

Münchner Volkshochschule

Herbst/Winter 2023/2024

München Süd

Blumenau
Forstenried
Fürstenried
Hadern
Obersendling
Schwanthalerhöhe
Sendling
Sendling-Westpark
Solln
Thalkirchen

mit Senioren
Volkshochschule



Münchner
Volkshochschule



Die Volkshochschule in München Süd

Leitung: Antonia Heigl

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Anh Van Nguyen, Melanie Rausch

Sachbearbeitung: Elwira Aksoy, Joena Heimerl, Ruta Lerf, Tanja Unger, Silvana Wirth

Stadtbereichszentrum Süd

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

Telefon (089) 48006-6730, Telefax (089) 48006-6737

E-Mail: stadtbereich.sued@mvhs.de

Öffnungszeiten persönliche und telefonische Anmeldung:

montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,

mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Stadtteilzentrum Obersendling

Aidenbachstraße 21, 81379 München

Telefon (089) 48006-6346, Telefax (089) 48006-6345

Pädagogische Mitarbeit: Victoria Maehrholz; telefonische Anmeldung

Bürozeiten: montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Stadtteilzentrum Fürstenried-Ost

Forstenrieder Allee 61, 81476 München

Telefon (089) 48006-6890, Telefax (089) 48006-6892

Sachbearbeitung: Theresia Raubuch; telefonische Anmeldung

Bürozeiten: montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

montags auch von 17.00 bis 19.00 Uhr

Stadtteilzentrum Hadern

Guardinistraße 90, 81375 München

Telefon (089) 48006-6900, Telefax (089) 48006-6901

Sachbearbeitung: Hava Keser Göztas; telefonische Anmeldung

Bürozeiten: montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Stadtteilkulturzentrum Guardini90

Die Münchner Volkshochschule koordiniert auch das Stadtteilkulturzentrum Guardini90.

Das Programm in den Räumen für Kultur und Ehrenamt wird von Kulturschaffenden, bürgerschaftlich Engagierten, Initiativen und Vereinen aus dem Stadtbezirk 20 gestaltet:

Guardinistraße 90, 81375 München

Telefon (089) 45216440, Telefax (089) 45216441

E-Mail: guardini90@mvhs.de, www.guardini90.de

Koordination: Miriam Worek

Mitarbeit Bürgerschaftliches Engagement: Barbara Donaubaauer

Bürozeiten: mittwochs und freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr,

donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr

MVHS im HP8

Anmeldestelle

Hans-Preißinger-Straße 8, 81379 München

Telefon (089) 48006-6239

Kontakt: www.mvhs.de/kontakt

Öffnungszeiten persönliche und telefonische Anmeldung:

montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,

mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Wie Sie uns und unsere Unterrichtsorte erreichen,

zeigt Ihnen die Kursortübersicht ab Seite 167.

Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.mvhs.de/sued

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 that reads "Verena Dietl". The signature is fluid and cursive.

Verena Dietl

Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München und
Aufsichtsratsvorsitzende der Münchner Volkshochschule



© iStockphoto.com / FotoTito

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Anmelden und Teilnehmen	3
Information und Beratung	4
Neu an der Münchner Volkshochschule?	5

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden	5
Politik und Gesellschaft	14
Geschichte	15
Philosophie	16
Religionen	17
Psychologie	17
Lernen und Gedächtnis	18
Studium Generale	18

Natur, Wissenschaft und Technik

Astronomie	20
Planet Erde: Geowissenschaften	20
Pflanzen, Tiere, Menschen: Biowissenschaften	21

Kultur, Kunst, Kreativität

MVHS unterwegs	22
Studienreisen 2024	23
Kunst- und Kulturgeschichte	23
Bildende Kunst	24
Kunsthandwerk	33
Mode und textiles Gestalten	43
Literatur, kreatives Schreiben und Film	46
Fotografie und Video/Film	54
Tanz	63
Theater	68
Musik	69

Gesundheit, Kochkultur und Umwelt

Gesundheit informativ	79
Gesundheit aktiv	82
Kochkultur und Ernährungswissen	92
Nachhaltig leben	98

Weiterbildung und Beruf

Berufliche Orientierung und Bewerbung	102
Rechnungswesen und Betriebswirtschaft	102
Zeitmanagement	102
Projektmanagement	102
Marketing, Vertrieb und Existenzgründung	103
Vorsorge und Steuer	103
Rhetorik und persönliche Kompetenz	103
Kommunikation und soziale Kompetenz	104

IT und Digitales

10-Finger-Schreiben am PC	105
Digital zusammenarbeiten	105
Office Anwendungen: digitale Inhalte erstellen	105
Programmierung	106
Grafikanwendungen	106

Sprachen

Sprachen lernen – mit System	107
Arabisch	107
Chinesisch	107
Englisch	108
Französisch	113
Griechisch, Italienisch	115
Japanisch	118
Koreanisch, Kroatisch, Niederländisch	119
Polnisch, Portugiesisch	119
Russisch, Schwedisch, Spanisch	120
Tibetisch, Türkisch, Ukrainisch	123

Deutsch

Deutsch und Integration	124
German and Integration	132

Junge Volkshochschule

140

Barrierefrei lernen

144

Senioren Volkshochschule

146

Partner und Kooperationen

162

AGBs und wichtige Hinweise	164
Widerrufsbelehrung	165
Informationen zur Barrierefreiheit	166
Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd	167

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

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

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



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

Neu an der Münchner Volkshochschule?

Wir beraten Sie gerne!

Zum Start unseres neuen Programms informieren wir Sie über unser Veranstaltungsangebot – und das nicht nur in Deutsch, sondern auch in Englisch, Vietnamesisch, Türkisch und Italienisch. Bei Beratungsbedarf in einer dieser Fremdsprachen rufen Sie bitte vorab bei uns an unter der Telefonnummer 089/48006-6730, um abzuklären, wann die entsprechende muttersprachliche Mitarbeiterin im Hause ist und Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch vorbeikommen können.

We are happy to advise you!

For the beginning of our new program we inform you about our wide variety of courses – not just in German but also in English, Vietnamese, Turkish and Italian.

In case you need advice in one of those languages please call us in advance phone number 089/48006-6730 to clarify if the appropriate native speaker is in the office and arrange for a personal appointment.

Anadilinizde bilgi veriyoruz!

Yeni eğitim ve öğretim döneminde kurslarımız hakkında almanca, ingilizce, vietnamca, türkçe ve italyanca dillerinde danışmanlık hizmeti vermekteyiz.

Anadilinizde danışmanlık için 089/48006-6730 numaralı telefondan randevu alabilirsiniz.

Siamo felici di aiutarvi!

All'inizio del nostro nuovo programma, vi informeremo sulla nostra grande quantità degli eventi - e non solo in tedesco, ma anche in inglese, vietnamita, turco e italiano.

Se si ha bisogno di aiuto di consulenza in una di queste lingue straniere, chiamateci in anticipo all nr. 089 / 48006-6730 per sapere quando la persona corrispondente della madre lingua nel posto di lavoro sarà a vostra disposizione per un appuntamento personale.

Informationsveranstaltung Senioren Volkshochschule

In drei Informationsveranstaltungen (Mittwoch, 27. September 2023, Montag, 06. November 2023 und Mittwoch, 28. Februar 2024) können sich Senior*innen über Inhalte und Besonderheiten der Senioren Volkshochschule im Münchner Süden informieren. Sie finden die Veranstaltungen 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“.

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Die Stadtviertelthemen erschließen Ihnen Ihre Umgebung und bieten auch Überraschendes aus Ihrem Stadtviertel. Dies ist für Jung und Alt, schon lange Ansässige und neu Zugezogene gleichermaßen interessant.

Einige Veranstaltungen der Stadtviertelthemen sind gebührenfrei. Wir möchten Sie darum bitten, sich auch für diese Veranstaltungen anzumelden. So können wir Ihnen einen Platz garantieren und Sie über Terminänderungen oder Absagen informieren. Sollten Sie Ihrerseits nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich rechtzeitig unter Telefon (089) 48006-6730 abzumelden. Bitte beachten Sie Änderungen und Ergänzungen im Stadtviertelprogramm auf unserer Webseite <https://www.mvhs.de>

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

Stadtteilkultur im Münchner Süden

Ausstellungen in der Galerie eigenArt in Sendling

MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3. OG
Öffnungszeiten: montags bis freitags 9.00 bis 21.00 Uhr
Am Wochenende und in den Schulferien bei Kursbetrieb
Eintritt frei; Telefon (089) 48006-6730

Ausstellung: Lass dich überraschen!

Buchdruck neu interpretiert

5. Oktober bis 24. November 2023

Die Welt des Traditionshandwerkes Buchdruck steht im Mittelpunkt der Ausstellung von Brigitte Voit und Andreas Mayr. Beide betreuen die Buchdruck- und Bleisatz Werkstatt der Münchner Volkshochschule. Mit Hilfe klassischer und exotischer Blei- und Holzlettern entstehen auf schönen Papieren und anderer „Flachware“ künstlerische Druckgrafiken. Holz- oder Linolschnitte können bei den Illustrationen ebenfalls mit eingebunden werden. Ob Aufkleber, Briefpapier, Etikett, Exlibris, Flyer, Gruß-, Einladungs-, Postkarte oder Plakat – Form und Umfang ergeben sich oft aus dem Arbeitsprozess: dem Machen und Ausprobieren. Sehen und staunen Sie selbst über die Bandbreite der künstlerischen Umsetzungsmöglichkeiten.

Vernissage: 4. Oktober 2023, 19.00 Uhr (Anmeldung erbeten unter R124103)

Ausstellungsdauer: 5. Oktober bis 24. November 2023

Ausstellungsort: Galerie eigenArt, Albert-Roßhaupter-Str. 8 (3.OG)

Öffnungszeiten: montags bis freitags 9.00 bis 21.00 Uhr

Am Wochenende und in den Schulferien bei Kursbetrieb

Eintritt frei

Ausstellung: In der Weihnachtsmann-WG: Nikolaus und seine Rentiere

30. November 2023 bis 7. Februar 2024

Am Heiligen Abend hat der Weihnachtsmann bekanntlich immer viel zu tun. Wie aber verbringt der Geschenkebringer die restlichen 364 Tage des Jahres? Sind seine Rentiere gute Mitbewohner? Helfen sie ihm beim Bewältigen des Haushalts? Gibt es eine Hackordnung für die Morgentoilette? Diese und viele andere Fragen stellt sich die Künstlerin Elena Bueno, wenn sie auf der Suche nach neuen Motiven für ihre alljährlichen Weihnachtskarten ist. So sind über die Jahre unzählige Zeichnungen und Aquarelle entstanden, die auf eine humor- und liebevolle Art die komischsten Alltagsszenen mit dem Weihnachtsmann und seinen Gesellen abbilden.

Vernissage: 29. November 2023, 19.00 Uhr (Anmeldung erbeten unter R124105)

Ausstellungsdauer: 30. November 2023 bis 7. Februar 2024

Ausstellungsort: Galerie eigenArt, Albert-Roßhaupter-Str. 8 (3.OG)

Öffnungszeiten: montags bis freitags 9.00 bis 21.00 Uhr

Am Wochenende und in den Schulferien bei Kursbetrieb

Eintritt frei

Kultur vor Ort – Obersendling

Gitanes Blondes

Balkan- und Klezmermusik vom Feinsten

Die vier Münchner Musiker entführen Sie in die Welt des Balkan und der Klezmermusik, gemischt mit viel irischem, russischem und südamerikanischem Liedgut. Wenn Mario Korunic an der Violine das Tonmotiv aufspielt, greifen dieses mal melancholisch, mal überschäumend temperamentvoll Konstantin Ischenko am Akkordeon, Christoph Peters an der Gitarre und Simon Ackermann am Kontrabass auf. Mit mitreißenden Melodien und Rhythmen lassen Gitanes Blondes diesen Konzertbesuch zu einem besonderen Erlebnis werden.

Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R124154 – Konzert

Obersendling

Gitanes Blondes · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · ☎

Kultur vor Ort – Hadern

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.

In Kooperation mit dem Geschichtsverein Hadern e. V.

R110978 – Film

Hadern

Guardini90 · Guardinistr. 90 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.1.2024 · € 3.– · ☎

Stadtteilkulturzentrum Guardini90

Räume für Kultur und Ehrenamt

Das Guardini90 ist ein Freiraum – für euch, für uns, für alle! Ein offener Begegnungsort für kreative Ideen, kulturellen Austausch und Engagement im Stadtviertel. Das Stadtteilkulturzentrum ist unter einem Dach mit der Münchner Stadtbibliothek Hadern und der Münchner Volkshochschule. Mit Konzerten, Lesungen, Stadtviertelprojekten, Filmvorführungen, Ausstellungen, Workshops und Vorträgen wird das Guardini90 von vielen Akteur*innen belebt! Programm und Newsletter unter www.guardini90.de

Dialogcafé Hadern

Einfach miteinander Deutsch sprechen

Das Dialogcafé wird von ehrenamtlichen Gastgeber*innen moderiert. Die Teilnahme ist kostenfrei und Sie müssen sich nicht anmelden. Für alle Sprachlevel (Deutsch A1 bis C2). Für alle, die Deutsch sprechen möchten. Für alle, die neue Wörter lernen möchten. Für alle, die nette Menschen treffen möchten. Für alle, die München kennenlernen möchten. Es ist egal, wie alt Sie sind und ob Sie schon viele deutsche Wörter kennen oder nicht.

R127003 – Gesprächskreis

Hadern

N.N. · Guardini90 · Guardinistr. 90 · 17 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 29.2.2024 · Eintritt frei

Tanz für Alle

Ein offener DanceAbility Tanztreff in Hadern

Sie haben früher getanzt und möchten wieder tanzen? Sie haben noch nie getanzt und sind neugierig darauf? Sie würden gerne tanzen und denken, es geht nicht? Sie haben Lust sich zu bewegen? Die Übungen sind so gestaltet, das alle mittanzen können. Ralf Otto und weitere Tänzer*innen begleiten Sie während der zwei Stunden. DanceAbility ist eine Bewegungs- und Tanzmethode die für alle Menschen entwickelt wurde. Details und Termine sind unter www.guardini90.de/projekt/tanz-fuer-alle einsehbar. Gefördert vom Bezirksausschuss 20 – Hadern.

R127002 – Workshop

Hadern

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

Kleidertausch im Guardini90

Teilen und tauschen statt alles neu kaufen!

Beim Kleidertausch im Guardini90 können Sie Ihre Garderobe erneuern, bei Kaffee und Kuchen tauschen, plaudern und neue Nachbar*innen kennenlernen. Und so funktioniert's: Bringen Sie so viele Kleidungsstücke und Accessoires mit, wie Sie tauschen möchten (bitte nur gut erhaltene Kleidung, keine Unterwäsche, Socken etc.). Von Männer über Damen- und Kindersachen ist alles willkommen. Kleidung wird von 10:00 bis 14:00 Uhr laufend angenommen. Was nicht getauscht wird, geht als Spende an das Haderner Herz. In Kooperation mit Kultur in Hadern e. V. und dem Tauschnetz LETS e. V.

R127004

Hadern

N.N. · Guardini90 · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 7.10.2023 · € 3.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

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

compagnie nik: Serafin und die Wundermaschine Theater für Kinder ab 4 Jahren und 1. bis 4. Klasse

Serafin arbeitet als Fahrkartenknipser in der U-Bahn. Aber viel lieber ist er Träumer und Erfinder, bastelt und fantasiert mit seinem besten Freund Plum und dessen Hamster Herkules. Als sie eine völlig heruntergekommene Villa finden, sind sie überglücklich: Endlich können sie all ihre Ideen verwirklichen! Es wird ein wahrhaftiges Traumhaus, in dem sogar die Bücher lebendig werden. Aber dann wird dieses Idyll bedroht von Baggern und ausufernden Neubauten. Serafin ist eine Geschichte von der Freiheit zu leben, sein Leben selbst zu bestimmen und zu gestalten. Eine Vorstellung im Rahmen des Gastspielrings 2023 in Zusammenarbeit mit dem Verband der freien Kinder- und Jugendtheater in München.

R127006 **Hadern**
compagnie nik · MVHS · Gardinistr. 90 · sa 16.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2023 · € 8.– · Kinder € 4.– · Reservierung online auf der Website www.guardini90.de

Figurentheater PANTALEON: Tomte Tummetott Ein Figurentheaterstück für Kinder ab 4 Jahren

In einer langen kalten Winternacht auf einem Hof mitten im Wald träumen die Tiere in ihren Ställen vom Sommer. In einer langen kalten Winternacht auf einem Hof mitten im Wald schleicht ein sehr hungriger Fuchs durch den Schnee. In einer langen Winternacht passt Tomte auf. Wie immer, seit vielen hundert Jahren. Auf die Menschen und auf die Tiere. Besonders auf die Hühner! Nach dem Bilderbuch von Astrid Lindgren. Eine Vorstellung im Rahmen des Gastspielrings 2023 in Zusammenarbeit mit dem Verband der freien Kinder- und Jugendtheater in München.

R127007 **Hadern**
Figurentheater PANTALEON · MVHS · Gardinistr. 90 · sa 16.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 8.– · Kinder € 4.– · Reservierung online auf der Website www.guardini90.de

KiKolino und KiKilina reisen durch die Welt der Oper Konzert für Kinder von 3 bis 10 Jahren

KiKolino, ein kleiner frecher Kobold, der am liebsten Töne isst und zwar mit Zimtzucker und Schlagsahne, bekommt heute endlich Besuch von seiner Lieblingscousine KiKilina. Sie erzählt ihrem Cousin und dem Publikum alles über ihre Welt: die Welt der Oper. Das Publikum wird durch zahlreiche Mitmachaktionen auch aktiver Teil der Handlung. Auf der Bühne musizieren die Pianistin Anne Schätz als KiKolino und die Sporanistin Elaine Ortiz Arandes als KiKilina. In Kooperation mit Kultur in Hadern e. V.

R127005 – Konzert **Hadern**
Anne Schätz (Piano), Elaine Ortiz Arandes (Sopran) · MVHS · Gardinistr. 90 · sa 16.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 8.– · Kinder € 4.– · ☺

Mitmachprogramm zur Einweihungsfeier des neuen Stadtteilzentrums Obersendling

Rechtzeitig zum Programmstart Herbst/Winter eröffnet die Münchner Volkshochschule im Stadtbereich Süd das neue Stadtteilzentrum Obersendling am Ratzingerplatz, mit bester Anbindung an U-Bahn (U3 Haltestelle Aidenbachstraße) und Bus (Busbahnhof). Das Kursangebot startet schon im Oktober, bevor wir am 14.11.2023 zur Einweihung mit kostenlosem Mitmachprogramm einladen: Ein vielseitiges Angebot zum spontanen Mitmachen erwartet Sie von 12.00 bis 17.00 Uhr in drei modern ausgestatteten Kursräumen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – allerdings gibt es auch keine Platzgarantie. Wir freuen uns auf Sie!

Der neue Lesekreis am Ratzinger Platz stellt sich vor

Lesen macht glücklich! Das gemeinsame Besprechen von literarischen Texten gehört zu den schönsten Leidenschaften überhaupt. Maximilian Rankl stellt den neuen Lesekreis am Ratzinger Platz vor. Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling

R244590 **Obersendling**
Dr. Maximilian Rankl · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 12.00 bis 13.00 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 16 Plätze · ☺

Stressabbau durch Sport Warum Bewegung das Gemüt aufhellt

Es ist ein „alter Hut“, dass körperliche Aktivität gut für die Gesundheit ist. Doch welcher Zusammenhang besteht zwischen Stress und Bewegung? Wie kann Sport einen positiven Einfluss auf ablaufende Stressreaktionen im Körper nehmen? Der Vortrag zeigt auf, wie Sie sich mit sportlicher Aktivität auch in stressigen Situationen fit halten können und welche Vorteile ein bewegter Alltag trotz Stress bringt. Zudem werden kurze Übungen vorgestellt, die sich gut in einen stressigen Alltag integrieren lassen. Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling

R341130 – Vortrag **Obersendling**
Tatjana-Illonka Doerr · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 12.00 bis 13.00 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ☺

Schnupperangebot Pantomime

Pantomime ist eine faszinierende Kunst. Wir zeigen Ihnen erste Übungen, die Ihre Körpersprache verbessern und einen Einblick in das pantomimische Handwerk geben. Ihre ersten Kenntnisse können Sie im Workshop „Pantomime – Theater ohne Worte“ (R262760) vertiefen. Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R262790 – Workshop **Obersendling**
Wolfgang Fendt · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 12.00 bis 12.45 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☺

Hatha-Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e.V. Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

R352054 **Obersendling**
Margit Kleinmichel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 13.00 bis 14.00 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling. · ☺

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen – Schnupperangebot

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

R148045 **Obersendling**
Beate Flach · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 13.15 bis 14.15 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R148050

Kroatisch im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling

Interessiert Sie die kroatische Sprache? Unser Angebot soll Mut machen, die Sprache von Anfang an aktiv zu verwenden: Auch der kleinste Minidialog ist schon ein Gespräch. Nutzen Sie die Gelegenheit und kommen Sie vorbei.

R554000 **Obersendling**
Bisera Kringel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 13.15 bis 14.15 Uhr · 14.11.2023 · gebührenfrei · keine Voranmeldung · 8 Plätze · ☎

Kennenlerntermin Französisch A2 mit Pilates

Hätten Sie gedacht, dass sich Sprachen lernen und Gesundheits-training wunderbar kombinieren lassen? Ab dem 22. November werden wir einen Französischkurs in Verbindung mit Pilates anbieten und möchten Ihnen vorab Gelegenheit geben, diese ungewöhnliche Kombination auszuprobieren. Wenn Sie Grundkenntnisse der französischen Sprache mitbringen und Lust haben, etwas Neues auszuprobieren, dann kommen Sie zum Kennenlernen vorbei!

Im Raum werden keine Tische vorhanden sein und der Kurs wird ausschließlich auf der Matte stattfinden.
Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R532334 **Obersendling**
Delphine Prüfer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 14.00 bis 15.00 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 8 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R532339

Stadtteilspaziergang Obersendling Ein Stadtteil verändert sich

Baustellen gehören seit Jahren zum Stadtbild in Obersendling. Dieser Spaziergang stellt einige wichtige städtebauliche Entwicklungen dieses Stadtteils vor. Los geht es am neuen Stadtteilzentrum Obersendling der Münchner Volkshochschule, das am heutige Tag eingeweiht wird. Wir spazieren zum bunten Sugar Mountain auf dem ehemaligen Betonwerk Katzenberger, wo wir über die geplante Bebauung dieses Areals staunen. Nach dem jungen Quartier mit seinen verschiedenen sozialen Einrichtungen endet der Spaziergang am EON-Gelände.
Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R124755 – Führung **Obersendling**
Gerlinde Gottlieb · Treffpunkt: Stadtteilzentrum Obersendling · Aidenbachstr. 21 · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei

Das richtige Smartphone und der richtige Mobilfunkvertrag

Der Start in die mobile Welt beginnt mit dem richtige Smartphone und dem richtigen Mobilfunkvertrag. Erhalten Sie einen Überblick, wie Sie sich im Smartphone-Dschungel zurechtzufinden und nach welchen Kriterien Sie einen Vertrag auswählen sollten. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Smartphone.
Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R481215 – Gesprächskreis **Obersendling**
Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 14.30 bis 15.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 11 Plätze · ☎

Energiesparen im Haushalt – ganz einfach und für alle!

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

R324313 – Vortrag **Obersendling**
Norbert Endres · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 14.30 bis 15.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · keine Voranmeldung · 15 Plätze · ☎

Offenes Singen Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling

R272090 **Obersendling**
Ingegerd Walz · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 15.15 bis 16.15 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 26 Plätze · ☎

Sei kraftvoll! Crashkurs Rhetorik und Stimme

Sicheres und souveränes Auftreten vor Publikum – das können Sie lernen und macht sogar richtig Spaß. Auch mit Lampenfieber kann man lernen gut umzugehen – durch Übungen und Techniken, die spielerisch an diesem Nachmittag gezeigt werden. Hier bekommen Sie einen Einblick, wie man einen spannenden Vortrag hält und das Publikum mit Rhetorik und Stimme begeistert.
Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R451205 – Vortrag **Obersendling**
Dr. Christiane-Maria Drühe · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 15.45 bis 16.45 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ☎

Englisch A2/B1 Schnupperstunde für Senior*innen

Sie würden gerne wieder mehr Englisch sprechen oder nach einer Pause wieder einsteigen? An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, kostenfrei und unverbindlich an einer Schnupperstunde teilzunehmen. Sie lernen dabei auch gleich die Dozentin kennen, die zwei der Englischkurse an unserem neuen Standort in Obersendling unterrichtet. Die Kurse beginnen in der darauffolgenden Woche.
Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling

R527050 **Obersendling**
Für Senior*innen · Stephanie Aust · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 15.45 bis 16.45 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ☎

Gitanes Blondes Balkan- und Klezmermusik vom Feinsten

Die vier Münchner Musiker entführen Sie in die Welt des Balkan und der Klezmermusik, gemischt mit viel irischem, russischem und südamerikanischem Liedgut. Wenn Mario Korunic an der Violine das Tonmotiv aufspielt, greifen dieses mal melancholisch, mal überschäumend temperamentvoll Konstantin Ischenko am Akkordeon, Christoph Peters an der Gitarre und Simon Ackermann am Kontrabass auf. Mit mitreißenden Melodien und Rhythmen lassen Gitanes Blondes diesen Konzertbesuch zu einem besonderen Erlebnis werden.
Im Rahmen der Einweihungsfeier MVHS in Obersendling.

R124154 – Konzert **Obersendling**
Gitanes Blondes · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · ☎

Stadtteulführungen international

Interkulturelle Begegnungen

Das Türkisch Islamische Zentrum Sendling

In der Schanzenbachstraße in Sendling befindet sich seit 1989 das Türkisch Islamische Zentrum. Täglich kommen Gläubige zum Gebet in die Moschee. Daneben bietet das Zentrum einen Konferenzraum für Versammlungen, eine Teestube und eine Bibliothek sowie Spielräume. Wir lernen in der Führung die Moschee, die Arbeit und Angebote des Moscheevereins kennen und erhalten Einblicke in das religiöse und kulturelle Leben.
Bitte beachten Sie, dass der Gebetsraum nur ohne Schuhe betreten werden darf.

R124201 – Führung

Sendling

Deniz Tekin · Treffpunkt: Türkisch-Islamisches Zentrum (U3 Brudermühlstr.) · Schanzenbachstr. 1 · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 7.12.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Führung für Deutschlernende

Lernort Deutsch – Stadtbibliothek Sendling

In der Stadt verteilt gibt es 24 Standorte der Münchner Stadtbibliothek. Wir stellen Ihnen die Stadtbibliothek in Sendling und deren Angebot vor. Sie finden hier Literatur, Sachbücher, Zeitschriften, CDs, DVDs, Gesellschaftsspiele und Konsolenspiele zum Ausleihen. Sie bekommen Informationen zum selbstständigen Auffinden der Medien. Auf Wunsch und gegen Vorlage des Ausweises und der Meldebestätigung erhalten Sie einen Gutschein für einen dreimonatigen kostenlosen Bibliotheksausweis. Für Teilnehmende unserer Deutschkurse.

R124250 – Führung

Sendling

Mitarbeitende der Stadtbibliothek · Treffpunkt: wird mitgeteilt · Termin nach Absprache · Gebührenfrei · Anmeldung nur als Gesamtkurs über Dozierende möglich

Stadtteilgeschichte und Gegenwart im Münchner Süden

Der aktuelle Vormittag im Stadtbereich Süd

Was passiert in unserem Stadtviertel? Was hat sich im Laufe der Zeit ereignet und was wird sich zukünftig vor unserer eigenen Haustür ändern? Gemeinsam diskutieren und erkunden wir, wie Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur Einfluss auf den Münchner Süden, die geschichtliche Entwicklung der Stadt sowie allgemein auf das Denken und Handeln der Menschen genommen haben. Für Ausstellungen, Führungen, Gastvorträge usw. können nach Absprache weitere Kosten entstehen.

R124311 – Vortragskurs

Hadern

Dr. Ingrid Suhr-Täger · MVHS · Gardinistr. 90 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 54.– · Anmeldung erforderlich

R124310 – Vortragskurs

Fürstenried-Ost

Hannelore Prechtel · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 9 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.11.2023 bis 16.1.2024 · € 49.– · Anmeldung erforderlich

Verteidigung der Heimat oder Rebellion?

Die „Sendlinger Mordweihnacht“ im Spiegel der Sterbebücher

Am Weihnachtstag 1705 starben vor den Toren Münchens fast 1000 Oberländer beim Versuch, die Stadt von der kaiserlichen Besatzung zu befreien. Bis heute ist die „Sendlinger Mordweihnacht“ im Bewusstsein der bayerischen Bevölkerung präsent. Vielerorts wird an sie erinnert – nicht zuletzt in Sendling. Der reich bebilderte Vortrag stützt sich auf eine Quelle, die ganz nahe an das historische Geschehen heranführt: die Aufzeichnungen der Pfarrer in den Sterbebüchern, die mittlerweile online eingesehen werden können.

Der Vortrag findet online als WebEx Videokonferenz statt.

R124335 – Online-Vortrag

Online

Dr. Roland Götz, stv. Direktor Archiv und Bibliothek des Erzbistums München und Freising · Online Stadtbereich Süd · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 11.12.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich

Politik im Münchner Süden

Besuch im Münchner Rathaus

Im neugotischen Neuen Rathaus am Marienplatz tagt der Münchner Stadtrat. Hier haben die Bürgermeisterinnen und der Oberbürgermeister ihre Büros ebenso wie die Stadtratsfraktionen. Micky Wenngatz ist Stadträtin der SPD/Volt Fraktion. Sie informiert über ihre Arbeit und erläutert, welche Themen derzeit aktuell sind und wie die Interessen der Bürgerinnen und Bürger im Münchner Süden in Stadtratsbeschlüssen Eingang finden. Beim Rundgang durch das Rathaus lernen Sie die Orte der Stadtratsarbeit und das historische Gebäude kennen.

R124380 – Führung

Innenstadt

Stadträtin Micky Wenngatz · Treffpunkt: Rathaus Marienplatz, vor der Pforte beim Fischbrunnen · Marienplatz 8 · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 18.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · &

Stadtentwicklung und Bürgerbeteiligung im Münchner Süden

Mit.Wirkung ! Debatten im Viertel

Sugar Mountain

Kunst und Kultur im ehemaligen Betonwerk in Obersendling

Im stillgelegten Katzenberger Betonwerk herrscht buntes Leben, eingehaucht vom kreativen Trio Gregor Wöltje, Michi Kern und Lissie Kieser und ihrem Team. Das Projekt temporärer Zwischenutzung zielt auf Begegnung im Viertel, entstanden ist dabei ein Ort für Kunst, Musik und Theater, für Sport, Bewegung und Experimentierfreude. In der Führung erfahren Sie mehr über das ehemalige Betonwerk, das Konzept und Angebot von Sugar Mountain und welche Herausforderungen es zu meistern galt. Erleben Sie ein spannendes Projekt Stadtentwicklung vor Ort.

R124420 – Führung

Obersendling

Marianne de Negri (Sugar Mountain)/Wilhelm Duschl (ehem. Geschäftsführer Betonwerk Katzenberger) · Treffpunkt: Sugar Mountain · Helfenriederstr. 12 (links beim Kiosk) · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 18.10.2023 · 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 · &

Weitere Veranstaltungen

Tauschsystem LETS: Babysitten gegen Gartenarbeit

Die LETS-Bewegung (local exchange trading system) wurde vor vielen Jahrzehnten in England gegründet, um vom Geldsystem unabhängig zu sein. Die Teilnehmenden erbringen verschiedenste Dienstleistungen im Austausch, ohne dass Geld fließt: Hausaufgabenhilfe gegen Gartenarbeit, Bügelhilfe gegen PC-Notdienst. Die Tauschleistungen werden über eine Zeitwährung verrechnet, die in einem Tauschheft verbucht wird. Informationen und Kontakte zur aktiven LETS-Gruppe in Hadern gibt es beim monatlichen Treffen.

R124510 – Informationsveranstaltung Hadern

Christine Göbel · MVHS · Guardinistr. 90 · di 19.00 bis 21.30 Uhr · 24.10., 28.11.2023, 23.1. und 27.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☎

Gemeinwohl Ökonomie – Wirtschaft nach fairen Kriterien

Wirtschaft und Gemeinwohl – wie passt das zusammen? Die Bewegung „Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)“ engagiert sich für ein Wirtschaftssystem, das sich an Menschenwürde, Solidarität, Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitbestimmung orientiert. Mitglieder der GWÖ-Regionalgruppe München stellen die Idee und ihre Arbeit vor und zeigen, wie Interessierte sich informieren und selbst aktiv werden können. Über die Praxis berichtet das im Münchner Süden ansässige Unternehmen fairafri (https://fairafri.com), das in Ghana Schokolade nach GWÖ-Kriterien herstellt.

R124530 – Vortrag Sendling

Anselm Kirchbichler und Dr. Thomas Thuspaß, GWÖ Bayern, Regionalgruppe München/Tobias Knoller, fairafri · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 24.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☎

Engagement in einer Tour

Lernen Sie München von einer ganz anderen Seite kennen: Eine Tour zu unterschiedlichen Einrichtungen und Projekten im Münchner Süden soll Lust auf Ehrenamt machen. Wir zeigen, was an ehrenamtlicher Arbeit geleistet wird und wo Sie aktiv werden können. Wir sind zu Fuß und zum Teil mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Den Treffpunkt für die Tour erfahren Sie kurz vor dem Termin.

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

R124550 – Führung

Daniela Wiedemann, Freiwilligen-Zentrum München Süd, Caritas · Treffpunkt: wird mitgeteilt · do 16.30 bis 18.30 Uhr · 8.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Sendling

Besuch in der Großmarkthalle München

Besuchen Sie den „Bauch von München“! Seit 1912 werden im Münchner Großmarkt frisches Obst, Gemüse und Südfrüchte aus aller Welt gehandelt. Tauchen Sie ein in den Trubel des Großmarkthandels und blicken Sie hinter die Kulissen von Münchens größtem Frischemarkt in seinen teils denkmalgeschützten Gebäuden. Sie erfahren Interessantes über die Geschichte, Funktionsweise und Zukunftsperspektive der Großmarkthalle. Teilnahme auf eigene Gefahr, rutschfestes, festes Schuhwerk wird empfohlen.

