so 9.00 bis 13.00 Uhr · 10./11./12.11. und 17./18./19.11.2023 · € 167.– · 10 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R540195

#### R540120 – Wochenendkurs

#### Ramersdorf

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 2 x sa/so 9.00 bis 13.00 Uhr · 12./13./14.1. und 19./20./21.1.2024 · € 167.– · 10 Plätze · &

#### Intensivkurse einmal wöchentlich

#### A1 Intensiv ab Oktober für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

#### R540157

#### Ramersdorf

Silvia Goyeneche de Heberle · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.10. bis 30.11.2023 · € 155.– · 10 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R540185

## Sprachen

---

### **A1 Intensiv ab November für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse** **Lektion 1–6**

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

**R540171** **Neuperlach-Süd**  
Dolores Sanz Domingo · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze

---

### **A1 Intensiv ab Dezember für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse** **Lektion 1–6**

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

**R540177** **Ramersdorf**  
Marisa del Valle Oms · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.12.2023 bis 2.2.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

---

### **A1 Intensiv ab Dezember für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – Lektion 7–12**

Vorausgesetztes Sprachniveau: Sie können jemanden begrüßen und sich verabschieden, einkaufen, Preise erfragen, im Café etwas bestellen, über die Familie sprechen, nach dem Weg fragen, Wegauskünfte geben und die regelmäßigen Verben konjugieren.

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

**R540185** **Ramersdorf**  
Silvia Goyeneche de Heberle · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.12.2023 bis 1.2.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

---

### **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** **Grünwald**  
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 · ☎

**R540510** **Neuperlach-Süd**  
Virginia Sánchez Blanco · MVHS · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.10.2023 bis 6.2.2024 · € 142.– · 12 Plätze

---

### **A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

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

**Lektion 5–8**  
Für Teilnehmende, die bereits einen Semesterkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).

**R540532** **Ramersdorf**  
Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

**Lektion 9–12**  
Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).

**R540556** **Grünwald**  
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 · ☎

---

Für lerngeübte Teilnehmende, die fit im Sprachenlernen sind oder Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen haben. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.

---

### **A1 Einmal wöchentlich rasches Lerntempo für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Oktober – Lektion 1–6**

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

**R540704** **Obergiesing**  
Antonio García López · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 16.10.2023 bis 5.2.2024 · € 142.– · 12 Plätze

---

### **A1 Spanisch in der Mittagspause für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – ab Lektion 1**

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

**R540803** **Bogenhausen**  
Érika Lara Ríos · MVHS · Rosenkavaliertplatz 16 · 10 x mi 12.30 bis 13.30 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 81.– · 8 Plätze · ☎

---

### *Spanisch zum Kennenlernen und für den Urlaub*

---

### **A1 Spanisch für den Urlaub – kompakt Sprechtraining für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Bitte mitbringen: Entrada al español, Einstiegskurs, Kursbuch mit Audio CD, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20567-9

**R540855 – Wochenendseminar** **Bogenhausen**  
Andrea María Busl · MVHS · Rosenkavaliertplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 95.– · 12 Plätze

---

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

---

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**

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

**Lektion 1–4** **Grünwald**  
**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 · ☎

**Lektion 5–8** **Ramersdorf**  
**R541526**  
Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

---

## Sprachen

### B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

#### Ramersdorfer Sprachenwoche

##### Spanisch – B1/B1+ Intensivkurs mit Einzelunterricht

Effektiv, zielorientiert und individuell: Eine Woche lang lernen Sie vormittags intensiv in der Kleingruppe und am Nachmittag haben Sie 60 Minuten Einzelunterricht für individuelle Fortschritte und Lernbedürfnisse. Für alle, die schnellstmöglich Fortschritte machen möchten.

Bitte lassen Sie sich vor der Kursbuchung vom Fachgebiet einstufen.

**R542100 – Wochenseminar** **Ramersdorf**  
Dozierendenteam · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 ·  
mo bis fr · 12.2. bis 16.2.2023 · Kleingruppe jeweils 9.00 bis  
12.30 Uhr · Einzelunterricht von 13.30 bis 14.30 Uhr oder 14.45 bis  
15.45 Uhr · Für die Pausenzeiten steht Ihnen ein Raum für Auf-  
gaben und Wiederholung zur Verfügung · € 489.– · 6 Plätze · ☎

#### Kurse einmal wöchentlich

##### B1 Einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch,  
Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6

**Ab Lektion 1**  
**R542508** **Obergiesing**  
Andrea Palma Moretti · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner  
Str. 44–46 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 ·  
€ 169.– · 8 Plätze

**Ab Lektion 9**  
**R542528** **Obergiesing**  
Paula Novoa Carrera · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner  
Str. 44–46 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 ·  
€ 169.– · 8 Plätze

##### B1 Konversation

Verbessern Sie Ihr mündliches Spanisch! Wir trainieren das Führen  
von Gesprächen über geläufige Themen wie Reisen, Freizeit, Erleb-  
nisse, Pläne für die Zukunft oder die eigenen Interessen. Bei Bedarf  
wird Grammatik wiederholt.

**R542834** **Bogenhausen**  
Fiorella Leinfelder · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x di 10.30  
bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

#### Voraussetzungen für Online-Kurse

Benötigt werden PC/Laptop/Tablet mit  
Mikrofon und Kamera, eine gute Internet-  
verbindung und die aktuelle Browser-  
version. Die Zugangsdaten erhalten Sie  
vor Kursbeginn per E-Mail.

Bitte schauen Sie auch in den Spam-Ordner.



### B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han  
terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales  
de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del tra-  
bajo 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 expe-  
riencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar bre-  
vemente sus razones.

#### B2 Einmal wöchentlich, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Nuevo Español en marcha 4 (B2), SGEL, Kursbuch  
ISBN 978-3-19-414503-0, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-424503-7

**R543212** **Obergiesing**  
Paula Novoa Carrera · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner  
Str. 44–46 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 ·  
€ 169.– · 8 Plätze

#### B2 Conversación

Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos y practicar  
de forma intensiva la fluidez al hablar. Se repasan aspectos grama-  
ticales 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** **Grünwald**  
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 · ☎

### Sprache und Kultur

#### Hablamos de todo un poco (B2/C1)

En este curso, además de repasar temas gramaticales, abordar-  
emos temas relacionados con el arte, las tradiciones, las especiali-  
dades culinarias, las personalidades, la historia, la sociedad y las  
empresas de Latinoamérica y España. Trabajaremos con tareas co-  
municativas variadas.

Para participantes con un nivel de español a partir de B2.  
Bitte mitbringen: Vitamina B2, Curso de español, SGEL über  
Hueber, ISBN 978-3-19-444502-4

**R544630** **Obergiesing**  
Andrea Palma Moretti · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner  
Str. 44–46 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 ·  
€ 169.– · 8 Plätze

## MVHS-Firmenkurse

*Ihre Firma arbeitet zunehmend international?  
Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen immer  
öfter in verschiedenen **Sprachen** kommunizieren und  
verhandeln?*

Für verschiedene Berufsgruppen und unterschiedliche  
berufliche Anforderungen und Bereiche, von all-  
gemeiner Berufssprache bis zu Telefontraining oder  
Verhandlungsführung, bieten wir auf Sie zuge-  
schnittene Firmenkurse in über 50 Sprachen.

**Ihre Ansprechpartnerin:** Tina Eichhöfer  
Tel. (089) 48006-6152, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de



Landeshauptstadt  
München

# Da sein für München

**Aktionstag der städtischen Dienstleister**

Samstag, 14. Oktober 2023, 10 bis 17 Uhr

Marienplatz, Kaufingerstraße,  
Rosenstraße, Rindermarkt

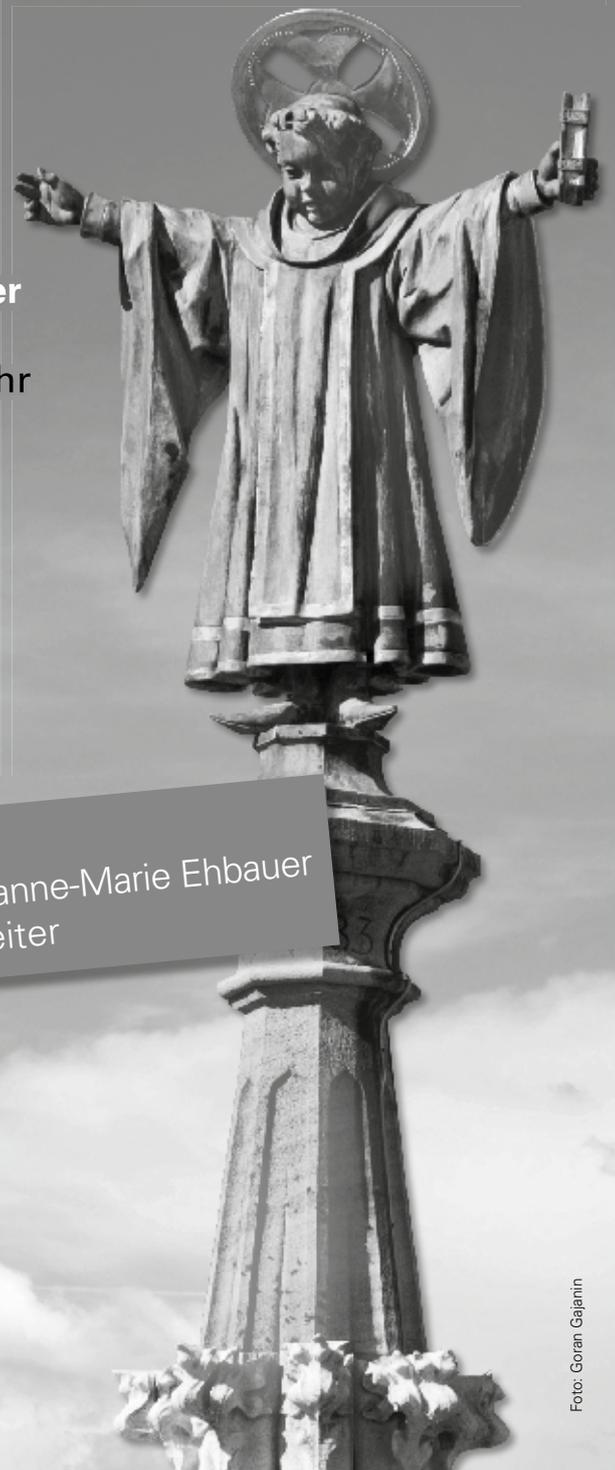
Informationen, Vorführungen,  
Musikbühne, Mitmachaktionen

Moderation: Eva Grünbauer

## **Bühne Marienplatz**

12.15 Uhr Begrüßung Baureferentin Dr.-Ing. Jeanne-Marie Ehbauer

12.30 Uhr Rede Oberbürgermeister Dieter Reiter



[muenchen.de/daseinsvorsorge](https://muenchen.de/daseinsvorsorge)

## Integrationskurse

260 Kurse

Alle Integrationskurse werden nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt und beginnen alle fünf bis sechs Wochen neu.

### Kurs- und Prüfungsangebot

- Allgemeine Integrationskurse Kurstyp 1 (A1–B1)  
Sie lernen zum ersten Mal eine Fremdsprache und möchten ein moderates Lerntempo.
- Allgemeine Integrationskurse Kurstyp 2 und 3 (A1–B1)  
Sie haben bereits eine oder mehrere Fremdsprachen gelernt und möchten ein mittleres bzw. schnelles Lerntempo.
- Integrationskurse mit Alphabetisierung (A1–A2/B1)
- Integrationskurse für Jugendliche (A1–B1)
- Integrationskurse für Frauen (A1–B1)
- Orientierungskurse
- Prüfungen im Rahmen der Integrationskurse (Deutschtest für Zuwanderer/Test Leben in Deutschland)
- Sprachstandstest (A1/A2)

### Kurszeiten zur Auswahl

- Am Vormittag: 9.15 bis 12.30 Uhr, Montag bis Freitag
- Am Nachmittag: 14.00 bis 17.15 Uhr, Montag bis Freitag
- Am Abend: 18.00 bis 21.15 Uhr, Montag bis Donnerstag
- Am Wochenende: 9.00 bis 14.00 Uhr, Samstag/Sonntag

### Kursorte

- Zentrum: Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28  
Innenstadt, Landwehrstraße 32a
- Ost: Ramersdorf, Claudius-Keller-Straße 7
- Süd: Gasteig HP8, Hans-Preißinger-Straße 8
- West: Pasing, Bäckerstraße 14
- Nord: Am Hart, Troppauer Straße 10  
Hasenberg, Blodigstraße 9

### Teilnahme und Gebühren

Die Anmeldung zum Integrationskurs ist mit einer Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (BAMF, ABH, Jobcenter, BVA) möglich.

Bei freien Plätzen können auch Teilnehmende ohne Berechtigungsschein an den Kursen teilnehmen.

Mit Berechtigungsschein: € 229.– pro Modul

Selbstzahlende: € 379.– pro Modul  
€ 275.– (im Alpha-, Jugend-, Orientierungskurs)  
pro Modul

### Information, Beratung und Anmeldung

Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28  
81675 München  
Telefon (089) 48006-6540  
E-Mail: termin-integration@mvhs.de

Montag und Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr  
Anmeldung nur persönlich und ohne Termin

### Mehrsprachige Beratung

Ein ausführliches Beratungsgespräch und ein entsprechender Einstufungstest helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kurses. Dabei können Sie Unterstützung in Ihrer Muttersprache erhalten.

### Einstufungstests

Montag und Dienstag 9.00 bis 12.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr  
ohne Termin

### Das Kinderhaus der MVHS

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren bieten wir Kinderbetreuung an, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.  
Telefon (089) 48006-6550

### Sozialpädagogische Begleitung der Integrationskurs- teilnahme von EU-Zugewanderten in besonderen Lebenslagen

Für dieses Projekt sind Sie teilnahmeberechtigt, wenn Sie aus EU-Staaten in Südost- und Osteuropa zugewandert sind und sozialpädagogische Begleitung während der Kursteilnahme benötigen.

Ziel des Projekts ist, Sie bei der Teilnahme an Integrationskursen zu unterstützen. Ein erfolgreicher Abschluss eröffnet Ihnen die Chance am beruflichen und sozialen Leben in München teilzunehmen.

Der Zugang zu den Kursen erfolgt über die Migrationsberatungsstellen der Arbeiterwohlfahrt München (AWO) und der Caritas.

Das Projekt wird vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanziert.

### Kooperationen

- Migrationsberatungsstellen (Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Innere Mission, IN VIA)
- Münchner Stadtbibliothek
- Städtische Museen und Theater
- Münchner Philharmoniker
- Integrationskursträger in München und im Münchner Umland



Zum Programm

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

### **Berufssprachkurse DeuFöV 20 Kurse (gem. § 45a AufenthG, gefördert durch BAMF)**

Durch die Teilnahme an Berufssprachkursen können Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern. Die Kurse werden nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt. Sie erwerben allgemeinsprachliche und berufsbezogene Deutschkenntnisse und erweitern Ihr Wissen über Arbeit und Beruf. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Einblicke in Arbeitsthemen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitsuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien.

Die Teilnahme ist nur mit einem gültigen Berechtigungsschein von der Bundesagentur für Arbeit, vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder dem Jobcenter möglich. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf ab.

#### **Kursangebot**

Berufssprachkurse A2, B1, B1+/B2 (500 UE), B2 (400 UE) und C1

Zur individuellen Unterstützung und Beratung können Sie sich während des gesamten Kurses an eine sozialpädagogische Begleitung wenden.

#### **Das Kinderhaus der MVHS**

Für Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren können wir Ihnen eine Kinderbetreuung in unserem Kinderhaus anbieten, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.  
Telefon (089) 48006-6550

#### **Gebühren**

Die Teilnahme an den Berufssprachkursen ist in der Regel kostenfrei. Die Kursmaterialien und die Prüfungsgebühr sind inbegriffen. Nur wenn Sie berufstätig sind und mehr als 20.000 € pro Jahr verdienen, müssen Sie einen Anteil selbst zahlen. Wenn die Abschlussprüfung erfolgreich bestanden wird, können danach 50% der Kosten vom BAMF zurückerstattet werden.

#### **Beratung und Anmeldung**

Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34, Raum 23,  
S-Bahn/U-Bahn Ostbahnhof  
Telefon: (089) 48006-6109  
E-Mail: deutsch-beruf@mvhs.de

Montag und Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr  
Die Anmeldung für die Berufssprachkurse ist nur persönlich möglich.



Zum Programm

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



## Deutsch für den Beruf

60 Kurse

Parallel zu den BAMF-geförderten Berufssprachkursen trainieren Sie hier Ihr Deutsch gezielt für Ihr Tätigkeitsfeld und in einem flexiblen Rahmen. Durch die Teilnahme an fachbezogenen Deutschkursen und Trainings haben Sie die Möglichkeit, sich beruflich zu qualifizieren und weiterzuentwickeln. Ihnen stehen dabei verschiedene Berufsfelder zur Auswahl.

### Kursprogramm

Fachbezogene Kompaktkurse fördern die Fachsprachkompetenz für bestimmte Berufe, z.B.

- Ärzt\*innen B2 und C1 Fachsprachenprüfung
- Berufe in der öffentlichen Verwaltung
- Lager und Logistik
- Gastronomie und Hotel
- Hauswirtschaft
- Ingenieur\*innen
- Kita Ergänzungs- und Fachkräfte
- Kindertagespflegepersonen
- Berufe in den Bereichen Versicherung und Recht

Außerdem gibt es berufsbezogene Kurse und Kompakttrainings zur schriftlichen und mündlichen Kommunikation im Berufsalltag:

- Telefonieren
- Präsentationen im Beruf
- Training von Jobinterviews in Präsenz und online
- E-Mails, Protokolle und Berichte schreiben
- Schreiben von Bewerbungen

Prüfungen runden das Kursprogramm ab.

### Einstufung

Für den Einstieg in das richtige Sprachniveau empfehlen wir einen Einstufungstest vor der Anmeldung:  
[www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

### Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:  
Telefon (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
persönlich im Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28  
und im Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34

Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr

### Anmeldung

persönlich in allen Anmeldestellen der MVHS  
Telefon (089) 48006-6239 oder  
online unter [www.mvhs.de/deutsch-beruf](http://www.mvhs.de/deutsch-beruf)



Zum Programm  
[www.mvhs.de/deutsch-beruf](http://www.mvhs.de/deutsch-beruf)

## Firmenkurse

20 Kurse

Für Mitarbeitende in Firmen gibt es eine große Auswahl an Deutschkursen (inhouse, hybrid oder online) auf allen Niveaustufen – inklusive Beratung, Einstufungstests und Prüfungen:

- Deutsch für den Beruf – für alle Niveaustufen
- Kompetente Beratung, Einstufungstests und Prüfungen
- Mündliche und schriftliche Kommunikation im Beruf
- Fachwortschatz berufs- und branchenbezogen
- Deutsch für spezielle Berufsgruppen (z.B. für Pflegeberufe, pädagogische Tätigkeiten, technische Berufe, Bürokommunikation oder Verkauf)

Sie finden ein umfangreiches Angebot aus den Bereichen Deutsch für den Beruf, Sprachen, IT, Multimedia, Gesundheit und berufliche Weiterbildung.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir das passende Kursformat und Angebot nach Ihrem Bedarf: Einzel- und Gruppentrainings, Kompaktkurse und langfristige Kursangebote, online, hybrid oder in Präsenz. Wir beraten Sie gerne!