R124709 – Führung Sendling

Leonhard Dünninger · Treffpunkt: Großmarkthalle, Westtor · Thalkirchner Str./Höhe Oberländerstr. · do 7.30 bis 9.30 Uhr · 5.10.2023 · € 12.– · Anmeldung erforderlich

Tatorte in Sendling

Anhand echter, aufsehenerregender Fälle an Sendlinger Originalschauplätzen gibt die Polizeiinspektion Sendling interessierten Bürger*innen Verhaltenshinweise und Präventionstipps. Die Vorträge an zehn Tatorten veranschaulichen die damaligen Taten, machen sie greifbar und interessant. Zu jedem Polizeifall gibt es Verhaltenshinweise, um die Handlungssicherheit und Zivilcourage zu stärken und für Kriminalitätsgefahren zu sensibilisieren. Die Tour erfolgt mit zwei Polizeibussen. In Kooperation mit der Polizeiinspektion München 15 – Sendling.

R124711 – Führung Sendling

Polizeihauptkommissar Robert Rieger/Polizeioberkommissarin Carolin Landsmann/Polizeihauptmeisterin Marion Münster · Treffpunkt: Polizeiinspektion 15, Sendling/Sendling-Westpark · Treffauerstr. 56 · fr 13.00 bis 17.30 Uhr · 13.10.2023 · € 6.– · Anmeldung erforderlich mit Name und Anschrift, Teilnahme ab 18 Jahren

Die Alte Utting

Ein Schiff wird zur Kulturbühne in München

Das gemütliche Ammerseeschiff „MS Utting“ ankert seit 2017 auf einer Sendlinger Eisenbahnbrücke. Auf die spektakuläre Überführung folgte ein aufwändiger Umbau. Heute bietet das Sonnendeck einen fantastischen Blick über Münchens Häusermeer, es gibt kulturelle und kulinarische Leckerbissen, Salons und Piratenbucht laden zum Verweilen ein. Wer am Ruder steht, kann schon mal vergessen, dass München keinen Hafen hat. Ausgedacht von Daniel Hahn und Wannda e.V. erhielt das junge Kulturprojekt auch international viel Beachtung. Kommen Sie an Bord!

R124713 – Führung Sendling

Uta Klose · Treffpunkt: Thalkirchner-/Ecke Lagerhausstr. · sa 14.00 bis 15.00 Uhr · 2.12.2023 · € 7.– · Anmeldung erforderlich

Alt-Sankt-Margaret und Sendlings Dorfkern

Nachdem die alte Sendlinger Kirche in der Sendlinger Mordweihnacht stark beschädigt wurde, entschloss sich die Gemeinde zu einem Neubau. Dieser wurde 1713 geweiht, die Entwürfe stammen von Wolfgang Zwerger. Die Ausstattung aus dem 18. Jahrhundert – Fresken, Stuck, Altäre – stellt ein fast geschlossenes Ensemble einer barocken Dorfkirche dar. Lernen Sie dieses schöne Gotteshaus kennen, das für uns geöffnet wird. Zu Beginn der Führung erkunden wir das Umfeld mit dem Außenfresko von Wilhelm Lindenschmit d.Ä., den Friedhof und die Dorfstruktur Sendlings.

R124715 – Führung Sendling

Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Alt-St.-Margaret, Portal · Plinganserstr. 1 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 3.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Betriebsbesichtigung Bäckerei Neulinger

Fein duftet es aus der Backstube: Bäckermeister Ludwig Neulinger stellt in dieser Betriebsbesichtigung seine Bäckerei mit Ladengeschäft und Backstube vor. Hier werden Brote, Semmeln, Kuchen und vieles mehr für den Verkauf im Laden, den Verzehr im Café und die Filialen in München hergestellt. Sie schauen in den Betrieb und erhalten einen Einblick, wie frisches Brot und feines Gebäck entsteht. Verwendet werden Biozutaten, gebacken wird nach traditionellen eigenen Rezepten und ohne Zusatzstoffe. Sie erhalten vor Ort ein Haarnetz sowie Schuhüberzieher und ggf. eine Bartbinde. Teilnahme auf eigene Gefahr.

R124720 – Führung Sendling

Ludwig Neulinger · Treffpunkt: Bäckerei Neulinger · Gotzinger Str. 48 · fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 8.12.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Hüter der verlorenen Schätze – das Fundbüro München

Schmuck, Fotoapparate, Schirme, Handys, aber auch Skier – große und kleine Schätze landen jedes Jahr im Fundbüro. Spitzenreiter sind jedoch die vielen Schlüssel, die auf ihre Abholung warten. Jedes Jahr landen rund 50.000 Fundsachen und 70.000 Verlustanfragen im Fundbüro. Was nicht abgeholt wird, wird zwischen einem und sechs Monaten aufbewahrt und geht dann an die Person, die es gefunden hat oder wird öffentlich versteigert. Sie erfahren, wieviel Arbeit nötig ist, um zu ermitteln, wem das Fundstück gehört, und beide möglichst wieder zusammenzubringen.

R124724 – Führung **Sendling**
Führungskraft des Fundbüros LH München · Treffpunkt: Fundbüro der LH München · Implersstr. 11 · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 6.2.2024 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

St. Achaz – von den gotischen Wurzeln bis heute

St. Achaz in Mittersendling ist der dritte Sakralbau an dieser Stelle, der dem Hl. Achatius geweiht ist. Ein gotischer Vorgängerbau aus dem 14. Jahrhundert musste dem barocken Neubau von J.G. Ettenhofer weichen. Dieser wurde durch einen Neubau von R. Steidle in den 1920er Jahren ersetzt, die barocke Ausstattung zum Teil übernommen. Nur in Abbildungen sind die C.D. Asam zugeschriebenen Fresken erhalten. Nach der Besichtigung der Kirche werfen wir einen Blick auf die vom Jugendstil beeinflussten Fassaden der umliegenden Häuser.

R124727 – Führung **Sendling**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: St. Achaz, Haupteingang · Fallstr. 11 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 10.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz

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

Ein Kurs, in dem Ihnen anhand von praktischen Tipps und praxisnahen Beispielen erklärt wird, wie Sie Hilfe bekommen und geben können und Sie Ihr Vertrauen in sich selbst stärken!
In Kooperation mit der Polizeiinspektion München 15 – Sendling.

R124728 **Sendling**
Polizeioberkommissarin Carolin Landsmann/Polizeihauptmeisterin Marion Münster · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 11.00 bis 16.00 Uhr · 21.2.2024 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Sendling-Westpark

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

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

R124730 – Führung **Sendling-Westpark**
Gertrud Fassnacht · Treffpunkt: Westpark, vor der Thai-Sala · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 21.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Achtsamkeitszentrum München Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.

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

R124732 – Informationsveranstaltung **Sendling-Westpark**
Dr. Thomas Barth, Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. · Treffpunkt: Achtsamkeitszentrum München · Treffpauerstr. 19 · di 16.30 bis 18.00 Uhr · 21.11.2023 · € 6.– · Anmeldung erforderlich

Inklusion durch Ausbildung Führung im Berufsbildungswerk der Stiftung ICP München

Fachinformatik, Metalltechnik oder irgendwas mit Medien: Im Berufsbildungswerk der Stiftung ICP München absolvieren junge Menschen mit Körperbehinderungen oder chronischen Erkrankungen ihre Ausbildung. Lernen Sie die Stiftung ICP München als Trägerin vielfältiger Angebote der Integration und Rehabilitation kennen, die gleichzeitig auch ein großer Arbeitgeber ist. Wir besuchen verschiedene Abteilungen des Berufsbildungswerks und kommen mit den jungen Auszubildenden ins Gespräch, die uns über ihren Ausbildungsweg berichten.

R124733 – Führung **Sendling-Westpark**
Wolfgang Heizer, BBW Leitung und Fachdienstleitung · Treffpunkt: Haupteingang der Stiftung ICP München · Garmischer Str. 241 · mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 31.1.2024 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Besuch bei der Fraunhofer Gesellschaft Anwendungsorientierte Forschung auf Weltniveau

Die Fraunhofer Gesellschaft ist weltweit führend in der anwendungsorientierten Forschung. Der markante Turm in der Hansastraße ist Hauptsitz der Gesellschaft. Wir werfen einen Blick in die Zentrale und lernen die Geschichte und Forschungsschwerpunkte der Fraunhofer Gesellschaft kennen. Das Institut für Elektronische Mikrosysteme und Festkörper-Technologien stellt seine Forschungsfelder näher vor: Wir beobachten von außen die Arbeit im Reinraum und lernen im Showroom Anwendungsbeispiele kennen, wie etwa ein Sensorsystem zur Detektion von Eis oder Wasser auf Straßen zur Vorwarnung vor Aquaplaning.

R124735 – Führung **Sendling-Westpark**
Ingrid Breitenberger, Abteilungsleiterin Bürgerformate und Initiativen Fraunhofer-Gesellschaft zur Förderung der angewandten Forschung e.V. · Treffpunkt: Fraunhofer Gesellschaft · Hansastr. 37c (Eingangsbereich) · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 29.2.2024 · € 4.– · Anmeldung mit vollständigem Namen erforderlich, dieser wird zur Vorbereitung an die Fraunhofer Gesellschaft weitergegeben

Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen Programmschwerpunkt**

der Münchner Volkshochschule mit **vielen spannenden Veranstaltungen?**

Gleich abonnieren unter

www.mvhs.de/fokus-newsletter



Thalkirchen

Alter Israelitischer Friedhof an der Thalkirchner Straße

Der Alte Israelitische Friedhof an der Thalkirchner Straße wurde im Jahr 1816 eingeweiht. Er ist nach jüdischer Tradition eine Stätte mit ewigem Ruherecht für die Toten der Gemeinde. Darüber hinaus ist er auch ein Münchner Denkmal, in dem man die Namen vieler bedeutender Bürger*innen der Stadt wiederfindet und ein Stück Geschichte der jüdischen Gemeinde in München nachvollziehen kann.

Für Herren und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung während des Besuchs erforderlich. Betreten der Friedhofsanlagen auf eigene Gefahr. Die Teilnahmeliste geht vorab an die IKG zur Prüfung.

R124742 – Führung Thalkirchen

Chaim Frank · Treffpunkt: Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.10.2023 · Gebührenfrei · Namentliche Einzelanmeldung erforderlich.

R124743 – Führung Thalkirchen

Chaim Frank · Treffpunkt: Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 29.10.2023 · Gebührenfrei · Namentliche Einzelanmeldung erforderlich.

Wilder Westen in München Der Cowboy Club München 1913 e.V.

Seit über 110 Jahren gibt es den Cowboy Club München. Auf dem Thalkirchner Gelände lassen seine Mitglieder mit ihrem originalgetreuen Saloon, Ranch, Handelsstation, Reitbahn und Tipis ein Stück Wilden Westen in München aufleben. Neben einer Führung über das Gelände erfahren Sie mehr über die umfangreiche Vereinsgeschichte und die Aktivitäten des Clubs. Der Besuch des Vereinsmuseums schließt die Führung ab.

R124745 – Führung Thalkirchen

Gerhard Lack, Vorstand Cowboy Club München 1913 e.V. · Treffpunkt: Cowboy-Club-München 1913 e.V. · Zentralländstr. 37 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 28.10.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich

Spaziergang durch das alte Dorf Thalkirchen

Wir besuchen die Wallfahrtskirche Maria Thalkirchen, zu deren Schönheit alle Epochen vom späten Mittelalter bis zu Ignaz Günthers Rokoko beitrugen. Der große Jahrhundertwende-Architekt Gabriel von Seidl erweiterte die Kirche auf raffinierte Weise. Bei der Kirche liegt ein malerischer Friedhof und auch das Erbe des alten Dorfes. Weiter geht es zu einer der einstigen großen Ausflugswirtschaften südlich von München, wir entdecken interessante Häuser aus drei Jahrhunderten und beenden unseren Spaziergang bei der reichen Fassadenbemalung des Asamschlössls.

R124746 – Führung Thalkirchen

Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Maria Thalkirchen · Fraunbergplatz 5 · mi 14.30 bis 16.30 Uhr · 8.11.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich

Thalkirchen – grünes Schmuckstück an der Isar

Der ursprüngliche Ortskern des Bauerndorfes lag an der Wallfahrtskirche St. Maria – der Kirche im Tal. Angeschlossen an die Isartalbahn, begann 1890 die städtische Entwicklung. Gleichzeitig wurde das Maria Einsiedel Bad eröffnet, nahe der Zentrallände und des 1687 erbauten späteren „Asam-Schlössl“. Constanze Lindner Haigis führt in ihrem Online-Vortrag durch ein grünes Stadtviertel das zum Grillen an der renaturierten Isar, zum Spaziergang durch den Gierlinger Park oder zur Radtour zum Hinterbrühler See einlädt.

Der Vortrag findet online per Zoom-Videokonferenz statt.

R124748 – Online-Vortrag Online

Constanze Lindner Haigis · Online Stadtbereich Süd · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 28.11.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich

Obersending

Im Herbst 2023 eröffnet das neue Stadtteilzentrum Obersending. Damit hat die Münchner Volkshochschule mit Start der Programmlaufzeit Herbst/Winter einen attraktiven neuen Standort im Münchner Süden. Mit einem kostenlosen Mitmachprogramm weihen wir das Stadtteilzentrum Obersending am 14.11.2023 ein. Das Programm finden Sie unter Seite 7.

Besichtigung des Straßenunterhaltsbezirks Süd

Vom Schlagloch bis zum Winterdienst: Der Straßenunterhaltsbezirk Süd sorgt für intakte und verkehrssichere Straßen, Fahrrad- und Gehwege im Münchner Süden. Bei dieser Besichtigung lernen Sie den Straßenunterhaltsbezirk mit seinen Aufgaben und seinen Arbeiten zur Gewährleistung der Verkehrssicherheit kennen. Sie erfahren, wie der Winterdienst organisiert wird und wie früh die Mitarbeitenden unterwegs sind, um unsere Straßen und Wege schnee- und eisfrei zu halten. In Kooperation mit dem Baureferat.

R124756 – Führung Obersending

Mitarbeitende des Straßenunterhaltsbezirks · Treffpunkt: Straßenunterhaltsbezirk Süd · Geretsrieder Str. 9 · mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 15.11.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Das verborgene Schienennetz: die Industriegleise in Obersending

Was tauchen da für Gleise auf, die kurz darauf unter Beton oder im Dickicht verschwinden? Dies fragte sich Jochen Gottlieb beim Spaziergang. In seinem Vortrag stellt er die Ergebnisse seiner privaten Recherche vor: Ausgehend vom Bahnhof Mittersending führte ein heute weitgehend verfallenes Industrieschienennetz zu Unternehmen wie Agfa, Katzenberger oder zum Heizkraftwerk. Mittersending war zudem Umsteigebahnhof für Urlaubende (Direktverbindung Dortmund-Sending!) zur Weiterfahrt in die Berge. Noch heute existieren alte Gleisstücke und „vergessene“ Waggons.

R124757 – Vortrag Sending

Jochen Gottlieb · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.12.2023 · € 8.– · Auch mit MVHS-Card · Anmeldung erforderlich · &

Fürstenried

Führung durch das Schloss Fürstenried

Schloss Fürstenried entstand zeitgleich mit den Schlössern Nymphenburg und Schleißheim. In drei Jahrhunderten erfuhren es deutliche Umwidmungen: Jagdschloss, Witwensitz, Unterbringung des psychisch kranken Königs Otto, Exerzitienhaus der katholischen Kirche. Diese vielfältigen Aspekte verdeutlicht unser Rundgang durch das der Öffentlichkeit üblicherweise nicht zugängliche Ambiente. Die stark modernisierten Innenräume sind ebenso Teil der Führung wie der weitgehend barocke Garten mit seinen Bezügen zum Park von Schloss Linderhof.

R124762 – Führung Fürstenried-West

Doris Fuchsberger · Treffpunkt: Hoftor · Forst-Kasten-Allee 103 · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.11.2023 · € 8.– · Anmeldung erforderlich

Moderne Kirchenarchitektur in Fürstenried: Die Evangelische Andreaskirche und die Katholische Kirche St. Matthias

Entdecken Sie bei dieser Führung zwei außergewöhnliche Sakralbauten der 60er Jahre. Gustav Gsaenger errichtete die Andreaskirche als rechteckigen Grundriss mit großen Fensterflächen in der Mitte der Kirchenlängswände, die das x-förmige Andreaskreuz zeigen. Weithin sichtbar ist der 40 m hohe Campanile. St. Matthias konzipierte Alexander von Branca als geschlossenen Komplex mit burgartigem Charakter. Den fast fensterlosen Kirchenraum, dem ein Kreis auf 32 Rundpfeilern in den quadratischen Grundriss eingeschrieben ist, betritt man durch den 20 Meter hohen Campanile.

R124765 – Führung **Fürstenried-West**
Constanze Lindner Haigis · Treffpunkt: Kirche Sankt Matthias · Appenzeller Str. 2 · di 13.00 bis 14.30 Uhr · 23.1.2024 · € 8.– · Anmeldung erforderlich

Schloss Fürstenried im Wandel der Zeit

Reich bebildert mit historischem Material stellt Doris Fuchsberger in ihrem Online-Vortrag die Geschichte und Nutzung von Schloss Fürstenried vor. Errichtet wurde es ab 1715 als Jagdschloss im Auftrag von Kurfürst Max Emanuel, zeitgleich mit den Schlössern Nymphenburg und Schleißheim. Später diente es als Witwensitz sowie jahrzehntelang zur Unterbringung des psychisch kranken Königs Otto. Heute wird es als Exerzitienhaus der katholischen Kirche genutzt und ist der Öffentlichkeit kaum zugänglich. Der Vortrag findet online als WebEx Videokonferenz statt.

R124764 – Online-Vortrag **Online**
Doris Fuchsberger · Online Stadtbereich Süd · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.2.2024 · € 8.–

Solln

Idyllen der Großstadt Kloster Warnberg und das alte Solln

Das stimmungsvolle Kloster Warnberg birgt feine Kunstwerke von Erasmus Grasser und Johann Baptist Straub. Auf seinem Gelände besteigen wir den höchstgelegenen Punkt Münchens. Zuvor spazieren wir durch das Dorf Solln: Alt-Solln ist der größte und reizvollste Dorfkern im heutigen Münchner Stadtgebiet. Die im Kern mittelalterliche Kirche an der Herterichstraße, idyllische Plätze und Straßen sowie Bauernhöfe, Handwerkersitze, Landhäuser und Gasthöfe sind die vielfältigen Kostbarkeiten auf diesem Rundgang.

R124774 – Führung **Solln**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Portal Pfarrkirche St. Johann Baptist · Fellererplatz · di 14.30 bis 16.30 Uhr · 10.10.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich

Villen und ihre Bewohner Prominente Persönlichkeiten in Solln

Bildhauer, Maler, Literaten, Musiker, Gelehrte, Wissenschaftler, Unternehmer – sie alle zog es an den südlichen Stadtrand nach Solln. Angetan von der Lage ließen sich zahlreiche prominente Persönlichkeiten hier repräsentative Villen errichten. Bei einem Spaziergang durch Solln verknüpft Dr. Dorle Gribl Architekturgeschichte mit den Porträts der Menschen, die sie bewohnten.

R124778 – Führung **Solln**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: „Zum Hirschen“ (S-Bahnhof-Solln) · Sollner Str. 43 · so 14.00 bis 16.30 Uhr · 22.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort

Hadern

Begraben, aber nicht vergessen – Frauengräber auf dem Münchner Waldfriedhof

Der Waldfriedhof ist bekannt und beliebt wegen seiner idyllischen Anlage ohne geometrische Norm und der vielen kunstvoll gestalteten Grabmäler. Aber von wegen „in stillem Gedenken“ – der etwa zweistündige Rundgang im alten Teil des Friedhofs führt Sie zu Gräbern bekannter und weniger bekannter Frauenpersönlichkeiten und bringt deren Geschichte und Lebenswege noch einmal ans Licht. Vorgestellt werden erfolgreiche Unternehmerinnen und Frauen aus Kunst, Film, Literatur, Politik und Sport, welche vor allem Anfang und Mitte des 20. Jahrhunderts lebten.

R124781 – Führung **Hadern**
Siri Kuminowski · Treffpunkt: Waldfriedhof · Ecke Fürstenrieder Str./Würmtalstr. · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.11.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich

Das Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung

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

R124783 – Informationsveranstaltung **Hadern**
Véronique Handfest · Treffpunkt: Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung · Feodor-Lynen-Str. 17 · do 15.00 bis 16.00 Uhr · 16.11.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Neue digitale Informationswege des Denkmalschutzes für Bayern, München und Hadern

Die Diskussionsveranstaltung lädt ein zum Austausch über aktuelle digitale Zugänge zu Informationen des Denkmalschutzes und digitale Methoden der Denkmalpflege zur Erforschung und Vermittlung des kulturellen Erbes in Bayern, München und Hadern. Dr. Gerhard Ongyerth, Städtebaureferent im Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege informiert u. a. über die digitale Denkmalliste, Denkmalinformationssysteme und historische Karten im Internet. Dabei werden auch praktische Fragen am Beispiel Haderns diskutiert, etwa wie man die neuen Möglichkeiten konkret zur Erforschung, Vermittlung und Bearbeitung aktueller Fragestellungen nutzen kann. In Kooperation mit dem Geschichtsverein Hadern e.V.

R124784 – Informationsveranstaltung **Hadern**
Dr. Gerhard Ongyerth · Guardini90 · Gardinistr. 90 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · [📍](#)

Klinikum der Universität München, Campus Großhadern: das OP-Zentrum

Auf dem Campus Großhadern befindet sich eines der größten und modernsten Operationszentren Europas. Auf etwa 14.500 Quadratmetern Fläche stehen mit modernster Medizintechnik ausgestattete Operationssäle für stationäre Patient*innen, ein ambulantes OP-Zentrum mit vier OPs sowie 70 Intensivbetten und eine interdisziplinäre Notaufnahme bereit. Im Anschluss an eine Einführung in das Innenleben und die Struktur des Klinikums besuchen wir das OP-Zentrum und gewinnen Einblicke in die Sterilgutversorgungsabteilung und die Zentrale Notaufnahme.

R124785 – Führung **Hadern**
Diana Jelusic/Katarina Dahse (Stabsstelle Klinische Pflegeforschung und Qualitätsmanagement der Pflegedirektion) · Treffpunkt: Klinikum der Universität München-Großhadern · Haupteingang, Eingangshalle · Marchioninistr. 15 · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 6.12.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Der Arbeit auf der Spur Führung durch das Archiv der Münchner Arbeiterbewegung

Im Archivdepot des Archivs der Münchner Arbeiterbewegung e.V. werden seit 1987 Papierakten, Briefe, Lebenserinnerungen, Fotografien, Alltagsobjekte und vieles mehr zusammengetragen, um den früheren Alltag der arbeitenden Bevölkerung Münchens zu dokumentieren und wertvolle Zeitzeugnisse zu bewahren. In den langen Regalreihen findet sich auch die Geschichte der Münchner Arbeiterbewegung, der Industriekultur sowie neuer sozialer Bewegungen. Die Führung stellt Entstehung, Aufgabe und Schwerpunkte des Archivs sowie die Arbeit der Archivare vor.

R124787 – Führung **Hadern**
Michael Schwab, Archivar · Treffpunkt: Archiv der Münchner Arbeiterbewegung e.V. · Haderunstr. 4 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.12.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich

Westend

Das Hauptzollamt an der Donnersberger Brücke

Eines der markantesten Gebäude, das man bei der Zugeinfahrt in den Münchner Hauptbahnhof passiert, ist das Hauptzollamt mit seiner imposanten Glaskuppel. Was sich hinter der Fassade verbirgt, wissen aber nur wenige. Diese Führung gibt nicht nur Aufschluss über das im Jugendstil gehaltene Gebäude und seine Geschichte, sondern auch über die veränderten Aufgaben des Zolls als Partner der Wirtschaft.

Achtung: Es müssen steile Treppen, sieben Stockwerke und längere Wegstrecken zu Fuß bewältigt werden.

R121830 – Führung **Westend**
Ulla Tittelwitz-Desta · Treffpunkt: Hauptzollamt München, Tor 1 · Landsberger Str. 124 · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 17.11.2023 · € 9.– · Anmeldung erforderlich

R121832 – Führung **Westend**
Ulla Tittelwitz-Desta · Treffpunkt: Hauptzollamt München, Tor 1 · Landsberger Str. 124 · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 26.1.2024 · € 9.– · Anmeldung erforderlich

Politik und Gesellschaft

Verzicht als Pflicht? Staat und Demokratie an den Grenzen des Wachstums

Wenn die Klimakatastrophe noch abgewendet werden soll, ist schnelles Handeln nötig. Aktuell verbrauchen wir in Deutschland zu viele Ressourcen und setzen noch zu sehr auf fossile Energieträger. Verzicht ist das Gebot der Stunde – doch sobald es um Maßnahmen geht, die Einschränkung bedeuten, ist die Empörung groß. Warum werden Verbote als Mittel politischer Steuerung abgelehnt? Welches Verständnis von Freiheit und Staat steht hinter der Überzeugung, dass der eigene Konsum sakrosankt ist? Wieso ist Wirtschaftswachstum scheinbar alternativlos? Und schließlich: (Wie) Gelingt in der Demokratie die sozialökologische Transformation?

Philipp Lepenies ist Professor für Politikwissenschaft an der FU Berlin, Leiter des Forschungszentrums für Nachhaltigkeit und Autor des Buches „Verbot und Verzicht. Politik aus dem Geist des Unterlassens“.

R110360 – Vortrag **MVHS im HP8**
Prof. Dr. Philipp Lepenies · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.11.2023 · Eintritt frei · ☺

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

R110422 – Vortrag **Obersending**
Heike Skok · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.12.2023 · Gebührenfrei · ☺

Die Volksrepublik China unter Xi Jinping

Seit 2013 steht die Volksrepublik China unter der Führung von Staatspräsident Xi Jinping, der zugleich Generalsekretär der Kommunistischen Partei ist. Aus dem Ausland wird die chinesische Politik unter seiner Führung als stark ideologiegeladen sowie als innen- und außenpolitisch aggressiv kritisiert. Die Veranstaltung skizziert die Grundlagen der chinesischen Politik sowie die aktuellen politischen Entwicklungen. Welche Ziele verfolgt China nach innen und nach außen?

R110650 – Vortragsreihe **Sending**
Martin Schneider · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

China und die neue Seidenstraße

Seit den marktwirtschaftlichen Reformen unter Deng Xiaoping ist die Volksrepublik China auch wirtschaftlich zur Weltmacht aufgestiegen. Zu ihren aktuellen internationalen Projekten gehört der Aufbau einer „Neuen Seidenstraße“. Das Vorhaben soll weitere Einflusszonen abstecken und die Machtstellung Chinas ausbauen. Die Veranstaltung zeigt, welche Handelsrouten der „Neuen Seidenstraße“ geplant sind, wie sie finanziert und umgesetzt werden und welche Risiken damit verbunden sind: für die beteiligten Staaten, die EU, die USA, aber auch für China selbst.

R110654 – Vortragsreihe **Sending**
Martin Schneider · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Taiwan, China und der Taiwankonflikt

Bis heute wird Taiwan von der Volksrepublik China nicht als eigenständiger Staat anerkannt, sondern gilt als „abtrünniger“ Teil Chinas. Während Peking die Wiedervereinigung fordert, schwankt die Stimmung in Taiwan zwischen einer chinafreundlichen Politik und nationaler Eigenständigkeit. Die Veranstaltung skizziert die Geschichte Taiwans: von der Einparteienherrschaft der Guomindang, über die demokratische Öffnung der 1980er Jahre bis zur aktuellen Präsidentin Tsai Ing-wen und den verstärkten militärischen Drohungen der Volksrepublik China.

R110658 – Vortragsreihe **Sending**
Martin Schneider · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.2.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Geschichte

Weltgeschichte im Überblick: Das Mittelalter

Völkerwanderungen – Frankenreich – Das „Heilige Römische Reich“ in Europa – Christentum und Islam (Kreuzzüge) – Mongolenreiche – Vorkolumbisches Amerika – Ritter und Bauern – Klöster und Städte – Herausbildung europäischer Nationen – Krise und Aufbruch des Spätmittelalters.

R110734 **Sendling**
Dr. Peter Dorsch · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.10. bis 20.12.2023 · € 55.– · ☎

Geschichte der Gegenwart – das Zeitgeschehen im historischen Kontext

Wir leben in bewegten Zeiten. Unübersichtlich erscheinen nicht nur neue Konflikte und Krisen, auch überwunden geglaubte Problemlagen irritieren. Wer die Verwerfungen der Gegenwart verstehen will, kommt an deren historischen Wurzeln nicht vorbei. Der Kurs beleuchtet die Hintergründe aktueller Entwicklungen und diskutiert Ursachen, Wirkungen und Handlungsoptionen in längerfristiger Perspektive. Im Fokus stehen deutsche wie internationale Fragen.

Die genaue Themenfestlegung und Schwerpunktsetzung wird mit den Kursteilnehmenden vereinbart.

R110800 **MVHS im HP8**
Dr. Peter Dorsch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 55.– · ☎

Länder- und Regionalgeschichte

Russland: Mythen, Deutungen, Widersprüche – Teil 1 Europa als Verheißung – Russland und der Westen

Der Blick nach Westen hat in Russland eine lange Tradition: Peter der Große holte Fachleute ins russische Reich, Katharina die Große begünstigte aufklärerische Philosophien. Sie wollten die russische Rückständigkeit bekämpfen, das Land modernisieren und setzen nötigenfalls den Bruch mit eigenen Traditionen autoritär durch. Dem entgegen standen beispielsweise die Dekabristen, die 1925 (vergebens) liberale Reformen durchzusetzen versuchten.

R110930 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Russland: Mythen, Deutungen, Widersprüche – Teil 2 Volkstum als eigentliche russische Identität

Wie in vielen europäischen Ländern entstanden auch in Russland im 19. Jahrhundert nationale Bewegungen. Vertreter des Panslawismus, aber auch Dostojewski in seinen „Tagebüchern eines Schriftstellers“, betrachteten den Bauern als Träger einer spezifisch russischen Kultur. Die sozialrevolutionäre Bewegung der „Narodniki“ sah im Dorfleben die Keimzelle einer Urdemokratie, in der sich die Überlegenheit Russlands gegenüber vermeintlich dekadenten Entwicklungen wie etwa in Frankreich oder Deutschland zeigte.

R110932 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 22.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Russland: Mythen, Deutungen, Widersprüche – Teil 3 Imperiale Expansionen als Verteidigung und Erlösungsidee

Imperiale Bestrebungen ziehen sich durch die Geschichte Russlands. Nach dem Untergang von Byzanz 1453 sah Moskau sich als „drittes Rom“ – mit geopolitischen Interessen an den Meerengen der Dardanellen. Die Christianisierung wurde als Begründung für die Annexion des Kaukasus bemüht. Wirtschaftliche Expansionen in Fernost (Korea, Mandschurei) kollidierten mit den Ansprüchen Japans und standen hinter dem Krieg 1904/5. Defensiv in der Außenpolitik, aber imperial im Anspruch war auch das Streben nach eisfreien Häfen an der Ostsee.

R110934 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Russland: Mythen, Deutungen, Widersprüche – Teil 4 Vaterländische Kriege

Die Einfälle von Invasoren (Mongolen, Schweden, Polen, Osmanen und Deutschen) beförderten in Russland den Komplex einer Unterlegenheit der eigenen Kräfte. In Erinnerung an Napoleons Russlandfeldzug von 1812 proklamierte Stalin nach dem deutschen Überfall auf die Sowjetunion einen neuen „Vaterländischen Krieg“. Patriotische Motive und die Herausstellung zaristischer Traditionen bis zu Iwan dem Schrecklichen sollten die Jahre des Terrors und der Schauprozesse 1934-39 vergessen machen, die Verbindung zwischen Führung und Volk bekräftigen.

R110936 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.2.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Russland: Mythen, Deutungen, Widersprüche – Teil 5 Autoritäre Führung als Notwendigkeit

Autoritäre und diktatorische Regime bildeten über Jahrhunderte ein Kontinuum russischer Herrschaft. Katharina die Große setzte angesichts der Weite des russischen Reiches auf eine zentralistische dirigistische Herrschaft. Nikolaus I. unterdrückte als „Gendarm Europas“ Freiheitsbestrebungen in Russland, Polen und Ungarn. Die Bolschewiki nutzten ihre unter Lenin entwickelte Kaderpartei zur Durchsetzung ihrer Diktatur, die in der Folge mit dem Personenkult Stalins bizarre Züge annahm. Spätere liberalere Ansätze kamen nie ganz zur Geltung.

R110938 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.2.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

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

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

R110950 **Obersending**
Paul Gaedtke · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 28.– · ☎

Philosophie

Die Philosophie des französischen Existenzialismus Kurz und gut: Die Philosophie des französischen Existenzialismus

Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts entsteht in Frankreich ein neues Denken, das sich von rein akademischen Fragen ab-, und dem konkreten menschlichen Leben zuwendet. Dabei wird der Mensch als ein Wesen gesehen, das radikal frei ist und deswegen sein Leben selbst gestalten muss, ohne auf irgendwelche Vorgaben zurückgreifen zu können, aber den Gebrauch dieser Freiheit auch vor der Menschheit verantworten muss.

R134600 – Informationsveranstaltung **Sendling**
Dr. Markus Schütz · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 17.00 bis 18.00 Uhr · 17.10.2023 · Gebührenfrei · ☎

Kant und Descartes: Nachdenken über die Seele

Der Frage nach dem Wesen der Seele ist innerhalb der Philosophie eine eigene Disziplin gewidmet: die Philosophie des Geistes. Darin sind im bisherigen Lauf der Geistesgeschichte vielfältige Positionen entstanden. Historisch steigt dieser Vortrag in der Neuzeit mit René Descartes ein und führt zum Anfang des sog. Deutschen Idealismus, zu Immanuel Kant. Anhand der Ansätze von Kant und Descartes behandelt der Vortrag die Fragen nach dem Wesen der Seele, ihrem Verhältnis zur Materie sowie die Frage nach ihrer Unsterblichkeit.

R132025 – Vortrag **Sendling**
Andreas Blaser · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.45 bis 21.15 Uhr · 21.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Das Denken lernen – Einführungen in die Philosophie

Einführung in die Philosophie

Ihrer Wortbedeutung nach ist Philosophie die Liebe zur Weisheit. Als ein Liebender der Weisheit besitzt der philosophierende Mensch die Weisheit nicht, sondern befindet sich auf dem Weg zu ihr. Den Impuls, diesen Weg zu gehen, gibt traditionellerweise das Staunen. „Nicht wie die Welt ist, ist das Mystische, sondern, dass sie ist“, wie Ludwig Wittgenstein schreibt. Anhand von kurzen Referaten, Dialogen und gemeinsamer Arbeit an klassischen philosophischen Texten vermittelt dieser Einführungskurs einen Einblick in die Forschungsgebiete, Methoden und Geschichte der Philosophie.

R131200 – Seminar **Obersending**
Andreas Blaser · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 8 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 22.11.2023 bis 21.2.2024 · € 75.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Formen philosophischen Lebens und die Schule von Athen

Das Renaissance-Fresko „Die Schule von Athen“ des Künstlers Raffael im Vatikan ist seit dem Ende des 20. Jahrhunderts zum ikonischen Symbolbild für die Philosophie schlechthin geworden. An drei Abenden sollen die dargestellten Philosophen und ihre Denk- und Lebensformen erläutert werden.

Philosophie und die Suche nach der Wahrheit
R131810 – Vortrag **Obersending**
Dr. Hermann Schlüter · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Philosophie und das Leben in der Einsamkeit
R131820 – Vortrag **Obersending**
Dr. Hermann Schlüter · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Der sokratische Dialog: Philosophie im Gespräch
R131830 – Vortrag **Obersending**
Dr. Hermann Schlüter · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Die Großen der Geistesgeschichte

Die Epikureer: Hedonismus als Weg zum Glück?

Ein glückliches Leben steht im Mittelpunkt der Philosophie der Epikureer. Dass die Lust erstrebenswert für sie war, machte diese Philosophenschule seit der Antike zum Ziel von Anfeindungen und Spott. „Skolaven ihrer Lüste“ schimpften die Römer – zu Unrecht. Epikur und seine Anhänger geben nämlich viele Antworten, worauf es in einem glücklichen Leben ankommt. Im Vortrag wollen wir diesen Antworten gerecht werden.

R133050 – Vortrag **Obersending**
Stefan J. Piterna · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Cicero: Aufstieg und Fall einer Legende

Marcus Tullius Cicero war eine der faszinierendsten und vielseitigsten Persönlichkeiten der römischen Antike: berühmtester Redner Roms, Philosoph, stilistisches Vorbild als Schriftsteller, Retter der Republik in der Politik. Cicero strebte nach Ruhm, Ehre und Macht. Schon zu Lebzeiten wurde er zur Legende. Zeitgleich begann sein tiefer Fall. Sein Denken wird in diesem Vortrag an seiner Lebensgeschichte gespiegelt und erläutert.

R133070 – Vortrag **Obersending**
Stefan J. Piterna · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Die Philosophie des französischen Existenzialismus Philosophische Denkabenteuer am Abend: Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Simone de Beauvoir

Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts entsteht in Frankreich ein neues Denken, das sich von rein akademischen Fragen ab-, und dem konkreten menschlichen Leben zuwendet. Dabei wird der Mensch als ein Wesen gesehen, das radikal frei ist und deswegen sein Leben selbst gestalten muss, ohne auf irgendwelche Vorgaben zurückgreifen zu können, aber den Gebrauch dieser Freiheit auch vor der Menschheit verantworten muss.

R134650 – Seminar **Sendling**
Dr. Markus Schütz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.11. bis 13.12.2023 · € 45.– · ☎

Philosophische Werke lesen und verstehen

Philosophische Essays aus zwei Jahrtausenden

Die auf mehrere Semester angelegten dialogischen Betrachtungen bekannter Programmschriften und Essays von Philosophen sollen die Lebendigkeit des abendländischen Denkens in ihrem jeweiligen Zusammenhang bis heute verdeutlichen.

Platon: Siebter Brief
R135610 – Podiumsgespräch **MVHS im HP8**
Dr. Hermann Schlüter/Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Petrarca: Die Besteigung des Mont Ventoux
R135620 – Podiumsgespräch **MVHS im HP8**
Dr. Hermann Schlüter/Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Machiavelli: Der Fürst

R135630 – Podiumsgespräch

MVHS im HP8

Dr. Hermann Schlüter/Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 31.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Jean-Jacques Rousseau: Abhandlung über die Ungleichheit der Menschen

R135640 – Podiumsgespräch

MVHS im HP8

Dr. Hermann Schlüter/Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Novalis: Das Christentum und Europa

R135650 – Podiumsgespräch

MVHS im HP8

Dr. Hermann Schlüter/Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Albert Camus: Der Mensch in der Revolte

R135660 – Podiumsgespräch

MVHS im HP8

Dr. Hermann Schlüter/Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Religionen

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

Mit der Bibel durch das Jahr: Herbst/Winter

Seit Menschengedenken läuft die Jahresuhr in Zyklen von Werden und Vergehen. Immer wieder beginnt alles ganz von vorne. Diese Jahreszeiten schlugen sich auch nieder in Festtraditionen und Erzählungen, von denen in der Bibel berichtet wird. Kommen Sie mit auf eine Erkundungstour durch die Bilder des Alten und Neuen Testaments und erfahren sie, welche tiefere Bedeutung der Herbst und der Winter einnahmen und in Folge noch heute das Kirchenjahr prägen.

R138500 – Vortrag

Obersending

Dr. Robert Mucha · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Vielfalt im Islam: Sunniten, Schiiten, Sufis

Der Islam ist keine homogene Religion. Seit seinen Anfängen kommt es zu Spaltungen und abweichenden Interpretationen des neuen Glaubens. Die Mehrheit der Muslime stellen heute die Sunniten, die Schiiten sind die wichtigste Minderheit; und daneben gibt es noch den mystischen Islam: den Sufismus. Der Vortrag stellt die wichtigsten Strömungen im Islam vor und erklärt ihre Besonderheiten.

R138760 – Vortrag

Sending

Dr. Markus Schütz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Bhava-Chakra – das Rad des Werdens im Buddhismus

Nach der buddhistischen Lehre bewegt sich das Leben in einem ewigen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt. In der Ikonografie wird diese Bewegung durch Bhava-Chakra präsentiert. Das Rad stellt dabei verschiedene buddhistische Vorstellungen dar, wie die von Hölle und Himmel, von Geistern, von den üblen menschlichen Eigenschaften oder der karmischen Abhängigkeit, die zur nächsten Wiedergeburt führt.

R139350 – Vortrag

Obersending

Jana Schäfer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.1.2024 · € 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 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.

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, die zum Ziel hat, eine wertschätzende Beziehung zwischen Menschen zu fördern und zur Lösung von Konflikten beizutragen. Wie funktioniert das? Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Grundannahmen und Einstellungen, etwa zu Empathie, Streitkultur und dem Umgang auf gleicher Augenhöhe.

R145100 – Samstagsworkshop

Obersending

Gisela Kaiser M.A. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1.2024 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

Sie haben die vier Basisschritte der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg schon einmal kennengelernt? Und fragen sich jetzt vielleicht: Wie setze ich das im Alltag um? In dieser Übungsgruppe vertiefen Sie Ihr Verständnis der „Gewaltfreien Kommunikation“ und erweitern Ihr Repertoire an klarer und empathischer Ausdrucksweise. Dies geschieht ganz konkret anhand der Beispiele, die Sie aus Ihrem Alltag oder Beruf mitbringen. Auch wenn Sie kein eigenes Beispiel teilen, lernen Sie anhand der Übungssituationen der anderen.

R145110

Obersending

Gisela Kaiser M.A. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.2. bis 22.2.2024 · € 30.– · 12 Plätze · ☎

Persönliche Entwicklung

Selbstwert – wie er entsteht und wie ich ihn stärken kann

Ihr Selbstwert ist ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Das heißt, er hat Einfluss auf Ihre Resilienz, Beziehungsfähigkeit, Kommunikation, Gesundheit und auf Ihren beruflichen Erfolg. Die Grundlage für den Selbstwert liegt zum einen in den Genen und zum anderen wird er im Kindesalter bedeutend entwickelt. Wir sind jedoch jederzeit fähig, uns zu verändern, auch unseren Selbstwert. Im Seminar lernen Sie Ihren Selbstwert zu verstehen und wie Sie ihn nach und nach stärken können.

R146020 – Sonntagseminar

Sending

Dr. Michael Zickendraht · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2024 · € 40.– · 14 Plätze · ☎

Perfekt oder gut genug? Besser werden durch Fehlertoleranz

Wer versucht, perfekt zu sein, stellt sich unter hohem Druck. Dadurch steigt die Fehlerquote! In diesem Workshop sichten wir die Vor- und Nachteile von Perfektionismus und entwickeln Verständnis für Lernkurven und eine Trial-and-Error-Kultur. Denn ein gelingendes Fehlermanagement trägt zur Stressreduktion bei und bietet Chancen für Entwicklung. Sie werden im Workshop auch einen Blick auf Ihre individuelle Fehlerverwaltung werfen können.

R146040 – Workshop **Sendling**
Anne Lindenbergl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Glaubenssätze erkennen und ändern

Wir alle folgen mehr oder weniger bestimmten Glaubenssätzen, die uns oft allerdings gar nicht bewusst sind. Meist kommen wir ihnen erst dann auf die Spur, wenn sich Unzufriedenheit oder Druck bemerkbar machen, wenn sie also ihre negative Seite zeigen. Im Workshop wollen wir solche ungesunden Glaubenssätze aufspüren und ins Positive wenden. Dazu arbeiten wir u. a. mit sog. Strukturauflösungen (mit Symbolen und Gegenständen). Am meisten können Sie profitieren, wenn sie bereit sind, eigene Erfahrungen einzubringen, was aber keine Voraussetzung ist.

R146090 – Samstagsworkshop **Sendling**
Gisela Kaiser M.A. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.10.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Achtsamkeit und Annehmen: Umgang mit heftigen Gefühlen und Stress

Im Alltag kommen wir regelmäßig in Situationen, die starke Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit hervorrufen. Oft kommt man nur schwer aus diesen Emotionen heraus, was wiederum Stress verursacht. Achtsamkeit ist der erste Schritt, um Emotionen besser wahrzunehmen. Annehmen ist der zweite Schritt, der das konstruktive Lösen der Emotion erlaubt. In diesem Workshop üben Sie eine einfache Technik, um mit Gefühlen so umzugehen, dass diese Sie nicht aus der Bahn werfen. Sie können abfließen, ohne verdrängt zu werden. Der Workshop ist sehr praktisch orientiert und in sich abgeschlossen. Sie können aber auch weitere Workshops der Reihe besuchen, um das Verständnis zu vertiefen.

R146160 – Workshop **Fürstenried-Ost**
Dr. Silke Steininger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Achtsamkeit und Annehmen: Mehr Resilienz in einem anspruchsvollen Alltag

In diesem Workshop der Seminarreihe „Achtsamkeit und Annehmen“ geht es um die eigene Resilienz – also die psychische Widerstandskraft – angesichts hoher Anforderungen. Achtsamkeitstraining fördert Fokus, Klarheit und Gelassenheit. Die innere Haltung des Annehmens, d. h. die Fähigkeit, Widrigkeiten mit weniger Widerstand entgegenzutreten und sich selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen, ist der zweite Baustein, um anspruchsvolle Situationen gut zu meistern. Der Workshop bietet ein praktisches erstes Kennenlernen achtsamkeitsbasierter Methoden.

R146170 – Workshop **Fürstenried-Ost**
Dr. Silke Steininger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.12.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Achtsamkeit und Annehmen: Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern

In diesem Workshop der Seminarreihe „Achtsamkeit und Annehmen“ geht es um unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: Manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

R146180 – Workshop **Fürstenried-Ost**
Dr. Silke Steininger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.12.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Lernen und Gedächtnis

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

Skat – Infoabend

Es ist eines der beliebtesten deutschen Kartenspiele und bereits über 200 Jahre alt: Skat. Spielspaß und das Trainieren kognitiver Fähigkeiten gehen hier Hand in Hand. Skat fördert insbesondere Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Merk- und Kombinationsfähigkeit. Was viele nicht wissen: Mit Skat schaffen Sie sich eine optimale Ausgangsbasis für weitere Spiele dieser Kartenspielfamilie wie z. B. Schafkopf, Doppelkopf oder Bridge. In dieser Veranstaltung bekommen Sie einen Eindruck vom Skatspiel und können sich über den Einstiegskurs informieren.

R149030 – Informationsveranstaltung **Sendling**
Stefan Jurkiewicz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 12 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R149040

Skat – Einstiegskurs

Wer es bisher noch nicht geschafft haben sollte, Deutschlands beliebtestes Kartenspiel zu lernen, wird sich nach diesem Kurs bald den unzähligen Skatfreunden beim Reizen, Drücken und Stechen anschließen können. Alle Grundlagen des Regelskats erlernen Sie im Wechsel von kurzgehaltenen Erläuterungen und vielen praktischen Übungen, ohne Vorkenntnisse. Achtung: Skat ist gesund. Sie steigern Ihr Konzentrationsvermögen und trainieren Ihre Merk- und Kombinationsfähigkeit im wahrsten Sinne des Wortes spielend. Sind Sie „18, 20, Zwo ...“ dabei?

R149040 **Sendling**
Stefan Jurkiewicz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 19.1. bis 23.2.2024 · € 60.– · 12 Plätze · ☎

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 Süden in Fürstenried, Hadern, Sendling, im Gasteig HP8 sowie im neuen Stadtteilzentrum Obersendling 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. Gerne beraten wir Sie persönlich, doch Sie finden ebenso viele Informationen unter 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. Kurzfristige Änderungen im Programm sind möglich.

kurz&gut: Das Studium Generale im Münchner Süden

Die Fachgebietsleitung stellt Ihnen das Format Studium Generale und das aktuelle Programm im Münchner Süden vor – dabei dürfen die Kurse am Harras und im neuen Stadtteilzentrum Obersendling nicht fehlen. Ihre Fragen sind herzlich willkommen!

R156001 – Informationsveranstaltung **Sendling**
Andrea Kugler · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.30 bis 18.00 Uhr · 21.9.2023 · Gebührenfrei · ☎

Neuer Kurs – Montag 10.00 Uhr – „Anfänge“

Dieser Kurs im neuen Stadtteilzentrum startet unter dem Motto „Anfänge“: Wie beschreiben Schöpfungsmythen verschiedener Kulturen den Beginn der Welt? Dies stellt Ihnen der Psychologie Robert Bögle anschaulich vor. Mit dem Musiker Rolf Basten erkunden Sie die Anfänge und Entwicklung der klassischen Musik. Die Physikerin Dr. Christine Botzler gibt faszinierende Einblicke in den Anfang des Universums. Und schließlich wenden wir uns mit dem Archäologen Joachim Willeitner den ersten Zeugnissen von Kunst und Kultur der frühen Menschheit zu.

R156020 **Obersendling**
Kursbegleitung: Inge Röck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 16 x mo 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Montag 17.30 Uhr

R156060 **Sendling**
Kursbegleitung: Julia Rahn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x mo 17.30 bis 19.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 10.30 Uhr

R156110 **Sendling**
MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x di 10.30 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 16.00 Uhr

R156160 **MVHS im HP8**
Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 16 x di 16.00 bis 18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 18.30 Uhr

R156180 – Hybridkurs **Hadern**
Kursbegleitung: Jana Freund · Guardini90 · Guardinstr. 90 · 16 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 9.30 Uhr

R156200 **Sendling**
MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 10.00 Uhr

R156210 – Hybridkurs **Hadern**
Kursbegleitung: Jana Freund · Guardini90 · Guardinstr. 90 · 16 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 16.00 Uhr

R156260 **MVHS im HP8**
Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 16 x mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 18.30 Uhr

R156280 **MVHS im HP8**
Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 16 x mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 10.30 Uhr

R156310 **Fürstenried-Ost**
MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 10.30 bis 12.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 10.30 Uhr

R156320 **Sendling**
MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x do 10.30 bis 12.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 18.00 Uhr

R156380 **Fürstenried-Ost**
Kursbegleitung: Julia Rahn · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Freitag 9.30 Uhr

R156400 **Sendling**
MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Natur, Wissenschaft und Technik

Astronomie

Gefahr aus dem Weltraum? Was die Erde bedroht und was sie schützt

In dramatischen Kinofilmen droht gern ein Killerkomet die Erde zu vernichten. Obwohl riesige Einschläge möglich sind, ist ihre Wahrscheinlichkeit gering. Doch sie sind nicht die einzige Gefahr, die dem irdischen Leben aus dem Weltraum droht. Massenauswürfe der Sonne, Supernovae und Ähnliches können ebenfalls drastische Auswirkungen haben. Zum Glück wird die Erde vom Riesenplanet Jupiter geschützt und schirmt sich effektiv in ihr Magnetfeld. Doch die Menschheit kann sich mittlerweile auch selbst helfen: erste Konzepte dafür sind schon getestet, zum Beispiel mit den DART-Raumsonden.

R313141 – Vortrag

Sendling

Dr. Benjamin Mirwald · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.45 bis 21.15 Uhr · 23.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Ein Abend für Sternengucker und alle, die es werden wollen Der Nachthimmel über Sendling

Besuchen Sie das neue, 50 Personen fassende Planetarium – gleich neben dem Zentrum Neue Technologien. Damit das Deutsche Museum für Sie nachts seine Pforten öffnet, benötigen Sie die Anmeldekarte der Münchner Volkshochschule. Nach dem Einlass ab 18 Uhr startet um 18.30 Uhr die 90-minütige Planetariums-Show: Marco Sproviero von der Beobachtergruppe und Felix Köckert vom Deutschen Museum erklären den aktuellen Sternenhimmel und führen Sie auf eine virtuelle Reise durch unser Sonnensystem.

R313234 – Vortrag

Sendling

Marco Sproviero · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 16.2.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Planet Erde: Geowissenschaften

Gögerl und Weilheimer Halt: geologische Entdeckungen an der Ammer

In über zwei Millionen Jahren schürfte der Isar-Loisach-Gletscher das Ammerseebecken aus. Nach seinem Abschmelzen trug die Ur-Ammer Sand- und Tonpartikel ein – was den Ammersee verlanden ließ und gleichzeitig den Boden abdichtete, die Grundlage für das Weilheimer Moos. Wir wandern entlang der renaturierten Ammer, entdecken eiszeitliche Relikte wie die Seitenmoränen des Weilheimer Haltes und genießen das Alpenpanorama. Die 80 Höhenmeter der Tour erklimmen wir am „Gögerl“, wo wir einkehren (Gehstrecke ca. 10 km). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Getränke (mittags wird eingekehrt)

R314161 – Wanderung

Petra Schenk · Treffpunkt: Bahnhof Weilheim · Bahnhofplatz Weilheim · so 9.00 bis 15.00 Uhr · 15.10.2023 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

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



Geologische Wunder bei Bad Tölz

Die Geologin Petra Schenk führt auf wenig begangenen Wegen über Moränenhügel und den Kalvarienberg und erklärt, was Flysch, Helvetikum oder Molasse sind. Wir passieren kleine Höhlen und steigen zur Isar hinab, wo wir Kiesel sammeln und bestimmen. Auf dem Rückweg entdecken wir einen natürlichen Torbogen aus Nagelfluh, den verwunschenen Rehgraben und die Mariengrotte (Mittagseinkehr beim Metzgerbräu, Gesamtgehstrecke ca. 12 km, 150 Höhenmeter). Die Tour endet in Bad Tölz, dort Zugsanbindung an BOB. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Getränke (mittags wird eingekehrt)

R314162 – Wanderung

Petra Schenk · Treffpunkt: Straßenseite vorm Bahnhofsgebäude Bad Tölz · Bahnhofplatz · so 9.00 bis 15.00 Uhr · 22.10.2023 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Geologische Wunder an der Würmschlucht

Auf ungewöhnlichen Wegen erkunden wir diese Landschaft aus der letzten Kaltzeit: Vom Starnberger See wandern wir über die alte, trockene Würm-Schleife nach Gut Rieden mit Ausblicken auf das Starnberger Gletscherzungenbecken. Der Endmoränenwall mit den Grundmauerresten der alten Karlsburg zeigt die 50 Höhenmeter an, die sich die Würm hier eingeschliffen hat. In der verwunschenen Flusslandschaft entdecken wir mehrere Quellen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, mit Mittagseinkehr in der Schlossgaststätte Leutstetten (Gehstrecke ca. 12 km). Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Getränke (mittags wird eingekehrt)

R314164 – Wanderung

Petra Schenk · Treffpunkt: Bahnhof Starnberg Nord, Eingangshalle · Hans-Zellner-Weg 1 · so 9.30 bis 15.30 Uhr · 12.11.2023 · € 28.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Starzenbach und Maisinger Schlucht im Starnberger Moränenland

Wie sind diese beiden Schluchten entstanden? Wir erfahren nicht nur mehr zur Geologie und Ökologie dieser Landschaftsstrukturen sondern auch zu den Geschichten dieser Gegend. Auf den Pfaden der „Sisi's und Sophies“ wandern wir durch die Starzenbachschlucht von Feldafing nach Possenhofen, danach weiter nach Maising, wo wir die St. Bartholomäuskirche besichtigen. Der Weg nach Starnberg führt, umgeben von Nagelfluh-Felsen, durch die Maisinger Schlucht und endet am S-Bahnhof. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Getränke und Verpflegung

R314168 – Wanderung

Julia Rahn · Treffpunkt: S6-Bahnhof Feldafing, vor dem alten Bahnhofsgebäude (Ostseite) · Bahnhofplatz 1 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 19.11.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Glitzernde Eiszapfen und geologisches Wunder Die Partnachklamm am Abend

Meterlange Eiszapfen reflektieren den Schein unserer mitgebrachten Taschenlampen. Wir sehen, hören, fühlen die Kraft des Wassers und des Eises. Unter der fachkundigen Führung von Josef Karner von „Geo-Trip“ erleben Sie die winterliche Schönheit und erfahren mehr über die geologischen Besonderheiten dieser einmaligen Schlucht. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, solange Zugang und Rückweg durch die Klamm freigegeben sind.

Bitte mitbringen: Taschenlampe (wenn vorhanden, bitte mit Farbfilter für besondere Lichteffekte), wetterfeste Kleidung und Winterschuhe

R314171 – Wanderung

Josef Karner/Vera Karner · Treffpunkt: Skistadion Garmisch-Partenkirchen, Bushaltestelle · Auenstr./Ecke Wildenauer Str. · sa 15.30 bis 17.30 Uhr · 13.1.2024 · € 16.– · Vor Ort zu zahlen: Klammeintritt · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Nachtwanderung durch die Eiszeit im Werdenfeller Land

Im Schein der Taschenlampen, ohne Vegetation und bedeckt von Eis und Schnee, lassen sich die Bodenwellen, die für das Werdenfeller Land so typisch sind, besonders gut erkennen. Wie sind diese sogenannten Buckelwiesen entstanden? Josef Karner, ein Werdenfeller Urgestein, führt durch seine Heimat und erklärt, wie Eiszeiten und Verwitterung die Landschaft gestalten. Wir entdecken Toteislöcher, bestaunen Drumlins, erkunden Trogschultern und erblicken das „Tor zu Mittenwald“. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Taschenlampe (Stirnlampe, wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung und Winterschuhe

R314181 – Wanderung

Josef Karner/Vera Karner · Treffpunkt: Naturmuseum Haus der Steine in Krün (Bus 9608 aus Kochel) · Finzbachstr. 1 · sa 16.00 bis 18.00 Uhr · 3.2.2024 · € 16.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Wie wird das Wetter am Wochenende? Wettervorhersagen verstehen und nutzen – mit praktischen Tipps

Steht ein laues Herbstwochenende oder Dauerregen bevor? Wer möchte das nicht wissen! Wetterinformationen und Apps dazu gibt es viele, doch wie zuverlässig sind sie? Anhand der aktuellen Wetterlage vergleicht der Meteorologe Bernd Eisert Vorhersagen verschiedener Anbieter und zeigt, mit welchen Tricks man selbst etwas nachhelfen kann – vor allem beim 14-Tage-Wettertrend. Was hat sich in den letzten Jahren bei den Vorhersagen verbessert, mit welchen Daten arbeiten Wissenschaftler*innen heute, und welche Steigerungen sind noch möglich?

R314223 – Vortrag

Sendling

Bernd Eisert · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Pflanzen, Tiere, Menschen: Biowissenschaften

Pilze und Pflanzen

Pilze suchen – bestimmen – sammeln Im Mischwald bei Weßling

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

R315179 – Exkursion

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

Köstlichkeiten der Wildnisküche: Früchte des Herbstes im Südpark

Viele wilde Früchte und Beeren sind nicht nur essbar, sondern schmecken gut und sind sehr gesund. Unter Anleitung der Wildnisköchin Stefanie Sauerland bereiten Sie aus den frisch gesammelten Zutaten kleine Speisen – zum Teil mit dem Wildnis-Kocher – und kosten diese. Sie erhalten Rezepte zum Mitnehmen und erfahren Details zu Biologie und Kulturgeschichte der Pflanzen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen und Gewitter. Bei zweifelhafter Wetterlage Rückfrage bei der Dozentin am Veranstaltungstag von 9 bis 10 Uhr unter Tel. 0178-6831854.

Bitte mitbringen: große Tasse (kein Plastik), Teelöffel, Schnapsglas, Getränke, wetterfeste Kleidung

R315271 – Exkursion

Obersending

Stefanie Sauerland · Treffpunkt: Bushaltestelle Südpark (Bus 132), westlich der Kleingärten · Bushaltestelle Südpark · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.10.2023 · € 15.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Tiere

Winterfütterung im Klosterland Benediktbeuern Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren

Die Kochelseemoore sind auch im Winter ein Eldorado der Vogelwelt – mit zahlreichen einheimischen Arten und Gästen aus dem Norden. Oft sind auch Jäger wie Kornweihe, Sumpfohreule oder Raubwürger anzutreffen. Mit welchen Strategien und Anpassungen überleben die Vögel den Winter? An der Futterstelle Moosmühle beobachten wir nicht nur die angefütterten Vogelarten, sondern auch Greifvögel wie den Sperber, der hier zahlreiche Beute findet. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Fernglas (wenn vorhanden – besser Spektiv), evtl. heiße Getränke und Verpflegung

R315398 – Exkursion

Manfred Siering · Treffpunkt: Bahnhof Benediktbeuern · Bahnhofplatz 5 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 25.2.2024 · € 15.– · Kinder € 8.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 20 Plätze

Wie sich Tiere bei Krankheiten zu helfen wissen Führung im Tierpark Hellabrunn

Was machen Wildtiere, wenn sie erkranken und kein Tierarzt zu Hilfe kommt? Was, wenn ein Orang Utan eine entzündliche Wunde hat, ein Schimpanse an Würmern leidet? Wie wehren sich Vögel gegen Parasiten? Beim Gang durch den Tierpark besuchen wir Tiere, die wissen, was ihnen guttut. Menschen haben schon in Urzeiten von Tieren gelernt – und die moderne Medizin hat den Erfahrungsschatz der Natur wiederentdeckt.

R315323 – Führung

Harlaching

Dr. P. Günter Strauß · Treffpunkt: im Tierpark Hellabrunn, hinter den Kassen beim Isareingang (U3 Thalkirchen) · Tierparkstr. 30 · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.11.2023 · € 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

Damenwahl: Liebesleben im Tierpark Hellabrunn

Im Frühling ist Fortpflanzungszeit: Dabei geht es um die Weitergabe der eigenen genetischen Eigenschaften. Wie kommen die Männchen zum Ziel und inwiefern entscheiden die Weibchen? Zoologin und Tierparkexpertin Dr. Ilse Tutter erklärt diverse Formen der Partnerwahl und Fortpflanzung. Am Beispiel verschiedener Tierarten versuchen wir, Darwins Gedanken aus seinem zweiten großen Werk „Sexuelle Selektion“ nachzuvollziehen.

R315326 – Führung

Harlaching

Dr. Ilse Tutter · Treffpunkt: im Tierpark Hellabrunn, vor der Flamingo-Außenanlage · Tierparkstr. 30 · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 24.2.2024 · € 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

Kornweihen und Raubwürger im Kochelmoos

Die Phase des Vogelzugs geht zu Ende, und die nordischen Wintergäste sind bereits eingetroffen. Angeleitet von Vogelspezialist Ulrich Engel entdecken wir im Loisach-Kochelsee-Moor, einem der größten Feuchtgebiete Deutschlands, die in Bayern sehr seltene Kornweihe oder den vom Aussterben bedrohten Raubwürger: In den Wintermonaten ist die Chance groß, den kleinen Räuber zu sehen. Früchte tragende Gehölzstreifen sind gute Beobachtungspunkte – von wo aus wir auch nach nordischen Drosseln Ausschau halten. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus. Bitte mitbringen: Fernglas (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung

R315360 – Exkursion

Ulrich Engel · Treffpunkt: Wanderparkplatz Großweil (von Kleinweil kommend vor Loisachbrücke in Großweil links abbiegen in Moosstr., bis zum Wanderparkplatz mit Informationstafel östlich der Kläranlage) · Moosstr. · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 28.10.2023 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

MVHS unterwegs

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

Exkursionen zu Kunst und Kultur

Besuchen Sie mit unseren kompetenten, engagierten Dozierenden Städte, Klöster, Residenzen, Kulturlandschaften und Museen. Wählen Sie zwischen Exkursionen mit Bus-, Bahn- oder Eigenanreise.

Auf den Spuren Thomas Manns zu den Säulen der Kunst – Kulturwanderung rund um Polling

Polling ist ein besonderer Ort: Schon die Klostergründer schätzten ihn vor über tausend Jahren und legten den Grundstein für ein einmaliges Kirchenareal. Auch der Künstler Bernd Zimmer ließ sich hier nieder und verwirklichte mit rund hundert Kolleg*innen die gigantische Open-Air-Säulenhalle STOA 169 an der Ammer. Und im Regenbogenstadl wird mit dem Dream House eine wirklich traumhafte Museumserfahrung möglich. Die Wanderung folgt den Spuren von Thomas Mann und seiner Romanfigur Doktor Faustus und erläutert die Kulturschätze Pollings. Leichte Wanderung von ca. 8 km Länge

R181020 – Wanderung

Freia Oliv M.A. · Treffpunkt: Eingang Klosterkirche Polling · so 10.00 bis 16.45 Uhr · 22.10.2023 · € 27.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 4.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Ambach – ein Künstlerdorf am Starnberger See erzählt

Zuerst waren die Fischer da, dann kamen die Künstler: die Maler Carl von Piloty mit seinen Schülern Gabriel von Max und Gyula Benczúr, Maximilian Schmidt gen. Waldschmidt, der Lieblingsautor Ludwig II., Waldemar Bonsels mit seiner Biene Maja und der Architekt Emanuel von Seidl. Wir sehen Villen, Fischerhäuser und das geheimnisvolle Székler-Tor. Uns begleiten Geschichten und Stimmungsbilder von Anatol Regnier, Tilmann Spengler, Sepp Bierbichler und Herbert Achternbusch, den die Ruhe des Sees rasend machte.

R181030 – Exkursion

Ursula Scriba, Architektin · Treffpunkt: Gasthaus Huber, Parkplatz am Starnberger See, Ambach · Holzbergstr. 7 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 4.11.2023 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Sommerresidenz, Lazarett und Künstlerhaus: zu Besuch in der Villa Waldberta in Feldafing

Hoch oben auf dem Hügelkamm der Feldafinger Villenkolonie thront die um 1900 erbaute Villa Waldberta, majestätisch und verwunschen zugleich. Großartig ist der Blick auf den See und die Berge, der sich von Terrassen, Balkonen, Erkern und Turmzimmern bietet. Wechselvoll aber waren die Zeiten, die ihre Bewohnerinnen und Bewohner erlebt haben. Heute ist die Villa als internationales Stipendiatenhaus Teil des Artist-in-Residence-Programms der Stadt München und beherbergt Künstlerinnen und Künstler, die an Münchner Kulturprojekten beteiligt sind.

R181070 – Exkursion

Katja Sebald · Treffpunkt: Villa Waldberta, Feldafing · Höhenbergstr. 25 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 17.12.2023 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

München – unterwegs zu Kunst und Kultur

Passagen, Höfe und Gärten – München für Kulturfreund*innen und solche, die es werden wollen

In Begleitung einer Kunsthistorikerin führen uns kreative Wege zu einigen besonders schönen Orten, die nicht jede/r kennt. Wir besuchen historische und moderne Höfe, versteckte Gassen und Passagen in der Innenstadt. Neben bedeutenden Kunstwerken und außergewöhnlichen Architekturen finden wir grüne Oasen mitten in München. Uns begegnen Wirtshausgärten, Innenhöfe ehemaliger Adelspalais, innovative Passagen – mit verführerischen Geschäften – und vieles mehr.

R182020 – Führung

Altstadt

Ursula Simon-Schuster M.A. · Treffpunkt: Asamkirche, vor dem Eingang · Sendlinger Str. 32 · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 18.10.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Graffiti-Kunst im Schlachthofviertel

Graffiti erfuhr im Laufe der Geschichte einen Bedeutungswandel. Für die einen ist es Kunst, umsonst und draußen, für die anderen Vandalismus. In München machten Graffiti-Künstler Anfang der 1980er Jahre erstmals auf sich aufmerksam und besprühten u.a. den ersten europäischen Wholetrain. Heute hat die Stadt auch legale Freiflächen, die Wandmalereien/Pieces, Writings/Tags, Aufkleber und Papierarbeiten wie Schablonen/Stencils und Cut Outs zeigen. Wir erkunden die aktuelle Szene im Schlachthofviertel und unternehmen einen Abstecher zur „Alten Utting“.