### Firmenkurse – Referenzen

- Siemens Mobility
- Landeshauptstadt München
- Peters Services GmbH
- Karner Ingenieure
- Emondo
- UN World Food Programme
- Caritas
- Diakonie

### Beratung

Telefon (089) 48006-6109  
E-Mail: [deutsch-beruf@mvhs.de](mailto:deutsch-beruf@mvhs.de)



Zum Programm  
[www.mvhs.de/firmenkurse](http://www.mvhs.de/firmenkurse)



### Deutschkurse A1–C2 Intensiv- und Standardkurse

440 Kurse

Das offene Deutschprogramm bietet die komplette Skala an Niveaustufen, eine große Auswahl an Kursthemen, verschiedene Unterrichtszeiten und -orte. Hier finden Sie den perfekten Deutschkurs – flexibel und nach Bedarf.

#### Kursprogramm und Service

- Deutsch auf den Niveaustufen A1–C2 im ganzen Stadtgebiet
- Intensivkurse (5 x in der Woche)
- Standardkurse (2 x bis 4 x in der Woche)
- Kursbeginn alle 5 Wochen, auch in den Sommerferien
- Anmeldung für A1.1/Anfänger\*innen ist immer möglich
- Weitermeldesystem für ein kontinuierliches Lernen
- Informationen zur Anmeldung und zu den Lehrmedien finden Sie online bei jedem Kurs unter [www.mvhs.de/deutschkurse](http://www.mvhs.de/deutschkurse)
- Informationen für das Visum für Sprachstudierende finden Sie unter [www.mvhs.de/deutsch-visum](http://www.mvhs.de/deutsch-visum)

#### Einstufung

Für den Einstieg in das richtige Sprachniveau empfehlen wir einen Einstufungstest vor der Anmeldung:  
[www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

#### Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:  
Telefon (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
persönlich im Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstr. 28  
und im Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34  
Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Anmeldung

persönlich in allen Anmeldestellen der MVHS  
Telefon (089) 48006-6239 oder  
online unter [www.mvhs.de/deutschkurse](http://www.mvhs.de/deutschkurse)



Zum Programm  
[www.mvhs.de/deutschkurse](http://www.mvhs.de/deutschkurse)

### Deutsch – Sprechen und Trainieren 100 Kurse

In diesen Deutschkursen konzentrieren Sie sich gezielt auf die Bereiche und Fertigkeiten, die Sie verbessern wollen.

#### Kursprogramm A1–C2

- Sprechen, Aussprache, Phonetik, Rhetorik
- Hören, Idiomatik, Wortschatz
- Lesen und Wortschatz
- Schreiben und Rechtschreibung
- Grammatik und Schreiben
- Sprache und Kultur
- Deutsch für den Beruf

#### Einstufung

Für den Einstieg in das richtige Sprachniveau empfehlen wir einen Einstufungstest vor der Anmeldung:  
[www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

#### Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:  
Telefon (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
persönlich im Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28  
und im Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34  
Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Anmeldung

persönlich in allen Anmeldestellen der MVHS  
Telefon (089) 48006-6239  
oder online unter [www.mvhs.de/deutsch-trainieren](http://www.mvhs.de/deutsch-trainieren)



Zum Programm  
[www.mvhs.de/deutsch-trainieren](http://www.mvhs.de/deutsch-trainieren)

### Prüfungen A1 – C2 und Einbürgerungstest

100 Termine

Sie können international anerkannte Sprachprüfungen des Goethe-Instituts, des TestDaF-Instituts und von telc ablegen.

#### Prüfungsprogramm

- Offizielle Sprachprüfungen A1 – C2
- Prüfungstrainings
- Sprachprüfungen für Personen mit spezifischem Bedarf
- Einbürgerungstest: [www.mvhs.de/einbuengerung](http://www.mvhs.de/einbuengerung)

#### Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:  
Telefon (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
persönlich im Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28  
und im Sprachzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34

Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Anmeldung

persönlich in allen Anmeldestellen der MVHS  
Telefon (089) 48006-6239 oder  
online unter [www.mvhs.de/deutsch-pruefungen](http://www.mvhs.de/deutsch-pruefungen)  
(nicht für den Einbürgerungstest)



Zum Programm  
[www.mvhs.de/deutsch-pruefungen](http://www.mvhs.de/deutsch-pruefungen)

### Online-Deutsch

210 Kurse

Deutschkurse gibt es auch online, hybrid und als Blended Learning-Angebot während des ganzen Jahres, auch in den Ferien.

#### Kursprogramm

- Deutschkurse am Vormittag, Nachmittag und Abend
- Deutsch für den Beruf
- Deutsch – Sprechen und Trainieren
- Prüfungstrainings
- Ferien- und Sommerkurse
- Firmenkurse

Auch online bieten Ihnen die Deutschkurse ein abwechslungsreiches Lernen. An Online-Deutschkursen können Sie von zu Hause oder von Ihrem Büro aus teilnehmen. Die verschiedenen Kursformen (hybrid, Blended Learning und Online+) optimieren und vereinfachen Ihren Lernweg.

Selbstlernkurse mit Tutor\*innen können Sie jederzeit starten. Sie werden hier auch außerhalb der Kurszeiten von unseren Dozierenden tutoriell betreut.

#### Einstufung

Für den Einstieg in das richtige Sprachniveau empfehlen wir einen Einstufungstest vor der Anmeldung:  
[www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

#### Beratung

Telefon (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)

Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Anmeldung

Telefon (089) 48006-6239



Zum Programm  
[www.mvhs.de/deutsch-online](http://www.mvhs.de/deutsch-online)

### Deutsch für Geflüchtete

20 Kurse

Wenn Sie einen Fluchthintergrund haben und in München leben, gibt es spezielle Angebote für Sie. Dazu gehören Orientierung, Beratung und Deutschkurse sowie ein Grundbildungsangebot mit sozialpädagogischer Betreuung. Außerdem erhalten Sie Hilfe beim Übergang in weiterführende Sprach- und Qualifizierungsprogramme.

Für das komplette Kursangebot der Münchner Volkshochschule bekommen Sie 50% Ermäßigung.

#### Beratung

Telefon: (089) 48006-6333

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

persönlich in der Landwehrstraße 32a, Raum 405

Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr mit Termin

Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr mit Termin

Sozialberatung für geflüchtete Menschen

Telefon (089) 48006-6130

Dienstag 19.00 bis 21.00 Uhr am Telefon

Mittwoch und Donnerstag 10.00 bis 13.00 Uhr mit Termin

### Erstorientierung für Asylsuchende

#### Erstorientierungskurse

Die Teilnahme an diesem Projekt ist möglich, wenn Sie volljährig sind, Ihr Asylverfahren noch nicht abgeschlossen ist und Sie noch keinen Kurs besucht haben.

Der Unterricht basiert auf dem Konzept der Sprachlichen Erstorientierung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ihnen werden anhand von alltagsrelevanten Themengebieten wie Einkaufen, Gesundheit oder Mobilität einfache Deutschkenntnisse, wichtige Regeln des Zusammenlebens und landeskundliche Besonderheiten vermittelt, um Sie so mit dem Nötigsten zu versorgen. Mit enthalten sind Informationen zu Prinzipien der Demokratie und des Rechtsstaats.

Die Kurse finden in der AnKER-Dependance Am Moosfeld statt und umfassen jeweils 300 Unterrichtsstunden. Vor bzw. begleitend zu den Deutschkursen werden dort auch Kurse in Ihrer Muttersprache angeboten. Ein Wechsel in einen Integrationskurs ist bei entsprechender Berechtigung auch während der Teilnahme am Erstorientierungskurs jederzeit möglich.

#### Wegweiserkurse

Die „Wegweiserkurse“, in denen vom Bayerischen Volkshochschulverband eigens dafür ausgebildete Kulturmittler\*innen zum Einsatz kommen, umfassen 15 Unterrichtsstunden. Die Themen überschneiden sich teilweise mit denen des Sprachkurses, beinhalten aber auch das Leben im Ankerzentrum, Orientierung vor Ort oder medizinische Versorgung. Der Schwerpunkt wird nach Bedarf der Teilnehmenden gesetzt.

Das Projekt wird durch die Fördermittel des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI) unterstützt und durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) umgesetzt.

#### Beratung und Anmeldung

Aktoty Uteuliyeva-Heigl

E-Mail: [aktoty.uteuliyeva-heigl@mvhs.de](mailto:aktoty.uteuliyeva-heigl@mvhs.de)

Telefon (089) 48006-6510

persönlich mit Termin im Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28

Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr



Zum Programm

[www.mvhs.de/start-german](http://www.mvhs.de/start-german)



### Alphabetisierung und Grundbildung 50 Kurse

Sie möchten im Lesen, Schreiben oder Rechnen besser und sicherer werden? Oder endlich einmal wissen, wie ein Computer funktioniert und ob Ihnen die englische Sprache gefällt? Viele Grundkompetenzen helfen Ihnen im Alltag und verbessern Ihre beruflichen Chancen.

#### Kursprogramm

- Offene Lernwerkstätten zum Üben
- Alpha+ Kurse zum Lesen und Schreiben (3 Stufen)
- Rechnen lernen
- Grundbildungskurse Englisch und PC
- Vorträge in einfacher Sprache zu aktuellen Themen

Außerdem erhalten Sie zusätzlich zum Kurs Beratung, Lernbegleitung und sozialpädagogische Betreuung. Die Alpha+ Kurse werden von der Münchner Volkshochschule getragen und zum großen Teil aus Mitteln des Freistaats Bayern finanziert. Sie können mehrere Alpha+ Kurse nacheinander besuchen.

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

#### Lernen vor Ort – BildungsLokale

Wir kooperieren eng mit den BildungsLokalen in München:  
[www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Beratung und Anmeldung

Telefon (089) 48006-6778  
E-Mail: [grundbildung@mvhs.de](mailto:grundbildung@mvhs.de)  
persönlich mit Termin im Bildungszentrum Einstein 28,  
Einsteinstraße 28

Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr



Zum Programm  
[www.mvhs.de/grundbildung](http://www.mvhs.de/grundbildung)

### Kulturprogramm für Deutschlernende

Sie haben die Möglichkeit regelmäßig an gemeinsamen Besuchen von Theaterstücken, Konzerten, Vorträgen und Exkursionen teilzunehmen. Auch viele zusätzliche kulturelle Veranstaltungen in unserem Gesamtprogramm sind für Teilnehmende von Deutschkursen interessant. Dabei müssen Sie nicht passive Zuhörer\*innen oder Zuschauer\*innen bleiben. Sehr gerne können Sie aktiv werden und Ihre Talente und Kompetenzen an der Münchner Volkshochschule einbringen.

#### Kulturangebote

- Musik und Sprache in Zusammenarbeit mit dem Spielfeld Klassik: In Ihrem Deutschkurs ist ein professioneller Musiker der Münchner Philharmonie zu Gast. Zusätzlich sind Sie eingeladen, live eine Probe der Philharmoniker zu erleben.
- Führungen im Rahmen der Interkulturellen Museumswerkstatt: Sie arbeiten in einem Workshop – auch außerhalb des Kursraums und ohne Lehrbuch – im Museum und mit realen Objekten.
- Thematische Stadtführungen: Ihr Deutschkurs kann München aus einer neuen Perspektive kennenlernen.
- Dokumentarfilme im Rahmen des DOK.fest München: Es werden Filme gezeigt, die auf eine ehrliche Art wichtige aktuelle Themen behandeln. Im Anschluss findet eine Diskussion statt, bei der Sie die Chance bekommen, teilweise sogar den Macher\*innen persönlich Fragen zu stellen.
- Sprachwelten zum Verlieben: Jede Sprache verdient es, gefeiert und geliebt zu werden. Wir wählen regelmäßig eine Sprache aus und bereiten hierzu ein kleines Abendprogramm vor. Eingeladen sind Personen, die sich in der gewählten Sprache zu Hause fühlen, diese perfekt sprechen, sie erst lernen, aber auch die, die sich für andere Sprachen interessieren.
- Interkultureller Chor: Singen macht Spaß. Singen tut gut. Wenn Sie der gleichen Meinung sind, machen Sie mit!
- Fotoprojekte: Würden Sie lieber vor oder hinter der Kamera stehen? Alles ist möglich!
- Digitale und musikalische Projekte (u.a. im Rahmen der Münchener Biennale): In Workshops lernen Sie, wie unterschiedliche Instrumente gebaut und dann gespielt werden. Auf einer öffentlichen Lernplattform können Sie Ihre Talente in einem Spielraum ausprobieren.
- Rallyes in der Stadtbibliothek: Außer den Standardführungen werden auch Rallyes angeboten, bei denen Sie Aufgaben lösen und auf spielerische Weise die Bibliothek kennenlernen können.

Wir wollen nicht nur für Sie Kurse planen, sondern auch mit Ihnen. Wenn Ihnen in unserem Programm etwas fehlt, Sie Ideen oder Wünsche haben, melden Sie sich bitte bei uns! Wir freuen uns darauf.

#### Beratung

Zuzanna Gurgul  
Telefon (089) 48006-6218  
E-Mail: [zuzanna.gurgul@mvhs.de](mailto:zuzanna.gurgul@mvhs.de)

Montag, Dienstag und Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr



Zum Programm  
[www.mvhs.de/deutsch](http://www.mvhs.de/deutsch)

# 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 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.

Einstufungstests und Beratungen sind kostenlos (Ausnahme onSET).



Beratung für Deutschkurse  
[www.mvhs.de/online-beratung-deutsch](http://www.mvhs.de/online-beratung-deutsch)

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 und Ansichten 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 so 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 anwenden und präzise anwenden.</p> <p>Am Ende der Stufe kennt man mindestens <b>5000 Wörter.</b></p>
Elementare Sprachverwendung		Selbständige Sprachverwendung		Kompetente Sprachverwendung	

## Integration Courses

260 Courses

All integration courses follow the regulations provided by BAMF (Federal Office for Migration and Refugees / Bundesamt für Migration (Flüchtlinge). Courses start every 5 or 6 weeks.

### Course Offers and Exams

- Integration courses type 1 (A1 – B1)  
For participants learning a foreign language for the first time, these courses offer a moderate learning pace.
- Integration courses types 2 and 3 (A1 – B1)  
For participants who have already learned one or two foreign languages and are looking for an intermediate or fast learning pace.
- Integration courses including literacy training (A1 – A2/B1)
- Integration courses for teenagers and twens (age 18 – 25 , A1 – B1)
- Integration courses for women (A1 – B1)
- Orientation courses
- Exams as part of the integration courses (Deutschtest für Zuwanderer/Test Leben in Deutschland)
- Placement Test / Sprachstandstest (A1/A2)

### Course Hours

- Mornings: 9.15 to 12.30 hrs, Monday to Friday
- Afternoons: 14.00 to 17.15 hrs, Monday to Friday
- Evenings: 18.00 to 21.15 hrs, Monday to Friday
- On weekends: 9.00 to 14.00 hrs, Saturday/Sunday

### Course Locations

- Munich Central: Bildungszentrum Einstein 28 and Innenstadt, Landwehrstraße 32a
- Munich East: Ramersdorf, Claudius-Keller-Straße 7
- Munich South: Gasteig HP 8, Hans-Preisinger-Straße 8
- Munich West: Pasing, Bäckerstraße 14
- Munich North: Am Hart, Troppauer Straße 10 and Hasenberg, Blodigstraße 9

### Registration and Course Fees

To register for an integration course, a certificate of eligibility is needed (Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs issued by BAMF, ABH, Jobcenter, BVA).

If spaces are available, participants without a certificate of eligibility can register as self payers.

With certificate of eligibility : € 229.– per module

Self payers: € 379.– per module  
€ 275.– per module (for courses with literacy training, courses for teenagers/twens and for orientation courses)

### Information, Counselling and Registration

Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28  
81675 München  
Telephone (089) 48006-6540  
E-Mail: termin-integration@mvhs.de

Mondays and Tuesdays 9.00 to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 to 19.00 hrs  
Registration in person only, no appointment required

### Counselling offered in Several Languages

Individual and detailed counselling and a concise placement test will help you find the optimal course. Counselling is offered in your mother language if needed.

### Placement Tests

Mondays and Tuesdays 9.00 to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 to 18.00 hrs  
No appointment required

### Child Care at the MVHS

For children age 18 months up to 6 years, we offer a spot at our child care/Kinderbetreuung, subject to vacancies  
Telephone (089) 48006-6550

### Socio-educational guidance in integration courses for EU migrants with specific life conditions

You are eligible for this project if you are from EU countries in Southeastern and Eastern Europe and require socio-pedagogical support during the course.

The aim of the project is to support you during your participation in the integration course. Successful completion of the course will give you the opportunity to participate in professional and social life in Munich.

Access to the courses is provided by the migration counselling centers of the Arbeiterwohlfahrt München (AWO) and Caritas.

The project is funded by Sozialreferat der Landeshauptstadt München and Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

### Cooperations

- immigration counselling institutions (Arbeiterwohlfahrt, Caritas,
- Innere Mission, IN VIA)
- Münchner Stadtbibliothek / Munich Public Library
- Municipal theaters and museums
- Münchner Philharmoniker
- Integration course providers in and around Munich



The programme  
[www.mvhs.de/integrationskurse](http://www.mvhs.de/integrationskurse)

### **Vocational German Courses / Berufssprachkurse DeuFöV (§ 45a AufenthG, funded by BAMF)** **20 courses**

The vocational language courses are a range of courses for integration into the labour market. Building on the integration courses, they prepare migrants and refugees for the working environment in Germany. The courses follow the regulations provided by BAMF (Federal Office for Migration and Refugees / Bundesamt für Migration und Flüchtlinge). Participants broaden their knowledge of German both generally and for professional purposes. Additionally, they gain insights in work related topics such as professional orientation, work-related further education, job search, legal and media related topics.

In order to register, a certificate of eligibility / Berechtigungsschein is mandatory, issued by Bundesagentur für Arbeit, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) or the local Jobcenter. The course will be completed with the exam „Deutsch Test für den Beruf (DTB)“.

#### **Our Course Offers**

Vocational German courses / Berufssprachkurse A2, B1, B1+/B2 (500 UE), B2 (400 UE) and C1.

Support, guidance and individual counselling regarding individual professional orientation is offered as an accompanying service throughout and after the course.