R182100 – Führung

Ludwigsvorstadt

Dr. Tanja Gouda · Treffpunkt: Platz vor der Poccistraße 1 (U-Bahn: Poccistraße) · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 27.1.2024 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Reisevorträge

Rumänien: Timisoara (Europäische Kulturhauptstadt 2023), Siebenbürgen und Moldauklöster

Rumänien war einst Teil des Römischen Reichs. Der amtierende Präsident gehört der deutsch-rumänischen Volksgruppe an, deren kulturelles Erbe wir in Siebenbürgen in Hermannstadt (Sibius) und Schäßburg (Sighisoara) erleben. Von der österreichischen Zeit ist im Banat die Stadt Timisoara geprägt. Weltberühmt sind die Moldauklöster der Bukowina. Einzigartige Naturerlebnisse bieten die Wildnis der Karpaten und die riesigen Weizenfelder der Walachei. Der in Rumänien aufgewachsene Touristiker Ovid Jacota informiert über ein aufstrebendes Reiseland.

R183350 – Bildpräsentation

MVHS im HP8

Ovid Jacota · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 2.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Oman – faszinierendes Kultur- und Reiseland im Süden Arabiens

Horst Münzinger ist seit 2003 regelmäßig allein und mit Besucher*innen in Muskat und im inneren Oman unterwegs. Er kennt wildromantische Ausflugsziele ebenso wie die bewegte Geschichte des Landes, den Alltag und die Mentalität seiner Bewohner*innen. Für Kulturinteressierte und für Urlaubsreisende, für Naturbegeisterte und Abenteuer*innen eröffnen sich mit dieser Fotodokumentation faszinierende Sichtweisen auf das arabische Sultanat am Indischen Ozean.

R183450 – Bildpräsentation

MVHS im HP8

Horst Münzinger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.12.2023 · € 9.– · 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.

Auf Anfrage an studienreisen@mvhs.de bzw. (089) 48006-6724 senden wir Ihnen die Anmeldeunterlagen der Reiseveranstalter gerne zu. Für aktuelle Fachgebietsinformationen empfehlen wir Ihnen unseren Newsletter „MVHS unterwegs/Studienreisen“, den Sie über 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 Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden. Die Studienreisen sind nicht barrierefrei.

Auf den Spuren von Tilman Riemenschneider in Franken 24. bis 27. April 2024

Tilman Riemenschneider ist einer der bedeutendsten Bildschnitzer der ausgehenden Gotik. Neben Hauptwerken dieses Künstlers lernen Sie Rothenburg ob der Tauber, Münnerstadt, Würzburg, bekannte Kurorte wie Bad Bocklet und das bayerische Staatsbad Bad Kissingen sowie abwechslungsreiche Museen wie Schloss Aschach und das Pompejanum von Ludwig I. in Aschaffenburg kennen. Ergänzend empfehlen wir die Vorträge zur Reiseroute (R183200 am 6.11.) und „Tilman Riemenschneider: Leben und Werk“ (R217315 am 4.12.) mit Ihrer kunsthistorischen Studienreiseleiterin.

R185010 – Studienreise

Studienreiseleitung: Dr. Beatrice Trost · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH, Ignaz-Günther-Straße 18, 81927 München · 24.4. bis 27.4.2024 · Der Reisepreis stand zur Drucklegung noch nicht fest · Anmeldeschluss Februar 2024

60. Internationale Kunstausstellung – La Biennale di Venezia 3. bis 6. Oktober 2024

Was als nationale Kunstausstellung vor mehr als 100 Jahren begann, entwickelte sich sehr schnell zur Leistungsschau der damaligen Kulturnationen. Heute ist die Biennale im zweijährigen Rhythmus einer der wichtigsten Parameter weltweiter Kunst. Der brasilianische Kurator und Museumsdirektor Adriano Pedrosa wird die 60. Kunstbiennale Venedig 2024 kuratieren. Unser Hauptinteresse gilt der Schau in den Giardini und dem Arsenal. Ergänzend empfehlen wir den Vortrag „Die Kunstbiennale Venedig – 1895 bis heute“ (R217405, 28.2.2024) mit Ihrer Studienreiseleiterin.

R185060 – Studienreise

Studienreiseleitung: Angela Voss M.A. · Reiseveranstalter: f.o.r.u.m. travel & consulting GmbH, Hermanstraße 19, 86150 Augsburg · 3.10. bis 6.10.2024 · Reisepreis p. P. im DZ: € 965.– (20–29 TN) · EZ-Zuschlag: € 198.– · Anmeldeschluss: 31.7.2024, danach auf Anfrage

Kunst- und Kulturgeschichte

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

Ein Einstieg in die Kunstgeschichte

Kunst anschauen ist schön, Kunst verstehen noch besser! Dieses Seminar bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Auseinandersetzung mit Kunst. Warum sind Bauwerke, Bilder und Skulpturen unterschiedlicher Epochen wie Romanik, Gotik oder Barock so verschieden? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen und schärfen Ihren Blick für Stilunterschiede bei der Betrachtung von Kunst und Architektur.

R217005 – Seminar

MVHS im HP8

Dr. Angela Maria Opel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 9 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 2.10. bis 4.12.2023 · Besuch Pinakothek der Moderne · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.12.2023 · € 89.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritt · 20 Plätze · ☎

William Turner (1775–1851)

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

R217285 – Bildpräsentation

Hadern

Charlotte Kosean · Guardini90 · Guardinstr. 90 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

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

Architektur und Baustilkunde

New York und seine Wolkenkratzer – Sinnbild und Wahrzeichen

In Manhattan entstanden Ende des 19. Jahrhunderts die ersten Hochhäuser als Symbol von Macht und baulicher Höchstleistung. Darüber hinaus wurden sie zu Mahnmalen und historischen Landmarks wie das One World Trade Center nach 9/11. Der Fantasie sind heute bei der Gestaltung fast keine Grenzen gesetzt. Schon das Flatiron Building, Empire State Building oder Seagram Building zeigen, dass neben der Höhe auch die Form und das Erscheinungsbild eine besondere Rolle spielen. Der Vortrag zeigt markante Architekturikonen der größten Stadt Nordamerikas.

R217465 – Bildpräsentation **MVHS im HP8**

Dr. Petra Kissling-Koch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Futuristische Architektur Bauten zwischen Pop-Art und Space-Age

Der Vortrag zeigt, wie die Google-Architektur in den 1940er bis 1960er Jahren die USA eroberte. Beeinflusst vom Space-Age-Design und der Pop-Art mit Neon- und Reklametafeln trat eine neue plakative Architektur in Erscheinung. Sie ebnete den Weg für futuristisch anmutende, von der Raumfahrt beeinflusste Bauwerke wie das Chemosphere, das Theme Building oder die Geisel Library, die in die Architekturgeschichte eingegangen sind. Auch in München steht mit dem Futuro – das Ufo des Kunstareals – ein Beispiel der architektonischen Zukunftsvision.

R217475 – Bildpräsentation **MVHS im HP8**

Dr. Petra Kissling-Koch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Signature Architecture – Architektur als Symbol und Zeichen

Architektur kann einen hohen Wiedererkennungswert haben, vor allem wenn außergewöhnliche Entwürfe die Identität einer Marke oder eines Unternehmens verkörpern sollen. Bei Chrysler, BMW, Olivetti, Apple, TWA oder Guggenheim sind die bekanntesten Namen untrennbar mit besonderen Bauwerken verbunden. Architektur wird hier zum Zeichen, zur „signature architecture“. Es sind mehr als reine Bauwerke, es sind bauliche Metaphern der Unternehmensphilosophie. Wir schauen uns architektonische Firmenwahrzeichen und ihre Bedeutung für die Architekturgeschichte an.

R217485 – Bildpräsentation **MVHS im HP8**

Dr. Petra Kissling-Koch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Kulturschätze Bayerns

Künstler und Persönlichkeiten in München – ihre Villen und Schlösser: Maxvorstadt und Schwabing

Schwabing und die Maxvorstadt bieten so manche architektonische Überraschung, die Ihnen die Architektin Ursula Scriba vorstellen wird: Franz von Lenbachs Villa am Königsplatz ist bekannt. Aber wer kennt die Paul-Heyse-Villa an der Luisenstraße? Auch Gabriel von Seidl's Villa steht in der Maxvorstadt. In der Kaulbachstraße erbaute er die Villa von Friedrich August Kaulbach. Neben der Ludwigskirche befindet sich die ehemalige Villa von Friedrich von Gärtner. Joseph Maria Olbrich hinterließ eine denkwürdige Jugendstilvilla in der Karl-Theodor-Straße.

R217715 – Bildpräsentation **MVHS im HP8**

Ursula Scriba · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Künstler und Persönlichkeiten in München – ihre Villen und Schlösser: von Laim bis Oberföhring

Der Vortrag der Architektin Ursula Scriba nimmt repräsentative Bauprojekte aus der Zeit der Stadterweiterungen des 19. Jahrhunderts in den Blick. Freuen Sie sich auf überraschende Entdeckungen: Die Villa Ballauf und das Lehrer-Angerer-Haus in Laim, das Bernheimer Schlösschen in Oberföhring, Pasing mit der Villenkolonie Alte Allee, Erinnerungen an August Exner und Richard Riemerschmid, Nymphenburg mit dem Kanal der Blauen Glocken sowie die Villenkolonie Solln erwarten Sie.

R217725 – Bildpräsentation **MVHS im HP8**

Ursula Scriba · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Bildende Kunst

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

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter der Rubrik Junge Volkshochschule.

Kunst unter freiem Himmel

Urban Sketching

Zeigen Sie die Welt, Zeichnung für Zeichnung! Auf zum Urban Sketchers-Spaziergang. Beim Urban Sketching zeichnen Sie Ihr Umfeld, vor Ort und direkt. Wir zeichnen in der Gruppe draußen – etwa am Harras, im Sendlinger Park oder im Westpark. In jeder Kurseinheit üben wir das genaue Beobachten und suchen uns spannende Motive zu einem Thema, z. B. Menschen, Architektur, Pflanzen, Fahrzeuge. Wir entdecken eine Vielzahl an Techniken, Materialien und Zeichenmethoden. Die Ergebnisse besprechen wir und tauschen Tipps, Tricks und Hilfe aus. In der dunklen Jahreszeit nutzen wir hauptsächlich Indoor-Locations und ergänzen Unterrichtseinheiten zum perspektivischen Zeichnen.

Bitte mitbringen: Block oder Skizzenbuch, bevorzugtes Zeichenmaterial (z. B. Bleistifte, Buntstifte, Kohle, Pastellkreiden, Marker, Fineliner, Aquarellfarben), dem Wetter entsprechende Kleidung

R224456 **Sending**

Guido Schlaich · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 259.– · 10 Plätze · ☎

Urban Sketching mit Aquarell und Tinte: Füllen Sie Ihr Skizzenbuch

Let's sketch together: Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen des Urban Sketching. Ob draußen oder drinnen: Es gibt überall interessante Orte zu entdecken, die es wert sind, in Ihrem Skizzenbuch abgebildet zu werden. Sie lernen das schnelle Erfassen und Skizzieren Ihrer Umgebung sowie das direkte Kolorieren mit Aquarellfarben. Außerdem besprechen wir die Grundlagen des architektonischen Zeichnens und wie Sie die Seiten Ihres Skizzenbuchs kreativ und ansprechend gestalten.

Für Anfänger*innen sowie Erfahrene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Aquarell-Skizzenbuch oder Aquarellpapier ca. DIN A5, Aquarellfarben, Pinsel, wasserfeste Tinte oder wasserfeste Fineliner (möglichst in unterschiedlichen Stärken), Bleistift, Wasserbehälter, ggf. Buntstifte, ggf. Klapphocker oder Sitzunterlage.

R224488 **Obersending**

Laura Faßke · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.11., 19.12.2023, 16.1. und 6.2.2024 · € 104.– · 10 Plätze · ☎

Atelier digital

Digitales Zeichnen und Malen: Character Design Atelier digital

Erlernen Sie Schritt für Schritt den Prozess der Erstellung eines Charakters für Animation oder Computerspiel. Wir stellen uns den Charakter vor und versuchen, die Figur mit den richtigen Formen, Attributen und Proportionen zu zeichnen. Dann fahren wir mit dem Färben und Beleuchten fort. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Mit der individuellen Unterstützung des Dozenten gelingt es Ihnen im Handumdrehen, Ihre Ideen in originelle Gestalten zu verwandeln.

iPad kann gestellt werden; bitte melden Sie vorab bei uns an, wenn Sie ein Leihgerät benötigen.

Bitte mitbringen: iPad mit Zeichenprogramm Procreate und Zeichenstift (wenn vorhanden).

R224612

Hadern

Arad Safar zadegan · MVHS · Guardinstr. 90 · 6 x di 18.00 bis 20.30 Uhr · 7.11. bis 19.12.2023 · € 130.– · Schüler*innen und Studierende erhalten 20 % Rabatt auf die Kursgebühr. · 10 Plätze · ☎

Digitales Zeichnen und Malen Atelier digital

Erproben Sie sich an den fast unbegrenzten Möglichkeiten der digitalen Kunst. Wie malt man mit Finger oder Digital Pen? Wie mischt man Farben? Wie stellt man Strichstärke, Helligkeit und Kantenweichheit ein? Der Comic-Profi Samar Ertsey und sein Team helfen Ihnen dabei, mit dem Tablet Farben, Licht und Schatten auf Ihren Bildschirm zu zaubern. Lernen Sie mit kostenlosen oder günstigen Apps umzugehen und sich so auf professionelle Grafiksoftware vorzubereiten. Auch geeignet für Teilnehmende des Comic- und Mangakurses zur Koloration der eigenen Werke. Tablet wird bei Bedarf gestellt.

Bitte mitbringen: Laptop/Tablet mit dem kostenlosen Programm Sketchbook (wenn vorhanden).

R224604 – Sonntagskurs

Hadern

Samar Ertsey · MVHS · Guardinstr. 90 · 2 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · 19.11. und 26.11.2023 · € 96.– · 10 Plätze · ☎

Zeichnen

Grundlagen

Basiskurs Zeichnen

Sie erlernen grundsätzliche Zeichentechniken, die Darstellung von Licht und Schatten, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive sind Raum, Natur, Details.

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

R220108

Hadern

Rudolf Fiedler · MVHS · Guardinstr. 90 · 10 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 173.– · 11 Plätze · ☎

R220104

Sendling

Rudolf Fiedler · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.10.2023 bis 26.1.2024 · € 207.– · 11 Plätze · ☎

Zeichnen lernen – aber anders

Die Zeichenmethode von Betty Edwards geht davon aus, dass durch gezielte Übungen unsere rechte, die schöpferische und intuitive Gehirnhälfte, aktiviert werden kann. Auch Ungeübte gelangen mit dieser Methode zu überraschenden zeichnerischen Ergebnissen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte 2B, 4B, HB, Spitzer, Knetgummi, Plastikradiergummi.

R220120

Obersending

Saskia Gasteiger · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 8 x do 18.30 bis 20.30 Uhr · 16.11.2023 bis 25.1.2024 · € 139.– · 10 Plätze · ☎

R220110 – Wochenendkurs

Fürstenried-Ost

Saskia Gasteiger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 96.– · 10 Plätze · ☎

Gegenständlich zeichnen

Wie zeichne ich am besten eine Flasche und wie positioniere ich den Apfel oder Stuhl, sodass sie gelungen aussehen? Durch eine Reihe von zeichnerischen Übungen mit Alltagsgegenständen und Stillleben werden Sie in die grundlegenden Techniken von Proportion und Komposition eingeführt. Sie schärfen Ihren Blick für das Wesentliche einer Zeichnung: Form, Fläche, Raum, Licht und Schatten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte B, 2B, 3B, 4B, Kohle, Radiergummi, Spitzer.

R220116

Sendling

Benjy Barnhart · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 · € 104.– · 11 Plätze · ☎

Perspektive zeichnen leicht gemacht

Sie sehen eine tolle Perspektive und würden sie gern zeichnen, aber Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Lernen Sie anhand praktischer Beispiele die Grundregeln des perspektivischen Zeichnens. Wir arbeiten im Atelier sowie direkt auf dem anregenden Gelände des HP8, wo wir die Anwendung dieser Methoden durch direkte Beobachtung vor Ort üben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und DIN A4, Bleistifte HB, B oder 2B, harter weißer Radiergummi, Lineal ca. 30 cm, Spitzer.

R220128 – Wochenendkurs

MVHS im HP8

Benjy Barnhart · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 17./18.2.2024 · € 105.– · 9 Plätze · ☎

Mensch, Natur, Museum ...

Zeichenexperimente

Sind Sie experimentierfreudig? Bereit für den „verlängerten Arm“? Ziel der Zeichenexperimente ist es, einen stärkeren Ausdruck zu erreichen. Über kleine Übungen von je zehn bis 30 Minuten entwickeln Sie Ihre eigenen visuellen Vokabeln weiter – und die Aktivität des Zeichenmachens an sich. Wir genießen den Prozess und machen uns mit neuen Arten des Sehens und Zeichnens vertraut; wir arbeiten mit realen Objekten und stellen gleichzeitig Annahmen und Gewohnheiten in Frage. Bitte mitbringen: Papier DIN A3, Bleistifte B, 2B, 3B, 4B, Reißkohle, Kugelschreiber, Knetgummi, Radierer, weitere Zeichenmaterialien nach Wunsch.

R220304 – Sonntagskurs

MVHS im HP8

Benjy Barnhart · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 59.– · 9 Plätze · ☎

Bewegung zeichnen: Menschen und Tiere

Fangen Sie die Anmut der menschlichen und tierischen Bewegung ein! Wir vergleichen und zeichnen die Anatomie und den Aufbau von Menschen und Tieren; so ähnlich und doch unterschiedlich sind unsere Körper. Lernen Sie, die verschiedenen Bewegungen darzustellen: Gehen, Laufen, Springen oder Rollen. Welche Muskelgruppen sind bei den unterschiedlichen Tätigkeiten aktiv? Wie hält ein Körper das Gleichgewicht? Wie setze ich bei der Darstellung dieser Aspekte die Techniken der Verkürzung und des Perspektivenwechsels ein, um die Zeichnungen noch überzeugender zu gestalten? Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder DIN A4, Bleistifte HB bis 4B, Radiergummi (Knetgummi), Aquarellfarben ODER Acrylfarben ODER Buntstifte. Weiteres wird im Kurs besprochen.

R220314

Sendling

Ivan Uzunov · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 6.12.2023 bis 24.1.2024 · € 130.– · 10 Plätze · ☎

Fabelhafte Bildergeschichten rund ums Tier Zeichnung, Aquarell, Collage

Was macht das Huhn? Der Fisch spricht mit dem Vogel, der Kranich fliegt mit der Wolke und die Kuh spielt Akkordeon. Wir fabulieren zeichnerisch das Leben der Tiere. Ob wahr oder erfunden, real oder fantastisch, alle Geschichten sind möglich. Wir lassen uns von Beispielen aus der Literatur inspirieren, von unserem Haustier oder von Naturbeobachtungen: Fabeln, Märchen, Traumwelten und ganz alltägliche Begegnungen von Tieren und Menschen sind unsere Inspirationsquellen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift, Buntstifte, Aquarellfarbe, evtl. farbiges Papier zum Collagieren, Schere, Kleber.

R220322 – Wochenendkurs **MVHS im HP8**
Martina Mair · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.2.2024 · € 114.– · 8 Plätze · ☺

Cartoon, Comic, Manga und Karikatur

Cartoons zeichnen – Einstieg kompakt

Wir entwerfen Cartoon-Figuren und lassen sie in eigenen Bildideen lebendig werden. Die humoristische Zeichnung steht im Vordergrund. Besondere Akzente: Wie zeichne ich die Kopfform, die Mimik, die Gestik, Hände und Füße oder Schuhe? Den letzten Schliff erhält die Zeichnung durch das Kolorieren.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier oder eine Rolle Butterbrotpapier, Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB und 3B, Buntstifte, Radiergummi, dünnen schwarzen Filzstift.

R220504 – Wochenendkurs **MVHS im HP8**
Klaus Meint · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7./8.10.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☺

Cartoons zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihr Wissen über die humorvolle Zeichnung und bauen Sie Ihre zeichnerischen Fertigkeiten aus: Wie entwerfe ich eine Figur, wie gelingen mir die richtigen Proportionen, wie gestalte ich das Umfeld der Figur und welches sind die richtigen Zeichenmittel? Sie beschäftigen sich zudem mit der Ausarbeitung der Zeichnung und der Farbgebung – all das führt Sie auf den Weg zum gelungenen, eigenen Cartoon.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier oder eine Rolle Butterbrotpapier, Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB und 3B, Buntstifte, Radiergummi, dünnen schwarzen Filzstift.

R220510 **MVHS im HP8**
Klaus Meint · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11. bis 14.12.2023 · € 156.– · 10 Plätze · ☺

Comics und Mangas – Geschichten in Bildern erzählen

Samar Ertsey, Comicprofi und Preisträger des ICOM-Comicpreises, gibt Ihnen eine Starthilfe in die Comic-Kunst. Schwerpunkte sind: Anatomie/Dynamik – Gesichter, Hände/Füße – Kleidung/Falten – schnelle Hintergründe/Perspektive – Layout.

Einfache Lektionen für Neulinge bis hin zu Einsteiger*innen mit ersten Erfahrungen. Cartoons, Mangas, aber auch Superheld*innen können gezeichnet werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, roten Buntstift, Radiergummi.

R220506 – Sonntagkurs **Sendling**
Samar Ertsey · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.1. und 21.1.2024 · € 96.– · 10 Plätze · ☺

Karikaturen zeichnen

Sie erfahren, wie man eine Fotovorlage in eine kolorierte Karikatur umsetzt. Die prägnanten Merkmale eines Gesichtes werden durch genaues Beobachten und mithilfe grafischer Techniken so herausgearbeitet, dass die dargestellte Person sich mit Freude wiedererkennnt. Bitte mitbringen: Porträtfotos (privat, Zeitschrift), Skizzenpapier oder eine Rolle Butterbrotpapier, Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB und 3B, Buntstifte, Radiergummi.

R220508 **MVHS im HP8**
Klaus Meint · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1. bis 8.2.2024 · € 104.– · 10 Plätze · ☺

Zeichenklassen

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.

R220706 **MVHS im HP8**
Brigitte Schneider · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x do 9.45 bis 11.45 Uhr · 9.11. bis 21.12.2023 · € 121.– · 8 Plätze · ☺

R220708 **MVHS im HP8**
Brigitte Schneider · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x do 9.45 bis 11.45 Uhr · 18.1. bis 29.2.2024 · € 121.– · 8 Plätze · ☺

Malen

Grundlagen

Die Malschule – Grundkurs

In der Malschule erlangen Sie über praktische Übungen ein tieferes Verständnis von Malerei, Zeichnung und Kunst im Allgemeinen. Die wichtigste Grundlage hierfür ist das Sehen. Die individuelle Besprechung Ihrer eigenen künstlerischen Arbeiten ist ein wichtiges Hilfsmittel dabei, genauso wie das gemeinsame Betrachten von Bildern aus der Kunstgeschichte. Wir beschäftigen uns mit den klassischen Bildthemen Stillleben, Landschaft und Porträt. Das Malen kommt sicher nicht zu kurz!

Ergänzend empfehlen wir „Die Malschule – Aufbaukurs“.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB bis 5B (zum ersten Kursabend).

R222032 **Sendling**
Luisa Banov · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mi 18.15 bis 20.30 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 156.– · 10 Plätze · ☺

München malt – Explosion der Farben Das beliebte Malprojekt jetzt endlich als Malkurs

Von der Idee zum fertigen Kunstwerk: Entwickeln Sie Ihr eigenes Bild mit Ihren bevorzugten Materialien und Techniken. Lassen Sie sich dabei von der Kreativität des Dozenten anstecken. Daniel Eichin begleitet Sie persönlich bei der Ideenfindung, in der Entwurfsphase und bei der Entwicklung des Bildes; er geht auf Ihre individuellen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Vorlieben ein. Schrittweise erkunden Sie Komposition, Farbenlehre und Materialkunde, Schicht für Schicht verdichten Sie Ihr Werk. Erleben Sie eine Explosion der Farben und Ihrer Kreativität!

Für Anfänger*innen und bereits Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, Zeichen- und Malblock, Farben, verschiedene Pinsel, Stifte, Malgründe. Der Dozent kann gegen eine Materialpauschale von € 20.– Acrylfarben zur Verfügung stellen.

R222002 **Hadern**
Daniel Eichin · MVHS · Gardinistr. 90 · 5 x mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 15.11. bis 13.12.2023 · € 109.– · 10 Plätze · ☺

R222006

Daniel Eichin · MVHS · Guardinstr. 90 · 10 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2023 bis 25.1.2024 · € 216.– · 10 Plätze · ☎

Hadern

Realistische Malerei in klassischer Öltechnik

Die Techniken der traditionellen Ölmalerei eröffnen Ihnen Möglichkeiten, die zum Beispiel Acrylfarben nicht zulassen: Bildtiefe, Räumlichkeit und Atmosphäre. Hier erlernen Sie die klassische Maltechnik und werden ein Bild vom Malgrund aus in Schichten aufbauen. Ein Projekt, das zu faszinierenden Ergebnissen führt. Es wird auf Leinwänden nach Fotovorlagen gearbeitet. Bitte mitbringen: Leinwände, Ölfarben mit Zubehör, Trocknungsbeschleuniger (am besten Liquin original); Fotos von Motiven, die Sie umsetzen möchten.

R222012

Daniel Eichin · MVHS · Guardinstr. 90 · 5 x mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 109.– · 10 Plätze · ☎

Hadern

Grundierung, Spachtelmasse, Malhilfsmittel Basiswissen Malerei

Holen Sie sich grundlegendes Wissen zur Malerei: zur Grundierung, also zum Untergrund eines Bildes, zur Herstellung von Spachtelmasse und zur Einbindung von Fremdstoffen. Wie kann man Acrylfarbe verändern, um bestimmte Effekte zu erzielen, sie schneller, langsamer, dicker, dünner machen? Welche Fertigprodukte taugen, was kann man preiswert selbst herstellen? Lernen Sie verschiedene Techniken und wie Sie Malhilfsmittel am besten anwenden. Sie probieren alles selbst aus, so dass viele kleine Bilder entstehen, die Sie zu einem großen Bild zusammensetzen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: wer mag, Leinwände, Arbeitskleidung; Malmaterial ist vorhanden.

R222024 – Wochenendkurs

Edeltraud Streich · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 105.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 20.– bis 25.– · 9 Plätze · ☎

Fürstenried-Ost

Ölmalkurse

Ölmalen für Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ölmalen auf verschiedenen Bildgründen (Leinwand, Hartfaser, Malkarton), Farbmischungen, Farbenlehre, Aufbau eines Bildes durch theoretische und praktische Studien. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Malgründe, wasservermalbare Ölfarben, Pinsel, Bleistift, Mischsteller, Lappen; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R222104

Elmar Siegesleitner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 259.– · 8 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Ölmalerei für Anfänger*innen und schon Geübte

Ölfarbe ist das Medium der alten Meister und nach wie vor beliebt in der zeitgenössischen Kunst. Ölmalerei ist vielfältig und faszinierend, und gar nicht so kompliziert wie ihr Ruf. Entdecken Sie die verschiedenen Arten von Farbaufträgen, die möglich sind – von buttrigen Pasten bis zu transparenten Lasierungen. Vertiefen Sie Ihr Wissen zu den verschiedenen Techniken und zu Bildaufbau, Komposition, Farbe und Malstil. Sie können an gemeinsamen Themen arbeiten oder eigene Ideen verwirklichen. Ihr Auge schulen Sie in abschließenden Bildbesprechungen. Bitte mitbringen: Leinwand oder Ölmalblock, Ölfarben, eine Auswahl von Pinseln verschiedener Größen in Synthetik und Borste (rund und flach), einfaches Lebensmittelöl im Schraubglas als Pinselreiniger, Farbmischpalette (Kunststoff, Schraubglasdeckel oder Abreibpapier), Mallappen, Malkittel, Malmittel (mindestens Leinöl und Lösungsmittel separat), 2 kleine Glasflaschen mit Pipetten fürs Mischen, Einmalhandschuhe; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R222106

Anne Pincus · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 9 x mi 18.15 bis 21.30 Uhr · 18.10. bis 20.12.2023 · € 252.– · 8 Plätze · ☎

MVHS im HP8

R222108

Anne Pincus · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.10., 17.11., 15.12.2023, 19.1. und 23.2.2024 · € 130.– · 8 Plätze · ☎

MVHS im HP8

R222116 – Wochenendkurs

Giuseppe Fiore · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 28./29.10.2023 · € 114.– · 8 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Acrylmalkurse

Acrylmalerei

Im freien Umgang mit verschiedenen Motiven finden wir individuelle malerische Ansätze. Begleitend arbeiten wir intensiv mit dem Skizzenbuch. Dazu gibt es Bildbesprechungen und Informationen zu Farbenlehre, Komposition und Materialkunde. Unser Thema lautet: Farbe, Farbe, Farbe! Bitte mitbringen: Malausrüstung und Skizzenbuch. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter Mobil 0179-1199838.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

R222206

Yasumin Sophia Lerner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 156.– · 11 Plätze · ☎

Sendling

Für Fortgeschrittene

R222204

Yasumin Sophia Lerner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.11.2023 bis 19.2.2024 · € 310.– · 11 Plätze · ☎

Sendling

Schnupperkurs Acrylmalerei – Einführung in die Technik

Finden Sie Ihren Einstieg in die Acrylmalerei; Sie werden die Eigenschaften dieses Farbmaterials kennenlernen und ausprobieren. Bitte mitbringen: Leinwand oder Acrylmalblock DIN A3, einen Block Aquarellpapier DIN A4, Bleistift, Acrylfarben (Zitronengelb, Kadmiumgelb dunkel, Kadmiumrot hell, Magenta, Ultramarinblau, Cyanblau, Weiß, Schwarz), flache Acrylmalpinsel in zwei bis drei Größen, flache Palette.

R222220 – Sonntagkurs

Niloufar Shirani · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 8.10.2023 · € 59.– · 8 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Acrylmalerei – der leichte Einstieg

So malen Sie ein Bild mit Acrylfarben: Lernen Sie, wie Sie Farben am besten mischen, wie Farben aufeinander wirken, wie Sie Kontraste gekonnt zusammenstellen und eine stimmige Komposition aufbauen. Nach ersten Arbeiten an Landschaften und Stillleben erweitern Sie Ihr Repertoire Schritt für Schritt durch Experimente mit Lasur, Gieß- und Spachteltechniken, was Ihnen auch Wege in die Abstraktion eröffnet. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Acrylfarben, flache Pinsel in verschiedenen Größen, Teller oder Malpalette.

R222222

Niloufar Shirani · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 6.11. bis 4.12.2023 · € 109.– · 8 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Malen ohne Pinsel: Experimente in Acryl

Beim Experimentieren finden auch Menschen, die meinen, nicht malen zu können, intuitiv zur eigenen Bildsprache. Malen tut gut, auch ohne Motiv: Mit Finger, Gabel, Schwamm, Spachtel, Folie oder Zahnbürste wird getupft, gerackelt, gewickelt, gepustet, getropft und gegossen. Die Farbe wird verdünnt, verdickt und mit Zusatzstoffen vermischt, um Strukturen, Muster und Farbverläufe zu kreieren.

Bei Fragen zu Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (08146) 9970960. Unter www.atelier-rot.de finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, wer mag, Leinwände; Malmaterial ist vorhanden.

R222224

Fürstenried-Ost

Edeltraud Streich · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.11. bis 29.11.2023 · € 104.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 20.– Materialgeld · 9 Plätze · ☎

Großformatige Blüten in Acryl – zwischen naturnah und abstrakt

Mit Bleistift zeichnend erkunden wir unsere Blüte und entdecken dabei Wesentliches über die Natur allgemein und den Aufbau der Pflanze. Dann führen wir unsere Skizzen im großen Format in Acryl aus. Dazu erfahren Sie Wissenswertes über Material und Möglichkeiten der Darstellung, Farbenlehre und Komposition. Die amerikanische Künstlerin Georgia O'Keeffe schuf in den 1930er Jahren eine Serie eigenwilliger Blütenbilder; diese sind für uns eine zusätzliche Inspirationsquelle.

Bitte mitbringen: eine lebende Pflanze oder Blüte (notfalls eine gute Fotovorlage), Acrylmalblock oder Leinwand in Ihrem Wunschformat, Skizzenpapier, Malausrüstung für Acryl, weichen Bleistift ca. 4B, Lappen. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich gerne an die Dozentin unter Mobil 0179-1199838.

R222232 – Wochenendkurs

Fürstenried-Ost

Yasumin Sophia Lermer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Aquarellmalkurse

Das Licht im Aquarell

Anhand verschiedenster Themen üben Sie, Farbveränderungen zu malen und unterschiedliche Lichtverhältnisse darzustellen. Die Dozentin führt Sie schrittweise hin zur fertigen Komposition. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel, Bleistift, Aquarellfarben.

R222302

Fürstenried-Ost

Christine Brandstätter · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 9 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 11.10. bis 13.12.2023 · € 175.– · 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 DIN A3 ca. 300 g, Aquarellfarben, vorhandene Pinsel, Bleistift B. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R222312

Fürstenried-Ost

Sime Vlahov · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 8 x do 14.00 bis 16.15 Uhr · 12.10. bis 7.12.2023 · € 156.– · Vor Ort zu zahlen: € 6.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Aquarellieren für Anfänger*innen

Sie erhalten Hilfestellung beim Einstieg in die Technik. Sie erfahren Grundsätzliches über den Einsatz der Farben, erhalten Materialempfehlungen und werden die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien oder Aquarellblock DIN A4 mind. 220 g, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und 14 (z. B. da Vinci COSMOTOP-SPIN Synthetikpinsel), Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

R222326 – Wochenendkurs

MVHS im HP8

Christine Brandstätter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 96.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 8 Plätze · ☎

Landschaften aquarellieren

Sie lernen, das Wesentliche einer Landschaft zu erfassen und in die Sprache der Malerei zu übersetzen. Licht und Schatten schaffen Räumlichkeit, Farbe erzeugt Stimmung und Atmosphäre.

Geeignet für Einsteiger*innen, aber auch für diejenigen, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Aquarellbögen (extra rau, ab 250 g), feste Unterlage, Aquarellfarben, Aquarellpinsel Größe 20–30, weichen Bleistift oder Zeichenkohle, Fotos oder Kalenderblätter als Malvorlagen.