#### **Child Care at the MVHS**

For children age 18 months up to 6 years, we offer a spot at our child care/Kinderbetreuung, subject to vacancies  
Telephone (089) 48006-6550

#### **Course Fees**

Participation in the German courses for professional purposes / Berufssprachkurse is free of charge, including course materials and exam fees. Participants with an annual income of more than 20.000€ will have to pay part of the course fees, of which 50% will be reimbursed by BAMF after successfully passing the final exam.

#### **Registration**

Registration in person only, no appointment required,  
at Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34, Room 23,  
S-Bahn/U-Bahn Ostbahnhof  
Telephone: (089) 48006-6109  
E-Mail: deutsch-beruf@mvhs.de

Mondays and Tuesdays 9.00 to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 to 19.00 hrs



The programme  
[www.mvhs.de/berufssprachkurse](http://www.mvhs.de/berufssprachkurse)



### German for Professional Purposes 60 Courses

German courses for professional purposes and special language skills trainings will help you to further qualify professionally and further develop your language skills. Apart from skills oriented trainings, you can choose from a range of German courses focusing on specific professional fields.

#### Our Course Programme

Compact courses tailored at specific vocabulary will further broaden your language proficiency in professional fields such as

- Medical doctors B2 and C1 / preparation for Fachsprachenprüfung
- Professions in civil service related jobs
- Warehousing and logistics
- Employees at restaurants and / or hotels
- House keeping management
- Professions in engineering
- Early child education professions (Kita and Kindergarten)
- Child day care
- Professions in insurance and law-related branches

On top, you can choose from a range of standard courses and compact trainings focussing on language skills needed in every day work.

- Telephoning
- Presentations
- Training job interviews (online and in person)
- E-Mails, meeting minutes and report writing
- writing and compiling a job application

Exams and exam trainings are also important for the documentation of your German skills.

#### Placement

In order to find the right course, we recommend a free of charge online placement test prior to registering for a course at [www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

#### Counselling

Our service includes counselling in several languages  
Telephone (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
personal counselling at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 and at Sprachenzentrum Orleans 34 Orleansstraße 34

Mondays, Tuesdays and Saturdays 9.00 hrs to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 hrs to 19.00 hrs

#### Registration

In person at all MVHS registration offices  
Telephone (089) 48006-6239 or  
Online at [www.mvhs.de/deutsch-beruf](http://www.mvhs.de/deutsch-beruf)



The programme  
[www.mvs.de/deutsch-beruf](http://www.mvs.de/deutsch-beruf)

### Company Courses

20 Courses

For your employees, we offer a wide range of German courses (inhouse, hybrid oder online) on all levels, including individual counselling, placement tests and exams.

- German for professional purposes on all levels
- Individual counselling for your employees' needs, placement tests and exams
- Written and spoken communication in the job  
Specific vocabulary for your company's branch and related professions
- German for specific professional qualification (p.ex. healthcare, pedagogically related jobs, technical professions, office communication, sales etc.)

Our offers include German as well as courses in IT, other languages, multimedia, health and professional education.

Together with you, we will work out an optimal course format tailored to your needs ranging from individual training to group training, compact or long-term courses, online, hybrid or in attendance classes – we are happy to support you!

#### Company Courses - References

- Siemens Mobility
- Landeshauptstadt München
- Peters Services GmbH
- Karner Ingenieure
- Emondo
- UN World Food Programme
- Caritas
- Diakonie

#### Counselling

Telephone (089) 48006-6109  
E-Mail: [deutsch-beruf@mvhs.de](mailto:deutsch-beruf@mvhs.de)



The programme  
[www.mvhs.de/firmenkurse](http://www.mvhs.de/firmenkurse)



### German Courses A1 – C2 Intensive and Standard Courses

440 Courses

German intensive and standard courses are available on all levels, covering a large scale of topics in their curricula. You can choose from a wide range of course hours and locations throughout the entire city of Munich, enabling you to be flexible and to find a course that perfectly fits your needs.

#### Our Course Programme and Service

- German courses on all levels A1–C2 throughout the whole city
- Intensive courses (5 x per week)
- Standard courses (2 x to 4 x per week)
- Course starts every 5 weeks, also during the summer holidays
- Registration for A1.1/beginners classes at any time
- Pre-registration system to ensure a continuous learning progress
- Please find all information on registration and learning materials online listed individually with every course at [www.mvhs.de/deutschkurse](http://www.mvhs.de/deutschkurse)
- Information on language visa in German and English at [www.mvhs.de/deutsch-visum](http://www.mvhs.de/deutsch-visum)

#### Placement

In order to find the right course, we recommend a free of charge online placement test prior to registering for a course at [www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

#### Counselling

Our service includes counselling in several languages  
Telephone (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
Personal counselling at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 and at Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34  
Mondays, Tuesdays and Saturdays 9.00 hrs to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 hrs to 19.00 hrs

#### Registration

In person at all MVHS registration offices  
Telephone (089) 48006-6239 or  
Online at [www.mvhs.de/deutschkurse](http://www.mvhs.de/deutschkurse)



The programme  
[www.mvhs.de/deutschkurse](http://www.mvhs.de/deutschkurse)

### German – Training of Specific Language Skills

100 Courses

These courses focus on different language skills that you would like to improve.

#### Our Course Programme A1 – C2

- Speaking, pronunciation, phonetics, rhetorical skills
- Listening, idiomatics and vocabulary
- Reading and vocabulary
- Writing and orthography
- Grammar and writing
- Language and culture
- German for professional purposes

#### Placement

In order to find the right course, we recommend a free of charge online placement test prior to registering for a course at [www.mvhs.de/deutsch-einstufung](http://www.mvhs.de/deutsch-einstufung)

#### Counselling

Our service includes counselling in several languages  
Telephone (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
Personal counselling at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 and at Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34  
Mondays, Tuesdays and Saturdays 9.00 hrs to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 hrs to 19.00 hrs

#### Registration

In person at all MVHS registration offices  
Telephone (089) 48006-6239 or  
Online at [www.mvhs.de/deutsch-trainieren](http://www.mvhs.de/deutsch-trainieren)



The programme  
[www.mvhs.de/deutsch-trainieren](http://www.mvhs.de/deutsch-trainieren)

### Exams A1 – C2 and Einbürgerungstest

100 Exam Dates

You can choose from internationally acknowledged German exams on all levels from Goethe-Institut, TestDaF Institut and telc.

#### Our Exam Programme

- Official German exams on all levels A1 – C2
- Exam trainings
- German exams for people with specific needs
- Einbürgerungstest - test required for application for German citizenship: [www.mvhs.de/einbuengerung](http://www.mvhs.de/einbuengerung)

#### Counselling

Our service includes counselling in several languages  
Telephone (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
Personal counselling at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 and at Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34  
Mondays, Tuesdays and Saturdays 9.00 hrs to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 hrs to 19.00 hrs

#### Registration

In person at all MVHS registration offices  
Telephone (089) 48006-6239 or  
online at [www.mvhs.de/deutsch-pruefungen](http://www.mvhs.de/deutsch-pruefungen)  
(not for Einbürgerungstest / test required for application for German citizenship)



The programme  
[www.mvhs.de/deutsch-pruefungen](http://www.mvhs.de/deutsch-pruefungen)

### Online German Courses

210 Courses

German courses are also offered online, in hybrid or blended learning format, year-round, including holidays.

#### Our Course Programme

- German courses (morning, afternoon or evening)
- German for professional purposes
- German training of specific language skills
- Exam trainings
- Courses during all holidays including the summer break
- Company courses

A whole range of German courses can be attended online, allowing to learn German with all flexibility in times and location. You can attend from your office, from home or elsewhere. Different course formats (hybrid, blended learning and Online+) facilitate and optimize your learning progress.

Tutored online classes can be started at any time and are accompanied by tutoring outside class hours.

#### Counselling

Our service includes counselling in several languages  
Telephone (089) 48006-6169  
E-Mail: [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)  
Personal counselling at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 and at Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstraße 34  
Mondays, Tuesdays and Saturdays 9.00 hrs to 13.00 hrs  
Wednesdays and Thursdays 14.00 hrs to 19.00 hrs

#### Registration

In person at all MVHS registration offices  
Telephone (089) 48006-6239 or  
Online at [www.mvhs.de/deutsch-online](http://www.mvhs.de/deutsch-online)



The programme  
[www.mvhs.de/deutsch-online](http://www.mvhs.de/deutsch-online)

---

### German for Refugees

**20 Courses**

If you are a refugee and live in Munich, there are special offers for you. These include orientation, counselling and German courses, as well as a basic education program with socio-pedagogical guidance. You will also receive help with the transition to more advanced language and qualification programs.

For the complete range of courses offered by the Münchner Volkshochschule you will receive a 50% discount.

#### Counselling

Telephone: (089) 48006-6333

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

in person at Landwehrstraße 32a, Room 405

Tuesdays: 9.00 to 13.00 hrs (by appointment)

Thursdays: 14.00 to 17.00 hrs (by appointment)

Social counselling and advice

Telephone: (089) 48006-6130

Tuesdays 19.00 to 21.00 hrs (telephone)

In person Wednesdays/Thursdays 10.00 to 13.00 Uhr (by appointment)

---

### Orientation for Asylum-Seekers

#### Initial orientation and learning German for asylum-seekers

Participation in this project is possible if you are 18 years or older, your asylum procedure is not yet completed and you have not yet attended a course.

The courses follow the concept of the Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). You will be taught topics relevant to everyday life, such as shopping, health, mobility, simple German

skills, important rules of living together and country specifics in order to provide you with the most necessary information. Also included is information on principles of democracy and the rule of law. The courses take place at AnKER-Dependance Am Moosfeld and cover 300 course hours. Given an certificate of eligibility, participants can switch into integration courses during this time. Before and during the courses, participants are supported by course offers in their native language.

#### Wegweiserkurse

„Wegweiserkurse“, are lead by cultural counsellors qualified by the Bayerischer Volkshochschulverband and comprise 15 course hours. The curriculum partly overlaps with that of German courses and additionally provides information on living in the anchor centre, local orientation and medical services, flexibly focussing on the needs of the participants.

This project is funded by Federal Ministry of the Interior / Bundesministerium des Innern (BMI) and implemented by the Federal Office for Migration and Refugees/Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

#### Counselling and Registration

Aktoty Uteuliyeva-Heigl

E-Mail: [aktoty.uteuliyeva-heigl@mvhs.de](mailto:aktoty.uteuliyeva-heigl@mvhs.de)

Telephone (089) 48006-6510

In person at Einsteinstraße 28 (by appointment)



The programme

[www.mvhs.de/start-german](http://www.mvhs.de/start-german)



### Literacy Training and Basic Education

50 Courses

Would you like to improve and train your reading and writing skills and broaden your mathematical knowledge and computer skills? And would you like to learn English to see if you like the language? All of these competencies will help you in your daily life and will improve your chances on the job market.

#### Our Course Programme

- Open learning and training workshops
- Alpha+ / Literacy courses to improve reading and writing (3 levels)
- Building up math and calculating skills
- Basic courses in English and computer skills
- Talks on current topics

Additionally, our programme offers counselling on and guidance in your learning progress as well as social counselling regarding daily life topics. The Alpha+ / Literacy courses are funded by the Munich Volkshochschule and to a large extent also by The State of Bavaria. You can join several Alpha+ / Literacy courses in a row. The courses are free of charge.

#### Learning in Your Neighborhood – BildungsLokale

We cooperate with the Munich BildungsLokalen, located close to your home. [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Counselling and Registration

Telephone (089) 48006-6778

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

In person at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 (by appointment)



The programme  
[www.mvhs.de/grundbildung](http://www.mvhs.de/grundbildung)

### Cultural Programme for German Learners

Join us on regular visits of theater plays, concerts, talks and excursions. Additionally, you can choose from a broad range of cultural events in the Munich Volkshochschule Programme, either as a „passive“ listener, or actively by bringing in your talents and competences.

#### Our Cultural Programme

- Music and language, a cooperation with Spielfeld Klassik: A professional musician and member of the Münchner Philharmoniker will be visiting your German course. On top, you are invited to join a live rehearsal of the Münchner Philharmoniker.
- Museum visits and tours as part of our intercultural museum workshops: Improve your German in a workshop outside the classroom and without course book in museums or with real objects.
- Thematic city tours: Get to know Munich from new perspectives by joining thematic city tours with your German course.
- Documentary films during the DOK.fest München: Watch documentary films, with unfiltered views on current topics during the DOK.fest München, followed by a discussion panel with the chance to interview the film makers and ask questions.
- Languages to fall in love with: Every language deserves to be celebrated and loved. On a regular basis, we choose a different language and organize an evening programme for people who feel at home in this language, speaking the language perfectly, starting to learn it or for all who are simply interested in this language and its world.
- Intercultural choir: Singing is fun, and singing is good for your health. If you agree, come and join us at the intercultural choir.
- Photo projects: Would you like to be behind the camera rather than in front? Either approach is offered in our programme.
- Digital and music projects (p.ex. as part of the Munich Biennale): In the course of workshops you can learn how to build different instruments and how to play them. Choose your stage to perform your talents on a public learning platform.
- Rallies at the public library: Apart from general tours, the public library offers rallies for German learners. Get to know the public library by solving tasks in a playful and fun way.

We would like to invite you to join us in planning courses together. If you find something is missing in our programme, or if you would like to contribute with your ideas, wishes and talents, please contact us, we are looking forward to your input and contributions.

#### Counselling

Zuzanna Gurgul

Telephone (089) 48006-6218

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



The programme  
[www.mvhs.de/deutsch](http://www.mvhs.de/deutsch)

# How to Find the Right Level in German?

## All language courses and exams follow the The Common European Framework of Reference for Languages (CEFR)

The Common European Framework of Reference for Languages (CEFR) is an international standard for describing language ability on a six-point scale, from A1 for beginners, up to C2 for those who have mastered a language.

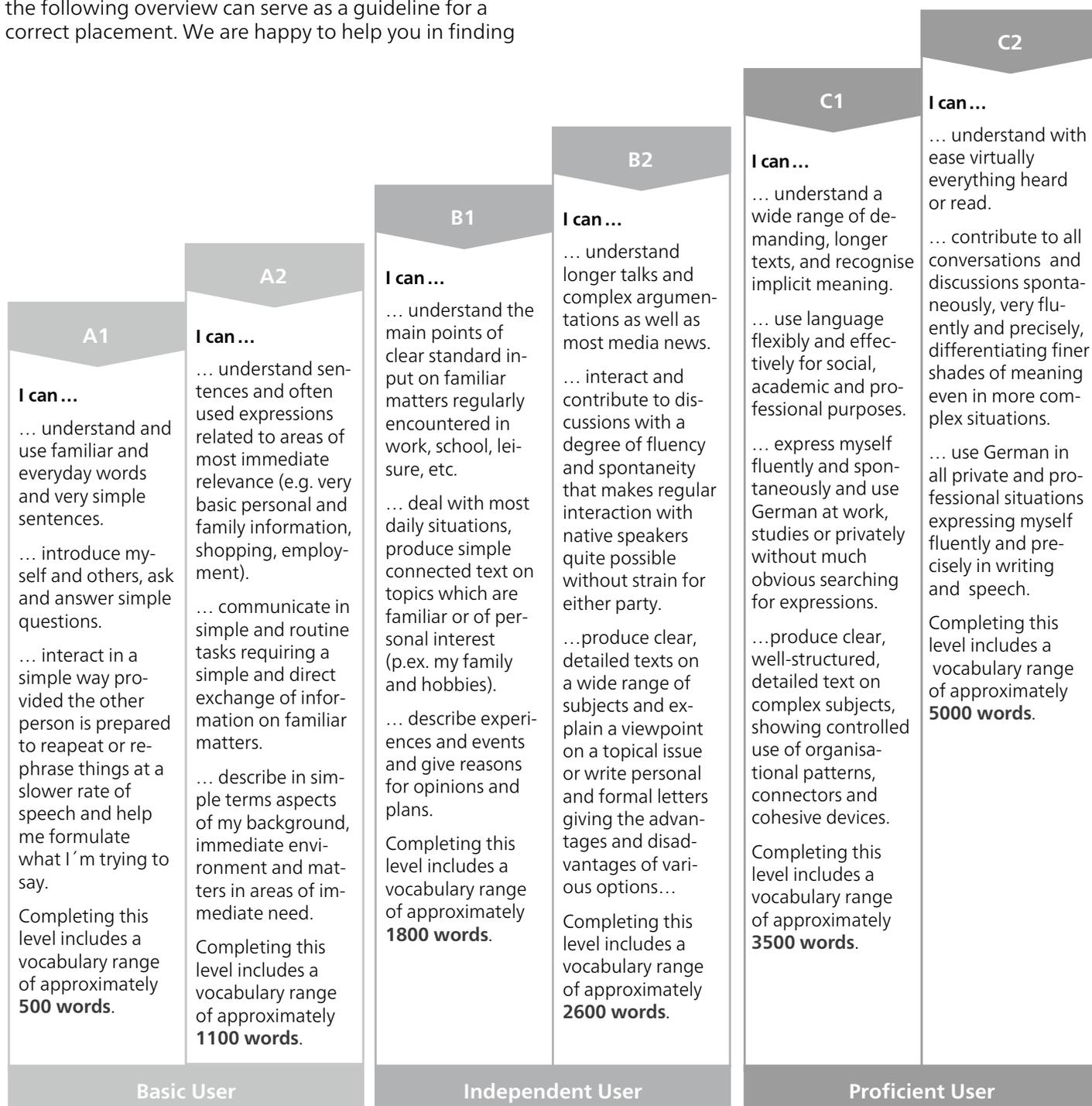
With the help of can-do descriptors for listening, reading, writing and speaking it provides a better orientation in the mastering of these skills on each level. Course books and exams also follow this framework.

If you would like to learn or improve your German skills, the following overview can serve as a guideline for a correct placement. We are happy to help you in finding

the right course in our personal counselling, also by taking a closer look at exams and course books. Our counselling and placement services are free of charge (except for onSET).



Counselling on German Course Program  
[www.mvhs.de/online-beratung-deutsch](http://www.mvhs.de/online-beratung-deutsch)



## Junge Volkshochschule

Das Programm der JVHS richtet sich hauptsächlich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 Jahren und dem Einstieg ins Berufsleben, sofern nicht anders angegeben.  
Unter [www.mvhs.de/jvhs](http://www.mvhs.de/jvhs) könnt ihr ganz bequem unser vollständiges JVHS-Kursangebot einsehen und auch buchen.