R222320 – Sonntagkurs

Fürstenried-Ost

Karin Gorgas · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 59.– · 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.

R222324 – Wochenendkurs

Sendling

Christine Brandstätter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 16./17.12.2023 · € 96.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ☎

Zeichnen und Aquarellieren

Beim ausführlichen Zeichnen und Aquarellieren lernen Sie die Techniken kennen oder vertiefen Ihr Wissen. Je nach Erfahrung finden Sie durch Basisübungen Zugang zum Aquarellieren, oder Sie lassen sich inspirieren und haben Spielraum zum Experimentieren und freien Gestalten. Sie können eigene Bildvorlagen oder Themen mitbringen oder aus bereitgestellten Vorlagen wählen. Geübte und ungeübte Aquarellist*innen sind gleichermaßen willkommen; wir können uns gegenseitig helfen, einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Wasserbecher, Lappen, Stifte nach Belieben.

R222328 – Wochenendkurs

MVHS im HP8

Christine Brandstätter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.3.2024 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 8 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.



Pastellmalkurse

Pastell: Ein „Blind Date“ mit Farbe, Form und Fläche

Pastellkreiden vermitteln durch ihre hohe Farbpigmentierung Leichtigkeit und Licht. Die pulvrigen Oberflächen, die in ihrer leuchtenden, matten Farbintensivität brillieren, kennen wir von den beeindruckenden Werken des Malers Edgar Degas. Sie lernen die Technik und die Möglichkeiten der Pastellmalerei mithilfe verschiedener Motive kennen. Hintergrundinformationen und Materialkunde runden diesen Kurs ab. Wir gestalten luftige und farbenprächtige Bilder.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden (kein Ölpastell; Grundfarben, dazu Weiß und Schwarz), mattes helles Papier DIN A4 mind. 170 g, Fixativ.

R222402 – Samstagskurs MVHS im HP8

Gisela Rüger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 4.11.2023 · € 50.– · 8 Plätze · ☺

Pastellmalerei: Zeichnen und Malen mit Pastellkreide

Pastellkreiden sind Farben von besonderer Intensität. Der Reiz der Pastellmalerei liegt in der Unmittelbarkeit, mit der Pigment auf Papier aufgetragen wird. Zeichnen und Malen gehen ineinander über. Erfahren Sie, wie Sie das Material am besten handhaben, um gezeichnete Linie und gemalte Fläche zu einem Bild von eigener Schönheit zu vereinen. Inspirationen aus der Kunstgeschichte helfen uns bei der praktischen Arbeit.

Bitte mitbringen: Sortiment weicher Pastellkreiden, Block mit getöntem Papier (kein Velourpapier), Pastellfixativ-Spray, groben Borstenpinsel, Knetgummi.

R222404 – Wochenendkurs MVHS im HP8

Wolfgang Müller-Jakob · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 114.– · 11 Plätze · ☺

Natur

Tiere und Vögel in Aquarell

Erwecken Sie Vögel zum Leben! Tiere zu zeichnen ist gar nicht so schwer. Ob Säugetiere, Vögel, Fische oder Reptilien: Mit einfachen technischen Tricks können Sie realistische Ergebnisse erzielen. Sie erfahren, wie man mit Fell und Gefieder umgeht, und wie man Licht und Schatten einsetzen kann.

Kenntnisse im Zeichnen und Aquarellieren sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Bleistift, Aquarellmalkasten, Aquarellblock matt mindestens 200 g, Aquarellpinsel Größe 3, 5, 7, 10.

R222810 MVHS im HP8

Paschalis Dougalis · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 4.12.2023 bis 15.1.2024 · € 130.– · 8 Plätze · ☺

Malklassen, Malkurse

Die Mittwochsmaier

Kunst ist dazu da, den Staub des Alltags von der Seele zu waschen, behauptete Pablo Picasso. In diesem Sinne tauchen wir ein in das Medium der Malerei – mit Acryl, Öl, Gouache, Pastell, Tusche, Kreide, in unterschiedlichen Formaten, nach eigenen Themen oder bei der Umsetzung von Bildvorlagen. Gemeinsame Werk-schauen und Bildbesprechungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial (Ölfarben nur wasser-vermalbar).

R222606 MVHS im HP8

Saskia Neuhaus · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x mi 18.15 bis 20.30 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 156.– · 8 Plätze · ☺

Die Malklasse

Individuelle Beratung und Förderung für alle, die den eigenen kreativen Weg finden und sich im gegenständlichen oder abstrakten Malen weiterentwickeln möchten. Motivierte Anfänger*innen mit Vorkenntnissen erhalten Hilfestellung bei Materialkauf und Themenwahl, Fortgeschrittene können neue künstlerische Impulse suchen und ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen. Auch kreativer Austausch und Arbeitsgespräche sind möglich.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Acryl- oder Pastellfarben, Buntstifte. Falls Sie mit Ölfarben arbeiten möchten, empfiehlt sich als Malmittel „Medium W“ von Schmincke (Lösungsmittelfrei).

R222610 MVHS im HP8

Wolfgang Müller-Jakob · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.10. bis 18.12.2023 (nicht am 23.10.) · € 207.– · 8 Plätze · ☺

R222608 MVHS im HP8

Wolfgang Müller-Jakob · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.1. bis 26.2.2024 · € 130.– · 8 Plätze · ☺

Ikonen- und Tafelmalerei

Ikonen und Tafelbilder werden nach alter Tradition mit Eitempera auf Holz gemalt. Sie erlernen alle maltechnischen Schritte bis hin zur fertigen Ikone. Begonnen wird die Arbeit auf bereits mit Champagnerkreide grundierten Holztafeln, die Sie bei Bedarf beim Dozenten erwerben können. Sie malen nach Vorlagen und können aus einer großen Anzahl an Ikonenmotiven wählen. Die Eitemperatechnik ist eine jahrtausendealte Form, Farbpigmente mit einem Malmittel zu binden – zusammen mit Blattgold entstehen faszinierende Tafelbilder.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Freude am Zeichnen und Malen; Arbeitsmaterial (ca. € 35.–) wird am ersten Kursabend besprochen.

R222612 Fürstenried-Ost

Günter Kramer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 10 x mo 14.30 bis 17.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 216.– · Vor Ort zu zahlen: bei Bedarf € 25.– bis € 45.– für grundierte Trägerplatte · 10 Plätze · ☺

Freies intuitives Malen – ein Tag für mich

Intuitives Malen ohne Leistungsdruck dient der Stressbewältigung und schafft einen Ausgleich zu unserer kopflastigen Welt. Wir finden Ruhe und tanken Kraft für den Alltag. Der individuelle Ausdruck und die Freude am kreativen Tun stehen dabei im Vordergrund. Wir malen mit Ölkreiden, Tempera-, Acryl- und Fingerfarben und experimentieren mit verschiedenen Papiergrößen und Maltechniken.

Bitte mitbringen: je 1 Tube Acrylfarbe in Rot, Gelb und Blau, Wachsmal- oder Ölkreiden, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Malkittel. Alles Weitere wird gestellt.

R222622 – Sonntagskurs Sendling

Elisabeth Kalteis · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2023 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 10.– · 8 Plätze · ☺

R222644 – Sonntagskurs Sendling

Elisabeth Kalteis · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2024 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 10.– · 8 Plätze · ☺

Die Malschule – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist konzipiert für alle, die den Grundkurs besucht haben und noch mehr über Malerei erfahren wollen. Willkommen sind Sie ebenso, wenn Sie schon über malerische Grundkenntnisse verfügen. Auch hier wird über praktische Übungen das Sehen intensiv geschult. Wir setzen uns mit Bildern aus der Kunstgeschichte auseinander und besprechen Ihre im Kurs entstandenen künstlerischen Arbeiten. Die Beschäftigung mit Farbenlehre, Bildkomposition und Stil rundet den Kurs ab. Über das allgemeine Verständnis von Malerei entwickeln Sie Ihre Bildsprache weiter. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB bis 5B (zum ersten Kursabend).

R222632

Sendling

Luisa Banov · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mi 18.15 bis 20.30 Uhr · 13.12.2023 bis 21.2.2024 · € 156.– · 10 Plätze · ☎

Intuitives Malen – Zeit für mich

Intuitives Malen ohne Leistungsdruck hilft, den Alltagsstress zu vergessen und schafft einen Ausgleich zu unserer kopfgesteuerten Welt. Beim freien und experimentierfreudigen Malen kommen wir zur Ruhe und schöpfen Kraft aus dem kreativen Prozess. Der individuelle Ausdruck und die Freude am kreativen Tun stehen dabei im Vordergrund. Wir malen mit Acrylfarben sowie Ölkreiden und experimentieren mit verschiedenen Papiergrößen und Maltechniken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Ölpastellkreiden (Gelb, Rot, Blau, Schwarz, Weiß; z. B. von Sennelier), Pinsel in verschiedenen Größen, Spachtel, Kreppklebeband, Malkittel. Alles Weitere wird gestellt.

R222646 – Sonntagkurs

Fürstenried-Ost

Ewa Kübler · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 10.– · 11 Plätze · ☎

Abstrakte Malerei auf Raufasertapete Acryl, Aquarell oder Gouache

Raufasertapete oder andere Strukturpapeten sind eine hervorragende Malunterlage und lassen sich wunderbar mit Wasserfarbe bemalen. Ähnlich wie bei Aquarellen können Sie damit leuchtende Fantasiewelten erschaffen und mit Farben, Licht und Schatten spielen. Durch das schichtweise Bemalen der Tapete, zum Beispiel mit Gouache-, Acryl- oder Wasserfarben, ergeben sich Zufälle, Flächen mit immer neuen Farbvariationen, Figuren und Effekte. Durch die Metamorphose und Dichte entstehen ungeahnte Bildwirklichkeiten, die verblüffen und faszinieren.

Bitte mitbringen: Raufaser- oder Strukturpapete (kann auch im Kurs erworben werden), Aquarell- und/oder Wassermalkasten und/oder Acrylfarben und/oder Gouache, Bleistifte, Malstifte (Buntstifte/Filzstifte/Wachsmalkreiden), verschiedene Pinsel, Wasserglas, Kreppklebeband.

R222652

Fürstenried-Ost

Volker Zacharias · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 17.1. bis 28.2.2024 · € 104.– · Vor Ort zu zahlen: für Raufasertapete ggf. € 0.20 pro Blatt · 11 Plätze · ☎

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



Vom Zeichnen und Malen

Das freie Mal- und Zeichenatelier

Kommen Sie mit Ihren Anliegen und Vorstellungen und zeichnen und malen Sie! Ob Portrait, Landschaft, Stillleben oder alles in einem Bild vereint – auch die Mal- oder Zeichentechnik können Sie frei wählen, von Ölfarbe auf Leinwand über Acryl, Aquarell, Pastell- und Ölkreide bis hin zu Bleistift, Farbstift, Tusche oder Kohle. Bei angefangenen Bildern, die nicht von der Hand gehen wollen, finden Sie zusammen mit der Dozentin Lösungen. Sie arbeiten individuell an Ihrem eigenen Werk und erhalten Tipps und Tricks zur künstlerischen Umsetzung.

Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial (Öl-farben nur wasseremalbar), evtl. eigene Vorlagen wie Fotografien, Skizzen oder andere Bilder.

R221106

Fürstenried-Ost

Ramona Schintzel · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 19.00 bis 21.30 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 130.– · 10 Plätze · ☎

R221120

Fürstenried-Ost

Ramona Schintzel · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 19.00 bis 21.30 Uhr · 4.12.2023 bis 22.1.2024 · € 130.– · 10 Plätze · ☎

Malen und Zeichnen im HP8

Wir haben große Themen: Stillleben, Landschaft, die Stadt, die Natur, Lieblingskünstler*innen. Wir betrachten sie in ihrer Vielfältigkeit und beschäftigen uns mit den künstlerischen Möglichkeiten, sie kreativ umzusetzen. Sie erproben verschiedene Zeichen- und Maltechniken und die unterschiedlichsten Motive. Es finden kunstgeschichtliche Exkursionen statt, die auf das jeweilige Thema zugeschnitten sind. Durch die individuelle Betreuung und die kreative Auseinandersetzung in der Gruppe können eindrucksvolle Arbeiten entstehen.

Wir arbeiten uns diesmal speziell in das Thema „Tiere“ ein.

Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenblock, Bleistifte, vorhandene Farben und Pinsel. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R221112

MVHS im HP8

Gisela Rüger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 9 x fr 10.00 bis 12.30 Uhr · 20.10. bis 15.12.2023 · € 194.– · 8 Plätze · ☎

Zeichnen und Malen mit Feder und Pinsel

Die Federzeichnung mit ihrer Vielfalt hat in der Kunst eine besondere Bedeutung. Entdecken Sie die Ausdrucks- und Kombinationsmöglichkeiten dieser Zeichentechnik. Sie lernen, wie unberührte Flächen und kraftvolle Tuschelinien im Gleichgewicht bleiben. Und das nicht nur in Schwarz – auch die Anmut der Sepiazeichnung ist überraschend. Wir arbeiten ganz klassisch mit feiner Feder, zudem mit Rohrfeder und Pinsel für eine expressive und farbige Darstellung. Informationen zur Weißhöhung und zum Lavieren mit Tusche oder Aquarellstiften vervollständigen diesen Kurs.

Bitte mitbringen: festes glattes Zeichenpapier DIN A4, feine Stahlfeder/Zeichenfeder mit Federhalter, schwarze Tusche, Bleistift, Radiergummi. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R221122

Fürstenried-Ost

Gisela Rüger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mi 14.00 bis 16.00 Uhr · 29.11.2023 bis 24.1.2024 · € 104.– · 10 Plätze · ☎

Pferde und Hunde – die besten Freunde der Menschen

Seit jeher jagen Menschen wilde Tiere; sie haben Tiere aber auch seit Jahrtausenden domestiziert und gezüchtet. Die Entwicklung der menschlichen Gesellschaft ist ohne Tiere kaum vorstellbar. Zu Hunden und Pferden haben wir eine besondere Beziehung. Sie waren immer viel mehr als nur Tiere: Für Menschen sind sie Freunde, aber auch Arbeitskraft. Wir lernen die Darstellung von Hunden und Pferden in der Geschichte der Kunst kennen und nutzen sie als Inspiration. Dann entstehen eigene Arbeiten, egal ob figürlich oder abstrakt oder als Kombination von beidem. Sowohl für Anfänger*innen als auch schon Geübte geeignet. Der Kurs geht auch auf unterschiedliche Kunststile ein und erläutert mögliche künstlerische Herangehensweisen an unterschiedliche Themen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder DIN A4, Bleistifte HB bis 4B, Radiergummi (Knetgummi), Aquarellfarben ODER Acrylfarben ODER Buntstifte. Weiteres wird im Kurs besprochen.

R221116 **MVHS im HP8**

Ivan Uzunov · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 26.1. bis 1.3.2024 · € 130.– · 8 Plätze · ☺

Porträt zeichnen und malen

Porträt: Augen, Nase, Mund

Augen, Nase, Mund: So entsteht ein Porträt. Worauf kommt es beim Porträtieren mit dem Bleistift an? Wir beschäftigen uns mit den anatomischen Gegebenheiten des Gesichts in der Frontalansicht, erkunden Struktur, Licht und Schatten. Sie lernen die Gesichtslandschaft und vor allem die klassische Aufteilung der Proportionen kennen. Mithilfe kleiner Übungen entwickeln Sie Herangehensweisen an eine Porträtzeichnung.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte HB und 2B, Handspiegel.

R221302 – Sonntagskurs **Obersending**

Gisela Rüger · MVHS · Aidenbachstr. 21 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2023 · € 50.– · 10 Plätze · ☺

Realistische Porträtmalerei in Alla-Prima-Ölmalerei

Die Darstellung des menschlichen Gesichts hat Künstler*innen aller Zeiten fasziniert. Doch wie gelingt es, ein Gesicht realistisch mit Ölfarbe darzustellen? Von der Übertragung einer Fotovorlage oder einer Skizze auf die Leinwand bis zur Umsetzung in einem Ölgemälde: Lernen Sie die Grundlagen der Herstellung eines realitätsnahen Porträts kennen. „Alla prima“ bedeutet, „in einer Sitzung“ das Bild zu malen. Die Farben werden direkt und deckend aufgetragen. Das ist ein großer Vorteil, wenn man sich schnell und spontan künstlerisch ausdrücken möchte.

Geeignet für Anfänger*innen und schon Geübte.

Bitte mitbringen: Fotovorlagen, Leinwände oder anderen Malgrund auf Wunsch, Ölfarben, weiche Pinsel in verschiedene Größen, Leinöl; kein Terpentin notwendig.

R221314 – Samstagkurs **MVHS im HP8**

Giuseppe Fiore · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 16.12.2023 · € 59.– · 8 Plätze · ☺

Akt zeichnen und malen

Bitte beachten Sie, dass anteiliges Modellhonorar zu Kursbeginn zu bezahlen und nicht in der Kursgebühr enthalten ist.

Aktzeichnen und -malen kompakt

Sie zeichnen oder malen Aktmodelle in Ruhestellung oder in Bewegung. Sie lernen, das Gesehene richtig festzuhalten und erkunden neue Wege der Wahrnehmung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A2, Bleistift 9B, Zeichenkreide 2B; vorhandenes Malmaterial nach Wunsch (Aquarell, Pastell, Kohle).

R221404 – Wochenendkurs

Sending

Rawle Harper · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7./8.10.2023 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar, anteilig je nach Teilnehmendenzahl (insg. € 200.–) · 11 Plätze · ☺

Aktzeichnen und -malen

Sie zeichnen oder malen Aktmodelle in Ruhestellung oder in Bewegung. Sie lernen, das Gesehene richtig festzuhalten und erkunden neue Wege der Wahrnehmung. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A2, Bleistifte; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R221402

Sending

Rawle Harper · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 4.12.2023 · € 173.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar, anteilig je nach Teilnehmendenzahl (insg. € 320.–) · 11 Plätze · ☺

R221406

Sending

Rawle Harper · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 bis 5.2.2024 · € 152.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar, anteilig je nach Teilnehmendenzahl (insg. € 280.–) · 11 Plätze · ☺

Druckgrafik

Transferlithografie – Lithografie mit Papierplatten

Die Transferlithografie basiert wie die klassische Lithografie auf dem Prinzip der Abstoßung von Wasser und Öl. Hier werden jedoch die Steinplatten durch Papier ersetzt. Sie arbeiten per Handabzug ohne Druckerpresse und ganz ohne Chemikalien. Mit Ölfarben bedrucken Sie vielfältige Untergründe wie Papier, Pappe, Ausschnitte aus Zeitschriften oder Holz; als Druckvorlagen dienen Laserkopien von Schwarz-Weiß-Fotos. Sie können aus einem Fundus verschiedener Themen wählen oder eigene Vorlagen benutzen. Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Für Anfänger*innen und schon Geübte gleichermaßen geeignet. Fragen zur Technik oder zur Vorbereitung können Sie individuell mit der Dozentin klären unter Mobil 0173-3761360.

Bitte mitbringen: 3 Ars Nova Gummiendruckrollen (R77H von Boesner), 4 Spülschwämme, 1 Packung Baby-Ölpflegetücher, viel Zeitungspapier, Pinzette, Schürze; wer möchte, eigene Bildgründe. Papiere zum Bedrucken und Farben werden gestellt.

R224028 – Wochenendkurs

Sending

Berit Opelt · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 119.– · Vor Ort zu zahlen: € 16.– Materialgeld · 9 Plätze · ☺

Künstlerische Druckgrafik: Die Kaltnadelradierung

Die Technik der Kaltnadelradierung ist eine der ältesten Techniken der Radierung und wird seit etwa 1470 angewendet. Lernen Sie die vielfältigen technischen und gestalterischen Möglichkeiten kennen! Sie erstellen eine Kaltnadelradierung auf einer Kupferdruckplatte; mithilfe einzelner Probedrucke erhalten Sie nach und nach die druckreife Platte und drucken in Schwarz-Weiß oder Farbe. Der Dozent betreibt seit vielen Jahren eine Radierwerkstatt, hat eine eigene Radierpresse entwickelt und schon mit vielen anderen Künstler*innen zusammengearbeitet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und eventuell Vorlagen.

R224024 – Wochenendkurs

Obersending

Walter Barth · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa 12.00 bis 18.00 Uhr · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 105.– · Vor Ort zu zahlen: € 10.– für Kupferdruckplatte (10 x 10 cm), Papier etc. · 10 Plätze · ☺

Kalligrafie und Handlettering

Shodo – japanische Schreibkunst für Anfänger*innen

Sie erlernen die traditionsreiche japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Reispapier geschrieben werden. Diese Kunstform wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und gilt bis heute als eine der Zen-Künste. Es geht dabei nicht nur um Schönschrift, sondern auch um die meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Dabei werden besonders Konzentrationsvermögen und Kreativität gefördert, und Sie erhalten Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise.

Bitte mitbringen: eigenes Material, soweit vorhanden.

R224230 – Wochenendkurs Sendling

Dr. Doris Schirmer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Handlettering für Anfänger*innen. Mit der eigenen Handschrift zur Kalligrafie

Machen Sie aus Ihrer eigenen Handschrift eine Schönschrift: Erfahren Sie, wie Sie ganz individuell Ihre Schrift ausbauen und verschönern. Sie lernen ein einfaches Alphabet mit einer serifenlosen Schrift, erweitern Ihr Schriftbild mit Schnörkeln, Ornamenten, Applikationen und einfachen Grafiken zur typischen Handlettering-Schrift und geben dieser die ganz besondere, persönliche Note. Sie entdecken auch die Grundlagen für Gestaltung: Wie gestalte ich ein Design? Wie erzeuge ich einen harmonischen Bildaufbau? Am Ende entsteht eine Postkarte.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, falls vorhanden: Zirkel.

R224272 – Wochenendkurs Fürstenried-Ost

Katharina Nasopulos · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · fr 16.30 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 24./25.11.2023 · € 73.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 33.– für Marker- und Handlettering-Block, Edding- und Fudenosuke-Brushpen, Fineliner · 10 Plätze · ☎

R224274 – Wochenendkurs Sendling

Katharina Nasopulos · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 16.30 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 26./27.1.2024 · € 73.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 33.– für Marker- und Handlettering-Block, Edding- und Fudenosuke-Brushpen, Fineliner · 11 Plätze · ☎

Bildhauerei

Die Steine für Ihren Bildhauerkurs erhalten Sie bei Naturstein Huber, Telefon (08121) 93170, Steinmetz Rehm, Telefon (089) 3613795, oder Steinmetz Oppenrieder, Telefon (089) 3613356.

Bildhauerei mit Alltagsmaterialien Recycling ist Kunst

Bitte nicht wegwerfen! Hier arbeiten wir mit Fundstücken und Alltagsgegenständen. Wir geben ihnen eine neue Verwendung: als Plastik, Objekt, Wandbild oder Installation. Alltägliche Dinge wie Draht, Metallkleiderbügel, Garn (reste), Wolle, Gemüsenetze, Schachteln, Papier, Pappe, Folie, Plastiktüten, Filz, Rahmen, Kiesel oder Zweige inspirieren unser kreatives Schaffen. Durch Kleben, Binden, Flechten, Schneiden, Nageln, Tackern, Häkeln oder Stricken entsteht ein individuelles Werk.

Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Bitte mitbringen: alles, was man irgendwie kreativ verarbeiten kann. Bei Fragen steht die Dozentin zur Verfügung unter E-Mail: mail@knit-a-porter.de.

R224808 – Sonntagskurs

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.2.2024 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch/Materialgeld ca. € 5.– · 8 Plätze · ☎

Bildhauerei mit Ton Figuren und Objekte aus Keramik

Erleben Sie das sinnliche Material Ton und formen Sie Ihre eigenen Plastiken, Objekte, Figuren oder Mischwesen. Entdecken Sie den Herstellungsprozess vom Anfang bis Ende; Sie lernen etwas über Proportionen, wie man verschiedene Handmodellier Techniken anwendet, wie man Textur und Muster einarbeitet und wie man farbige Unterglasuren und Glasuren am besten aufträgt. Wir legen den Schwerpunkt nicht so sehr auf die exakte oder naturgetreue Darstellung, sondern auf die Entwicklung des künstlerischen Ausdrucks in den von Ihnen geschaffenen Figuren und Formen.

Bitte beachten Sie, dass die Größe der Figuren durch die Größe des Brennofens etwas eingeschränkt sein kann.
Bitte mitbringen: weichen Borstenpinsel, kleines Messer mit kurzer Klinge (nicht gezackt), Schaumstoffschwamm, Nudelholz, alte Zahnbürste, kleiner Plastikbehälter mit Deckel, Arbeitskleidung, nierenförmiges Tonmodellierwerkzeug (falls vorhanden), evtl. Skizzenbuch und Bleistift, evtl. eine Auswahl an Unterglasuren und Glasuren (diese können auch im Kurs erworben werden).

R224860

Sendling

Claude Jones · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 194.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

Offenes Programm im Gasteig HP8

Willkommen im Gasteig HP8! Lernen Sie uns vor Ort in unseren offenen Programmen kennen: kostenlos und unverbindlich.

Junges Gemüse

Wir skizzieren und üben, ganz genau hinzuschauen. Wir stellen Gemüse als Ganzes, aufgeschnitten und arrangiert als kleine Wunderwerke dar und lernen dabei auch, Farbe und Form einzusetzen.

R224580

MVHS im HP8

Brigitte Schneider · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 29.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ☎

Wandern und Skizzieren

Stehend oder am Boden sitzend, in jedem Fall aber ohne Handy kurz festhalten, wo ich unterwegs bin: Es gibt Grundlagen, die Sie einüben können, um dann beim Wandern Landschaften skizzieren zu können. Wir üben drinnen für spätere Wanderungen draußen.

R224582

MVHS im HP8

Brigitte Schneider · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 13.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ☎

Struktur und Material

Drapierten Stoff als Gegensatz zu poliertem Metall darstellen – was sind die wesentlichen Merkmale und wie kriege ich die zu Papier? So stellen Sie beim Zeichnen am besten Oberflächen und Strukturen dar.

R224584

MVHS im HP8

Brigitte Schneider · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 10.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ☎

Bildhauerei und Formgestaltung mit Streckgitter

Wir formen ein flächiges Metallgitter zu einer spannenden, kleinen Plastik. Draht, Garn oder sonstige Materialien betonen die neu geschaffene Form und verleihen dem Werk die individuelle Note.

Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele.

R224592

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ☺

Stilleben und Fantasie

Aus Alltagsdingen stellen wir kleine Stilleben zusammen. Beim Zeichnen darf dann die Fantasie fliegen und Tassen werden zu Swimmingpools oder Löffel zu Sprungbrettern.

R224586

MVHS im HP8

Brigitte Schneider · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 7.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · ☺

Kunsthandwerk

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

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter Junge Volkshochschule.

Keramik

Töpferei und plastisches Gestalten

Hier werden Gefäße, Gebrauchsgegenstände oder Skulpturen aus Ton getöpft. Anfänger*innen erlernen die handwerklichen Techniken des keramischen Gestaltens, Fortgeschrittene können unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen verwirklichen und interessante Glasurexperimente wagen. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225400

Sendling

Dorothea Frigo · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 297.– · Zuzüglich € 20.– Brennpauschale · 6 Plätze · ☺

Töpferei und Modellieren

Aus Tonmasse formen Sie Gebrauchsgegenstände oder Figuren. Sie werden spielerisch in die Spiralwulst-, Bänder- und Plattentechnik eingeführt. Die fertigen Keramiken können mit Engobefarben bemalt oder glasiert werden. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225410

Sendling

Teresa Wirth · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 9.30 bis 11.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 193.– · Zuzüglich € 15.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☺

R225420

Sendling

Teresa Wirth · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 193.– · Zuzüglich € 15.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☺

R225460

Sendling

Teresa Wirth · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 9.30 bis 11.45 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 115.– · Zuzüglich € 8.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☺

R225470

Sendling

Teresa Wirth · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 115.– · Zuzüglich € 8.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☺

Keramische Lichtobjekte

An der Drehscheibe oder in Aufbautechnik fertigen Sie zunächst unterschiedlichste gefäßartige Objekte. Durch gekonnt gesetzte Ausschnitte und Durchbrüche beeinflussen Sie, mit welchem Lichtspiel Ihr Objekt später Ihren Raum verzaubern wird. Die Lichtobjekte können mit Engobefarben bemalt oder glasiert werden, was Ihnen weitere Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225510

Sendling

Teresa Wirth · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2023 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.10.2023 · € 148.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☺

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 Sonderthemen.

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

Schmuckwerkstatt – einzeln buchbare Termine

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit Einzeltermine in unserer Schmuckwerkstatt zu buchen. Ideal zum Reinschnuppern, wenn Sie sich nicht längerfristig terminlich binden wollen, oder um Schmuckstücke aus anderen Kursen fertigzustellen. Damit können Sie in anderen Kursen ohne Zeitdruck arbeiten. Je nach dem Umfang Ihres Projektes kann der Besuch mehrerer Abende notwendig sein, um Ihr Schmuckstück anzufertigen. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

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

R226205

MVHS im HP8

Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 · € 28.– · 8 Plätze · ☺

R226210

MVHS im HP8

Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 12.10.2023 · € 28.– · 8 Plätze · ☺

R226215

MVHS im HP8

Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 19.10.2023 · € 28.– · 8 Plätze · ☺

R226220 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 26.10.2023 ·
€ 28.– · 8 Plätze · ☺

R226225 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 9.11.2023 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226230 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 16.11.2023 ·
€ 28.– · 8 Plätze · ☺

R226235 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 23.11.2023 ·
€ 28.– · 8 Plätze · ☺

R226240 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 30.11.2023 ·
€ 28.– · 8 Plätze · ☺

R226245 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 7.12.2023 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226250 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 14.12.2023 ·
€ 28.– · 8 Plätze · ☺

R226255 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 21.12.2023 ·
€ 28.– · 8 Plätze · ☺

R226260 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 11.1.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226265 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 18.1.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226270 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 25.1.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226275 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 1.2.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226280 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 8.2.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226285 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 22.2.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

R226290 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 29.2.2024 · € 28.– ·
8 Plätze · ☺

Die Kunst des Goldschmiedens Jahreslehrgang mit Intensiv-Wochenenden

Systematisch aufbauend lernen Sie alle Goldschmiedetechniken, die Ihnen künftig die selbständige Umsetzung Ihrer Entwürfe ermöglichen. Sie beschäftigen sich mit Material- und Werkzeugkunde und bilden Ihre Fertigkeiten im Sägen, Feilen, Löten, Schmelzen und Legieren von Metallen aus. Weiterführende Inhalte sind Oberflächengestaltungen, Kaltverbindungen, Edelsteinfassungen, die Herstellung von Ösen, Ketten und Verschlüssen, sowie Techniken des Tiefziehens und Ziselierens. Alle Techniken erlernen Sie im Rahmen aufeinander aufbauender Entwurfs- und Gestaltungsaufgaben, so dass Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten schrittweise weiterentwickeln.

Detailliertere Informationen erhalten Sie über das Fachgebiet. Der Kurs setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Um die nötige praktische Übung zu erlangen, wird empfohlen, zusätzlich zu Hause zu arbeiten. Die Materialgebühr ist für eine erste Ausstattung an Werkzeugen, Metall und Basismaterial.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, wasserfesten Folienstift, gegebenenfalls Arbeitsschürze, Haargummi, Schutzbrille.

R226300 **MVHS im HP8**
N.N. · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · 36 x fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2023 ·
bis 27.9.2024 · 5 x sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr, 30.9/1.10.2023,
13./14.1.2024, 27./28.4.2024, 20./21.7.2024, 28./29.9.2024 ·
€ 1.740.– · Zuzüglich € 100.– Materialgeld · 6 Plätze · ☺

Goldschmieden – Anfänger*innen

Hier erlernen Sie die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung wie Löten, Biegen, Hämmern und Sägen. Sie fertigen ein einfaches individuelles Schmuckstück an. Sie arbeiten mit Silber, Messing oder Kupfer. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

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

R226305 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Doris Betz · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
18./19.11.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226315 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Doris Betz · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
16./17.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

Intensivkurs Gold- und Silberschmuck

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück an, das in jede Auslage passen würde. Erleben Sie, wie man in Gold, Silber oder Platin blitzschnell kreiert, und lernen Sie die Grundtechniken kennen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

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

R226320 **Fürstenried-Ost**
Thomas Proft · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · di 14.00 bis
18.00 Uhr · 10.10.2023 · € 41.– · 8 Plätze · ☺

R226325 **MVHS im HP8**
Thomas Proft · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · di 11.00 bis 15.00 Uhr · 5.12.2023 · € 41.– ·
8 Plätze · ☺

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.

R226425 **MVHS im HP8**

Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2023 · € 170.– · 8 Plätze · ☺

R226435 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Carina Shoshtary · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 14./15.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226450 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**

Marion Blume · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 21./22.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226455 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Arisa Inoue · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226460 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Marion Blume · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28./29.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226470 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Carina Shoshtary · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 11./12.11.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226475 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 25./26.11.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226480 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**

Christiana Jöckel · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226485 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Carina Shoshtary · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 2./3.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226490 **Fürstenried-Ost**

Christiana Jöckel · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2023 bis 22.1.2024 · € 170.– · 8 Plätze · ☺

R226500 – Ferienkurs **MVHS im HP8**

Sabrina D'Agliano · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do/fr 10.00 bis 17.00 Uhr · 4./5.1.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226505 **MVHS im HP8**

Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 27.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R226515 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Carina Shoshtary · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 20./21.1.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226530 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Arisa Inoue · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226535 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**

Doris Betz · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 24./25.2.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R226540 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Carina Shoshtary · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 24./25.2.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

Semesterkurs: Goldschmieden für Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die sich über das ganze Semester hinweg kontinuierlich mit dem Goldschmieden beschäftigen und intensiv mit Aspekten der Schmuckgestaltung in Theorie und Praxis auseinandersetzen möchten. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die mit den grundlegenden Techniken vertraut sind und sich umfassenderen Herausforderungen widmen möchten. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

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

R226545 **MVHS im HP8**

Marion Blume · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 16 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10.2023 bis 26.2.2024 · € 352.– · 8 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.