### Zehn-Finger-Schreiben in sechs Stunden Für Jugendliche und Student\*innen zwischen 12 und 28 Jahren

Wer professionell tippen kann, ist auch schneller mit der Hausarbeit oder der Präsentation fertig. In sechs Stunden Unterricht weißt Du, 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 nutzen macht hält, was es verspricht.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.  
Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.  
Bringe bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

**R483025 – Samstagskurs Ramersdorf**  
Für Jugendliche · Felix Wolf · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1. und 27.1.2024 · € 66.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · ☒

## Barrierefrei lernen

Musik, Tanz und Kreativität

### Eine musikalische Weltreise Für blinde und sehbehinderte Bewohner\*innen der SWW

Sie singen und musizieren zu Liedern aus verschiedenen Kulturen und lernen Trommel-Rhythmen und Instrumente dieser Länder kennen. Gemeinsam erleben Sie, wie Musik aus der Freude am Zusammenspiel entstehen kann.

**R160200 Obergiesing**  
Silvia Reum · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 17 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 14.9.2023 bis 25.1.2024 · € 75.– · Keine Ermäßigung · ☒

**R160205 Obergiesing**  
Silvia Reum · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 17 x do 10.15 bis 11.45 Uhr · 14.9.2023 bis 25.1.2024 · € 75.– · Keine Ermäßigung · ☒

## Trommeln

Die Djembe ist eine große Holztrommel aus Westafrika und wird mit beiden Händen gespielt. Erleben Sie, wie viel Freude Trommeln und Rhythmus machen. Viel Spaß beim Grooven!

**R160210 Untergiesing**  
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 13.30 bis 14.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 47.– · ☒

**R160215 Untergiesing**  
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 47.– · ☒

### Nur für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

**R160230 Untergiesing**  
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x do 13.15 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 47.– · ☒

## Rollstuhltanz

Lassen Sie sich von lebendigen Rhythmen aus aller Welt begeistern und Ihren Körper vom Puls der Musik erfassen. Die erfahrene Turniertänzerin Linda Erdl ist selbst Rollstuhlfahrerin und erarbeitet unterschiedliche Gesellschaftstänze mit Ihnen. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Sie können auch ohne Rollstuhl teilnehmen.

**R160240 Obergiesing**  
Linda Erdl · Münchner Förderzentrum Giesing · St.-Quirin-Str. 19 · 5 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 8.11. bis 6.12.2023 · € 15.– · ☒

## Bewegung und Entspannung

### Bogenschießen

Die Kunst des Bogenschießens ist 14.000 Jahre alt. Hier lernen Sie Grundfertigkeiten wie Anspannung und Entspannung kennen – für Geist und Körper. Trainiert werden Koordination und Konzentration, Rückenmuskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Schnelligkeit.

Bei schlechtem Wetter oder Termenschwierigkeiten auf der INSEL findet der Kurs in der Turnhalle der Phoenix-Schule statt: Oberföhlinger Straße 150, 81925 München (liegt 10 Minuten zu Fuß vom INSEL-Gelände entfernt).

**R160365 Oberföhring**  
Anett Pinter/Benjamin Lucza · Die INSEL der Stiftung Pfennigparade · Zugang Clubhaus am Oberföhlinger Wehr · Mittlere-Isar-Str. 11 · 6 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 22.9. bis 27.10.2023 · € 90.– · ☒

### Rollstuhlbasketball

Diese schnelle Sportart macht einfach Spaß und schult dabei Reaktion und Geschicklichkeit. Teilnehmen können Rollstuhlfahrende, die im Oberkörper beweglich sind. Fußgängern kann ein Rollstuhl zur Verfügung gestellt werden.

**R160385 Harlaching**  
Markus Gaik · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 70.– · ☒

### Yoga barrierefrei Für Bewohner\*innen des MFZ Süd

Für Menschen im Rollstuhl oder mit körperlichen Einschränkungen ist sanftes Yoga eine sehr gute Methode, um den Körper beweglich zu halten bzw. ihn wieder beweglicher zu machen. Der Schwerpunkt liegt auf leichten Yoga- und Atemübungen, die zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu tieferer Entspannung führen können. Die Übungen werden nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgeführt. Genießen Sie die kleine Auszeit vom Alltag.

**R160350 Obergiesing**  
Stefanie Leib · Münchner Förderzentrum Giesing · St.-Quirin-Str. 19 · 10 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 45.– · 10 Plätze · ☒

### Hoch hinaus – Klettertraining Für Teilnehmende von 16 bis 35 Jahren

Klettern als vielseitiger und spannender Sport bringt Sie hoch hinaus. An der Wand trainieren Sie Koordination, Konzentration und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig. Menschen mit und ohne Behinderung klettern gemeinsam.  
Vorbereitung und Unterstützung durch Mitarbeitende der IG Klettern München & Südbayern e.V. Auch für Kletter-Neulinge geeignet.  
Bitte mitbringen: Trinkflasche und lange Sporthose.  
Kletterschuhe, Gurt und Seil werden zur Verfügung gestellt.

## Barrierefrei Lernen

### R160300

Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 26.2.2024 · € 96.– · Keine Ermäßigung

### Berg am Laim

### R160305

Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 21.2.2024 · € 96.– · Keine Ermäßigung

### Berg am Laim

### R160310

Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 14 x sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2023 bis 24.2.2024 · € 79.– · Keine Ermäßigung

### Berg am Laim

## Fit im Alltag – Übungen für einen starken Rücken

Zu wenig Bewegung kann zu Muskelverspannungen, Beschwerden im Rücken und Müdigkeit führen. Das muss nicht sein. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Fitness.

### R160335

Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 13.45 bis 14.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 47.– · ☎

### Untergiesing

### R160340

Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mo 10.15 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 47.– · ☎

### Untergiesing

## Nur für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

### R160345

Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mo 11.00 bis 11.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 47.– · ☎

### Untergiesing

## Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Die Gebärdensprache als visuelle Form der Kommunikation ist die eigenständige Sprache gehörloser Menschen. Neben den Gebärden sind Mimik und Gestik ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Über das Erlernen der Sprache hinaus erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Die Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaustufen statt. Von DGS 1 für Anfänger\*innen bis zum Prüfungsvorbereitungskurs DGS 5 ist für jede\*n etwas dabei.

## Deutsche Gebärdensprache DGS 1

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern  
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

### R160702

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 132.– · ☎

### Ramersdorf

### R160706

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 132.– · ☎

### Ramersdorf

## Deutsche Gebärdensprache DGS 2

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern  
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

### R160754

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 132.– · ☎

### Ramersdorf

### R160756

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 132.– · ☎

### Ramersdorf

# Die MVHS in einer App und immer dabei!



## Jetzt auf Ihrem Smartphone die MVHS-App aktivieren

### Alles in einer App:

- ◆ Stets aktuell: Kurse Ihrer Lieblingsdozierenden auf einen Blick
- ◆ Mit erweiterten Filterfunktionen schnell zu Ihrem idealen Kurs
- ◆ Aktuelle Informationen zu Ihrer Buchung
- ◆ Ihre digitale MVHS-Card
- ◆ und vieles mehr

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



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

## Senioren Volkshochschule

### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

„wahre Tatkraft im Alter liegt darin, die Jugend des Geistes zu erhalten – schon der englische Schriftsteller Mortimer Collins wusste: Wer sich erhält, was die Jugend ausmacht, kann sich auch im Alter jung fühlen – ohne Stress und Leistungsdruck, dafür mit Begeisterungsfähigkeit, Mut und Neugier.

Das breite Kursangebot für Seniorinnen und Senioren im Stadtbezirk Ost bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Es zeichnet sich dadurch aus, dass die Lust am gemeinsamen Lernen im Zentrum steht. Die Unterrichtszeiten sind am Vor- und Nachmittag. Kleinere Gruppen ermöglichen Ihnen ein intensiveres Lernen. Das Einbringen Ihrer Lebenserfahrung und der gemeinsame Austausch sind dabei ebenso wichtig wie die kompetente und verständliche Vermittlung der Lerninhalte durch erfahrene Dozentinnen und Dozenten.

Entdecken Sie Ihre Talente und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Fitness.

Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne bezüglich Ihrer Kurswahl oder Ermäßigungsmöglichkeiten!

Hier finden Sie uns:

### Senioren Volkshochschule Ost

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Petra Hasch-Beyer

Claudius-Keller-Str. 7, 81669 München

E-Mail: seniorenbildung.ost@mvhs.de

Telefax: (089) 48006-6758

### Beratung und Anmeldung:

Anmeldetelefon: (089) 48006-6750

montags, dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,

mittwochs, donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

## Volles Programm zum halben Preis

### Auch mit kleiner Rente zu Ihren Lieblingskursen

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

- mit einem Netto-Einkommen bis € 1.660.–

sowie einem Vermögen bis € 20.000.–

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

- mit einem Netto-Einkommen bis € 2.490.–

sowie einem Vermögen bis € 30.000.–



Diese Ermäßigung gilt für alle Kurse in der Senioren Volkshochschule, gekennzeichnet mit:

**Ermäßigung für berechnete Rentner\*innen möglich.**

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

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

### Information, Beratung und Anmeldung

■ Telefon (089) 48006-6239/6567

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

## Inhaltsverzeichnis

Informationsveranstaltung	98
Die MVHS an der Effnerstraße	99
Senioren Volkshochschule zum halben Preis	100
Stadtviertelthemen	101
Politik und Gesellschaft	102
Gedächtnistraining	102
MVHS unterwegs	103
Kunst- und Studienkreise	103
Kunst und Kunstgeschichte	103
Bildende Kunst	104
Kreatives Schreiben	104
Film	105
Fotografien, Filmen, Bildbearbeitung	105
Tanz	105
Musik	105
Gesundheit aktiv	106
IT und Digitales	109
Deutsch	111
Sprachen	
– Englisch	112
– Französisch	113
– Italienisch	114
– Spanisch	115
– Russisch	115

## Informationsveranstaltung

### Endlich Zeit für ...

### Die Senioren Volkshochschule im Münchner Osten stellt sich vor

Sie möchten sich über Inhalte und Besonderheiten der Senioren Volkshochschule informieren? An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, im persönlichen Gespräch mit Mitarbeitenden der Münchner Volkshochschule, sich einen Überblick über das Kursangebot, Anmeldung und Buchung sowie Preise und Ermäßigungen zu verschaffen. Zusätzlich findet eine Beratung zu unseren Computer- und Internetkursen statt.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Ramersdorf.

### S123907 – Informationsveranstaltung

Ramersdorf

Für Senior\*innen · Andrea Faragó M.A./Petra Hasch-Beyer/Maria Hollfelder · Stadtbibliothek Ramersdorf · Führichstr. 43 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 1.3.2024 · Gebührenfrei · 15 Plätze

Alle Kurse der  
Senioren Volkshochschule  
finden Sie gesammelt auf  
[www.mvhs.de/senioren-vhs](http://www.mvhs.de/senioren-vhs)



## Die MVHS an der Effnerstraße

In Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH bietet Ihnen die Münchner Volkshochschule ein offenes Programm im Haus an der Effnerstraße das neue Anfänge auch in hohem Alter ermöglicht. Es unterstützt Sie darin, Ihre Gesundheit zu erhalten, Ihr Wohlbefinden zu stärken und die Freude am gemeinsamen Lernen neu zu entdecken. Der Einstieg in unsere Kurse ist ohne Vorkenntnisse zu jedem Termin möglich und für alle Interessierten zugänglich. Für Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser ist das Angebot kostenfrei.

### Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Android-Smartphone und -Tablet für Einsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erhalten Sie eine Orientierung über die Grundfunktionen und weitere Möglichkeiten Ihres Android-Smartphones oder -Tablets. Zusätzliche Themen können nach Absprache im Kurs behandelt werden. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Gerät inkl. Ladegerät mit.

**R172230** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Ilka Wiest · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 9.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2023, 8.1. und 22.1.2024 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

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

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

**R172250** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Birgit Schuh · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · 15 x di 14.00 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

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

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

**R172270** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Andreas Bohm · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · 15 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

### Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: mein München und mehr entdecken

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

**R172290** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Anette Spieldiener M.A./Gitte Rollenhagen/Martina Sepp · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · 15 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

### Liebe Grüße aus Nahost (Regie: Stefanie Landgraf und Johannes Gulde, Deutschland 2013, 93 Min.) Filmclub mit Kinoexperte Prof. Eckart Bruchner

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

**R172311 – Film** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.10.2023 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

### Emil und die Detektive (Regie: Gerhard Lamprecht, Deutschland 1931, 69 Min.) Filmclub mit Kinoexperte Prof. Eckart Bruchner

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

**R172312 – Film** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.11.2023 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

### Part Time Kings (Regie: Elke von Linde, Deutschland 2012, 53 Min.) Filmclub mit Kinoexperte Prof. Eckart Bruchner

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

**R172313 – Film** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Prof. Eckart Bruchner · MÜNCHENSTIFT · Haus an der Effnerstraße · Effnerstr. 76 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.12.2023 · € 7.– (Gebührenfrei für Bewohner\*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 9 Plätze · ☺

## Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück (Regie: Peter Chelsom, Deutschland 2014, 115 Min.)

Filmclub mit Kinoexperte Prof. Eckart Bruchner

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

### R172314 – Film

**Bogenhausen**

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

---

## Senioren Volkshochschule zum halben Preis

Auch mit kleiner Rente lohnt sich ein Kursbesuch an der Senioren Volkshochschule. Wir bieten Ihnen ein exklusives Kursprogramm zu 50 % ermäßigt an.

Dieses Kursangebot ist für den Einstieg gut geeignet. Halber Preis mit bester Qualität für Bildung auch in der nachberuflichen Phase – dafür steht die Münchner Volkshochschule. Bei den angegebenen Preisen können alle Ermäßigungsansprüche geltend gemacht werden, die sich auch auf alle weiteren Kurse im Programm der Senioren Volkshochschule mit dem Vermerk „Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich“ auswirken.

Weitere Hinweise zu möglichen Ermäßigungen siehe auch unter [www.mvhs.de/programm/allgemeines-ermassigungen](http://www.mvhs.de/programm/allgemeines-ermassigungen). Vertiefende und weitere Kurse finden Sie in den Rubriken der einzelnen Fachgebiete

---

## Die Knochen stabil halten – Osteoporosegymnastik

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Der Kurs eignet sich auch zur Sturzprophylaxe. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

Anfänger\*innen

### R370399

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10. bis 16.10.2023 · € 14.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen.

Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

### R370400

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Gabriele Gaida · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x mi 14.15 bis 15.45 Uhr · 11.10. bis 25.10.2023 · € 14.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Augentraining und Jonglieren – Augen, Gehirn und Körper aktivieren

Sehen findet im Gehirn statt. Augentraining und Jonglieren sind eine ideale Kombination, um Augen und Gehirn zu aktivieren. Dabei ist nicht entscheidend, ob man zu Beginn mit einem, zwei oder drei Bällen jongliert. Durch das Jonglieren-Lernen können lebenslang Gehirnzellen wachsen. Die Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und das Körpergefühl werden gefördert. Durch diese ganzheitliche Herangehensweise werden die Augen entspannt und die Sehkraft gestärkt. Bewegung macht beweglich – das gilt auch für die Augen.

### R370460

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Brigitte Colin · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 4 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 15.1. bis 5.2.2024 · € 18.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Das richtige Smartphone für mich – Tipps für Auswahl und Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone kaufen? Der Kurs hilft Ihnen, sich im Smartphone-Dschungel zurechtzufinden. Sie erhalten Informationen zum Angebot, Gerätegrößen und Funktionsumfang sowie zu wichtigen Leistungskriterien und Bedienungsunterschieden. Danach haben Sie eine gute Entscheidungsgrundlage für Ihren Smartphone-Kauf. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Smartphone.

### R481920

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Dorothea von Wieck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 2.10.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

---

## Internet-ABC – erster Einblick in die Online-Welt

Sie möchten das Internet nutzen? In diesem Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick über die wichtigsten Begriffe und meistgebrauchten Möglichkeiten der Online-Welt.

Kursinhalt: interessante Angebote des Internets; Begriffsklärung wie Provider und Browser (Internet Explorer, Firefox); Lesezeichen; Suchmaschine Google; Suchen und Finden im Netz; Wikipedia; Internetseiten aufrufen und als Lesezeichen abspeichern bzw. drucken; Internetseiten zu Hobbys, Freizeit, Gesundheit etc. finden.

### R481927

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.1.2024 · € 19.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

---

## Vorkurs Englisch – Aussprache, Lerntipps und mehr

Sie möchten gerne Englisch lernen, wissen aber nicht genau, was Sie erwartet? Sie fragen sich, ob Sie sofort Englisch sprechen müssen oder möchten sich erst sicher sein, wie die Wörter überhaupt ausgesprochen werden? In diesem Kurs tasten Sie sich langsam heran und versuchen, immer weniger Deutsch zu benutzen. So können Sie gut vorbereitet im Anschluss mit einem Kurs für Anfänger\*innen starten.

### R527100

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10. bis 14.11.2023 · € 20.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527104

## A1 ¡Ánimo! – Spanisch zum Kennenlernen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ein leichter Einstiegskurs, um hilfreiche Wörter – vielleicht für Ihre nächste Reise nach Spanien – „mitzunehmen“. Sie bekommen einen ersten Eindruck der spanischen Sprache und vielleicht Lust auf mehr.

Dieser Kurs gehört zum exklusiven Einstiegsprogramm der Senioren Volkshochschule: zum halben Preis in bester Qualität.

**R546402**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Carmen Montero de Espinosa · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2023 · € 32.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R546416

## Stadtviertelthemen

Werkausstellung in Ramersdorf der Teilnehmenden der MVHS-Kurse „Acryl- und Ölmalerei“ und „Malerei und Zeichnung“ von 16. November 2023 bis 24. Januar 2024 finden Sie unter der vorderen Rubrik „Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten“, siehe R123109.

## Veranstaltungen in Obergiesing

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

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

Nehmen Sie Fragen aus Ihrem Alltag mit!

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

**R123905 – Informationsveranstaltung**

**Obergiesing**

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

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

Besinnliche bayerische Weihnachtslieder im und ohne Dialekt, begleitet von den Gitarrenspielern der Senioren Volkshochschule Ost im Wechsel mit Gerda Wachs Lesung von heiteren und besinnlichen Gedichten und kleinen Geschichten. Kommen Sie, hören Sie und singen Sie mit den Bewohner\*innen des Hauses St. Martin in der gemütlichen Atmosphäre der Cafeteria des Hauses.

In Kooperation mit dem Stadtteiladen Giesing und MÜNCHENSTIFT, Haus St.-Martin.

**R123729**

**Obergiesing**

Norbert Niemann/Gerda Wach · Münchenstift Haus St. Martin, Raum UG 13 · St.-Martin-Str. 34 · mo 15.15 bis 16.45 Uhr · 11.12.2023 · Gebührenfrei · Auch mit MVHS-Card

## Für Sie vorgestellt ...

### Demenz: Wissen – Prävention – Handeln – Hoffen – Forschen

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

**R123904 – Vortrag**

**Ramersdorf**

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

### Gewachsen in Giesing – Blick hinter die Kulissen einer Gärtnerei

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

**R123903**

**Obergiesing**

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

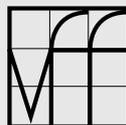
## Kultur braucht einen wachen Geist.

### Zum Beispiel Ihnen.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. (VFF) ist die Förderung kreativer Formate und neuer Teilnehmendengruppen der Jugend- und Erwachsenenbildung der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 200.000.– bereitgestellt.

**Auch Sie können Mitglied werden.  
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–**



Verein der Förderer  
und Freunde der  
**Münchner  
Volkshochschule** e.V.

#### Kontakt:

Förderer und Freunde der MVHS e.V.  
c/o Münchner Volkshochschule  
Einsteinstraße 28  
81675 München  
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

## Politik und Gesellschaft

„Ich habe in den Nachrichten gehört ...“ aus dem Offenen Programm an der Effnerstraße/MÜNCHENSTIFT finden Sie unter der Rubrik „Die MVHS an der Effnerstraße“, siehe R172270.

## Globalisierung, Klimagerechtigkeit

„Das Welt-Verteilungsspiel. Ein Blick aus Giesing auf Globalisierung und Gerechtigkeit“ in Zusammenarbeit mit dem Nachbarschaftstreff Giesing und dem Nord Süd Forum e.V. finden Sie in der Rubrik „Politik und Gesellschaft“ im vorderen Teil des Programms.  
Das Welt-Verteilungsspiel wird u. a. im Rahmen des 17. Klimaherbst-Programms, dieses Mal zum Thema „Klimagerechtigkeit“, publiziert. Alle MVHS-Veranstaltungen im Klimaherbst finden Sie unter [www.mvhs.de/klimaherbst](http://www.mvhs.de/klimaherbst) sowie in dem an vielen Orten ausliegenden Programmheft.

Zum Thema Kinder- bzw. Zwangsarbeit sind für das Frühjahr/Sommer 2024 eine Ausstellung im Stadtbereichszentrum Ost in Ramersdorf sowie ein Begleitprogramm geplant.

## Kinderarbeit – Austausch und Begegnung mit Fredy H.

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

### R110348 – Vortrag Obergiesing

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

## Treffpunkt Filmcafé: München in der Nachkriegszeit

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

### Treffpunkt Filmcafé: Rama dama Regie: Joseph Vilsmaier, D 1991, 107 Min.

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

### R110966 – Film Obergiesing

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

### Treffpunkt Filmcafé: Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945. Regie: Michael von Ferrari, D 2023

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

### R110970 – Film Obergiesing

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

### Treffpunkt Filmcafé: München 1945 Regie: Willi Cronauer, D 1945, 76 Min., Stummfilm

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

### R110974 – Film Obergiesing

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

## Gedächtnistraining

„Fitnesstraining für die grauen Zellen – Denksport und Gedächtnisschulung“ aus dem Offenen Programm an der Effnerstraße/MÜNCHENSTIFT finden Sie unter der Rubrik „Die MVHS an der Effnerstraße“, siehe R172250.

„Demenz: Wissen – Prävention – Handeln – Hoffen – Forschen“ finden Sie unter der Rubrik „Für Sie vorgestellt ...“, siehe R123904.

## Gedächtnistraining – das Gehirn auf neue Pfade locken

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

### R148040 Ramersdorf

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



Zielgenau informiert!

Scannen Sie den QR-Code und wählen unter [www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter) aus über 30 Newslettern. Damit sind Sie immer zielgenau informiert: zu allen Ihren Lieblingsthemen!

## MVHS unterwegs

### MVHS unterwegs zu Kunst und Kultur

#### Wasserburg – die Perle am Inn

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

#### R181060 – Exkursion

Anneliese Döhring · Treffpunkt: Ostbahnhof, Mitte von Gleis 8 · sa 8.40 bis 18.00 Uhr · 2.12.2023 · Bitte senden Sie uns eine E-Mail bis 27.11. an [fuehrungen@mvhs.de](mailto:fuehrungen@mvhs.de), wenn Sie ein MVV-Gruppentagesticket (€ 27,80 für 5 Personen sowie Busfahrt € 1,50 pro Person) benötigen · Hinfahrt: München Ostbahnhof, 8,50 Uhr, RB 54 (Stand: Mai 2023) · € 29.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

### München entdecken – Stadtpaziergang

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

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

#### R182005 – Führung

Innenstadt

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

### Historischer Friedhof

#### Der Alte Südliche Friedhof – steinerne Kulturgeschichte der Stadt

Vor über 450 Jahren auf Veranlassung von Herzog Albrecht V. angelegt, wurde der einstige „Pestfriedhof“ im 18. Jahrhundert zum „Centralfriedhof“ erklärt. Die letzte Beerdigung fand 1943 statt. Nach vielfältigen Restaurierungen steht das parkartige Areal heute unter Natur- und Denkmalschutz. Buchautorin Lioba Betten zeigt Gräber zahlreicher Münchner Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts wie Leo von Klenze, Friedrich von Gärtner, Max von Pettenkofer, Johann von Nußbaum, Carl Spitzweg und Adele Spitzeder.

#### R182160 – Führung

Isarvorstadt

Lioba Betten · Treffpunkt: Alter Südfriedhof, Eingang · Stephansplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.11.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

## Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen Programmschwerpunkt** der Münchner Volkshochschule mit **vielen spannenden Veranstaltungen?**

Gleich abonnieren unter

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



## Kunst- und Studienkreise

### 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

### Ausstellungsbesuche in München Kulturpromenaden

Freuen Sie sich auf anregende Gespräche in netter Runde! Die Teilnehmenden treffen sich monatlich, um gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Kunsthistorikerin die aktuellen Ausstellungen in München zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Der Kunstkreis trifft sich erstmals in der Ausstellung „MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle München. In Kooperation mit dem Promenadentreff Trudering

#### R213570 – Studienkreis

Altstadt

Für Senior\*innen · Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · 3 x do 15.00 bis 17.00 Uhr · 19.10., 23.11. und 14.12.2023 · do 14.45 bis 16.45 Uhr · 18.1.2024 · € 44.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

## Kunst und Kunstgeschichte

„Mein München und mehr entdecken“ aus dem Offenen Programm an der Effnerstraße/MÜNCHENSTIFT finden Sie unter der Rubrik „Die MVHS an der Effnerstraße“, siehe R172290.

### Mehr vom Weniger – Reduktion und Minimalismus in der Kunst

Was auf den ersten Blick kunstfeindlich erscheint, erweist sich in der Kunstgeschichte immer wieder als wegweisende Innovation: Bettelorden verzichten auf Türme und Bauplastik, Maler wie Dürer und Richter reduzieren ihr Farbspektrum, Minimal Art, Arte Povera, Mies van der Rohe „Less is more“ u. v. m.. Der Kurs ist ein Streifzug durch unterschiedliche Kapitel der Kunstgeschichte aus einem hochaktuellen Blickwinkel. Ökologische und ökonomische Fragen machen die „Idee der Einfachheit“ oder „Schlichtheit als Prinzip der Schönheit“ aktueller denn je.

#### R217075 – Studienkreis

Ramersdorf

Angela Voss M.A. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.10. bis 21.12.2023 · Termine im Museum nach Vereinbarung · € 88.– · Zuzüglich Eintritte

#### R217085 – Studienkreis

Ramersdorf

Angela Voss M.A. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 9 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.10.2023 bis 12.12.2024 · 3 x sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Termine im Museum nach Vereinbarung · € 264.– · ☎

## Bildende Kunst

Werkausstellung der Teilnehmenden der MVHS-Kurse „Acryl- und Ölmalerei“ und „Malerei und Zeichnung“ finden Sie unter der Rubrik „Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten“, siehe R123109. Das Kursangebot richtet sich insbesondere an Senior\*innen, ist aber für Teilnehmende jeden Alters geeignet und offen.

### Abstrahierte Landschafts- und Naturdarstellung Malerei und Zeichnung

Mit den Gestaltungsmitteln der Abstraktion wie Weglassen/Hervorheben, Verdichten/Auflösen, Ausschnitte/Strukturen oder Farbwahl werden wir dem Phänomen Natur auf den Grund gehen. Es geht nicht um eine konkrete Wiedergabe, sondern um die Möglichkeit, ein abstrahiertes Bild entstehen zu lassen, das in seinem formalen Ergebnis so wirklich erscheint wie die Natur, ohne sie dabei abzubilden. Es kann nach Fundstücken oder eigenen Vorlagen mit Acrylfarbe oder Zeichenstiften gearbeitet werden. Bitte mitbringen: Leinwände oder Papier ab 200 g, Acrylfarben, verschiedene Stifte und Kreiden, Pinselsortiment (rund und flach), Spachtel; weiteres Material wird im Kurs besprochen.

**R223034** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Stefan Wehmeier · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 182.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

**R223058** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Stefan Wehmeier · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.12.2023 bis 8.2.2024 · € 182.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

### Aquarellieren, Zeichnen und andere Techniken für Fortgeschrittene

Unser Schwerpunkt ist die künstlerische Gestaltung verschiedenster Themen, auch in Acryl, Pastell und Mischtechniken. Beim freien Malen in einer entspannten Atmosphäre unterstützt Sie der Dozent individuell. Motivfindungen und Bildbesprechungen finden gemeinsam in der Gruppe statt. Voraussetzungen: Grundwissen in Aquarellieren und Zeichnen. Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 ca. 300 g, Aquarellfarben, vorhandene Pinsel, Bleistift B. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**R223016** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Sime Vlahov · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 259.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

### Acryl- und Ölmalerei – von der Skizze zum fertigen Bild

Malen auf verschiedenen Bildgründen wie Karton, Leinwand, grundierter Hartfaserplatte. Studien zu Farbmischungen, Komposition und Bildaufbau. Erkundung der unterschiedlichen Techniken anhand von Bildbeispielen und Farbenlehre. Künstlerische Umsetzung verschiedener Malmotive (Stilleben, Landschaft, Porträt) bis hin zur freien Interpretation. Bitte mitbringen: vorhandene Farben (Öl und/oder Acryl), Pinsel, weicher Bleistift, Palette, Malkarton oder Leinwand.

**R223036** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Elmar Siegesleitner · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x do 14.30 bis 17.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 336.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

### Aquarellieren, Zeichnen und andere Techniken

Wir beginnen mit der Farbenlehre und mit Mischübungen, um ein Gefühl für die Farben zu entwickeln. Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aquarelltechniken und mit dem Zeichnen. Beim freien Malen in einer entspannten Atmosphäre werden Sie von der Dozentin individuell unterstützt. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, weichen Bleistift, Lappen.

**R223024** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Saskia Gasteiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 14.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 bis 30.1.2024 · € 216.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 11 Plätze · ♿

### Malen mit Acrylfarben – den eigenen malerischen Weg finden

Im Vordergrund steht die Freude am spontanen Umgang mit Farbe und Farbwirkung. Ziel ist es, in Anlehnung an die Natur, aber auch an freien Themen sowie an kunstgeschichtlichen Beispielen des 20. Jahrhunderts die eigene persönliche Farb- und Formensprache zu entwickeln. Einführung in die Acryltechnik, individuelle Beratung sowie gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des Kurses.

Bitte mitbringen: Leinwand oder Malpapier, vorhandene Acrylfarben, Pinsel. Bei Bedarf können Farben und Malpapier im Kurs erworben werden.

**R223002** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Susana Gonzalo · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 29.11.2023 bis 21.2.2024 · € 224.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## Kreatives Schreiben

### Schreibcafé in Ramersdorf – Geschichten von früher

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

**R247060 – Schreibwerkstatt** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Gunda Achterhold · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 25.10., 15.11., 6.12.2023, 10.1. und 31.1.2024 · € 55.– · 12 Plätze · ♿



Alle Kurse der  
Senioren Volkshochschule  
finden Sie gesammelt auf  
[www.mvhs.de/senioren-vhs](http://www.mvhs.de/senioren-vhs)

---

## Film

„Filmclub mit dem Kinoexperten Prof. Eckardt Bruchner“ aus dem Offenen Programm an der Effnerstraße/MÜNCHENSTIFT finden Sie unter der Rubrik „Die MVHS an der Effnerstraße“, siehe R172311, R172312, R172313, R172314.

---

## Fotografieren, Filmen, Bildbearbeitung

### Fotos mit der Foto-App von Windows bearbeiten und organisieren

Für die Bildbearbeitung und die Organisation Ihrer Fotos benötigen Sie keine teure Zusatzsoftware. Seit Version 8 ist unter Windows das Programm „Fotos“ vorinstalliert, das wirkungsvolle Werkzeuge zur Bildbearbeitung mitbringt. Wir zeigen Ihnen, was die Foto-App so alles kann.

Kursinhalt: Übertragung der Fotos auf PC, Ablage in passende Ordner; Bilder bearbeiten, optimieren und verfremden; Alben anlegen; automatische Korrekturen und Effekte; Fotos als Diashow anzeigen oder ausdrucken; mehrere Bilder gleichzeitig und aussagekräftig umbenennen.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Eigenes Bildmaterial kann zum Kurs mitgebracht werden.

**R251220**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 23.11. und 30.11.2023 · € 64.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

---

### 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**

**Grünwald**

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 berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

---

## Tanz

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

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

Mittelstufe: Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

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

**R269240**

**Ramersdorf**

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

### Tanz und Stretching Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe mit sauberen Sohlen und Trainingskleidung.

**R269234**

**Ramersdorf**

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

---

## Musik

---

### Vortrag

#### 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 Abend mit vielen Musikbespielen zeigen.

**R270038 – Vortrag**

**Grünwald**

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

---

## Singen

### Singkreis

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

**R273186**

**Ramersdorf**

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

---

## Saiteninstrumente

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

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

**R274336**

**Ramersdorf**

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

## Veeh-Harfen Spielkreis

Das gemeinsame Spiel, der Spaß am Musizieren in der Gruppe steht im Vordergrund und das Spielrepertoire wird mit Stücken unterschiedlichster Stilrichtungen erweitert. Die Auswahl der Spielmappen wird zu Beginn des Semesters gemeinsam besprochen und die Spielmappen dann selbst erworben. Für die Spielkreise in Schwabing und Ramersdorf ist ein eigenes Instrument notwendig. Die Kurse stehen für alle Veeh-Harfenspieler\*innen offen, die einen Einstiegskurs besucht haben oder einige Spielerfahrung mitbringen.

**R275080**

**Ramersdorf**

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

---

## Blasinstrumente

### Blockflötenspiel

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

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

**R275114**

**Ramersdorf**

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

---

## Tasteninstrumente

### Klavier – Einzelunterricht 30 Minuten Empfohlen für Anfänger\*innen

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

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

**R275278**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.- · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♿

**R275282**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 337.- · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♿

**R275286**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 13.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 337.- · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

---

### Klavier – Einzelunterricht 45 Minuten

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

**R275346**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Ludmila Kwan · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 12.45 bis 13.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.- · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ♿

---

## Gesundheit aktiv

Die Angebote im Fachgebiet Gesundheit aktiv für Senior\*innen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention und sind – sofern nicht anders angekündigt – für Geübte und für Ungeübte geeignet. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein, ob das gewünschte Kursangebot für Sie passend ist.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie unsere Gesundheitsräume nur mit Gymnastikschuhen, Hallenschuhen oder Socken betreten. Straßenschuhe sind nicht geeignet und müssen bitte ausgezogen werden.

Beachten Sie bitte auch Kursangebote aus der Rubrik „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“.

---

## Bezuschussung und Teilnahmebescheinigung

In der Senioren Volkshochschule Ost finden keine Kurse statt, die nach § 20 SGB V von den Krankenkassen und ihrer zentralen Prüfstelle zertifiziert wurden und somit bezuschusst werden. Kursangebote, die nach § 20 SGB V gefördert werden, finden Sie im Gesamtprogramm im Fachgebiet Gesundheit aktiv.

Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung gemäß der allgemeinen Geschäftsbedingungen (ohne Bestätigung einer Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus, sofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Bitte lassen Sie auf der Anwesenheitsliste von der Kursleitung vermerken, dass Sie eine Teilnahmebescheinigung wünschen. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

---

## Entspannung von Kopf bis Fuß

Mit zunehmendem Alter erlebt man die Zeit als besonders hektisch und schnell. Man kommt immer seltener zum Stillstand und die Alltagsbelastungen nehmen zu. Dies kann sich ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, Reserven zu schaffen, um dieser Entwicklung entgegen zu wirken.

---

## Atembalance

Freier Atem kann zu einem spürbaren Gleichgewicht führen. Atemübungen (nach Prof. I. Middendorf) lösen Verspannungen, stärken den Rücken, verbessern die Haltung und machen die Bewegungen geschmeidiger. Sie wirken belebend und erfrischen bis in die Zellen. Das Körpergefühl verändert sich positiv, Gelassenheit und innere (Atem-)Kraft kommen zum Tragen. Eine gute Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

**R370510**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Helga Mayer-Stein · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x fr 15.00 bis 16.00 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 · € 61.- · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Aktivitäten im Freien

### Waldbaden – Gesunde Auszeit vom Alltag

Erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes und konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen ganz auf sich und die Natur. Lernen Sie achtsam zu sein, Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. Gönnen Sie sich mit dem Waldbaden eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und Regeneration. Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, wir werden Zeit haben, diese in Ruhe im Wald einzunehmen. Als kleine Besonderheit genießen Sie zum Abschluss eine Meditation im Sitzen oder Liegen.

## R370700

### Grünwald

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 berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze

---

## Yoga

---

An der Münchner Volkshochschule wird Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie geführter Atmung (Pranayama) auch die Möglichkeit bietet, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie.

Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Probieren Sie es doch einmal aus. Unsere Yoga-Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben), Aufbaustufe (für Fortgeschrittene) und Spezialthemen (Yoga-Kurse mit spezieller thematischer Ausrichtung).

---

### Yoga – Aufbaustufe

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

Bitte mitbringen: Decke

## R372100

### Grünwald

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 berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze

---

Bitte mitbringen: Kissenrolle

## R372200

### Ramersdorf

Für Senior\*innen · Brigitte Colin · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

### Yoga mit Schwerpunkt Nacken und Wirbelsäule

Leiden Sie unter Verspannungen oder an Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich? Sorgfältig ausgewählte Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen kräftigen die Muskulatur, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Wir wollen an „steifen“ Körperstrukturen arbeiten und unsere eher „flexiblen“ Strukturen kräftigen, so dass eine Ausgewogenheit in unserem Körper entsteht.

Geeignet für Anfänger\*innen, Eingerostete, Rückenschmerz- und Stressgeplagte und alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Wir üben klassisches Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

### R372295 – Samstagsseminar

### Ramersdorf

Für Senior\*innen · Andrea Geiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 14.10.2023 · € 10.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 12 Plätze · ♿

## R372300

### Ramersdorf

Für Senior\*innen · Andrea Geiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 18.10. bis 22.11.2023 · € 46.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

### Yoga mit Schwerpunkt Hüfte und Knie

Gezielte Übungen zur Entlastung der Hüfte und Knie fördern Beweglichkeit und können Verspannungen lösen. Sorgfältig ausgewählte Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen kräftigen die Muskulatur, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Wir wollen an „steifen“ Körperstrukturen arbeiten und unsere eher „flexiblen“ Strukturen kräftigen, so dass eine Ausgewogenheit in unserem Körper entsteht.