R226550 **MVHS im HP8**

Paul Adie · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 22.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R226560 **Hadern**

Christiana Jöckel · MVHS · Gardinistr. 90 · 9 x mi 19.00 bis 21.30 Uhr · 4.10. bis 6.12.2023 · € 193.– · 8 Plätze · ☺

R226580 **MVHS im HP8**

Paul Adie · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Silberschmieden

Schnupperkurs Silberschmieden

Silberschmieden ist wie das Goldschmieden ein eigenständiges Handwerk. Es geht um das Gestalten von Gebrauchsgegenständen wie Schalen, Kerzenleuchtern oder Besteck. Allerdings können die Techniken auch zum Herstellen von Schmuck angewendet werden. Sie lernen die Basistechniken kennen und gestalten einfache Objekte. Zu Übungszwecken wird zum Einstieg auch kostengünstiges Material wie Messing oder Kupfer verarbeitet. Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) und Metall wird direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille, gummierte Handschuhe (wie für Montage- oder Gartenarbeiten) und gegebenenfalls einen Haargummi.

R226600 – Samstagsworkshop **Fürstenried-Ost**

Adrian Kolbinger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2023 · € 54.– · 8 Plätze · ☺

Silberschmieden

Das Silberschmieden ist eine eigenständige Handwerksdisziplin zur Gestaltung von Gebrauchsgegenständen wie Schalen, Kerzenleuchtern oder Besteck. An diesem Wochenende werden Sie intensiv in die grundlegenden Techniken eingeführt. Sie entwerfen Ihre eigenen Objekte, sägen, hämmern, feilen und löten. Bei Entwurf und Umsetzung werden Sie von unseren fachkundigen Dozentinnen und Dozenten unterstützt. Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) und Metall wird direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille, gummierte Handschuhe (wie für Montage- oder Gartenarbeiten) und gegebenenfalls einen Haargummi.

R226610 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**
Adrian Kolbinger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

Sonderthemen

Sandguss zum Kennenlernen Offenes Programm im HP8

Die Arbeit mit flüssigem Metall hat seine ganz besondere Faszination. An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen die Technik des Sandgusses vor, bei der kleine Gegenstände in feinem Sand abgedrückt werden. Die entstandene Hohlform wird anschließend mit Zinn ausgegossen. Aufgrund der knappen Zeit wird ausschließlich mit Zinn gearbeitet, da dies schneller und leichter zu verarbeiten ist als andere Metalle. Gerne können Sie kleine Fundstücke wie Muscheln oder Nüsse bis etwa 2,5 cm Größe zum Abgießen mitbringen.

R226640 **MVHS im HP8**
Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 30.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ♿

Schmuck aus einem Guss – das Sandgussverfahren

Die Herstellung von Schmuck aus flüssigem Metall. Einfache Fundstücke, wie zum Beispiel eine kleine Muschel vom letzten Strandurlaub, einen Stein oder eine Münze, werden in Sand abgeformt und die Negativformen anschließend mit Silber ausgegossen. Durch die Kombination der Abdrücke entstehen vielfältige Formen. Besonders geeignet ist diese Technik zur Anfertigung von Ringen und Colliers. Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) und Metall wird direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: einfache kleine Fundstücke, Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille, Arbeitshandschuhe aus Leder und ggf. einen Haargummi

R226650 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Gisbert Stach · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7./8.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

R226660 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 9./10.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

R226670 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 10./11.2.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ♿

Faszination Sepiaguss

Das Schmelzen von Metall und das Gießen des flüssigen Materials in Formen übt seit jeher eine große Faszination aus. In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der Technik des Ossa-Sepia-Gusses. Dabei wird die Gussform aus dem Knochen des Tintenfischs, dem „Schulp“, hergestellt. Sie fertigen Schmuck oder kleinere Gebrauchsobjekte an.

Bitte mitbringen: interessante Materialien aller Art, Stift, Papier, Schutzbrille, Arbeitshandschuhe aus Leder, gegebenenfalls Arbeitsschürze und Haargummi.

Geeignete Metalle wie Silber, Shibuichi und Bronze und Materialien wie Sepiaschalen können im Kurs erworben werden.

R226680 – Ferienkurs **MVHS im HP8**
Paul Adie · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di/mi 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.1.2024 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Pauschale von € 10.– für Verbrauchsmaterialien, Metall wird nach Gewicht abgerechnet · 8 Plätze · ♿

Die verlorene Form – das Wachsausschmelzverfahren

Aus Knet- und Feilwachs sowie Kunststoff werden freie künstlerische Formen, Modelle und Schmuckstücke erarbeitet, die in Originalgröße in einer professionellen Gießerei in Silber gegossen und danach im Kurs weiterbearbeitet und fertiggestellt werden. Bei dieser Technik entsteht kein Materialverlust und es können sogar Silberreste, die vielleicht in anderen Kursen angefallen sind, verarbeitet werden.

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

R226690 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x di 18.00 bis 20.30 Uhr · 28.11. bis 19.12.2023 · € 102.– · Vor Ort zu zahlen: Gießkosten je nach Gewicht ca. € 5.– bis € 30.– · 8 Plätze · ♿

Emaillieren zum Kennenlernen Offenes Programm im HP8

Emaillieren ist ein faszinierendes Kunsthandwerk mit langer Tradition. Unterschiedlich farbige Oxide werden in einem kleinen Spezialofen bei hoher Temperatur auf Metall aufgeschmolzen. In diesem Schnupperworkshop erhalten Sie einen Einblick in die Technik des Emaillierens und fertigen Ihr erstes kleines emailliertes Schmuckstück aus Kupfer.

R226700 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ♿

R226710 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ♿

R226720 **MVHS im HP8**
Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ♿

Intensivworkshop Emaille

An vier aufeinander folgenden Tagen haben Sie Gelegenheit, sich intensiv mit der Emailletechnik auseinanderzusetzen. Sie erhalten eine Einführung in die grundlegenden Techniken und entwerfen nach ersten Versuchen ein Schmuckstück. Das wesentliche Gestaltungsmerkmal wird natürlich Emaille sein, es können aber zusätzlich auch andere Techniken Anwendung finden. Entstehen können dabei beispielsweise Anhänger, Broschen und vieles mehr. Lassen Sie sich etwas einfallen!

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

R226730 – Ferienkurs **MVHS im HP8**

Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do bis so 10.00 bis 16.30 Uhr · 2.11. bis 5.11.2023 · € 199.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Emaille-Schmuck

Ein faszinierendes Kunsthandwerk mit Tradition. Hier erlernen Sie die Technik und gelangen zu formschönen Schmuckstücken. Die Vielfalt unterschiedlich farbiger Oxide, die in einem kleinen Spezialofen bei hoher Temperatur auf die von Ihnen gestalteten Trägerformen aufgeschmolzen werden, geben den Stücken ihren unverwechselbaren Reiz.

Verbrauchsmaterial (Farben, Kupfer, Haftmittel) wird gestellt. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

R226740 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Edda Licht · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 122.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Edelsteinfassungen

Sie beschäftigen sich intensiv mit Entwurf und Ausführung von Edelsteinfassungen, basierend auf klassischen Vorbildern wie zum Beispiel der Cabochon- und Kronenfassung.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial und nach Bedarf Edelsteine oder Zirkonia (rund, eckig, oval mit Durchmesser mindestens 5 mm); Arbeitsschürze, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R226750 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**

Attai Chen · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 7./8.10.2023 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Armreif aus Kupfer und Messing Offenes Programm im HP8

Ein Workshop für alle, die erste Erfahrungen mit einfachen Goldschmiedetechniken machen wollen. Aus Kupfer und Messing wird dabei ein passender Armreif entstehen. Durch Flechten, Drehen, Biegen, Walzen und Schmieden setzen Sie Gestaltungsakzente und schaffen Ihr ganz persönliches, individuelles Schmuckstück.

R226760 **MVHS im HP8**

Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☺

R226770 **MVHS im HP8**

Danni Chen · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☺

Foldforming – Gestalten durch Falten

Dünnes Kupfer- oder Silberblech wird durch Falten und Hämmern in dreidimensionale Objekte und Formen verwandelt. Diese Objekte können die Basis für Broschen, Ohrschmuck und Anhänger sein oder als Kettenteile kombiniert werden.

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

R226780 – Wochenendworkshop **Fürstenried-Ost**

Christiana Jöckel · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Von der Öse zur Kette – die Anfertigung von Schmuckketten

Ketten aus Edelmetallen werden heutzutage meist industriell produziert. Um so interessanter ist es, sich mit der Kunst, Ketten handwerklich herzustellen, zu beschäftigen. Im Kurs widmen Sie sich dem Aufbau und der Anfertigung von drei unterschiedlich komplexen Kettenarten: einer geschmiedeten Ösenkette, einer Fuchschwanzkette und einer Königskette. Sie lernen das Wickeln der einzelnen Glieder, wie Sie die sich wiederholenden Elemente zu den unterschiedlichen Kettenarten zusammenfügen und welche Verschlussarten sich jeweils eignen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi. Messing- oder Silberdraht 1,0 mm, ca. 15 Meter. Messingdraht kann auch bei der Dozentin erworben werden.

R226800 – Ferienkurs **MVHS im HP8**

Marion Blume · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do bis so 10.00 bis 16.30 Uhr · 15.2. bis 18.2.2024 · € 199.– · Vor Ort zu zahlen: Pauschale von € 10.– für Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Messingdraht wird nach Verbrauch berechnet. · 8 Plätze · ☺

Perlenfädeln zum Kennenlernen Offenes Programm im HP8

Mit freundlicher Genehmigung von Jill Wiseman darf unsere Dozentin das inzwischen weltweit viele tausendmal gefädelt Modell „Tagträumer“ unterrichten. Sie erlernen das Grundmuster und fertigen ein Armband. Damit verfügen Sie über die Grundkenntnisse, um auch Ketten in variabler Länge oder Ohrringe anzufertigen. Da viele Farbkombinationen möglich sind, ist das Fädeln abwechslungsreich und macht viel Spaß. Auch für Jugendliche ab ca. 12 Jahren ist das Projekt gut geeignet.

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eine Fädelunterlage (z. B. aus Filz, damit die Perlen nicht wegrollen), eine Handarbeitsschere, Handarbeitslampe, ggf. Handarbeitslupe, ca. 15 gr. Superduo Perlen, ca. 7 g Rocailles 11/0. Perlennadeln und Faden können im Kurs gekauft werden. Materialkits können auch bei rechtzeitiger Kontaktaufnahme bei der Dozentin (E-Mail: filzundperlen@t-online.de) bestellt werden.

R226840 **MVHS im HP8**

Nine Herdner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 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!**

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

Programme in English

In addition to our wide range of courses in German we also offer a selection of courses, seminars, workshops, presentations and tours conducted solely in English. Please visit our website www.mvhs.de/en or our individual MVHS in English brochures for course offers and further information.

The Art of Ring Making

In this workshop we will concentrate on the art of ring making. You will experience and practise the basic and essential techniques of the goldsmith such as sawing, filing and soldering. We will mainly work with silver and semi-precious stones. Participants who want to work with gold should bring their own materials (including the soldering material). You are welcome to bring your own silver; however, it will be possible to buy silver and stones directly in the workshop.

Please bring: work apron, your own protective glasses, and a hairband.

R226860 – Weekend Workshop Fürstenried-Ost

Arisa Inoue · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · Sat/Sun 10.30 til 17.30 hrs · 11./12.11.2023 · € 122.– · payable on site basic material (silver solder, sandpaper, etc.) dependent on use · 8 places · ☎

Christmas Decoration Class

This class will cover how to make a metal Christmas tree decoration, just in time for you to get your tree out! You will learn some basic skills on how to work metal and then take at least one decoration home for yourself, or as a Christmas gift for someone special. Techniques covered include sawing, filing, piercing, texturing and polishing; silver, other metals and cords can be bought directly in the workshop.

Please bring: work apron, your own protective glasses, and a hairband.

R226870 – Weekend Workshop Fürstenried-Ost

Paul Adie · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · Sat/Sun 10.30 til 17.30 hrs · 25./26.11.2023 · € 122.– · payable on site basic material (silver solder, sandpaper, etc.) dependent on use · 8 places · ☎

Stone Setting

The stone was and still is an essential part of the jewel. In this workshop we will concentrate on a few classical stone setting techniques such as the cabochon setting and prong setting. You will learn these classical techniques to develop and create your own design. We will mainly work with silver and semi-precious stones. Participants who want to work with gold should bring their own materials (including the soldering material). You are welcome to bring with you your own silver and stones; however, it will be possible to buy silver and a variety of semi-precious stones directly in the workshop.

Please bring: work apron, your own protective glasses, and a hairband.

R226880 – Weekend Workshop Fürstenried-Ost

Attai Chen · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · Sat/Sun 10.30 til 17.30 hrs · 16./17.12.2023 · € 122.– · payable on site basic material (silver solder, sandpaper, etc.) dependent on use · 8 places · ☎

A Silver Charm

Have you ever wanted to get a taste of jewellery making? This workshop will teach you how to make a silver charm of your design. Almost anything can be made from sheet metal into a pendant to wear around your neck, including initials, flowers or animals. Please come with some images to start the creative process! This class will include instruction on sawing, piercing, filing, texturing and soldering; silver and a range of cords can be bought directly in the workshop.

Please bring: work apron, your own protective glasses, and a hairband.

R226890 – Weekend Workshop

Fürstenried-Ost

Paul Adie · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · Sat/Sun 10.30 til 17.30 hrs · 13./14.1.2024 · € 122.– · payable on site basic material (silver solder, sandpaper, etc.) dependent on use · 8 places · ☎

General Goldsmithing Course

By making a piece of jewellery (a ring, bracelet, pair of earrings or a pendant), beginner goldsmiths will learn the basic goldsmithing techniques such as soldering, filing and sawing. Intermediate goldsmiths will have the opportunity to learn new techniques by designing and creating their own ideas. In this course we will mainly work with silver. You are welcome to bring your own silver and stones, however, it will be possible to buy silver and a variety of semi-precious stones directly in the workshop.

This general goldsmithing course is aimed at all levels.

Please bring: work apron, your own protective glasses, and a hairband. If you would like to work with gold, please bring the material and the corresponding soldering material with you.

R226900 – Weekend Workshop

Fürstenried-Ost

Attai Chen · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · Sat/Sun 10.30 til 17.30 hrs · 20./21.1.2024 · € 122.– · payable on site basic material (silver solder, sandpaper, etc.) dependent on use · 8 places · ☎

Working with Wax

In this workshop, you will work with different forms of wax to create jewellery or small objects. Wax comes in hard blocks, tubes and rods which can be sawn and filed back, but it can also be melted down to create more natural, expressive shapes and textures. This enables you to work technically and very precisely or in a more spontaneous, intuitive manner. Wax can also be combined with other materials for casting for example, natural fibres, plastic and metal. The pieces can then be outsourced for casting in the metal of your choice.

Please bring a work apron and a hairband.

R226910 – Weekend Workshop

Fürstenried-Ost

Paul Adie · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · Sat/Sun 10.30 til 17.30 hrs · 10./11.2.2024 · € 122.– · payable on site basic material (silver solder, sandpaper, etc.) dependent on use · 8 places · ☎

Holzbearbeitung

Schnitzen

Holzschnitzen

Offenes Programm im HP8

Sie möchten das Holzschnitzen einmal ausprobieren? Hier können Sie unter Anleitung des Holzbildhauermeisters Peter Frisch die Schnitzwerkzeuge kennenlernen und bei ersten Schnitzübungen abschätzen, ob Sie im Rahmen unseres regulären Programms tiefer in dieses Kunsthandwerk einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe), Papier, Bleistift und, falls vorhanden, eigenes Lindenholz und Bildhauerwerkzeug.

R227000

MVHS im HP8

Peter Frisch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

R227030

MVHS im HP8

Peter Frisch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Holzschnitzen – Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die das Handwerk grundlegend erlernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen wollen. Sie lernen den richtigen Gebrauch und die Pflege der Werkzeuge, erhalten Hinweise zur Holz Auswahl und Tipps zur Gestaltung. Anfänger*innen fertigen nach ersten Übungen ein Werkstück nach eigenen Ideen an, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten erweitern und individuell an ihren Projekten arbeiten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe), Papier, Bleistift und, falls vorhanden, eigenes Lindenholz und Bildhauerwerkzeug. Außerdem etwas Ton, Knete oder andere Modelliermasse zum Anfertigen einfacher Arbeitsmodelle.

R227060 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Peter Frisch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 18.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Holz nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

R227090 **MVHS im HP8**

Peter Frisch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11. bis 7.12.2023 · € 148.– · Vor Ort zu zahlen: Holz nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

R227180 **MVHS im HP8**

Alfred Türck · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 8.1. bis 26.2.2024 · € 168.– · Vor Ort zu zahlen: Holz nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Masken schnitzen

Das Thema Masken fasziniert Menschen seit jeher. Masken wurden in allen Kulturen angefertigt und immer wieder variiert. Bekannt sind die Masken und Larven des Alpenraumes, aber auch afrikanische oder die Masken des Noh-Theaters können als Inspiration für Ihre Entwürfe dienen. Sie fertigen zunächst eine Modellskizze aus Ton an und übertragen diese auf Lindenholz. Eine Holzbildhauermeisterin vermittelt Ihnen die dafür nötigen Fertigkeiten im Umgang mit Material und Werkzeug und steht Ihnen mit Rat und Tat bei der Umsetzung Ihrer Ideen zur Seite.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe), Papier, Bleistift und, falls vorhanden, eigenes Lindenholz und Bildhauerwerkzeug. Außerdem etwas Ton, Knete oder andere Modelliermasse zum Anfertigen einfacher Arbeitsmodelle.

R227210 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**

Katharina Prehl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 18.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Holz nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Schreinerarbeiten

Holzbearbeitung – Grundkurs

Sie interessieren sich für das Gestalten mit Holz, aber Ihnen fehlen die Grundfertigkeiten? Erlernen Sie Holzbearbeitungen wie Stemmen, Sägen, Schleifen, Hobeln, Bohren, sowie das richtige Messen und Anreißen. Stellen Sie Holzverbindungen durch Schlitzen, Überplattungen und Verzinkungen her. Sie lernen die gestalterischen Möglichkeiten der Holzbearbeitung kennen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R227240 **Sendling**

Barbara Erhard · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.45 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 265.– · Zuzüglich € 125.– Materialgeld · 9 Plätze · ☺

R227270 – Samstagsworkshop **Sendling**

Ulrike Bode · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10. bis 25.11.2023 · € 245.– · Zuzüglich € 125.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

Holzbearbeitung – Aufbaukurs

Wer bereits Kenntnisse in der Holzbearbeitung besitzt, kann hier seine handwerklichen Fertigkeiten anwenden und erweitern. Sie fertigen ein Werkstück aus Massivholz nach eigenen Entwürfen an. Dazu werden jeweils Zeichnungen und eine Holzliste erstellt. Sie erhalten eine Maschinenunterweisung und arbeiten mit Unterstützung der Dozentin bzw. des Dozenten selbstständig an der Ausführung.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Grundkurs Holzbearbeitung.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R227300 **Sendling**

Marie von Korff · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi. Material für Ihr Projekt.

R227330 **Sendling**

Günter Mannl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 1.12.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R227360 **Sendling**

Markus Zehetmayr · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 330.– · 10 Plätze · ☺

R227390 **Sendling**

Ulrike Bode · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 4.12.2023 bis 29.1.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi. Material für Ihr Projekt.

R227420 **Sendling**

Günter Mannl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.12.2023 bis 23.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R227450 **Sendling**

Marie von Korff · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Holzbearbeitung – freie Werkstatt

Sie haben an unserem Grundkurs Holzbearbeitung teilgenommen und möchten jetzt einen anspruchsvolleren Gegenstand aus Holz herstellen. Sie entwerfen ein individuelles Objekt und fertigen eine Werkzeichnung an. Die Qualität des Holzes wird dabei bewusst eingesetzt. Nach einer Maschineneinweisung erarbeiten Sie dann Ihren Gegenstand selbstständig.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi. Material für Ihr Projekt (falls nötig, kann über die MVHS zur Vorbesprechung Kontakt zum Dozenten aufgenommen werden).

R227480 – Samstagsworkshop **Sendling**

Günter Mannl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10. und 28.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

R227510 – Samstagsworkshop **Sendling**

Günter Mannl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1. und 3.2.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☺

Holzspielzeug und Kindermöbel – Aufbaukurs

Nach vorhandenen Anregungen und Modellen oder eigenen Ideen planen Sie Ihre individuellen Werkstücke. Sie erhalten eine Maschinenunterweisung, die eine sichere und weitgehend selbstständige Bedienung ermöglicht.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Grundkurs Holzbearbeitung.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R227540 **Sendling**
Erich Lorenz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 21.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 265.– · 10 Plätze · &

Schreinern für Frauen

Sie lernen die Grundlagen der Holzbearbeitung kennen. Es wird der Umgang mit Handwerkszeug (Säge, Hobel, Stemmeisen) und der Gebrauch von Handmaschinen (Bohrmaschine, Stichsäge, Schwingschleifer, Oberfräse) erlernt und geübt. Anschließend wird ein kleines, vorgegebenes Werkstück gebaut.

Da die Maschinen sehr große Unterschiede in der Handhabung aufweisen, können eigene Maschinen mitgebracht werden, um auch zu Hause sicheres und korrektes Arbeiten zu gewährleisten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.

R227600 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Heike Paul · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 9.30 bis 17.00 Uhr · 15.10. und 22.10.2023 · € 131.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · &

R227630 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Heike Paul · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 9.30 bis 17.00 Uhr · 19.11. und 26.11.2023 · € 131.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · &

R227660 – Wochenendworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Ulrike Bode · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 131.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · &

R227690 – Wochenendworkshop **Sendling**
Nur für Frauen · Ulrike Bode · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 131.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · &

Restaurieren eines Kleinmöbels

Verleihen Sie Ihrem alten Möbel neuen Glanz. Eine erfahrene Expertin erarbeitet mit Ihnen die passenden Restaurierungsmöglichkeiten und demonstriert in verständlichen Schritten die Technik. Zum Repertoire gehören das Säubern, Entfernen alter Lackschichten, Ausbessern von Furnierfehlern, Verleimen lockerer und Ersetzen fehlender Teile sowie Beizen und Aufbringen der passenden Oberflächenbehandlung, zum Beispiel die Schellackpolitur. Bitte mitbringen: zur Vorbesprechung das Kleinmöbel; in den Kurs Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Lumpen und Schraubgläser.

R227810 – Wochenendworkshop **Sendling**
Melanie Kirchlechner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.00 Uhr · 23.1.2024 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2024 · € 170.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch ca. € 10.– bis € 20.– · 6 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



Beize oder Lasur, Öl oder Lack? Oberflächenbehandlung von Holz

Es gibt zahlreiche Mittel zur Behandlung von Holzoberflächen. Als Laie ist man bei der Auswahl angesichts der Vielfalt mitunter überfordert. Was reinigt, konserviert, bringt Glanz? Wie trage ich auf? Unsere Expertin berät Sie fachkundig und erklärt Ihnen ausführlich die Eigenschaften und Wirkungsweisen der Beizen, Lasuren, Öle, Wachse und Lacke. Im Praxisteil erproben Sie grundlegende Oberflächentechniken an Musterbrettchen. Dabei wird besonders auf das richtige Schleifen und die Beseitigung möglicher Probleme eingegangen.

R227870 – Wochenendworkshop **Sendling**
Melanie Kirchlechner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 131.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 8 Plätze · &

Druck und Papierarbeiten

Buchbinden: Broschur mit Fadenheftung Offenes Programm im HP8

Sie lernen die wichtigsten Grundlagen für Buchbindarbeiten mit dem wunderbaren Werkstoff Papier. Sie werden begreifen, warum sich manche Bücher besser aufschlagen lassen als andere und weitere Geheimnisse rund ums Papier ergründen. Als Einstieg in die Buchbinderei fertigen Sie eine einfache Broschur mit Umschlag und Fadenheftung und lernen mögliche Varianten kennen. Diese klebstofffreie Bindetechnik ist jederzeit ohne spezielle Werkzeuge auch zu Hause am Küchentisch umsetzbar und lässt zahlreiche Variationen in der Gestaltung zu. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, Bleistift, Schreibblock.

R228240 **MVHS im HP8**
Marie-Lena Kirsch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 6 Plätze

Origami – Sternzeit – gefalteter Weihnachtsschmuck aus Papier Offenes Programm im HP8

Für die bevorstehende Weihnachtszeit falten Sie ansprechenden Weihnachtsschmuck: Sterne verschiedener Größen oder Farbigkeit, flach oder voluminös, aus einem einzigen Stück Papier oder in Kombination mehrerer Bögen. Sie werden fasziniert sein von den vielfältigen Möglichkeiten. Auch kleine Schächtelchen oder sogar Nikolausfiguren sind möglich.

R228450 **MVHS im HP8**
Gabi Grottenthaler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · &

Origami – Falten zum Valentinstag Offenes Programm im HP8

Passend zum Valentinstag werden Sie Herzen falten. Es gibt viele verschiedene Varianten von gefalteten Herzen. Sie können damit Karten, Boxen und Geschenke verzieren, oder sie für sich selbst sprechen lassen. Lassen sie sich von der Vielfalt der Origamiherzen überraschen.

R228480 **MVHS im HP8**
Gabi Grottenthaler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · &

Origami – Falten von geometrischen Objekten

Sie lernen modulare Objekte zu falten. Einzelne Teile werden dafür mehrfach gefaltet, um zu komplexeren Formen zusammen gesteckt zu werden. Dadurch kann sich der Faltvorgang im Gedächtnis einprägen. Es entstehen Würfel und weitere geometrische Objekte, wie Tetraeder und Kugeln.

R228420 – Samstagsworkshop

MVHS im HP8

Gabi Grottenthaler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 18.11.2023 · € 51.– · Vor Ort zu zahlen: Papier nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Upcycling: Schalen aus Altpapier

Sie erlernen eine Technik bei der sie aus Altpapier dekorative sowie nützliche Schalen herstellen. Zunächst wird das Altpapier um Rundstäbe geformt. Die so entstandenen Röllchen werden anschließend zu Schalen weiterverarbeitet. Die Technik, einmal erlernt, eröffnet Ihnen vielfältige Möglichkeiten der ästhetischen Gestaltung und Formfindung. Auch farbliche Akzente können gesetzt werden. Sie verleihen der Ressource Altpapier eine neue Wertigkeit in Form eines Werkstückes, das sie im Alltag begleiten wird. Bitte mitbringen: Altpapier in Form von Zeitungen, Zeitschriften, Werbeprospekte. Besonders gut eignen sich bunte Werbeprospekten von Supermärkten.

R228660 – Samstagsworkshop

MVHS im HP8

Sylvia Ziegler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 11.11.2023 · € 51.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Paper-Cutting: Grußkarten und Geschenkanhänger Offenes Programm im HP8

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

R228750

MVHS im HP8

Gabriela Perocco · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☺

R228755

MVHS im HP8

Gabriela Perocco · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☺

Spiel mit Licht und Schatten: Lichtobjekte aus Papier

In diesem Kurs gestalten Sie in Scherenschnitttechnik wunderbare Lichtobjekte aus Papier. Grundlage ist ein geometrischer Körper aus festem Papier oder Karton. Durch die Verwendung unterschiedlicher Papiere, geschicktes Falten und gekonnt gesetzte Schnitte mit Skalpell und Schere entstehen individuelle Objekte, die Ihre Wohnung in ein reizvolles Spiel aus Licht und Schatten tauchen werden. Die erlernten Techniken sind mit wenig Aufwand auch zu Hause umsetzbar. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: A3-Schneidematte mit Raster, Cuttermesser (Skalpell), Papierschere, Metalllineal, Klebstoff, Bleistift, Radiergummi

R228840 – Sonntagsworkshop

MVHS im HP8

Gabriela Perocco · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch. · 8 Plätze · ☺

Mit der Schere zeichnen: Scherenschnitte neu interpretiert

Tauchen Sie ein in die fantastische Welt des Papierschneidens: einer alten Technik mit einem zeitgenössischen Anspruch. Sie erhalten eine Einführung zu Werkzeugen, Materialien und Schneidetechniken und erlernen die Technik des Scherenschnitts mit seinen vielfältigen Möglichkeiten. Gestalten Sie ein Bild, tauchen Sie ein in Themenwelten und gestalten Sie ein Unikat nach Ihren Vorstellungen. Sie können Collagen aus geschnittenem, buntem Papier, monochrome Stimmungen oder dreidimensionale Räume schaffen: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: A3-Schneidematte mit Raster, Cuttermesser (Skalpell), Papierschere, Metalllineal, Klebstoff, Bleistift, Radiergummi

R228870

MVHS im HP8

Gabriela Perocco · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x do 18.00 bis 20.30 Uhr · 18.1. und 25.1.2024 · € 51.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch. · 8 Plätze · ☺

Floristik

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!

R229060 – Sonntagsworkshop

Fürstenried-Ost

Sabine Schmithäuser · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Adventsgesteck

Sie gestalten ein Adventsgesteck aus verschiedenen Grünsorten und Dekomaterialien. Ihre Gestaltungsmöglichkeiten sind vielfältig. Unsere Dozentin unterstützt Sie mit Anregungen, Vorschlägen und professioneller Anleitung. Egal, ob Sie traditionelle oder moderne Wege beschreiten, am Ende haben Sie ein selbst geschaffenes und effektvolles Dekorationsstück für Tisch, Sideboard oder Eingangsbereich.

Bitte mitbringen: Schale oder Gefäß für das Gesteck, Messer, Schere.

Falls vorhanden: Heißklebepistole, Gartenschere. Im Kurs erwartet Sie eine Auswahl an Materialien, es können auch gerne eigene Dekomittel und Kerzen mitgebracht werden.

R229050 – Samstagsworkshop

MVHS im HP8

Sabine Schmithäuser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Trockenblumenkränze im Boho- und Naturestyle

Sie kennen den klassischen Trockenblumenkranz, Loops und Hoops sind Ihnen aber ein Rätsel? Wir laden Sie ein, all diese Varianten kennen- und binden zu lernen. Unter detailgenauer Schritt-für-Schritt-Anleitung schaffen Sie einzigartige florale Kunstwerke aus Trockenblumen mit interessanten Farbkombinationen, denn Trockenblumen, Gräser und Exoten aus aller Welt sind derzeit wieder überall zu sehen.

Bitte mitbringen: Schere, scharfes Messer und Gartenschere – und unbedingt: Kiste, Korb, Tasche o.Ä. zum Transportieren Ihrer Werke!

R229030 – Samstagsworkshop

MVHS im HP8

Sabine Schmithäuser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Sträuße binden wie ein Profi

Die Kunst des Blumenbindens lässt sich erlernen. Hier erhalten Sie von einer erfahrenen Floristin Expertentipps, mit denen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack und für einen speziellen Anlass passende Blumensträuße zusammenstellen können: einen Geburtstagsstrauß, einen Tischschmuck oder einen einfachen Blumengruß. Dabei geht es um die harmonische Zusammenstellung von Farben, Materialien und Blumenarten.

Bitte mitbringen: Schere, scharfes Messer und Gartenschere – und unbedingt: Kiste, Korb, Tasche o.Ä. zum Transportieren Ihrer Werke!

R229010

MVHS im HP8

Sabine Schmithäuser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Sträuße binden wie ein Profi – Fortgeschrittenenkurs

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Blumenbinden. Lernen Sie neue Bindetechniken für Sträuße, Farbenlehre und die Bewegungs- und Geltungsformen der Blüten kennen. Sie erhalten Entwurfsideen und lernen, wie Sie ausgehend vom einfachen rundgebundenen Strauß Ihre floralen Gestaltungsmöglichkeiten weiterentwickeln. Voraussetzung: Besuch des Kurses „Sträuße binden wie ein Profi“ oder Kenntnisse der Spiralbindetechnik.

Bitte mitbringen: Schere, scharfes Messer und Gartenschere – und unbedingt: Kiste, Korb, Tasche o.Ä. zum Transportieren Ihrer Werke!

R229020

MVHS im HP8

Sabine Schmithäuser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.2.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Design und Wohnraumgestaltung

Feng Shui – Harmonie und Ästhetik

Jeder hat es schon einmal erlebt. Man betritt einen Raum und fühlt sich spontan wohl oder unwohl. Nur selten können wir erklären, warum das so ist. Feng Shui verleiht dieser intuitiven Empfindung eine Sprache. Sie werden Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge zwischen Raum und Wohlfühlen kennenlernen, Ihren Wohnbereich fortan mit anderen Augen sehen und bei Bedarf Ihren Bedürfnissen entsprechend gezielt verändern können.

R229440

Sendling

Sophia von Niessen · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 21.2.2024 · € 22.– · 8 Plätze · ☎

Einzelthemen

Kintsugi

Zerbrochen ist nicht kaputt, Schönes liegt im Fehler und nicht in der Perfektion. Das ist das Motto des Kursabends. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Grund, traurig zu sein. Sie fügen die Teile mit speziellem Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Bärbel Bruns unter mail@kmit-a-porter.de.

Bitte mitbringen: möglichst ein gebrochenes Porzellanteil, es sind aber auch gesammelte Schätze vorhanden.

R229800 – Samstagsworkshop

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.10.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

R229810

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

R229820

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.12.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

R229830 – Sonntagsworkshop

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

R229840

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.2.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Kintsugi 2.0 – Scherben bringen Glück!

Bei Kintsugi liegt Schönheit im Fehler und nicht in der Perfektion. Der Lieblingsteller ist defekt? Kein Problem, Sie fügen die Scherben mit speziellem Kleber wieder zusammen und heben die Bruchstelle in Gold oder Silber hervor. Am Nachmittag springen Sie dann über den „gebrochenen“ Tellerrand! Statt Defekte zu reparieren und dabei den Makel zu betonen, verändern Sie die ursprüngliche Form. Aus Bruchstücken von Geschirr und Porzellan, aus aussortierten Vasen, Tellern oder Schüsseln kreieren Sie Skulpturen und Dekostücke.

Bitte mitbringen: Scherben aller Art, es sind aber auch gesammelte Schätze vorhanden.

R229850 – Sonntagsworkshop

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2024 · € 62.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Brandmalerei – Malen mit dem Lötkolben Offenes Programm im HP8

Brandmalerei und modernes Design sind kein Widerspruch. Wir kennen die Technik von den etwas angestaubten Brotzeitbrettln mit „lustigen“ Sprüchen. Neue Bretter braucht die Welt: und zwar für die moderne Küche. In diesem Workshop zeichnen wir frei Hand oder kopieren Vorlagen auf das Holz. Anschließend wird mit feinen Strichen das Motiv eingebraunt. Gearbeitet wird mit einem Lötkolben mit vielen verschiedenen Strich- und Motivaufsätzen.

R229860

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Kerzen verzieren für jeden Anlass

Sie lernen in einfachen Schritten, Kerzen zu verzieren. Dazu dienen dünne farbige Wachsplatten und -streifen, die Sie zuschneiden und auf Kerzenrohlingen anreiben. Ein weiteres Mittel sind Wachsliner, die Ihnen sehr feine und freie Formen ermöglichen. Thematisch sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Sie können Kerzen zu unterschiedlichsten Anlässen gestalten, egal ob für Geburtstag, Hochzeit, Taufe, Weihnachten, Ostern oder die verschiedenen Jahreszeiten. Auf die Idee kommt es an, die Dozentin wird Sie in Ihrer Kreativität unterstützen.

Bitte mitbringen: Kerzenrohlinge im Wunschformat, Schneideunterlage, Lineal, Schere, Bastelskalpell, Skizzenpapier und Stifte. Verzierwachsplatten, Verzierwachsstreifen, Wachsliner etc. sind im Kurs erhältlich.

R229900 – Sonntagsworkshop

MVHS im HP8

Linda Seehawer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 5.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Windspiel und Mobile Offenes Programm im HP8

Ein handgefertigtes Mobile/Windspiel bringt Leben in jeden Raum. Die Wirkung verändert sich je nach Bewegung und Lichteinfall und sorgt immer wieder für neue Eindrücke. Sie fertigen das Grundgerüst aus dünnen Drahtstangen mit vorgeformten Enden und Nylonfäden zur Aufhängung der Dekorationen. Dafür bringen Sie bunte, schöne Schätze selbst mit oder schöpfen aus dem Fundus der Dozentin.
Bitte mitbringen: Fundstücke und Kleinteile für Ihr Mobile.

R229910 **MVHS im HP8**
Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Korbflechten mit Peddigrohr

Das uralte Handwerk des Korbflechtens ermöglicht Ihnen, nachhaltige Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Naturmaterialien anzufertigen. Außer Ihren Händen benötigen Sie kaum Werkzeuge, um in erstaunlich kurzer Zeit einen Brotkorb, ein Obstkörbchen oder einen anderen Gegenstand herzustellen. Die Grundkenntnisse, die Ihnen in diesem Kurs vermittelt werden, lassen sich auf alle anderen Flechtmaterialien übertragen.
Bitte mitbringen: Seitenschneider oder Gartenschere, fünf Wäscheschlammern, Teppichmesser und Handtuch.

R229950 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Linda Seehawer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 122.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Schalen aus Terrazzo

Die Schalen, Teller und Gefäße sind stylisch, leicht herzustellen und ideale Geschenke – auch für Sie selbst. Sie beginnen mit der Herstellung der bunten Flocken, die die farbigen Akzente in den Formen setzen. Danach geht es weiter mit dem Gießen in Silikonformen. Nach dem Trocknen ist noch etwas Fleißarbeit zu leisten, denn erst durch das Schleifen werden die bunten Flocken und damit das Decor der Schalen sichtbar.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Fragen und Wünschen schreiben Sie bitte an Bärbel Bruns unter E-mail@kmit-a-porter.de.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze, gerne auch eigene Silikon- oder ganz weiche Plastikformen (sind im Kurs aber auch vorhanden).

R229960 – Samstagsworkshop **MVHS im HP8**
Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 62.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

R229970 – Sonntagsworkshop **MVHS im HP8**
Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.12.2023 · € 62.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Lampenschirm – selbst bespannt Offenes Programm im HP8

Ihr alter Lampenschirm gefällt Ihnen nicht mehr oder Sie bräuchten einen neuen, finden aber nichts Passendes? Kein Problem, Sie bespannen das Schirmgestell einfach selbst und schaffen Ihr eigenes Design. Die Gestelle werden mit Wolle und Garn umwickelt, was Ihnen umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet.
Bitte mitbringen: altes Gestell eines Lampenschirms, Woll- und Garnreste. Die Dozentin hat nötigenfalls alle Materialien auch dabei.

R229980 **MVHS im HP8**
Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht aber auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Mode und textiles Gestalten

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter Junge Volkshochschule.

Nähen und Schneiden

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 Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug

R231010 – Samstagsworkshop **Hadern**
Judith Willsau · MVHS · Guardinstr. 90 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

R231050 – Samstagsworkshop **Sendling**
Andrea Paul · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

R231080 – Samstagsworkshop **Fürstenried-Ost**
Andrea Paul · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

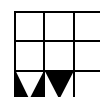
R231110 – Samstagsworkshop **Fürstenried-Ost**
Claudia Bartlmae · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

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
- in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6239



Münchner
Volkshochschule



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, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Universalspulen, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock, sowie einen Schnitt (z. B. Butterick, McCalls, Simplicity, Burda super easy) oder ein Schnittheft und Schnittpapier. Außerdem Stoff in ausreichender Menge (Baumwolle bitte vorwaschen!). Halten Sie sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Jersey, Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

R232140 **Fürstenried-Ost**
Claudia Bartlmae · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R232180 **Hadern**
Judith Willsau · MVHS · Gardinistr. 90 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R232240 **Sendling**
Sandra Doerfel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R232640 **Hadern**
Judith Willsau · MVHS · Gardinistr. 90 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 bis 5.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R232700 **Sendling**
Sandra Doerfel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 11.12.2023 bis 5.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

R232800 **Fürstenried-Ost**
Claudia Bartlmae · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 1.3.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Reißverschlusskunde

In diesem Seminar erfahren Sie, welche verschiedenen Reißverschlüsse es gibt und welcher Reißverschluss am besten für welches Kleidungsstück geeignet ist. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur Verarbeitung. An Musterstücken oder mitgebrachten Teilen lernen Sie die verschiedenen Arbeitsschritte.

Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Reißverschlüsse, Stoffreste, Schere, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Geodreieck und Schreibzeug. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

R231480 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Carolyn Stark · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ☺

Tracht

Unsere Trachtenkurse richten sich ausschließlich an Teilnehmende mit reichlich Näherfahrung, die auch die Bereitschaft mitbringen, zu Hause selbstständig weiterzuarbeiten. Das Thema ist komplex, die Variationsmöglichkeiten sind zahlreich. Daher sind diese Kurse für Anfänger*innen nicht geeignet.

Dirndl-Nähkurs

Sie nähen ein klassisches Dirndl. Sie lernen: traditionelle Schnitte auf eigene Maße individuell abzuändern, Zuschneiden von Dirndl-oberteil, Rock und Schürze, sowie das Anfertigen des kompletten Dirndls. Sie stellen selbst Paspole her und erlernen verschiedene Verarbeitungstechniken, Anprobe mit Abstecken. Stoffbesprechung beim ersten Termin.

Gute Nähkenntnisse und eine Nähmaschine zu Hause sind Voraussetzung. Der Kurs ist für Anfänger*innen nicht geeignet. Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Tesafilm, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Schreibblock, Baumwollstoff/ Nessel oder einen Baumwollstoff, der sich als Futter des Oberteils eignet (ca. 70 cm) und transparentes Schnittpapier.

R233080 **Hadern**
Judith Willsau · MVHS · Gardinistr. 90 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☺

Dirndl- und Trachtenvariationen

Auf der Grundlage traditioneller Schnitte, die individuell angepasst werden, können Sie ein Dirndl oder Trachtenkleid anfertigen. Den Schwierigkeitsgrad, die Farbe, das Muster und die Auszier bestimmen Sie nach Geschmack und Ihren Nähkenntnissen. Gute Nähkenntnisse und eine Nähmaschine zu Hause sind Voraussetzung. Der Kurs ist für Anfänger*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Bleistift, Lineal, Stecknadeln, Maßband, Kopierrädchen und Schnittpapier.

R233100 **Fürstenried-Ost**
Helene Kirschenhofer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 9 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 218.– · 8 Plätze · ☺

Modeschmuck passend zur Tracht Offenes Programm im HP8

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

R230040 **MVHS im HP8**
Dorothea Kopp · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☺

Intensivangebote Nähen

Nähen: schnell, leicht, kreativ

Haben Sie Lust, sich Ihre eigene schicke Kleidung zu nähen? Schnell, aus verschiedenen Materialien, in ungewöhnlichen Kombinationen und Farben? Sie werden staunen, wie viel aus einfachen Schnitten herauszuholen ist, wenn diese kreativ umgesetzt werden. Sie können auch vorhandene Stücke mit einfachen Mitteln verändern!

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine

R233340 – Wochenendseminar **Sendling**
Margret Schroffenegger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.1.2024 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2024 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2024 · € 135.– · 8 Plätze · ☺

Kompaktkurs Nähen

Für alle, die über Nähkenntnisse verfügen bzw. ihre Kenntnisse erweitern wollen. Sie fertigen innerhalb von drei Tagen ein Teil Ihrer Wahl, ob Kissen, Tasche, Rock, Kleid, Bluse, Jacke oder Hose. Das Stück sollte Ihrem Wissen und Können entsprechen. Bitte berücksichtigen Sie dies auch beim Stoff- und Schnittmusterkauf. Empfehlenswert für Anfängerinnen und Anfänger ist ein ungefüttertes Teil aus Baumwolle, Leinen oder Wollgewebe.

Bitte mitbringen: Fertigschnitt oder Journal, Schnittpapier, Kopierädchen und Stoffschere

R233360 – Wochenseminar

Sendling

Elisabeth Luxi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis mi 9.30 bis 16.30 Uhr · 26.2. bis 28.2.2024 · € 177.– · 8 Plätze · ☎

Schnittkurs

Die Erstellung von Schnittmustern ist ein äußerst komplexes Thema mit vielen zu überwindenden Hürden. Sie benötigen umfassende Näherfahrung für diese Kurse. Und auch dann sollten Sie sich langsam im Schwierigkeitsgrad steigern. Beginnen Sie zum Beispiel mit Schnittänderungen und Kopien, bevor Sie sich der Entwicklung von Schnittmustern stellen.

Copy Shop – Lieblingsstücke kopieren

Ein gekauftes Lieblingsstück geht kaputt, ist nicht mehr zu kaufen oder Sie wollen es in einer anderen Farbe? Sie erstellen die Schnitte zum Nachnähen Ihrer Lieblingsstücke, ohne diese aufzutrennen. Notwendige Informationen zu dem Kurs erhalten Sie von der Dozentin per E-Mail.

Bitte mitbringen: Lieblingsstücke, Schnittpapier, Papierschere, Stecknadeln, Bleistift, Maßband, Lineal, Geodreieck, evtl. Stoff, Nähgarn, Schneiderkreide und Tesafilm

R233520 – Wochenendworkshop

Sendling

Lucia Zilker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.2.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ☎

Wolle und Garn

Stricken: schnell, leicht, kreativ

Selberstricken ist wieder in! Vom einfachen Schal bis zum verrückten freien Stricken ist alles möglich. Wir arbeiten mit neuen Formen, Farben, Materialmix, mit Fantasie und ohne Angst vor der Technik.

Bitte mitbringen: Papier und Bleistift.

R235210

Sendling

Margret Schroffenegger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 1 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 3 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.1. bis 9.2.2024 · € 107.– · 6 Plätze · ☎

Sticken zum Kennenlernen – Grundstiche Offenes Programm im HP8

Sie haben noch nie gestickt, würden es aber gerne einmal versuchen? Mit Nadel und Garn sticken Sie auf Stoff die ersten einfachen Stiche. Sie lernen die grundlegenden Sticharten kennen und beschäftigen sich auch mit der traditionellen Sashikotechnik. Auf den Stoff gezeichnete Muster werden mit dem sogenannten Vorstich nachgestickt. Eine einfache, aber sehr effektive Ziertechnik für jedes beliebige Textilstück. Falls Ihnen diese Handarbeitstechnik zusagt, können Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten in weiterführenden Stickkursen vertiefen.

R235420

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Visible Mending – Reparieren und Gestalten Offenes Programm im HP8

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.

R235540

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

R235570

MVHS im HP8

Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Textiles Gestalten, Textilkunst

Patchwork: Sterne

Sie lernen in diesem Kurs Sterne und andere weihnachtliche Stücke zu nähen. Sie werden unterschiedliche Patchwork-Techniken (z. B. Nähen auf Papier, schnelles Dreieck, applizierte und gefaltete Sterne) kennenlernen und anwenden. Sie schaffen wunderbare Patchworkstücke, entweder zum Verschenken oder für Sie selbst. Der Kurs ist frühzeitig terminiert, damit Sie angefangene Stücke noch vor der Adventszeit zu Hause fertigstellen können. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Rollschneider, Schneidelineal und -matte, passendes Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Nahttrenner, kleine Stoffschere, eventuell Stoffklebestift, verschiedene, gewaschene Stoffe (mit weihnachtlichen Motiven, neutralen Mustern oder einfarbig), Bleistift, Buntstifte, kleines Lineal (15 bis 20 cm), Papierschere. Gerne auch die eigene Nähmaschine.

R236100 – Wochenendworkshop

Sendling

Regina Heldmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7./8.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze · ☎

Patchwork: Basiswissen für Neueinsteiger*innen und Neugierige

Patchwork und Quilt erleben seit einiger Zeit eine Renaissance. Traditionelle Patchworkmuster können in nützliche oder dekorative Quilts in zeitgemäßem Stil umgesetzt werden. Die Größe Ihrer Werke bestimmen Sie selbst, je nachdem, ob es z. B. ein Kissenbezug, ein Tischset oder eine Quiltdecke werden soll. Sie lernen sowohl die Grundlagen – wie den Umgang mit Schneidelineal und Rollmesser – als auch die Erstellung unterschiedlicher Kompositionen aus Farben, Mustern und der Oberflächengestaltung durch Maschinen- und Handquilt.

Bitte mitbringen: 4 bis 6 kleingemusterte, einfarbige, gewaschene Baumwollstoffe in harmonisierenden Farben (hell/dunkel), Größe ca. 25x50 cm, 50 cm Thermolam-Vlies; Rollschneider, Schneidelineal und -matte, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Nahttrenner, Nähmaschine (wenn möglich), kariertes DIN-A4-Papier, Bleistift, Lineal, Papierschere.

R236130 – Samstagsworkshop

Sendling

Regina Heldmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

Eigene Ideen in Filz

Unter kompetenter Anleitung filzen und gestalten Sie Ihr Wunschprodukt: eine kleine Tasche, Laptop- oder Handytasche, Sitzkissen, Tischsets oder -läufer. Oder Sie setzen Ihre eigenen Ideen um – vieles ist möglich! Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine kleine Schüssel, eine Plastiktüte, Noppenfolie, ein Stück parfümfreie Seife. Die Filzwolle kann im Kurs erworben werden. Bei speziellen Farbwünschen oder Fragen setzen Sie sich bitte rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung unter E-Mail: filzundperlen@t-online.de oder Mobil 0175-2251473.

R236520 – Samstagsworkshop

Fürstenried-Ost

Nine Herdner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 25.11.2023 · € 72.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze · ☎

Nadelfilzen – Engel, Schneemann, Wichtel und Co. Offenes Programm im HP8

Sie lernen die Grundtechniken des Trockenfilzens (Filzen mit der Nadel) und erfahren mehr über den Werkstoff Schaf-/Filzwolle. Das breite Farbspektrum, von wild bunt bis zu harmonischen Naturtönen, bietet einen großen Raum zum kreativen Schaffen. Mit speziellen Filznadeln modellieren Sie dreidimensionale Figuren. So entstehen Nikoläuse, Schneemänner, Engel und andere weihnachtliche Objekte, die Sie als Baumschmuck oder Deko verwenden können. Beispiele siehe unter www.atelier-rot.de.

R236530

MVHS im HP8

Edeltraud Streich · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich, es besteht keine Platzgarantie. · 8 Plätze · ☎

Schnürbatik – Färben und Entfärben von Textilien

Entdecken Sie die spannende Welt der Schnürbatik. Mittels diverser Abbindeverfahren und dem anschließenden Färben und Entfärben erzeugen Sie spannende Muster auf zuvor einfarbigen Textilien. Beim Entfärben von bereits (industriell) gefärbten Textilien liegt der Fokus auf dem Gestalten verschiedener Muster, die durch den gezielten Einsatz der Schnürungen erzeugt werden. Das Färben bietet zahlreiche Möglichkeiten zu experimentieren, so können mehrfarbige Stücke sowie eigene Farbmischungen kreiert werden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, bunte sowie weiße oder helle Textilien, gewaschen ohne Weichspüler. Stoffe und Kleidungsstücke, zum Beispiel T-Shirts, Socken, Geschirrtücher, Bettlaken, Baumwolltaschen. Wichtig: Möglichst 100 % Baumwolle oder Leinen (Textilien mit geringer Synthetikbeimischung gehen teils auch, das muss im Kurs ausprobiert werden).

R236760 – Wochenendworkshop

Hadern

Sylvia Ziegler · MVHS · Guardinstr. 90 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ☎

Der persönliche Stil

Stilanalyse für Frauen – selber sehen, was passt

Sie möchten gerne wissen, welche Rock- und Hosenformen Ihnen stehen? Welche Ausschnittform und -tiefe? Wie Sie Ihre „Problemzonen“ kaschieren und Ihre Längenproportionen ausgleichen? Ausgehend von Ihrem Körper und Ihren Lieblings-Kleidungsstücken, die Sie intuitiv gewählt haben, lernen Sie bewusst, zu erkennen, welche Schnitte, Kleiderdetails, Stoffe und Strukturen für Sie perfekt sind. Lernen Sie sich selbst besser kennen und gewinnen Sie Sicherheit, in welcher Kleidung Sie toll aussehen – Sie selbst sind!

Bitte mitbringen: mehrere Lieblings-Kleidungsstücke und „Schrankhüter“, Handspiegel und Getränk.

R239120 – Samstagsworkshop

Sendling

Nur für Frauen · Christiane Köferl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 11.11.2023 · € 82.– · Vor Ort zu zahlen: individuelles Textskript € 7.– · 6 Plätze · ☎

Neue Kombinationen im Kleiderschrank – weniger Stücke, besser kombiniert

Sie wären gerne innerhalb von fünf Minuten perfekt angezogen? Sie hätten gerne weniger im Kleiderschrank und dennoch eine große Auswahl? Motiviert durch praxisnahe Tipps werden Sie Ihren Kleiderschrank neu strukturieren. Sie werden zukünftig Fehlkäufe vermeiden, mit leichtem Urlaubskoffer reisen und dennoch für jede Gelegenheit gerüstet sein. Nachhaltig ist, das zu nutzen, was man schon hat und durch kleine Ergänzungen neue Kombinationen zu schaffen.

R239150

Fürstenried-Ost

Nur für Frauen · Christiane Köferl · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · mi 19.30 bis 21.30 Uhr · 11.10.2023 · € 22.– · 6 Plätze · ☎

Faszinierende Ausstrahlung durch Farbberatung, Make-up und Styling – Genießen Sie Ihren frischen Look!

In einer persönlichen Farbaustestung entdecken Sie Farbkombinationen, die Sie in der Wahl Ihrer Kleidung und Ihres Make-ups selbstsicherer und attraktiver machen. Sie lernen mit Mineral-Make-up-Produkten eine unkomplizierte Schminktechnik mit Ihren Farbtönen für ein natürliches Tages-Make-up. Anhand Ihrer persönlichen Kleidungsstücke erhalten Sie wertvolle Styling-Tipps zu Stilrichtungen, Körpersilhouetten, Schnitten und Stoffen für Ihre individuellen Outfits. Bitte ungeschminkt zum Workshop erscheinen!

Bitte mitbringen: Tischspiegel, eigene Pinsel, Tagescreme, Haarband, Schreibmaterial, viele Lieblingskleidungsstücke und Schrankhüter in verschiedenen Farben aus Ihrer Garderobe. Die Dozentin ist Farb- und Style-Coach, Kosmetikerin und Visagistin.

R239270 – Samstagsworkshop

Fürstenried-Ost

Nur für Frauen · Liliane Einödshofer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 21.10.2023 · € 82.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– Auf Wunsch kann ein persönlicher Farbfächer vor Ort käuflich erworben werden. · 6 Plätze · ☎

Literatur, kreatives Schreiben und Film

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

Literatur

Lesungen und Wortwechsel

„Die Muse hat genug geküsst, sie schreibt!“ Frauen und Literatur – eine komplexe Angelegenheit

Dieser Vortrag wirft einen Blick hinter die Kulissen des Literaturbetriebs. Die US-amerikanische Autorin Siri Hustvedt gab unlängst mit Blick auf schreibende Frauen zu verstehen: „Wenn Frauen den Kopf recken, wird er schnell mal abgeschlagen!“ Müssen Autorinnen also auf der Hut sein? Oder geht es auch eine Nummer kleiner? Gewinnen Sie überraschende Einblicke in die subtilen Mechanismen, die Frauen in die literarischen Prozesse und den Literaturbetrieb ein- oder herauschreiben.

Die Autorin Dr. Erdmute Sylvester-Habenicht liest aus ihrem Buch „Die Muse hat genug geküsst, sie schreibt! Frauen und Literatur. Spannende Antworten auf 33 verblüffende Fragen“ und freut sich auf eine anregende Diskussion.

R244006 – Lesung

MVHS im HP8

Dr. Erdmute Sylvester-Habenicht · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

Nachts in Halle E Eine literarische Tatortbesichtigung

Nachts sind die Sendlinger Straßen grau und es passiert Ungeheuerliches! Wir laden Sie ein zu einer kriminalistischen Stationenlesung im Herzen des Gasteig HP8. In der Halle E freuen sich vier Münchner Krimiautor*innen auf eine literarische Tatortbesichtigung. Im Areal der Münchner Stadtbibliothek lesen Angela Eßer, Stephanie Gregg, Su Turhan sowie Christof Weigold aus aktuellen Texten. Spannung garantiert – Suchtgefahr nicht ausgeschlossen!

R244010 – Lesung MVHS im HP8

Angela Eßer/Stephanie Gregg/Su Turhan/Christof Weigold · Stadtbibliothek im HP8 · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 22.30 bis 23.30 Uhr · 18.10.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Anmeldung erforderlich · ☎

Der Intellektuelle als Grenzgänger Inka Mülder-Bach in Zwiesprache mit Siegfried Kracauer

Das Werk des jüdischen Schriftstellers Siegfried Kracauer (1899–1966) entzieht sich der Etikettierung. Von der Ausbildung her Architekt, avancierte er als Redakteur der Frankfurter Zeitung zu einem herausragenden Intellektuellen der Weimarer Republik. Er analysierte die sozialen und kulturellen Transformationen der Epoche, setzte neue Maßstäbe für die Auseinandersetzung mit dem Film und gab der Kritischen Theorie wichtige Impulse. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten floh er ins Exil nach Frankreich und gelangte von dort in die USA, wo er wegweisende Bücher zum Film und zur Geschichtsschreibung verfasste. An diesem Abend begibt sich die Literaturwissenschaftlerin Inka Mülder-Bach in Zwiesprache mit Siegfried Kracauer. Ihr Vortrag gewährt Einblicke in sein von den Verwerfungen des 20. Jahrhunderts geprägtes Leben und den Facettenreichtum seines Denkens.

In Kooperation mit dem Kulturzentrum der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern.

R244095 – Vortrag MVHS im HP8

Prof. i.R. Dr. Inka Mülder-Bach · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.1.2024 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Autor*innen im Porträt

Italo Calvino – ein Lebensbild zum 100. Geburtstag

Italo Calvino ist einer der prägendsten Köpfe der Nachkriegsliteratur Italiens. In Kuba geboren, aber in Ligurien aufgewachsen, schloss sich der junge Antifaschist 1944 den Partisanen an. Die einschneidenden Kriegserfahrungen gingen ebenso in seine Werke ein wie seine politisch linksliberale Haltung. Mit Ironie und Witz hat er sich in allegorisch-phantastischen Texten mit der versunkenen Welt des Adels beschäftigt und aristokratische Dekadenz kritisch mit Reflexionen zur modernen Krise des Individuums verbunden.

- 4.10. 2023: Der Baron auf den Bäumen
- 11.10. 2023: Der geteilte Visconte
- 18.10. 2023: Marcovaldo

R244110 – Vortragsreihe MVHS im HP8

Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 18.10.2023 · € 24.– · Restkarten vor Ort · Einzeln buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Überblendungen – Bücher im Dialog Mary Shelley und Michel Houellebecq

Kein Text steht für sich allein, er ist stets verbunden mit dem Universum der Literatur. Autorinnen und Autoren arbeiten sich nicht nur an ihren eigenen Erfahrungen ab, sondern setzen sich auch mit der literarischen Tradition auseinander, was viele heute jedoch als problematische kulturelle Aneignung empfinden. Überblendungen sind seit jeher ein zentrales Merkmal von Literatur und erweitern deren Spielräume.

In dieser neuen Reihe geht es in loser Folge um den literarischen Dialog zwischen Texten und den Spannungsreichtum kultureller Bezüge. Wir starten mit Mary Shelleys Roman „Frankenstein“ und „Elementarteilchen“, Michel Houellebecqs wohl bekanntestem Werk, das sich durchaus als eine postmoderne Überblendung dazu lesen lässt.

- 8.10.2023: Mary Shelley, Frankenstein oder Der moderne Prometheus
- 15.10.2023: Michel Houellebecq, Elementarteilchen

R244120 – Vortragsreihe MVHS im HP8

Philipp Imhof M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x so 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10. und 15.10.2023 · € 16.– · Restkarten vor Ort · Einzeln buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Gustaf Gründgens – ein Porträt Zum 60. Todestag

Gustaf Gründgens ist als Persönlichkeit schwer zu fassen: aasiger Filmschurke, nonchalanter Chansonier und immer wieder Goethes Mephisto. Während des Nationalsozialismus machte er Karriere, protegert von Hermann Göring wurde er Generalintendant der Preußischen Staatstheater.

Der Vortrag erinnert an die Etappen seines Lebens – an seine Hamburger Zeit mit den „Mann-Twins“ Erika und Klaus wie an seine Berliner Jahre als Opportunist unter den Nationalsozialisten oder an seine erfolgreichen unpolitischen Klassikerinszenierungen nach 1945.

Der Referent Dr. Dieter Strauss (Offenbach am Main) stützt sich neben anderen Quellen auf seine Gespräche mit Marianne Hoppe, Gründgens' zweiter Frau, am Pariser Goethe-Institut.

R244130 – Vortrag MVHS im HP8

Dr. Dieter Strauss · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 16 Plätze · ☎

Annie Ernaux – ein Porträt der Literaturnobelpreisträgerin

In ihren autofiktionalen Werken verarbeitet Annie Ernaux eigene Erlebnisse, die sie sachlich nüchtern schildert und analysiert. Dabei hinterfragt sie die jeweilige Epoche sowie deren Denkmuster und gesellschaftliche Normen. Großen Raum nimmt dabei die Erfahrung ein, einer bestimmten gesellschaftlichen Klasse anzugehören. Immer wieder beschreibt sie die eigene Entwicklung vom Arbeiterkind zur Intellektuellen. In diesem Vortrag werden Leben und ausgewählte Werke der ersten französischen Literaturnobelpreisträgerin vorgestellt.

R244140 – Vortrag MVHS im HP8

Dr. Katharina Pfeiffer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 22 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

Die Großen der Literatur Ian McEwan – Werkporträt

Längst gehört der britische Autor zu den wichtigsten literarischen Stimmen der Gegenwart. In überraschenden Wendungen verknüpfen seine Romane psychologische, philosophische und historisch-politische Aspekte. Dabei geht es stets um individuelle Wünsche, Sehnsüchte und Konflikte: Was bewirken Zurückweisungen und Kränkungen? Was tun Menschen einander an, in dem verzeifelten Versuch, geliebt zu werden? Diese existenziellen Fragen stellt McEwan in größere gesellschaftliche und historische Zusammenhänge, wobei die Zeit hier keine Wunden heilt.

- 14.1.2024: Schwarze Hunde
- 21.1.2024: Abbitte
- 28.1.2024: Maschinen wie ich
- 4.2.2024: Lektionen

R244150 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Philipp Imhof M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x so 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.1. bis 4.2.2024 · € 32.– · Restkarten vor Ort · Einzeln buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Literarische Augenblicke

Schönste Erzählungen der Weltliteratur – Irland

Regentage im Moor und am Meer verbinden sich mit Tanz, Musik und dem Whisky. Aber das literarische Irland hat noch viel mehr zu bieten: In ihren Erzählungen formulieren irische Autor*innen immer wieder Kritik an den Moralvorstellungen der katholischen Kirche, am schwelenden Konflikt mit Großbritannien, an der großen Armut – und setzen eigenwillige Gestalten, gebrochene Melancholiker und unverbesserlich von einer besseren Welt Träumende dagegen.

- William Trevor: Turgenjews Schatten
- Edna O'Brien: Die Fünfzehnjährigen
- Liam O'Flaherty: Silbervogel
- John Banville: Die See
- Oscar Wilde: Teleny
- Oliver Goldsmith: Der Pfarrer von Wakefield
- James Joyce: Dubliner (Anfangskapitel)
- Frank McCourt: Wo ist das Christkind geblieben?

R244212 – Vortragsreihe **Sendling**
Stefan Winter M.A. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 17.00 bis 18.30 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

R244213 – Vortragsreihe **Sendling**
Stefan Winter M.A. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

Was gibt's denn da zu lachen?!

Kleine Kulturgeschichte des deutschen Humors

Deutscher Humor und seine Hervorbringungen sind nicht sehr angesehen, weder international noch im eigenen Land. Zum Lustigsein braucht der Deutsche genaue Termine (11.11. bis Aschermittwoch) und eine Erlaubnis („Es darf gelacht werden!“). Aber warum ist das so? Verstehen wir Deutschen wirklich keinen Spaß? Oder nehmen wir unseren Humor nur sehr ernst? Eben das will dieses Seminar belegen: mit einem Blick in die jüngere deutsche Komikgeschichte von Wilhelm Busch bis Jan Böhmermann – und Seitenblicken nach England und in die USA.

R244220 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Oliver Nagel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.10. bis 3.11.2023 · € 24.– · Restkarten vor Ort · Einzeln buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Französische Fantastik des 19. Jahrhunderts

Théophile Gautier, Guy de Maupassant und Prosper Mérimée sind nur einige französische Autoren, die fantastische Erzählungen verfasst haben. Besonders gut lassen sich diese an langen dunklen Winterabenden lesen. Was zeichnet die Fantastik im 19. Jahrhundert aus? Wie kann man sie einordnen und zum Märchen abgrenzen? Nach der Beantwortung dieser Fragen präsentiert dieser Vortrag ausgewählte Erzählungen, die zur weiteren Lektüre einladen.

R244240 – Vortrag **MVHS im HP8**
Dr. Katharina Pfeiffer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 12 Plätze · ☎

Bücher für Weihnachten

Falls Sie sich noch fragen, welches Buch Sie auf das Sofa mitnehmen könnten, sind Sie eingeladen, bei uns etwas über lesenswerte Buchveröffentlichungen zu erfahren. Wir stellen Ihnen interessante Neuerscheinungen, aber auch Klassiker vor und bringen Textauszüge mit. Das jeweilige Thema bietet zündenden Gesprächsstoff.

In Kooperation mit der Münchner Stadtbibliothek

R244250 **Hadern**
Petra Dahlemann · Stadtbibliothek · Gardinstr. 90 · di 19.15 bis 20.45 Uhr · 5.12.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☎

Literarische Neuerscheinungen Aktuelles von der Frankfurter Buchmesse

Vom 18. bis 22. Oktober findet die diesjährige Frankfurter Buchmesse statt, Gastland ist das vielfältige Slowenien. Gedanklich wandeln wir gemeinsam durch die Messehallen und wechseln von nationalen zu internationalen Perspektiven. Von absehbaren Bestsellern bis Geheimtipps aus Deutschland und der Welt steht der Abend unter dem Motto: Bücher entdecken – über Literatur reden.

Eine Kooperation mit der Münchner Stadtbibliothek

R244260 – Sonntagsseminar **MVHS im HP8**
Franziska Kurz · Stadtbibliothek im HP8, Sofaecke · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 3.12.2023 · Gebührenfrei · 10 Plätze

Epochenbrüche: literarisches Russland im 19. Jahrhundert

Putins brutaler Krieg in der Ukraine führt zu anders akzentuierten Bewertungen des russischen Zarenreichs zwischen den napoleonischen Kriegen und dem Ersten Weltkrieg. Grausame Despotie, Verbannungen kritischer Intellektueller, aggressive Expansionsbestrebungen spielen schon im 19. Jahrhundert eine erhebliche Rolle. Die Literatur spiegelt diese Phänomene mit hinreißenden satirischen Darstellungen, kritischen Zeichnungen des „überflüssigen Menschen“ und mit Standortbestimmungen der eigenen russischen Identität wider.

- Nikolai Gogol: Der Revisor
- Alexander Puschkin: Die Hauptmannstochter
- Lew Tolstoi: Der Gefangene im Kaukasus
- Iwan Turgenjew: Rauch
- Anton Tschechow: Iwanow
- Wsewolod Garschin: Eine Nacht

R244290 – Vortragsreihe **Sendling**
Stefan Winter M.A. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 11.1. bis 22.2.2024 · € 59.– · 16 Plätze · ☎

Klassiker der Weltliteratur

Vor 100 Jahren – literarische Werke neu gelesen

Spanische Grippe, Hyperinflation, Wirtschaftskrise, Nationalsozialismus: Die Welt vor 100 Jahren zeigt sich als dichte Folge von politischen und sozialen Katastrophen. Bücher entstanden trotz oder gerade wegen dieser ungeheuren gesellschaftlichen Erschütterungen. Und noch heute lohnt es sich, literarische Texte dieser Jahre wieder zu lesen.