## R372305

### Ramersdorf

Für Senior\*innen · Andrea Geiger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.12.2023 bis 17.1.2024 · € 46.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Qigong

---

Seit mehr als 2000 Jahren werden in China einfache und sehr wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi) praktiziert. Sie sind harmonisierend und dienen der Gesunderhaltung und Prävention. Spannungen werden abgebaut, das Körperbewusstsein gefördert. Eine natürliche Kräftigung und Pflege der Muskeln und Gelenke schafft größere Elastizität und fördert das Wohlbefinden. Die sanften, fließenden Bewegungsformen sind leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.

---

Beachten Sie bitte auch das Kursangebot „Qigong – Grundstufe“ aus der Rubrik „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“.

---

### Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

## R374080

### Ramersdorf

Für Senior\*innen · Gabriele Gaida · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x mi 14.15 bis 15.45 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Feldenkrais

---

### Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. In Kooperation mit dem ASZ Riem.

Bitte mitbringen: Decke

## R375060

### Messestadt Riem

Für Senior\*innen · Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 10 x mo 14.30 bis 15.30 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 61.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## 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

**R375050** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Gabriele Jofer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**Aufbaustufe**  
**R375220** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Gabriele Jofer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Gymnastik von A bis Z

---

### Ausgleichsgymnastik Im Stehen oder auf dem Hocker sitzend

Wohlthuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

**R376050** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Helga Mayer-Stein · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x di 9.15 bis 10.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

### Fasziengymnastik – für ein stabiles und elastisches Bindegewebe im ganzen Körper

Schmerzfremde Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfremheit ein. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen ohne Faszienrolle mehr Elastizität gewinnen. Stärken Sie Ihr Bindegewebe und verbessern Sie das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Faszien. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

**R376120** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 14.11. bis 28.11.2023 · € 18.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

### Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Schmerzfremde Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfremheit ein. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen ohne Faszienrolle mehr Elastizität gewinnen. Stärken Sie Ihr Bindegewebe und verbessern Sie das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Faszie. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

**R376290** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 9.1. bis 23.1.2024 · € 18.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Die Knochen stabil halten – Osteoporosegymnastik für Fortgeschrittene

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Der Kurs eignet sich auch zur Sturzprophylaxe. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein. Das Angebot dient der Prävention und nicht der Rehabilitation.

**R376420** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 23.10.2023 bis 29.1.2024 · € 110.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Pilates

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

**R376560** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Zsuzsanna Csepcsányi · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

**R376570** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung sowie ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag. Sie lernen durch gezielte Übungen dem entgegenzuwirken, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren. Der Kurs dient der Vorbeugung und Gesunderhaltung und nicht der Therapie. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

**R377140** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · N.N. · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 92.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

---

## Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

**R377170** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Charlotte Laenger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## IT und Digitales

„Internet-ABC – erster Einblick in die Online-Welt“ und „Das richtige Smartphone für mich“ finden Sie im Programm „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“, siehe R481927, R481920. Informationen über weitere Ermäßigungen und kostenfreie Kursangebote finden Sie unter [www.mvhs.de/programm/allgemeines-ermassigungen](http://www.mvhs.de/programm/allgemeines-ermassigungen) Rubrik „Ermäßigungen der Senioren Volkshochschule“.

## Computersprechstunden

### Computersprechstunde: persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone

Sie benötigen Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleitung individuell beraten zu lassen. Eine Zeiteinheit von 45 Minuten ist einzeln buchbar, so dass die Kursleitung mit Ihnen Ihr Thema besprechen kann. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden Sie von uns vorab telefonisch kontaktiert.

Um Fragen zu Ihrem eigenen Laptop, Tablet oder Smartphone beantworten zu können, bringen Sie bitte dieses inkl. Ladekabel mit.

**R481845** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mo 14.00 bis 17.15 Uhr · 9.10.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ☺

**R481847** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · di 9.30 bis 12.45 Uhr · 21.11.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ☺

## PC-Kurse

### PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11

Sie möchten lernen, einen Computer zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Sie können Ihren Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mitbringen.

**R482024** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 5.10. bis 16.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

### PC-Grundkurs mit Internet und Windows 10 am eigenen Laptop

Sie möchten lernen, Ihren Windows 10-Laptop zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Bitte bringen Sie einen Windows 10-Laptop inkl. Ladegerät mit.

**R482036** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Harald Bauer · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

### Windows 11 für Umsteiger

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows 10-Kenntnisse haben und neugierig sind auf die Neuerungen von Windows 11. Sie übertragen Ihr Wissen aus Windows 10 auf Windows 11 und machen sich fit für die neue Windows-Version von Microsoft. Kursinhalt: Hinweise zum Update von Windows 10 auf Windows 11, das neue Startmenü kennenlernen und anpassen, Desktop und Taskleiste, Fenster anordnen mit Snap Layouts, neue Kontextmenüs, Kurznotizen, Zwischenablage sichtbar machen, Explorer mit neuer Symbolleiste und Tabs (Register), Edge  
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Grundkurs.

**R482100** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 5.10. und 12.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### Übungskurs zum PC-Fortgeschrittenenkurs mit Windows 11

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben und ihr Wissen gerne vertiefen bzw. auffrischen möchten. Sie wiederholen ausgewählte Themen und festigen so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Windows 11. Der Kursinhalt wird gemeinsam mit der Kursleitung bestimmt. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Kurs für Fortgeschrittene.

**R482175** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 11.1. bis 25.1.2024 · € 99.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### Rechnen mit Excel oder Calc

Haushaltsbuch oder andere Listen führen: Sie möchten nicht mehr mit dem Taschenrechner rechnen müssen, sondern automatisch Berechnungen durchführen? Dann sind Sie in unserem Tabellenkalkulationskurs genau richtig.

Kursinhalt: Aufbau von Tabellen mit Text und Zahlen, Summen bilden, die sich bei Änderungen der Werte automatisch aktualisieren, Grundrechenarten, markieren und formatieren. Sie erlernen die Möglichkeiten anhand praktischer Beispiele.

Die Themen werden je nach Bedarf der Teilnehmer\*innen an den Tabellenkalkulationsprogrammen Excel (MS Office) und Calc (LibreOffice) dargestellt und geübt.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Grundkurs.

**R482180** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 9.11. bis 23.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### Dateien auf dem PC ordnen – Dateimanagement

Möchten Sie auf Ihrem Computer eine Ordnerstruktur aufbauen, bei der Sie Ihre Dokumente einfacher wiederfinden? Und diese vielleicht auch auf USB-Stick oder Speicherkarte sichern?

Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“.

**R482200** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 18.1. und 25.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Programme installieren und deinstallieren

Wer einen Computer hat, braucht auch Programme oder Apps. In diesem Kurs lernen Sie, sicher und Schritt für Schritt Software zu installieren, zu testen und auch wieder zu deinstallieren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“.

### R482205 **Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 19.10. und 26.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

---

## Internet

„Internet-ABC – erster Einblick in die Online-Welt“ finden Sie im Programm „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“, siehe R481927.

---

## 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 **Grünwald**

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 berechnigte Rentner\*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 7 Plätze · ♿

---

## E-Mail perfekt im Griff

Sie möchten E-Mails versenden, Ihre Urlaubsbilder, Office-Dokumente oder andere Daten an eine oder mehrere E-Mail-Adressen verschicken? Dies und mehr lernen Sie in diesem Kurs.

Kursinhalt: E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen und verwalten; Weiterleitung von E-Mails, auch an mehrere Mail-Adressen; empfangene Anlagen speichern und wiederfinden; E-Mail-Adressen im Adressbuch speichern und einen Verteiler anlegen; Tipps für die tägliche Praxis.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“.

### R482345 **Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Maria Hollfelder · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 30.11. und 7.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

---

## Einkaufen und Bezahlen im Internet: Wie funktioniert das und auf was muss ich achten?

Internet-Shopping ist gefragt wie nie zuvor. Erfahren Sie, wie das Bestellen im Internet funktioniert, welche Bezahlmethoden es gibt und welche Zahlungsmittel empfehlenswert sind. Sie lernen, wie Sie Fake-Shops erkennen und wie Sie sich vor Betrug schützen können. Die Dozentin widmet sich insbesondere den Fragestellungen: worauf muss ich beim Online-Einkauf achten? Wie bezahle ich im Internet und sind meine Daten sicher? Sie erhalten hilfreiche, gut verständliche Tipps und Praxisbeispiele.

### R482500 **Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Dorothea von Wieck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 13.00 bis 16.00 Uhr · 10.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

---

## Smartphones und Tablets

„Das richtige Smartphone für mich“ finden Sie im Programm „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“, siehe R481920. „Android-Smartphone und -Tablet für Einsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen“ aus dem Offenen Programm an der Effnerstraße/MÜNCHENSTIFT finden Sie unter der Rubrik „Die MVHS an der Effnerstraße“, siehe R172230.

---

## iPad-Grundlagen – das Tablet von Apple

Das iPad bringt einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und die geniale Bedienung per Fingertipp ist sehr intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschriftet, die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht und die ersten E-Mails sind im Nu versendet. Kursinhalt: iPad-Grundbegriffe; Standard-Apps wie Safari, Mail, Fotos und Musik verwenden; Synchronisierung; das iPad mit Apps erweitern.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

### R482725 **Grünwald**

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 berechnigte 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 **Grünwald**

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 berechnigte 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.

Kursinhalte: grundlegende Bedienung und sicheres Navigieren im Nutzermenü; persönliche Einstellungen; WLAN-Zugang und Google-Konto einrichten; Telefonieren; im Internet surfen; E-Mail-Funktion nutzen; Termine und Kontakte verwalten; den Google Play Store nutzen.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

### R482847 **Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.10. bis 3.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

---

## R482848

Für Senior\*innen · Angelika Mutze · MVHS · Rosenkavaliertplatz 16 · 3 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 23.1. bis 6.2.2024 · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Bogenhausen

## 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 berechnigte Rentner\*innen möglich · 7 Plätze · ☺

## Grünwald

### Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat? Hier werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit Android vertieft. Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen; Privatsphäre-Einstellungen; Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern; individuelle Anpassungen; Backup Ihrer Daten; Navigation mit dem Handy; Tipps aus der Praxis. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Smartphone – Grundlagen“. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

## R482884

Für Senior\*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 2 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.12. und 19.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Ramersdorf

## R482885

Für Senior\*innen · Angelika Mutze · MVHS · Rosenkavaliertplatz 16 · 2 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 20.2. und 27.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Bogenhausen

### 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 berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Grünwald

### Alternativen zu WhatsApp

Die neuen Nachrichtendienste via App werden immer beliebter. Doch bei der Vielzahl an Instant-Messaging-Diensten ist es gar nicht so einfach, den Richtigen zu finden. WhatsApp, momentan der Marktführer, ist immer wieder in die Schlagzeilen geraten. Wir stellen Ihnen WhatsApp-Alternativen für Android-Geräte, iPhone, iPad & Co. vor und verraten, welche Vor- und Nachteile diese Messenger-Apps bieten. Kurs für iPhone- und Android-Smartphone-Modelle. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät inkl. Ladegerät und Ihr Passwort zum Installieren von Apps mit.

## R482985

Für Senior\*innen · Dorothea von Wieck · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 13.00 bis 16.00 Uhr · 22.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Ramersdorf

### 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 · ☺

## Grünwald

### Deutsch

Beratung, Information und Anmeldung: Telefon (089) 48006-6239 oder -778

Online: [www.mvhs.de/kurse/deutsch-integration/alphabetisierung-grundbildung](http://www.mvhs.de/kurse/deutsch-integration/alphabetisierung-grundbildung) Rubrik „Grundbildung für Senioren“  
Persönlich: Zentrale Einstein 28, Grundbildung und Alphabetisierung, Einsteinstr. 28 oder MVHS in Ramersdorf, Claudius-Keller-Str. 7

### Deutsch lernen im Alltag leicht und mit Spaß

Mit unseren erfahrenen Kursleitenden können Sie in einer angenehmen Lernumgebung Ihr Deutsch verbessern, langsam und ohne Zeitdruck. In einer kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns mit Themen, die für Sie wichtig sind und Sie persönlich interessieren. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden und zu Hause weiterlernen können.

Auf Wunsch verlassen wir auch den Unterrichtsraum, um gemeinsam die Stadt zu erkunden.

## R690066

Svitlana Myroniuk · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do/di 15.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 100.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · Einstieg jederzeit möglich nach Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 48006-6773 · 12 Plätze · ☺

## Ramersdorf

### Englisch

Es ist wichtig, einen Kurs zu wählen, der zu Ihren Vorkenntnissen passt. Nutzen Sie unsere Einstufung: gerne beraten wir Sie bei der Auswahl der richtigen Stufe und des passenden Kurses für Ihre Ziele und Wünsche. Außerdem können wir Ihnen im Beratungsgespräch weitere Informationen zu unseren Dozentinnen und Dozenten, Kursinhalten und Lehrbüchern geben. Wir freuen uns auf Sie! Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstraße 34:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon (089) 48006-6264. montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 18.00 Uhr

Beachten Sie bitte auch das Kursangebot „Vorkurs Englisch – Aussprache, Lerntipps und mehr“ aus der Rubrik „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“.

## Man lernt nie aus

Die MVHS-Card ist jetzt digital. Sie gilt nach wie vor für rund **800 Veranstaltungen** je Programmlaufzeit.

Das ist die Bildungs-Flat der MVHS für nur **79 Euro!**

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!

**Information und Buchung** in der MVHS-App, an allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

## A1 – Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Die Anmeldung für Einstiegskurse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch möglich.

### A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dies ist der richtige Kurs für alle, die noch nie Englisch gelernt haben. Wir fangen ganz von vorne an und lernen mit viel Wiederholung und Geduld die Grundlagen. Teilnehmende, die früher schon einmal Englischunterricht hatten oder Vorkenntnisse haben, wählen bitte den Kurs „Leichter Wiedereinstieg“. Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1.1 (ISBN 978-3-12-501630-9), Ernst Klett Sprachen

**R527104** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 79.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### A1 Leichter Wiedereinstieg

Sie haben wenige Englischkenntnisse, sind aber keine reinen Anfänger\*innen und möchten wieder (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen gemeinsam in der Gruppe Neues dazu. Für Teilnehmende, die bereits gut Englisch sprechen, ist der Kurs nicht geeignet. Bitte mitbringen: At your leisure A1 (ISBN 978-3-19-009599-5), Hueber Verlag

**R527114** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Angelita Kohlms · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 17.10. bis 19.12.2023 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### A1 „Raus mit der Sprache“

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt, sind aber der Meinung, alles vergessen zu haben? Dann ist dieser Kurs bestens geeignet, Ihre verschütteten Kenntnisse der Niveaustufe A1 aufzufrischen.

**R527156** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Miles Parker · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. In diesen wöchentlichen Kursen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse und lernen, sich mit Spaß auf Englisch zu unterhalten.

Der Einstieg in die Kurse ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstraße 34: Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon (089) 48006-6264.

Termine sind möglich:  
montags, dienstags 9.00–13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags 14.00–18.00 Uhr

### A2 mit „Fairway new“ ab Lektion 3

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich. Bitte mitbringen: Fairway new A2 (ISBN 978-3-12-501612-5), Ernst Klett Sprachen

**R527210** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### A2 Start Talking

Sie lernen Englisch oder haben es vor einiger Zeit gelernt, es fällt Ihnen aber schwer, spontan zu sprechen? Hier haben Sie die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben.

**R527240** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Angelita Kohlms · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 75.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527242

**R527242** **Bogenhausen**  
Für Senior\*innen · Angelita Kohlms · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.12.2023 bis 30.1.2024 · € 75.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

**R527244** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Jennifer Williams-Braun · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### A2/B1 Fun with English

Wenn Sie auf unterhaltsame und entspannte Weise Englisch lernen wollen, dann kommen Sie zu uns! Mit einem bunten Mix aus Aktivitäten üben wir das Sprechen. Dabei wiederholen wir auch die Grammatik und lernen neue Wörter dazu.

**R527292** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Stephanie Aust · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### A2 to B1 – Moving to the Next level

Before jumping into B1-level, you may first need to build up your active vocabulary and to review grammar in connection with some easy conversation exercises. Among other exercises, we will do some reading for vocabulary and pronunciation. A possible book will be announced in the course.

**R527298** **Ramersdorf**  
Für Senior\*innen · Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Man lernt nie aus

Die MVHS-Card ist jetzt digital. Sie gilt nach wie vor für rund **800 Veranstaltungen** je Programmlaufzeit. Das ist die Bildungs-Flat der MVHS für nur **79 Euro!** Infos und Buchung unter [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

B1 ist das richtige Niveau für Sie, wenn Sie:

- auf Englisch Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke wie z. B. Informationen zur Person und zu Familie, Einkaufen, Arbeit, näherer Umgebung und Reisen verstehen
- über vertraute und geläufige Dinge wie z. B. die eigene Herkunft und Ausbildung spontan sprechen
- persönliche Briefe schreiben und verstehen
- einen einfachen Zeitungsartikel und langsam gesprochene Telefongespräche verstehen.

Der Einstieg in die Kurse ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstraße 34: Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon (089) 48006-6264.

Termine sind möglich:

montags, dienstags 9.00–13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00–18.00 Uhr

### B1 with „At your leisure“, from unit 7

Please bring: At your leisure B1 (ISBN 978-3-19-309599-2), Hueber Verlag

**R527308**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · László Tilinger · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### B1 with „Key“, from unit 9

We work with the book but also focus on additional practice for speaking and becoming more confident.

Please bring: Key B1 (ISBN 978-3-06-020100-6), Cornelsen Verlag

**R527320**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

### B1 Easy Conversation

In this course you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary. The course will help you increase your active vocabulary to be used in every day context.

**R527332**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### B1 Easy English

You have reached a certain level of passive understanding of English but you feel you have more and more difficulties remembering words and actively using the language? In order to help you rediscover your passive vocabulary level and to restore and develop your active vocabulary, we will read easier but up-to-date texts that increase your general knowledge. You will not be required to discuss on a higher level.

**R527384**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## B2 Selbständige Sprachverwendung

B2 is the right level for you if you can do the following in English:

- understand everyday language in most situations
- describe events and experiences in the past, present, and future
- have simple spontaneous conversations and express personal opinions
- read and discuss the main points of short texts
- communicate when needed while travelling

To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it online ([www.mvhs.de/englisch](http://www.mvhs.de/englisch)) or in person at our offices. Please make an appointment if you would like to take the test in our office: (089) 48006-6264.

### B2 Conversation with a Book, from unit 1

You already have knowledge on a B2 level, but maybe haven't used English in a while or have difficulties speaking? We will focus on a wide range of interesting topics and exercises to make you feel more confident with spontaneous conversations. The newly selected book will help you to develop your vocabulary and knowledge of grammar at a slow but efficient pace.

Please bring: Key B2: Teilband 1 (ISBN 978-3-06-020814-2), Cornelsen Verlag

**R527504**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ♿

### B2 Conversation with „Spotlight“

This course is designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. Texts from one issue of Spotlight per semester will be used as a basis.

**R527530**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sharon Slager · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ♿

## Französisch

Persönliche Beratung und Einstufung: Sprachenabteilung, Orleansstraße 34, Tel. (089) 48006-6166. Termine sind möglich:

montags, dienstags 9.00 – 13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00 – 19.00 Uhr

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: [www.mvhs.de/franzoesisch-test](http://www.mvhs.de/franzoesisch-test).

### A1 für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

#### A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, ab Lektion 1

Die französische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

**R532110**

**Bogenhausen**

Für Senior\*innen · N.N. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x fr 14.30 bis 15.30 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 103.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ♿

## A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Die französische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

### ab Lektion 4

**R532207**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sigrid Maurel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 18.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

### ab Lektion 6

**R532210**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Sigrid Maurel · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 13 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

### ab Lektion 11/12

**R532216**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Dr. Nada Graovac · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

### A2 einmal wöchentlich

#### ab Lektion 4/5

Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der französischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4, Hueber Verlag

**R532322**

**Bogenhausen**

Für Senior\*innen · N.N. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie sind in der Lage, in einfacher Form zu erzählen, zu beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abzufassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

### B1 Konversation: « Pour le plaisir de discuter »

Legen Sie vor allem Wert auf das Sprechen? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Sie üben Ihr mündliches Französisch und wiederholen gleichzeitig grammatikalische Strukturen.

**R532364**

**Bogenhausen**

Für Senior\*innen · Christine Roy · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

## Italienisch

Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstraße 34. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. (089) 48006-6166. Termine sind möglich:

montags, dienstags 9.00 – 13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags 14.00 – 19.00 Uhr

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: [www.mvhs.de/italienisch-test](http://www.mvhs.de/italienisch-test).

## A1 für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

### A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

#### ab Lektion 1

Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

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

**R536010**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 20.10.2023 bis 19.1.2024 · € 79.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

### A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über einige Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

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

#### ab Lektion 4

**R536020**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

#### ab Lektion 8

**R536041**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Barbara Barletta · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 20.10.2023 bis 19.1.2024 · € 134.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 5 Plätze · ☺

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

### A2 Auffrischung (mit Buch)

Sie haben bereits Italienischkurse auf dem Niveau A2 besucht oder bringen entsprechende Kenntnisse mit? Hier können Sie mit abwechslungsreichen Aktivitäten die Inhalte des Niveaus A2 vertiefen und aktiv auffrischen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**R536130**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Dr. Pasquale Episcopo · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 17.10.2023 bis 23.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner\*innen möglich · 6 Plätze · ☺

## A2+ Lektüre und Sprechtraining

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, um den Übergang zum Niveau B1 vorzubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2  
Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**R536200**

**Bogenhausen**

Für Senior\*innen · N.N. · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Spanisch

Es ist wichtig, einen Kurs zu wählen, der zu Ihren Vorkenntnissen passt. Nutzen Sie unsere Einstufung: Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl der richtigen Stufe und des passenden Kurses für Ihre Ziele und Wünsche. Außerdem können wir Ihnen im Beratungsgespräch weitere Informationen zu unseren Dozierenden, Kursinhalten und Lehrbüchern geben. Wir freuen uns auf Sie! Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstraße 34.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter (089) 48006-6153.

Termine sind möglich:

montags, dienstags 9.00–13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00–19.00 Uhr

Alternativ finden Sie im Internet einen Selbsteinstufungstest und mehrere Online-Tests, mit denen Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: [www.mvhs.de/spanisch-test](http://www.mvhs.de/spanisch-test).

## A1 – für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Beachten Sie bitte auch das Kursangebot „A1 ¡Ánimo! – Spanisch zum Kennenlernen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse“ aus der Rubrik „Senioren Volkshochschule zum halben Preis“.

## A1 ¡Bienvenido! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Ab Lektion 1

Sie werden mit viel Mühe und in entspannter Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**R546416**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Carmen Montero de Espinosa · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 7 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.12.2023 bis 2.2.2024 · € 75.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 10 Plätze · ☺

## A1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs Ab Lektion 10

Sie werden mit viel Mühe und in entspannter Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

**R546424**

**Bogenhausen**

Für Senior\*innen · Mercedes Blanca · MVHS · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

## B1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs Ab Lektion 3/4

Sie lernen mit viel Mühe und in entspannter Lernatmosphäre weiter Spanisch. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6

**R546460**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Dr. Manuel Caballero González · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 11.10.2023 bis 17.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner\*innen möglich · 8 Plätze · ☺

## Russisch

Es ist wichtig, einen Kurs zu wählen, der zu Ihren Vorkenntnissen passt. Nutzen Sie unsere Einstufung: Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl der richtigen Stufe und des passenden Kurses für Ihre Ziele und Wünsche. Außerdem können wir Ihnen im Beratungsgespräch weitere Informationen zu unseren Dozierenden, Kursinhalten und Lehrbüchern geben. Wir freuen uns auf Sie! Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung Weitere Sprachen in der Orleansstraße 34.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter (089) 48006-6150 oder -257.

Termine sind möglich:

montags, dienstags 9.00 – 13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00 – 18.00 Uhr

## A1/A2 – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bis grundlegende Kenntnisse

## Russisch lernen in der Senioren Volkshochschule A2 ab Lektion 4/5 mit Otlitschno! A2

Die Teilnehmenden haben das Lehrbuch Otlitschno! A1 abgeschlossen.

Bitte mitbringen: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-19-004478-8 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-014478-5

**R555690**

**Ramersdorf**

Für Senior\*innen · Svetlana Müller · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 10 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 128.– · 6 Plätze · ☺

## Volles Programm zum halben Preis

Neben den regulären Ermäßigungen bieten wir z. B. eine exklusive **50%-Ermäßigung** auch für Rentner\*innen mit einem Nettoeinkommen bis € 1.660.– für Alleinstehende (€ 2.490.– für Ehepaare) sowie einem Vermögen bis € 20.000.– (für Ehepaare: € 30.000.–).

Weitere **Informationen** zu Kursen der Senioren Volkshochschule entnehmen Sie bitte unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter [www.mvhs.de/agb](http://www.mvhs.de/agb)

# Offenes Programm im Gasteig HP8

## Kostenlos und unverbindlich

Kommen Sie nach Sendling in den Gasteig HP8 in unser „Offenes Programm“ mit zahlreichen kostenlosen Einblicken in unser breitgefächertes Bildungsangebot. In unseren Werkstätten, Seminar- und Fachräumen in der Halle E und dem Haus K können Sie kreativ werden – sei es beim Tanz, Kunsthandwerk, in der Musik, bildenden Kunst, Fotografie, Mode, textilen Gestalten oder dem kreativen Schreiben.

In der Mittagspause bieten wir Ihnen in unserem Bewegungsraum eine kleine Auszeit für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit Meditation, Entspannung, Yoga, Rückenschule oder Qi Gong.



Im Rahmen von Beruf, IT und Digitales können Sie GIMP kennenlernen – ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit der funktionalen Mächtigkeit professioneller Programme.

Zahlreiche Sprachangebote von Chinesisch bis Schwedisch bieten Möglichkeiten, eigene Kompetenzen zu erweitern, und die Junge Volkshochschule lädt mit dem Pub-Quiz zur Wissens-Challenge ein.

Sie sehen: Es gibt viel zu entdecken. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort!

Und wenn es Ihnen gefallen hat, schauen Sie doch mal ins „richtige“ Programm. Dort finden sich Kurse zu all diesen Themen.

Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!



Unser komplettes Programm im HP8 finden Sie hier oder unter [www.mvhs.de/hp8](http://www.mvhs.de/hp8)



### Partner und Kooperationen

#### Bezirksausschüsse

##### BA Geschäftsstelle Ost

Friedenstraße 40, 81660 München  
Telefon (089) 233-61480, -1, -2, -3, -4, -6  
Telefax (089) 233-61485, 233-61495  
bag-ost.dir@muenchen.de

##### für die Stadtbezirke 13 bis 18

Bezirksausschuss 13 Bogenhausen  
Bezirksausschuss 14 Berg am Laim  
Bezirksausschuss 15 Trudering-Riem  
Bezirksausschuss 16 Ramersdorf-Perlach  
Bezirksausschuss 17 Obergiesing-Fasangarten  
Bezirksausschuss 18 Untergiesing-Harlaching

#### Kulturvereine/Kulturhäuser

Bürgerforum Messestadt e.V.  
c/o Kultur-Etage Messestadt  
Erika-Cremer-Straße 8/III, 81829 München  
Telefon (089) 99886893-0, Telefax (089) 99886893-9  
E-Mail: kultur@messestadt.info

Bürgerkreis Berg am Laim e.V.  
c/o Vereinsheim Berg am Laim  
Berg-am-Laim-Straße 126, 81673 München  
Mathias Brandstätter (Vorstand)  
E-Mail: buergerkreis@web.de

Bürgerzentrum Trudering e.V.  
c/o Kulturzentrum Trudering  
Wasserburger Landstraße 32, 81825 München  
Telefon (089) 42018911, Telefax (089) 42036804  
E-Mail: info@kulturzentrum-trudering.de

NordOstKultur München  
Verein für Stadtteilkultur im Münchner Nordosten e.V.  
Bürgerpark Haus 1 Oberföhringer Straße 158, 81925 München  
E-Mail: post@nordostkultur-muenchen.de

13er Kulturbürgerhaus Trägerverein e.V.  
c/o GeQo e.G.  
Maria-Nindl-Platz 6, 81927 München  
E-Mail: kontakt@13er-kulturbuergerhaus.de

KulturBunt Neuperlach  
c/o Kulturhaus Neuperlach  
Albert-Schweitzer-Straße 62, 1. OG, 81735 München  
Telefon (089) 63891845, Telefax (089) 63891844  
E-Mail: info@kulturbunt-neuperlach.de

Verein Freunde Giesings e.V.  
c/o Giesinger Bahnhof  
Giesinger Bahnhofplatz 1, 81539 München  
Telefon (089) 69387930, Telefax (089) 69387932  
E-Mail: info@giesinger-bahnhof.de

#### Stadtbibliotheken

Berg am Laim, Schlüsselbergstraße 4, 81673 München  
Telefon (089) 95446647-0, Telefax (089) 95446647-9  
Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 16, 81925 München  
Zur Zeit wegen Sanierung geschlossen.

Giesing, Deisenhofener Straße 20, 81541 München  
Telefon (089) 1893129-0, Telefax (089) 1893129-28

Neuperlach, Charles-de-Gaulle-Straße 2, 81737 München  
Telefon (089) 189368-0, Telefax (089) 18936811

Ramersdorf, Führichstraße 43, 81671 München  
Telefon (089) 46133410, Telefax (089) 461334129

Waldtrudering, Wasserburger Landstraße 241,  
81827 München, Telefon (089) 4306372, Telefax (089) 4394604

#### Stadtteilentwicklung/Lernen vor Ort

##### Stadtteilladen Giesing

Tegernseer Landstraße 113, 81539 München  
Kontakt: Lars Jakubeit  
Telefon (089) 46134999, Telefax (089) 46134998  
E-Mail: info@stadtteilladen-giesing.de

Stadtteilmanagement Neuperlach  
Quidde 35 – Raum für Sanierung  
Quiddestraße 35, 81735 München  
Telefon (089) 55114860  
E-Mail: info@stadtsanierung-neuperlach.de

#### BildungsLokale des Referats für Bildung und Sport

- Berg am Laim, Schlüsselbergstr. 4, 81673 München,  
Telefon (089) 954466481,  
E-Mail: bildungslokal-br.rbs@muenchen.de
- Giesing, Schlierseestr. 73, 81539 München,  
Telefon (089) 620093581,  
E-Mail: bildungslokal-gs.rbs@muenchen.de
- Neuperlach, Peschelanger 8, 81735 München  
Telefon (089) 62837-751/531,  
E-Mail: bildungslokal-np@muenchen.de
- Ramersdorf, Balanstr. 79, 81539 München  
Telefon (089) 606657171,  
E-Mail: bildungslokal-rd.rbs@muenchen.de
- Riem, Willy-Brandt-Allee 18, 81829 München,  
Telefon (089) 203279602,  
E-Mail: bildungslokal-rm-rbs@muenchen.de

#### Nachbarschaftstreffs

- Giesing, Neuschwansteinplatz 12, 81549 München,  
Telefon (089) 904214860,  
E-Mail: ntgiesing@quarterm.de
- baum20/Berg am Laim, Baumkirchner Straße 20,  
81673 München  
Kontakt: Mathias Brandstätter  
Telefon (089) 45218900, Telefax (089) 45218901
- Ramersdorf-Süd, Balanstr. 111, 81549 München,  
Telefon (089) 46139080,  
E-Mail: ntramersdorf@quarterm.de

### Alten- und Service-Zentren

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim  
Berg-am-Laim-Straße 141, 81673 München  
Telefon (089) 434313, Telefax (089) 43569468  
E-Mail: info@asz-bergamlaim.de

Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen  
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München  
Telefon (089) 461334640

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf  
Rupertigaustraße 61a, 81671 München  
Telefon (089) 673468790

Alten- und Service-Zentrum Riem  
Platz der Menschenrechte 10, 81829 München  
Telefon (089) 414243960, Telefax (089) 4142439625  
E-Mail: asz-riem@brk-muenchen.de

Promenadentreff Trudering  
Ottilienstraße 28, 81827 München  
Telefon (089) 437076-61, Telefax (089) 437076-70  
E-Mail: promenadentreff@caritasmuenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Obergiesing  
Werinherstraße 71, 81541 München  
Telefon (089) 6906162, Telefax (089) 69341901  
E-Mail: asz-obergiesing@awo-muenchen.de

### Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit

Ökologisches Bildungszentrum (ÖBZ)  
Engschalkinger Straße 166, 81927 München  
www.oebz.de

- Münchner Volkshochschule im ÖBZ  
Leitung: Dr. Ulrike Wagner, E-Mail: oebz@mvhs.de  
Telefon (089) 93948961, Telefax (089) 93948981
- Münchner Umwelt-Zentrum e.V. (MUZ)  
Leitung: Marc Haug, E-Mail: muz@oebz.de  
Telefon (089) 93948971, Telefax (089) 93948981

### Man lernt nie aus

Die MVHS-Card ist jetzt digital. Sie gilt nach wie vor für rund **800 Veranstaltungen** je Programmlaufzeit. Das ist die Bildungs-Flat der MVHS für nur **79 Euro!** Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite! **Information und Buchung** in der MVHS-App, an allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card)

# Abenteuer- urlaub für die kleinen grauen Zellen

## ... gibt es bei uns auch zum Verschenken:

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 im Wert ab € 5.–

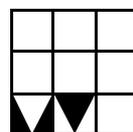
erhalten Sie in den Anmeldestellen

- Einstein 28, Einsteinstraße 28
- MVHS im HP8, Hans-Preißinger-Straße 8, EG
- Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
- Ost, Ramersdorf, Claudius-Keller-Straße 7
- Süd, Sendling, Albert-Roßhaupter-Straße 8
- West, Pasing, Bäckerstraße 14

### Information und Buchung

ist auch möglich unter:

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



Münchner  
Volkshochschule

# Die MVHS in einer App und immer dabei!

## Alles in einer App:

- ◆ Stets aktuell: Kurse Ihrer Lieblingsdozierenden auf einen Blick
- ◆ Mit erweiterten Filterfunktionen schnell zu Ihrem idealen Kurs
- ◆ Aktuelle Informationen zu Ihrer Buchung
- ◆ Ihre digitale MVHS-Card
- ◆ und vieles mehr



Jetzt auf Ihrem Smartphone aktivieren und profitieren



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



# Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise

## I. Vertrag

### 1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

**1.1.** Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**1.2.** Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschriftinzug oder Kreditkarte. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen.

**1.3.** Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (PreNotification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin, schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschriftinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

**1.4.** Bei der persönlichen Anmeldung wird die Anmeldekarte sofort nach Zahlung ausgehändigt. Bei allen anderen Anmeldearten erfolgt die Zusendung der Anmeldekarte in der Regel per E-Mail. Bitte stellen Sie sicher, dass die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse aktiv ist und prüfen Sie die eingesetzten Spam-Filter. Liegt uns von Ihnen keine E-Mail-Adresse für den elektronischen Versand der Anmeldekarte vor, wird die Anmeldekarte postalisch versendet. Bitte beachten Sie, dass der Besuch einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar.

**1.5.** Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.

**1.6.** Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

### 2. Leistungsumfang

**2.1.** Was Sie von den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozierenden sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

**2.2.** Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Veranstaltungen durch eine\*n andere\*n Dozierende\*n durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmenden zumutbaren Umfang kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung oder einzelner Kurstermine ändern.

### 3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der Münchner Volkshochschule und den Kund\*innen.

### 4. Gutscheine: Übertragbarkeit, Einlösungsfrist

Gutscheine der Münchner Volkshochschule sind nicht personengebunden, sind ab Kaufdatum auf zehn Jahre befristet gültig, sind nicht bar auszahlbar und nicht an der Tages- bzw. Abendkasse oder im „Offenen Programm“ einlösbar.

### 5. Kund\*innenkarten

Unsere Kund\*innenkarten werden für die Dauer einer Programmlaufzeit erworben, sind nicht übertragbar, nicht stornierbar und können nicht gekündigt werden. Von Ihrem Widerrufsrecht können Sie ausschließlich nach dem telefonischen oder Online-Kauf der Kund\*innenkarte Gebrauch machen.

## II. Vertragsänderungen

### 6. Rücktritt der MVHS, Veranstaltungsabsage

**6.1.** Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden, wenn

- die Lehrkraft ausfällt oder
- die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird oder
- wichtige Gründe, wie etwa höhere Gewalt, vorliegen.

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob die Veranstaltung stattfindet.

**6.2.** Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Gebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.

**6.3.** Im Falle einer Teilnehmendenbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmenden zumutbar ist.

### 7. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

**7.1.** Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie

- bei Veranstaltungen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten;

- bei Veranstaltungen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten;
- bei Veranstaltungen in Haus Buchenried spätestens 18 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn zurücktreten.

**7.2.** Bei vorab gebuchten Einzelkarten und Karten für das Offene Programm ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

**7.3.** Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Gebühr, abzüglich der in Ziffer 7.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.

**7.4.** Bei allen Rücktritten werden € 10.– pro gebuchtem Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch die volle Veranstaltungsgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

**7.5.** Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Die jeweiligen Dozierenden sind nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

**7.6.** Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel der Lehrkraft, ist nicht möglich.

**7.7.** Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung bei den Dozierenden bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

**7.8.** Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für die alte Veranstaltung gezahlte Gebühr unter Abzug der in Ziffer 7.4. genannten Beträge auf die für die neue Veranstaltung zu zahlende Gebühr angerechnet.

**7.9.** Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

## III. Weitere Vertragsbedingungen

### 8. Urheberrechtsschutz

Als urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

### 9. Haftung; Hinweispflicht

Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilf\*innen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die Münchner Volkshochschule vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

### 10. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule

**10.1.** Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.

**10.2.** E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: buchungsnachfrage@mvhs.de oder nutzen Sie [www.mvhs.de/kontakt](http://www.mvhs.de/kontakt).

## IV. Wichtige Hinweise

### 11. Beratung und Einstufung

Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

### 12. Gebührenermäßigung

#### 12.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card (vgl. 5.) ist keine Ermäßigung möglich.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung oder nachträglich spätestens bis zum Ende der Veranstaltung persönlich bei den Anmeldestellen vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 10.2.).

#### 12.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall

Soweit kein Sonderfall (vgl. 12.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühren gewährt:

50% Ermäßigung:

- Bei Vorlage des München-Passes oder des Landkreis-Passes (Landkreis München) oder eines Landkreis-Passes der angrenzenden Landkreise

# Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise

- Menschen mit einem aktuell gültigen Flüchtlingsstatus bei Vorlage eines entsprechenden Dokuments
- Rentner\*innen mit einem Nettoeinkommen bis € 1660.– für Alleinstehende (€ 2490.– für Ehepaare), sowie einem Vermögen bis € 20.000.– (€ 30.000.– für Ehepaare) nur für Kurse der Senioren Volkshochschule.

20% Ermäßigung für:

- Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende, Praktikant\*innen,
- Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die w/Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung),
- Mitarbeitende der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende.

## 12.3. Ausnahmen

- Bei der Jungen Volkshochschule sind die Gebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.
- Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsbühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbereich.

## 13. Materialgeld

Unsere Dozierenden besorgen das für die jeweilige Veranstaltung erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird in der Veranstaltung eingesammelt.

Abweichend hiervon werden, sofern in den Veranstaltungsbeschreibungen angegeben, die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig, wenn die erforderlichen Materialien bereits vor Veranstaltungsbeginn besorgt werden müssen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozierenden. Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihre Veranstaltung tatsächlich stattfindet.

Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe Punkt 12.1.).

## 14. Werbung und Verkauf

Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

## 15. Ein Angebot für Erwachsene

Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Veranstaltungsankündigung ausdrücklich hervorgeht.

## 16. Kinderbetreuung

**16.1.** Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen  finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem und qualifiziertem Personal betreut.

**16.2.** Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/48006-6550). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Veranstaltungsbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.

**16.3.** Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

## 17. Rollstuhlgerechte Volkshochschule

Für Rollstuhl räumlich geeignete Veranstaltungen sind im Programm mit dem Zeichen  versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme mit Rollstuhl zu schaffen.

## 18. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht.

## 19. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führhunde.

## 20. Als Gast in den Schulen

Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Dozierenden und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Es gilt die Schulhausordnung.

## 21. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.mvhs.de/datenschutzerklaerung](http://www.mvhs.de/datenschutzerklaerung)

## V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

### 22. Computernutzung

Bei allen Veranstaltungen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn der Veranstaltung zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche

Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozierenden sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

## 23. Verwendung von Software

**23.1.** Die im Rahmen der Veranstaltung zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig.

**23.2.** Bei Zuwiderhandlung haften die verursachenden Teilnehmenden für entstandene Schäden.

## 24. Internetzugang

**24.1.** Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

**24.2.** Bei Zuwiderhandlung haften die verursachenden Teilnehmenden für entstandene Schäden.

## 25. Datenverlust, Computerviren

**25.1.** Die Teilnehmenden sind für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

**25.2.** Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

**25.3.** Ziffern 25.1. und 25.2. gelten nicht, soweit grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilf\*innen vorliegt.

## VI. Schlussbestimmungen

### 26. Schlussbestimmungen

**26.1.** Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

**26.2.** Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

**26.3.** Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

### Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz

**(betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)**

#### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Einsteinstraße 28, 81675 München, [www.mvhs.de/kontakt](http://www.mvhs.de/kontakt), Telefon 089/48006-0, Fax 089/48006-6206, E-Mail: [buchungsnachfrage@mvhs.de](mailto:buchungsnachfrage@mvhs.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter [www.mvhs.de/widerruf](http://www.mvhs.de/widerruf) abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Stadtbereich Ost

### Stadtbereichszentrum und Senioren Volkshochschule Ost

Haupteingang Unterrichtsräume: Claudius-Keller-Straße 7  
81669 München, Telefon (089) 48006-6753/6754



**Öffentlicher Nahverkehr:**

U2/U7/U8 Karl-Preis-Platz, Bus 54/145 Thomasiusplatz



**Zugang:** Kleine Schwelle, Türbreite 90 cm, Tür öffnet sich nach außen, ohne Automatik.



**Aufzug:** Türbreite 160 cm, Kabinenmaß 180 x 180 cm, Höhe der Stockwerkwahlknöpfe 80–120 cm



**Rollstuhl-WC:** Ausschließlich im Erdgeschoss, Türbreite 94 cm, Raummaß 234 x 272 cm, Sitzhöhe 49 cm, zwei bewegliche Haltegriffe, anfahrbar von vorne, links und rechts, Alarmknopf vorhanden.

### Stadtteilzentrum Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 16 (im Arbellapark), 81925 München,  
Telefon (089) 48006-6940/6943, Telefax (089) 48006-6942



**Öffentlicher Nahverkehr:**

U4, Bus 150/154/183/184/185/187/X30 Arbellapark  
Tram 16/17, Bus 59/154, Effnerplatz



**Zugang Haupteingang:** 3 cm hohe Schwelle, Türbreite 130 cm, Schiebetür öffnet sich automatisch, Zugang Etageneingangstür im 1. OG durch Knopfdruck und manuelles Aufdrücken, Türe ist sehr schwer, Türbreite 90 cm, barrierefreier Zugang zum 1. OG am Wochenende derzeit leider nicht möglich.



**Aufzug:** Türbreite 79 cm, Kabinenmaße 109 x 140 cm, Höhe der Stockwerkwahlknöpfe 97–118 cm



**Rollstuhl-WC:** Damen-WC im EG, Türbreite 90 cm, Tür öffnet nach außen, Raummaße 200 x 200 cm, ein fester Haltegriff, Sitzhöhe 54 cm, anfahrbar von vorne und rechts, Herren-WC im EG, Türbreite 90 cm, Tür öffnet nach außen, Kabinenmaße 148 x 159 cm, ein fester Haltegriff, Sitzhöhe 54 cm, anfahrbar von vorne und rechts, im 1. OG zwei weitere Rollstuhl-WCs mit ähnlichen Maßen.



**Induktionsanlage:**  
Nicht vorhanden



**Rollstuhl-Parkplatz:**  
Nicht vorhanden

## Ökologisches Bildungszentrum

Englschalkinger Straße 166, 81927 München,  
Telefon (089) 939489-61/65, Telefax (089) 939489-81

Im Frühjahr/Sommer 2023 finden ausschließlich Veranstaltungen auf den Freiflächen des ÖBZ statt.



**Öffentlicher Nahverkehr:** U4 Arbellapark, dann Tram 37, Bus 154/183/184/X30 Cosimabad



**Rollstuhl-Parkplatz:**  
Vorhanden

## Stadtteilzentrum Neuperlach-Süd

Max-Reinhardt-Weg 29 (im Heinrich-Heine-Gymnasium,  
Zugang über Rudolf-Zorn-Straße), 81739 München,  
Telefon (089) 48006-6910, Telefax (089) 48006-6912



**Öffentlicher Nahverkehr:** S7, U5 Neuperlach-Süd  
Bus 195/196/199/210/212/217/222/229/411 Neuperlach-Süd



**Zugang Haupteingang:** Kleine Schwelle, Türbreite 100 cm, Tür öffnet sich nach außen, ohne Automatik. Zwischentür  
Türbreite 109 cm, Tür öffnet sich nach außen (ziehen).



**Aufzug:**  
Alle Kursräume sind im Erdgeschoss



**Rollstuhl-WC:**  
Nicht vorhanden



**Induktionsanlage:**  
Nicht vorhanden



**Rollstuhl-Parkplatz:**  
Nicht vorhanden

## Programm Grünwald

Bürgerhaus Römerschanz, Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald,  
Telefon (089) 6411182, Telefax (089) 6410916



**Öffentlicher Nahverkehr:**

Tram 25, Bus 222/271 Derbolfinger Platz



**Zugang:**  
Ebenerdig, elektrische Flügeltüren



**Aufzug:**  
Türbreite 60 cm, Kabinenmaß 110 x 132 cm



**Rollstuhl-WC:** Türbreite 1 m, Raummaße 150 x 140 cm, Sitzhöhe 47 cm, Haltegriffe vorhanden, anfahrbar von links, Alarmknopf nicht vorhanden.



**Induktionsanlage:**  
Nicht vorhanden



**Rollstuhl-Parkplatz:**  
In der Tiefgarage vorhanden, kostenlos, für Rollstuhlfahrer/innen gut erreichbare Öffnungsschalter.

---

## Unterrichtsorte

---

---

### Giesing

---

- **Anton-Fingerle-Bildungszentrum Schlierseestraße 47**  
S3/S7, U2/U7/U8, Tram 18, Bus 54/59/139/147/220 Giesing
- **Elly-Heuss-Realschule, Ungsteiner Straße 46**  
S3/S7, U2/U7/U8, Tram 18, Bus 54/59/139/147/220 Giesing
- **Mittelschule an der Ichostraße 2**  
U2/U7/U8, Tram 15/25, Bus 58/68/X30 Silberhorn-/Ichostraße
- **Stadtteilkulturzentrum Giesinger Bahnhof, Giesinger Bahnhofplatz 1**  
S3/S7, U2/U7/U8, Tram 18, Bus 54/59/139/147/220 Giesing
- **Stadtbibliothek Giesing, Deisenhofener Straße 20**  
U2/U7/U8, Tram 15/25, Bus 58/68/X30 Silberhorn-/Ichostraße

---

### Bogenhausen

---

- **Stadtteilzentrum Bogenhausen im Arabellapark, Stadtbibliothek Bogenhausen und Kunstforum Arabellapark, Rosenkavalierplatz 16**  
U4, Bus 150/154/183/184/185/187/X30, Arabellapark  
Tram 16/37, Bus 150/154/187 Arabellastraße  
Tram 16/37, Bus 59/154 Effnerplatz
- **Ökologisches Bildungszentrum, Englschalkinger Straße 166**  
Tram 16/37, Bus 154/183/184/X30 Cosimabad  
Bus 154/183/184 Wilhelm-Dieß-Weg
- **Grundschule an der Gebelestraße 2**  
Tram 16/37, Bus 54/58/68/154/187/188/189 Herkomerplatz

---

### Trudering-Riem

---

- **Kulturzentrum Trudering, Wasserburger Landstraße 32**  
U2/S4/S6 Trudering,  
dann Bus 193 Kulturzentrum Trudering
- **Kultur-Etage Messestadt, Erika-Cremer-Straße 8 (Riem Arcaden)**  
U2, Bus 139/183/190/234/263/264 Messestadt West
- **Alten- und Service-Zentrum Riem, Platz der Menschenrechte 10**  
U2, Bus 139/183/190/234/263/264 Messestadt West

---

### Ramersdorf-Perlach

---

- **Stadtbereichszentrum und Seniorenvolkshochschule Ost MVHS in Ramersdorf Claudius-Keller-Straße 7**  
U2/U7/U8, Bus 55/59/155/X200 Karl-Preis-Platz  
Bus 54/145, Thomasiusplatz
- **Stadtteilzentrum Neuperlach-Süd im Heinrich-Heine-Gymnasium, Max-Reinhardt-Weg 29, Zugang über Rudolf-Zorn-Straße**  
S7, U5 Neuperlach-Süd, U5 Therese-Giehse-Allee  
Bus 195/196/199/210/212/217/222/229/411 Neuperlach-Süd

---

### Berg am Laim

---

- **Vereinsheim Berg am Laim, Berg-am-Laim-Straße 126**  
U2, Bus 187 Josephsburg  
Tram 21, Bus 187 Baumkirchner Straße
- **Grundschule an der Berg-am-Laim-Straße 142**  
U2, Bus 187 Josephsburg  
Tram 21, Bus 187 Baumkirchner Straße

---

### Grünwald

---

- **Programm Grünwald der MVHS im Bürgerhaus Römerschanz, Dr.-Max-Straße 1**  
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz
- **Pfarrheim St. Peter und Paul, Schloßstraße 4, 1. Stock**  
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz
- **Martin-Kneidl-Volksschule, Dr.-Max-Straße 18**  
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz
- **Grünwalder Freizeitpark GmbH, Südliche Münchner Straße 35c**  
Tram 25 Ludwig-Thoma-Straße
- **Gymnasium Grünwald, Küche Eingang Mensagebäude, Laufzorer Straße 1**  
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz  
Bus 224 Laufzorer Straße

---

## Buchhandlungen in Ihrer Nähe

---

In unseren **Partnerbuchhandlungen** im Münchner Osten erhalten Sie nicht nur das aktuelle **MVHS-Gesamtprogramm** kostenlos, Sie finden dort auch interessante Literatur und Lehrwerke für Ihre Kurse:

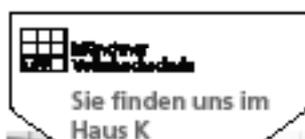
- **Buch in der Au**  
Humboldtstr. 12, 81543 München,  
Telefon (089) 62269665, [www.buch-in-der-au.de](http://www.buch-in-der-au.de)
- **buch&töne Haidhausen**  
Weißenburger Straße 14, 81667 München,  
Telefon (089) 44109476, [www.buchundtoene.de](http://www.buchundtoene.de)
- **Bücher Lentner**  
Balanstraße 14, 81669 München,  
Telefon (089) 18910096, [www.buchlentner.de](http://www.buchlentner.de)
- **Buchhandlung am Gasteig**  
Rosenheimer Straße 12, 81669 München,  
Telefon (089) 45879909, [www.buchperthel.de](http://www.buchperthel.de)
- **Buchhandlung am Wettersteinplatz**  
Wettersteinplatz 2, 81547 München,  
Telefon (089) 6929923
- **Buchhandlung Horne**  
Wörthstraße 18, 81667 München,  
Telefon (089) 4484557, [www.buchhandlung-horne.de](http://www.buchhandlung-horne.de)
- **Buchhandlung Singer**  
Wasserburger Landstraße 228, 81825 München,  
Telefon (089) 4305103
- **Buchpalast**  
Kirchenstraße 5, 81675 München,  
Telefon (089) 54040862, [www.buchpalastmuenchen.de](http://www.buchpalastmuenchen.de)
- **Giesinger Buchhandlung**  
Tegernseer Landstraße 21, 81541 München,  
Telefon (089) 693704-30, [www.boox4you.de](http://www.boox4you.de)
- **Haidhauser Buchladen**  
Weißenburger Straße 29, 81667 München,  
Telefon (089) 4480774, [www.haidhauserbuchladen.de](http://www.haidhauserbuchladen.de)

# Offenes Programm im Gasteig HP8

## Kostenlos und unverbindlich

Kommen Sie nach Sendling in den Gasteig HP8 in unser „Offenes Programm“ mit zahlreichen kostenlosen Einblicken in unser breitgefächertes Bildungsangebot. In unseren Werkstätten, Seminar- und Fachräumen in der Halle E und dem Haus K können Sie kreativ werden – sei es beim Tanz, Kunsthandwerk, in der Musik, bildenden Kunst, Fotografie, Mode, textilen Gestalten oder dem kreativen Schreiben.

In der Mittagspause bieten wir Ihnen in unserem Bewegungsraum eine kleine Auszeit für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit Meditation, Entspannung, Yoga, Rückenschule oder Qi Gong.



Im Rahmen von Beruf, IT und Digitales können Sie GIMP kennenlernen – ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit der funktionalen Mächtigkeit professioneller Programme.

Zahlreiche Sprachangebote von Chinesisch bis Schwedisch bieten Möglichkeiten, eigene Kompetenzen zu erweitern, und die Junge Volkshochschule lädt mit dem Pub-Quiz zur Wissens-Challenge ein.

Sie sehen: Es gibt viel zu entdecken. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort!

Und wenn es Ihnen gefallen hat, schauen Sie doch mal ins „richtige“ Programm. Dort finden sich Kurse zu all diesen Themen.

Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!



Unser komplettes Programm  
im HP8 finden Sie hier oder  
unter [www.mvhs.de/hp8](http://www.mvhs.de/hp8)





„Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht.“ Niko Paech

### **Mehr vom Weniger** **Perspektiven auf eine Postwachstumswelt**

Immer höher, schneller, weiter – dieses Wachstumscredo steht in der Kritik. Braucht es angesichts von Klimawandel, Artensterben und Ressourcenknappheit nicht weniger statt mehr? Und wie könnte eine Welt ohne Wachstum konkret aussehen?

Diskutieren Sie mit uns, lernen Sie Alternativen kennen und werden Sie selbst tätig!

Zum kompletten Programm der Reihe:  
[www.mvhs.de/weniger](http://www.mvhs.de/weniger)



### **Die Veranstaltungen der Reihe befassen sich mit Fragen wie etwa:**

- Brauchen wir ein Wirtschaftsmodell ohne Wachstum?
- Ist auch „grünes Wachstum“ möglich?
- Warum fällt es so schwer, zu verzichten?
- Was verstehen wir eigentlich unter „Wohlstand“?
- Wie würden wir in einer Postwachstumswelt arbeiten, wohnen, uns ernähren usw.?
- Was ist mit ärmeren Menschen, die sich nicht weiter einschränken können?
- Lässt sich das Wachstum einer Stadt wie München steuern?
- Wo kann ich selbst anfangen, aus weniger mehr zu machen?

*Als Referent\*innen erleben Sie unter anderem:  
Niko Paech, Philipp Lepenies, Nejma Tamoudi,  
Julia Jirmann, Tobi Rosswog, Anselm Bilgri und  
viele andere mehr.*



## Heute: ist München lebenswert – und MORGEN?

Auch noch klimaneutral. Mit Ökostrom der SWM.

**Münchens Klimazukunft gestalten:** Schon heute entspricht unsere Ökostrom-Produktion rund 90 % des Münchner Strombedarfs – bald soll München klimaneutral sein. Regenerativ erzeugter Ökostrom, CO<sub>2</sub>-freie Fernwärme und umweltschonende Fernkälte: Davon profitiert nicht nur die Umwelt, sondern alle und damit auch die Münchner\*innen.