„The races, neighbors, to marry and be given in marriage“, lautet eine Zeile aus dem Gedicht „A passage to India“ von Walt Whitman. Dieses Gedicht gab dem 1924 erschienenen Roman von E. M. Forster den Titel. Es war das Jahr, in dem Mussolini Alleinherrscher Italiens wurde, Hitler aus der Haft seine Rassentheorien verbreitete, in dem Kafka starb und Breton sein Surrealismus-Manifest veröffentlichte, in dem Mahatma Gandhi Präsident des INC wurde. Forsters Geschichte über den Konflikt zwischen einer englischen Lady und einem indischen Arzt in Zeiten der britischen Kolonialherrschaft zählt noch heute zu den bedeutendsten britischen Romanen.

R244300 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Bernhard Horwatsch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.11. bis 27.11.2023 · € 32.– · Restkarten vor Ort · Einzel buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Die Großen der Literatur: Franz Kafka – die Romane

Im Juni 2024 wiederholt sich der Todestag Franz Kafkas zum 100. Mal. Er war einer der bedeutendsten Schriftsteller der literarischen Moderne, dessen Werke auch heute noch von aktueller Dringlichkeit sind. Diese Vortragsreihe bietet Gelegenheit, sich mit Kafkas wegweisender Erzählkunst näher zu beschäftigen: Wir betrachten seine drei berühmten Romanfragmente sowie einige seiner Briefe und Tagebücher.

Die Reihe wird im nächsten Semester fortgesetzt mit Kafkas Erzählungen.

- 19.11.2023: Der Verschollene (Amerika)
- 26.11.2023: Der Prozeß
- 3.12.2023: Das Schloß
- 10.12.2023: Briefe und Tagebücher

R244310 – Vortragsreihe **MVHS im HP8**
Philipp Imhof M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x so 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.11. bis 10.12.2023 · € 32.– · Restkarten vor Ort · Einzel buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Vom Ästhetem zum europäischen Vermittler: Hugo von Hofmannsthal

Hugo von Hofmannsthal gehört zu den Großen der literarischen Moderne. Bereits mit 17 Jahren trat er mit lyrischen Dramen hervor und schrieb traumverlorene Erzählungen im Stil des Fin de Siècle. Später verfasste er die Libretti für die Opern von Richard Strauß und öffnete sich in seinen elegant formulierten Essays den europäischen Dimensionen der Literatur. Der Vortrag anlässlich seines 150. Geburtstags beschäftigt sich mit den Stationen eines außerordentlichen literarischen Lebens.

In Kooperation mit Kultur in Hadern e. V.

R244390 – Vortrag **Hadern**
Stefan Winter M.A. · Guardini90 · Gardinistr. 90 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze · ☎

Literarische Orte

Venedig – von der Schönheit des Verfalls

Der Verfall Venedigs – bedingt durch den wirtschaftlichen Niedergang und das Ende seiner politischen Unabhängigkeit seit etwa 1797 – hat die Literatur immer wieder beschäftigt. Die bröckelnden Fassaden an den Kanälen, der faulige Geruch der Lagune, der zur Ermattung führende Scirocco sowie burleske Figuren oder geheimnisvolle Verstrickungen auch jenseits des Karnevals spiegeln den dekadenten Reiz des Morbiden wider. Sechs literarische Porträts widmen sich den faszinierenden Facetten dieser großartigen Stadt.

- Carlo Goldoni: Der Diener zweier Herren
- Giacomo Casanova: Meine Flucht aus den Bleikammern von Venedig
- Gabriele d'Annunzio: Das Feuer
- Thomas Mann: Der Tod in Venedig
- Hugo von Hofmannsthal: Andreas oder die Vereinigten
- Daphne Du Maurier: Wenn die Gondeln Trauer tragen

R244440 – Vortragsreihe

MVHS im HP8

Stefan Winter M.A. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.11. bis 13.12.2023 · € 48.– · Restkarten vor Ort · Einzel buchbar · Auch mit MVHS-Card · 30 Plätze · ☎

Buchclubs und Literaturkreise

Lesekreis im HP8

Im Austausch von Leseerfahrungen wollen wir uns verschiedene Deutungsmöglichkeiten von Literatur erarbeiten. Dabei soll auch die Problematik literarischer Qualität über den subjektiven „Geschmack“ hinaus bewusst werden. Wir lesen zeitgenössische Literatur und Klassiker aus aller Welt, so dass ein breites Spektrum garantiert ist. Die Leseliste legen wir aufgrund von Vorschlägen der Teilnehmenden in der ersten Sitzung fest.

Lektüre vom Einstieg: „Balzac und die kleine chinesische Schneiderin“ von Dai Sijie.

R244513

MVHS im HP8

Dr. Maximilian Rankl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10., 8.11., 6.12.2023, 10.1. und 7.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ☎

Programme in English: Book Club at Gasteig HP8

If you enjoy reading and sharing your ideas, come join us! We meet informally approximately every four weeks to discuss novels. Please read the book for every session and bring your thoughts with you. The book club will suit people who enjoy discussing fiction in a group setting.

- James Hawes, Speak for England (October)
- Mary Lawton, A Town Called Solace (November)
- David Maouf, The Conversations at Curlow Creek (December)
- Joshua Cohen, The Netanyahu (January)
- Valerie Martin, Mary Reilly (February)

R244531

MVHS im HP8

Dr. Stefanie Fricke · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · Thurs 18.00 til 19.30 hrs · 5.10., 9.11., 7.12.2023, 11.1. and 8.2.2024 · € 51.– · 15 places · ☎

After Work: Literatur von Autorinnen

Wir lesen Werke von Autorinnen! Warum? Weil sie großartige Literatur verfasst haben! Rund um den Globus, in der Vergangenheit und in der Gegenwart. Oft wurde und wird ihnen nicht die Aufmerksamkeit zuteil, die ihnen gebührt. Höchste Zeit also, ihre Werke kennenzulernen! Wir kommen zu einem entspannten After Work zusammen und lassen uns von den Autorinnen und ihren Büchern zu einem lebendigen Austausch inspirieren. Bitte lesen Sie zum ersten Termin „Mädchen, Frau etc.“ von Bernardine Evaristo, alle weiteren Buchtitel werden im Kurs bekannt gegeben.

R244550

MVHS im HP8

Dr. Erdmute Sylvester-Habenicht · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10., 6.11., 4.12.2023 und 15.1.2024 · € 41.– · 12 Plätze · ☎

Die Welt literarischer Kleinformen

Kurzgeschichte, Gedicht, (Kunst-)Märchen, Fabel, Mythos, Legende und vieles mehr – das gemeinsame Lesen und Vortragen einer ausgesuchten Kleinform im Kurs schafft eine besonders frische und direkte Texterfahrung. In freundlicher Atmosphäre tauschen wir uns aus und versuchen gemeinsam, die Texte und ihre Hintergründe besser zu verstehen. So entsteht eine Vielzahl von Sichtweisen, die unser Verständnis des Gelesenen bereichern. Neugierige mit Lust auf Literatur und Freude am Gespräch sind herzlich willkommen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R244554

Hadern

Bernhard Horwatsch · MVHS · Guardinistr. 90 · 10 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 99.– · 16 Plätze · ☎

Buchclub Halle E

Liebe ist eine Himmelsmacht. Sie sorgt aber nicht nur für Glück, sondern manchmal auch für Leid. Besonders, wenn sie unerwidert bleibt, geheim bleiben muss oder soll – oder wenn wir für sie mit Erwartungen und Lebensentwürfen brechen. Vor dem Aussprechen eines „Ich liebe dich“ kann nicht nur die Angst vor Zurückweisung stehen, sondern auch die Sorge, was das Umfeld zur Zuneigung für genau diese Person sagen wird. Literatur, die genau das thematisiert, wird uns in diesem Buchclub begleiten. Titel für den ersten Termin: „Matrix“ von Lauren Groff.

R244571

MVHS im HP8

Franziska Kurz · Stadtbibliothek im HP8, Sofaecke · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 15.10., 12.11., 10.12.2023, 14.1. und 11.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze

Lektürekreis am Harras

Wir beschäftigen uns mit Gegenwartsliteratur und gehen der Frage nach, wie Schriftsteller*innen heute mit Sprache umgehen und wovon sie erzählen. Wir sprechen über unsere persönlichen Eindrücke und stellen zuweilen fest, wie unterschiedlich sie sein können. Auf diese Weise lassen wir uns von anderen Blickwinkeln überraschen und entdecken neue Sichtweisen, die unser Verständnis des Gelesenen bereichern. Lektüre für den ersten Termin: „Rombo“ von Esther Kinsky.

R244576

Sendling

Anastasia Simopoulos M.A. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.10., 13.11., 11.12.2023 und 15.1.2024 · € 41.– · 12 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

Lesekreis im Westend

Lebenskrisen, Lebenschancen in der Literatur

Wer liest, begegnet sich selbst. Wer gemeinsam liest, begegnet sich und anderen. Das erweitert die Perspektive, in jeglicher Hinsicht. Literarische Heldinnen und Helden bewegen sich selten in ruhigen Gewässern. Es sind die Außenseiter*innen, die Liebenden, die Schiffbrüchigen, die uns selbst und unserer Suche nach dem Glück einen Spiegel vorhalten. Und manchmal wird ja auch alles gut – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wir kommen zwanglos ins Gespräch.

Bitte lesen Sie zum ersten Termin „Die Unzertrennlichen“ von Simone de Beauvoir. Alle weiteren Titel werden gemeinsam ausgewählt.

R244578

Westend

Dr. Brigitte Kohn · Stadtbibliothek · Schießstättstr. 20c · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.10., 14.11., 12.12.2023 und 16.1.2024 · € 41.– · 12 Plätze

Leseprobe

Leseprobe – im Theater setzt man sich vor den szenischen Proben zusammen, um einen Text intensiv zu lesen. In der Welt der Verlage vermittelt eine Leseprobe ein ersten Eindruck zu einem Text. Dieser Kurs greift beide Aspekte auf: Wir lesen gemeinsam unterschiedliche Texte von Shakespeare, Montaigne, Diderot oder Descola – die thematische Klammer ist die literarische Begegnung mit dem Fremden, vor allem mit indigenen Völkern Südamerikas und des Pazifiks. So öffnet das gemeinsame Lesen den Blick auf den Kolonialismus und damit verbundene Stereotype.

R244586

MVHS im HP8

Paula Bettina Mader · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.11.2023 bis 6.2.2024 · € 41.– · 18 Plätze

Lesecub am Nachmittag

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

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

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

R244595

Oberseending

Franziska Kurz · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 21.11., 12.12.2023, 23.1. und 20.2.2024 · € 41.– · 12 Plätze · ☎

Lesekreis am Ratzinger Platz

Lesen ist nicht nur ein Schlüssel zur Welt, sondern immer auch zum eigenen Ich. Wir diskutieren deutsche und internationale zeitgenössische Romane, aber gerne auch einmal einen Text aus dem klassischen Kanon der Weltliteratur. Die Auswahl erfolgt unter Berücksichtigung der Wünsche der Teilnehmer*innen. Zum ersten Termin lesen Sie bitte: „Was am Ende bleibt“ von Paula Fox.

R244598

Oberseending

Dr. Maximilian Rankl · MVHS · Aidenbachstr. 21 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.11., 14.12.2023, 11.1. und 1.2.2024 · € 41.– · 16 Plätze · ☎

Kreatives Schreiben

Jahreslehrgang Literarisches Schreiben

Der Jahreslehrgang Literarisches Schreiben ist für alle Menschen gedacht, die ihr kreatives Potenzial über einen längeren Zeitraum entwickeln möchten und für die das Verfassen eigener Texte einen hohen Stellenwert in ihrem Leben einnimmt. Teilnehmende arbeiten in einer Schreibgruppe von max. 14 Personen und werden von namhaften Münchner Autor*innen durch das Jahr begleitet. Die Faszination an literarischen Texten, der Wunsch, die eigene Ausdruckskraft zu profilieren und die Fähigkeit, konstruktive Kritik anzunehmen, sind wichtige Voraussetzungen für eine Teilnahme. Am Ende des Lehrgangs ist im Sommer 2024 ein Lesefest geplant, bei dem die Teilnehmenden Auszüge ihrer entstandenen Texte vortragen können.

Jahreslehrgang Literarisches Schreiben

Ein ganzes Jahr im Zeichen literarischen Schreibens! Zentrales Thema des Jahreslehrgangs ist die literarische Prosa in verschiedenen Formaten und die Entwicklung oder Weiterführung eines eigenen Projekts. Verschiedene aufeinander abgestimmte Workshops vermitteln notwendige handwerkliche Fähigkeiten, unterstützen bei der Erstellung künstlerischer Konzepte und bieten wesentliche Einblicke in Buchmarkt und Literaturbetrieb. Die Workshops finden in der Regel an Wochenenden statt, mit Seminaren, Tutorien, individuellen Coachings, Diskussionen und Vorträgen.

Interessierte schicken ihre Bewerbungsunterlagen (literarische Textprobe von max. 2 Normseiten sowie eine Kurzbiografie inkl. einer Begründung des Interesses) bis zum 15. September 2023 bitte per E-Mail an dorothee.lossin@mvhs.de.

Termine:

Einführung: Dienstag, 17. Oktober 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr

Workshops:

- Samstag/Sonntag, 21./22. Oktober 2023, 10.00 bis 17.00 Uhr
- Samstag/Sonntag, 18./19. November 2023, 10.00 bis 17.00 Uhr
- Samstag, 16. Dezember 2023, 10.00 bis 17.00 Uhr
- Samstag, 13. und 27. Januar 2024, 10.00 bis 17.00 Uhr
- Samstag, 10. und 24. Februar 2024, 10.00 bis 17.00 Uhr

R245000

MVHS im HP8

Arwed Vogel/Dr. Dagmar Leupold/Norbert Niemann/Fabienne Pakleppa · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · Weitere Termine werden im Frühjahr 2024 bekannt gegeben. · € 960.– · 14 Plätze

Offenes Programm im HP8

In unserem Offenen Programm im HP8 erhalten Sie vielfältige Einblicke in unser reichhaltiges Kursangebot. Wie gestaltet sich ein Schreibworkshop? Wie funktioniert ein Lesekreis? Und welche Möglichkeiten gibt es, eigene literarische Texte zu verfassen? Gönnen Sie sich einen kostenfreien Kursbesuch und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Literarisches Flanieren

Schreiben und Flanieren – wie passt das zusammen? Schreibend zu gehen oder gehend zu schreiben scheint eher zu Unfällen zu führen als zu brauchbaren Texten. Jedoch geht es in diesem Kurs eher darum, durch Bewegung einen anderen, offeneren Blick für alles zu bekommen, was uns begegnet. Flanieren Sie mit?

R245004

MVHS im HP8

Bernhard Horwatsch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

Schreibversuche – Essays schreiben

Das Schreiben von Essays hat nichts mit der Qual von Schulaufsätzen zu tun. Essays sind Versuche, die eigenen Gedanken zu Papier zu bringen. Und sie sind eine Möglichkeit, sich auf kreative Weise mit nicht-fiktionalen Texten auszudrücken. Probieren Sie es einfach aus.

R245005

MVHS im HP8

Dr. Anja Berninger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

Freitagswerkstatt

Die neue Schreibwerkstatt im HP8 lädt zum gemeinsamen Experimentieren ein: einmal im Monat, jeweils freitags, trifft sich die Gruppe, um Texte aller Art zu produzieren und sich ausgiebige Feedbacks zu geben.

R245006

MVHS im HP8

Dr. Tobias Zervosen · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

Texten nach Vorbildern

Gerade bei den ersten Schreibversuchen ist es manchmal hilfreich, sich Lieblingsbücher oder Autor*innen, die man besonders mag, als Vorbilder zu wählen. An Texten von anderen, lässt sich der kritische Blick hervorragend schärfen und man findet leichter zu einem eigenen literarischen Ton.

R245007

MVHS im HP8

Dr. Carola Gruber · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

Einfach anfangen

Abenteuer Schreiben

Lassen Sie sich ein auf das Abenteuer des kreativen Schreibens! Entdecken Sie Ihre Fähigkeit, Geschichten und Gedichte zu schreiben durch handwerkliche Übungen, verständlich erklärte Literaturtheorie und Fantasiespiele.

R245020 – Schreibwerkstatt

MVHS im HP8

Arwed Vogel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 20.15 bis 21.45 Uhr · 26.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2023, 11.1., 25.1. und 8.2.2024 · € 89.– · 15 Plätze · ♿

Mit dem Schreiben beginnen

Eigentlich gibt es immer etwas zu erzählen. Warum also nicht den Stift in die Hand nehmen und es aufschreiben? In diesem Seminar wird Ihnen die Angst vor dem ersten Schritt genommen. In Kreativitäts- und Schreibübungen erlernen Sie spielerisch, Ihre Fantasie zu entfalten. Nebenbei erfahren Sie Elementares über die Bestandteile von Geschichten: über Figuren, Handlungen und Konflikte. Bitte Papier und Stift mitbringen.

R245060 – Sonntagsseminar

Sendling

Elena Hell · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 59.– · 8 Plätze · ♿

Schreibexperimente

Es scheint zum Schreiben fest dazuzugehören, das Stoßen an die eigenen Grenzen. Das beginnt bei dem berühmten weißen Blatt Papier oder dem leeren Bildschirm und endet in der Frage, ob man den eigenen Text jemals zu Ende schreiben wird. In diesem Kurs wollen wir anhand von vielen ungewöhnlichen Übungen mit Gewohnheiten brechen, Blockaden überwinden und ganz neue Wege zum kreativen Schreiben finden. Wir wagen uns an die unterschiedlichsten Experimente und fordern uns selbst heraus, um diese Grenzen hinter uns zu lassen.

R245070 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Jonas Möller · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 99.– · 12 Plätze

Schreibtechniken

Sprache als Prozess – über das allmähliche Entstehen von Erzählungen beim Schreiben

Was nach Kleist für die „Verfertigung von Gedanken beim Reden“ gilt, trifft auch für literarische Prosa zu: Statt sich auf bewährte Muster und angebliche Regeln zu verlassen, geht es darum, Form und Stil des Erzählens aus der Geschichte selbst zu entwickeln. Literarisches Schreiben ist die Suche nach einer Sprache, die es noch nicht gibt, allmählich aber, während des Schreibakts, zu „sprechen“ beginnt. Mittels Textdiskussion sensibilisieren wir uns für künstlerische Prozesse und vertiefen sie anhand mitgebrachter oder neu entstehender Texte.

R246070 – Samstagskurs

MVHS im HP8

Norbert Niemann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11. und 2.12.2023 · € 99.– · 12 Plätze · ☺

Rote Heringe und schwarze Schafe Spannungserzeugung vom Feinsten

Nicht nur für Krimi-Fans! Denn die Lenkung der Gedanken erfordert geradezu Zauberkünste, mit denen man Illusionen aufbauen, Lesende mit „falschen“ Informationen in die Irre führen oder sie von der eigentlichen Lösung ablenken kann. Dieses Spiel mit Erwartungen und Täuschungen – eben mit roten Heringen und schwarzen Schafen – ist für gute Texte entscheidend. Der Workshop bietet in Theorie und Praxis ein Repertoire an Möglichkeiten, so dass Lesende am Ende – ohne das Spiel bemerkt zu haben – lustvoll aufstöhnen: Ich hab’s doch gleich gewusst!

R246080 – Wochenendseminar

Sendling

Arwed Vogel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 99.– · 12 Plätze · ☺

Gefühle beschreiben

Ob Autobiografie, Kurzgeschichte oder Roman – Gefühle hauchen Charakteren und jeder einzelnen Szene Leben ein. Aber wie erzählt man Gefühle? Wie schreibe ich über Freude, Verliebtsein, Zorn, Angst? Oder anders: wie mache ich Gefühle sichtbar, spürbar, hörbar, ohne sie direkt zu benennen? Mehr noch als anderswo im Schreibhandwerk gilt hier die Regel: „Show, don’t tell!“ Ein Workshop, der zu einer Erkundungsreise in die Gefühlswelt und zum sprachlichen Experimentieren einlädt. Anfänger*innen wie Fortgeschrittene willkommen!

R246500 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Marie Graf · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 99.– · 12 Plätze · ☺

Plotten – die Struktur von Geschichten bauen

Ob Roman, Kurzgeschichte oder Drehbuch: In diesem Kurs lernen Sie den „Geheim-Code“ kennen, der einer guten Story zu Grunde liegt. Was zeichnet eine Hauptfigur aus und welche Kriterien muss eine fesselnde Handlung erfüllen? Wie gliedert man Geschichten und baut überzeugende Spannungsbögen? Und was sind eigentlich „Backstory-Wound“ und „Fallhöhe“? In der Gruppe erkunden wir die Grundlagen der Dramaturgie und lernen, welche architektonischen Überlegungen notwendig sind, um eine gute Geschichte zu schreiben.

Bitte Papier und Stift nicht vergessen.

R246600 – Sonntagsseminar

Sendling

Elena Hell · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.12.2023 · € 59.– · 8 Plätze · ☺

Dialoge schreiben

Dialoge sind das Salz in der Suppe einer Geschichte. Sie machen die Figuren lebendig, treiben die Handlung voran, steigern die Spannung und können Takt und Tempo einer Erzählung vorgeben. In diesem Workshop lernen Sie das Handwerk des Dialogschreibens kennen und entwickeln in Übungen eigene Dialoge. Die Teilnehmenden können auch bereits geschriebene Szenen einbringen.

R246610 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Caroline Mascher · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 99.– · 12 Plätze

Kreatives Schreiben zum Dranbleiben

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem kreativen Schreiben gesammelt, wollen weiter üben, dranbleiben oder frische Impulse für Ihre eigene Schreibpraxis gewinnen?

Oft nehmen wir uns im Alltag weniger Zeit zum spielerischen Schreiben als uns lieb ist. Daher probieren wir in diesem Kurs verschiedene Techniken aus, bei denen nicht das Ergebnis zählt, sondern das Schreiben selbst. Entdecken Sie kreative „Fingerübungen“ und gewinnen Sie im Austausch mit anderen Schreibbegeisterten neue Impulse für Ihre eigenen Projekte.

Bitte Buntstifte und Textmarker mitbringen

R246640 – Sonntagsseminar

Sendling

Elena Hell · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.2.2024 · € 59.– · 8 Plätze · ☺

Schreiben nach Vorbildern

Wir betreiben „Werkspionage“: An Lieblingsbüchern schauen wir uns erzählerische Techniken für unser eigenes Schreiben ab. Wie schafft ein Text seinen eigenen Rhythmus? Was macht den Satzbau kunstvoll, die Figurenkonstellation einzigartig? Ziel des Kurses ist es nicht, so zu schreiben wie die „Vorbilder“, sondern verschiedene Techniken auszuprobieren, im eigenen Schreiben neue Wege zu gehen – und sich die Möglichkeiten literarischen Schreibens bewusst zu machen.

Bitte einen Ausschnitt aus einem Lieblingstext von maximal einer Buchseite als Anhang im PDF-Format bis spätestens 14. Februar 2024 einsenden an: vhs@carolagruber.de.

R246700 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Dr. Carola Gruber · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 105.– · 10 Plätze · ☺

Texte aller Art

Essays schreiben

Freundschaft schreibend erkunden

In diesem Schreibkurs kommt unser denkendes Ich zum Zug. Gemeinsam erkunden wir essayistisch schreibend das Thema Freundschaft. Dabei greifen wir persönliche Erfahrungen und eigene Fragestellungen auf – wie entstehen Freundschaften, worauf gründen Sie? So entsteht ein Kaleidoskop ganz unterschiedlicher Überlegungen und Perspektiven, über die wir uns austauschen. Das Textformat – der freie Essay – ist dafür das geeignete Experimentierfeld. Vor allem geht es darum, die Freude am eigenen Denken und Schreiben zu entdecken.

R247050 – Schreibwerkstatt

MVHS im HP8

Dr. Anja Berninger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 23.10. bis 18.12.2023 · € 73.– · 12 Plätze · ☎

Journalistisches Schreiben

Die Grundtechniken des Presse-Handwerks werden vermittelt: Wie führt man Interviews? Was unterscheidet eine Nachricht von einem Bericht, einem Feature oder einer Glosse? Worauf kommt es beim Recherchieren an? In Übungen lernen Sie, Sätze klar, knapp, verständlich und journalistisch zu formulieren und Schreibhemmungen zu überwinden.

Für alle, die den Beruf des Reporters/der Reporterin kennenlernen und sich selbst im journalistischen Schreiben ausprobieren wollen. Bitte Zeit für Hausaufgaben (freiwillig) einplanen.

Michael Zirnstein ist Journalist bei der Süddeutschen Zeitung.

R247065 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Michael Zirnstein · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

Freitagswerkstatt: Schreibend ins Wochenende starten

In der Freitagswerkstatt geht es um die ganze Bandbreite kreativen Schreibens: Autobiografisches oder Fiktionales, Kurzgeschichten und Krimis oder Jahreszeitliches, Verrücktes und Abgefahrener – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Für einen Abend im Monat treffen wir uns, um gemeinsam zu schreiben. Impulse regen zum Experimentieren an, sich von der – eigenen Schreiblust überraschen zu lassen und vor allem in ein völlig ungeplantes Schreiben zu kommen. Die Texte, die entstehen, nehmen wir mit ins Wochenende und in unseren Alltag.

R247090 – Schreibwerkstatt

MVHS im HP8

Dr. Tobias Zervosen · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.11. bis 8.12.2023 · € 64.– · Einzeln buchbar · 30 Plätze · ☎

Literarische Projektwerkstatt für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende der vergangenen Jahreslehrgänge und Schreibende, die bereits länger an einem Roman- oder Erzählprojekt arbeiten. Hier finden Sie fundierte Kritik wie auch Ideen, um Schwierigkeiten und Schreibhindernisse zu überwinden. In der Gruppe werden z.B. die dramaturgische und sprachliche Gestaltung oder Figurenkonzeptionen überprüft und diskutiert, um eine Perspektive zur Fertigstellung und Überarbeitung der Projekte zu entwickeln.

Senden Sie bitte Ihre Bewerbung bis zum 10.12.2023 mit einem Kurzexposé und einer Textprobe (eine Seite) an dorothee.lossin@mvhs.de

R247410

MVHS im HP8

Arwed Vogel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.1.2024 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1. bis 4.2.2024 · € 189.– · 6 Plätze · ☎

Erlebtes und Erfundenes: Autofiktionales Schreiben

Wer autofiktional schreibt, versteht eigene Erfahrungen als Material, wählt aus ihnen aus und verbindet sie mit Erfundenem. So entsteht ein neuer Blick auf sich selbst und die eigene Umgebung. Doch wie viel Nähe und wie viel Distanz sind nötig, wie viel Fakt und wie viel Fiktion? Was macht einen Text, der nah am eigenen Erleben entsteht, für Lesende attraktiv? Wir lernen verschiedene literarische Ansätze kennen und probieren diese schreibend aus. Textausschnitte u. a. von Annie Ernaux, Heinz Helle und Julia Weber bereichern unseren Austausch.

Geeignet für Schreibende, die an einem (autofiktionalen) Projekt arbeiten, ebenso wie für Interessierte, die autofiktionales Schreiben kennenlernen und ausprobieren möchten.

R247450 – Wochenendseminar

Sendling

Dr. Carola Gruber · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 99.– · 10 Plätze · ☎

Schreiben und mehr

Literarisches Flanieren

In der Antike gingen die Lehrenden mit ihrem wissensdurstigen Nachwuchs gerne spazieren. Auch im Barock gab es die Kunst des Lustwandeln, statt Frontalunterricht und Kreideduft frische Luft und authentische Atmosphäre. Flanieren, bummeln, schlendern – schwärmen wir aus und texten im Rauschen der Isar. „Der Flaneur, er schaut und denkt“, schrieb schon Walter Benjamin. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Spaß am Schreiben: mehr braucht es nicht.

R248040 – Schreibwerkstatt

MVHS im HP8

Bernhard Horwatsich · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 20.10. bis 24.11.2023 · € 73.– · 12 Plätze · ☎

Wie entsteht ein Roman? Von der Idee zum Werk

Ein Abend für alle, die selber einen Roman schreiben oder wissen wollen, wie Autor*innen arbeiten. Anhand der Entstehung seines Romans „Die Haut der Steine“ zeigt der Autor und Dozent die wichtigsten Arbeitsschritte und -techniken. Wie entwickelt man eine Konzeption, literarische Figuren und Spannung? Wie bewältigt man praktische Probleme, überarbeitet Texte, überwindet Schreibkrisen? Dabei werden auch die Arbeitstechniken anderer Autor*innen mit einbezogen bis hin zur Frage des Zeitmanagements und der Veröffentlichung des fertigen Werkes.

R248210 – Vortrag

MVHS im HP8

Arwed Vogel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.10.2023 · € 24.– · 16 Plätze · ☎

Stadtschreiberei

Schreibwerkstatt in Obersendling

Die Stadt wird zur Inspirationsquelle für unser Schreiben. An unterschiedlichen Orten in Obersendling sammeln wir Eindrücke und öffnen uns ganz für das Drumherum. Das kann ebenso eine poetische Lichtstimmung sein wie Geräusche im Hintergrund oder eine vielleicht nicht ganz alltägliche Szene. Im Anschluss lernen wir dann eine bunte Palette von Schreibwerkzeugen kennen, um unsere Erfahrungen auszudrücken: Essays und Kurzgeschichten, Krimis, kleine Gedichte, Zeitungsreportagen oder aber auch einfach nur persönliche Tagebucheinträge.

Im Vordergrund steht der Spaß am Ausprobieren. Einfache Methoden erlauben einen unkomplizierten Einstieg ins Schreiben. Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen erforderlich.

R248530 – Wochenendseminar

Obersendling

Dr. Tobias Zervosen · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

Fotografie und Video/Film

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

Fotografie im Gespräch

In drei Rundgängen besuchen wir Orte, an denen das Medium Fotografie eine wichtige Rolle spielt: z. B. als Kunstwerk, als Forschungsgegenstand oder als Ware. Wir erkunden im Gespräch ungewöhnliche Perspektiven, Produktionsbedingungen und Präsentationsformen.

R250040 – Führung

MVHS im HP8

Verena Hägler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 9.11., 7.12.2023 und 18.1.2024 · € 60.– · 8 Plätze

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, Kontakt: foto.werk@web.de

„salon de photographie“

Der „salon de photographie“ zeigt eine Werkschau von Arbeiten, die im Rahmen des „Projekts Fotografie – Studiengang für freie Fotografie“ unter der Leitung von Michael Jochum entstanden sind. Bücher, Leporellos, Magazine und Fotografien sind zu sehen. Während der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen, deren Werke anzuschauen und sich über das Projekt zu informieren.

Weitere Informationen unter: www.projekt-fotografie.com

Die Anmeldung für neue Interessent*innen ist nur nach persönlicher Beratung beim Dozenten ab 17.00 Uhr möglich.

R256000

MVHS im HP8

Michael Jochum · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa ab 14.00 Uhr · 18.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

Basiskurs – Fotografie für sich neu erfinden

Um das Medium und seine Entwicklung zu verstehen, beginnt der Basiskurs mit der klassischen analogen S/W-Fotografie. Thematische Übungen zu verschiedenen Aufgabenstellungen, Verbessern der Technik, Bildbesprechungen und Exkursionen bilden den Schwerpunkt. Es wird ausschließlich analog fotografiert.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, Grundkenntnisse in Labortechnik (S/W) sind erwünscht, aber nicht Teilnahmebedingung

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

R256010

MVHS im HP8

Michael Jochum · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x o 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2023 bis 1.2.2024 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 276.– · Anmeldung nur mit Dozentenbestätigung (Termin siehe R256000) · 8 Plätze

Schwarz-Weiß-Fotografie analog und Dunkelkammer

Die analoge Fotografie ist wieder im Trend. Alte Kameras und der unmittelbare Umgang mit der Mechanik faszinieren. Welche Optik, welches Format, Farbe oder Schwarz-Weiß – Entscheidungen müssen vor der Aufnahme getroffen werden. Und ob das „Schreiben mit Licht“ überhaupt geklappt hat, bleibt spannend bis nach der Entwicklung. Hinter dem ganzen Prozess, von der Bedienung der Kamera, der Auswahl des Materials bis zum fertigen Abzug, steckt Wissen, das auf seine kreative Anwendung wartet. Folgende Kursangebote bieten das Handwerkszeug für das analoge Arbeiten, von der Aufnahme bis zum Fine Art Print. Eine voll ausgestattete Dunkelkammer sowie Hilfestellung und Beratung von professionellen Fotografinnen und Fotografen stehen zur Verfügung.

Analoge Schwarz-Weiß-Fotografie – Einführungskurs

Was macht den Reiz der analogen S/W-Fotografie aus? Verschiedene Kameratypen, unterschiedliche Filmsorten und deren Eigenschaften sowie die Möglichkeiten der Verarbeitung werden vorgestellt. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen. In der Praxis wird das Verständnis der Aufnahmetechnik (Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Schärfentiefe) sowie Kontrastkontrolle und Lichtführung an unterschiedlichen Aufnahmesituationen vermittelt. Neben den Prinzipien der Bildgestaltung wird auch das Besondere der Umsetzung von Farbe in S/W thematisiert. In Kooperation mit der Firma Foto DINKEL.

Voraussetzung: Entwicklung der Filme und Kontaktbogenerstellung vor der Bildbesprechung am 20.11.2023 im Profilabor (Kosten ca. € 20.–)

Bitte mitbringen: analoge Kamera (Funktionen und Batterie prüfen), S/W-Kleinbildfilme (keine Farbfilme!)

R250100 – Samstagskurs

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 9.00 bis 17.00 Uhr (mit Exkursion) · 18.11.2023 · Bildbesprechung: mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 20.11.2023 · € 101.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 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

Schwarz-Weiß-Filme entwickeln und Kontaktbögen im analogen Fotolabor erstellen – Einführungskurs

Wie wird ein S/W-Film entwickelt? Was ist ein gutes Negativ? Welcher Film für welches Vorhaben? Die analoge Fotografie hat den Vorteil, mit einfachen Mitteln den kompletten Herstellungsprozess in die eigene Hand zu nehmen, angefangen bei der Film-entwicklung. Unter sachkundiger Anleitung werden S/W-Filme entwickelt und beurteilt. Im Anschluss wird ein Kontaktbogen erstellt, zur Vorschau, Auswahl und möglichen Weiterverarbeitung der Bilder.

In Kooperation mit der Firma Foto DINKEL.

Bitte mitbringen: einen belichteten, noch nicht entwickelten S/W-Kleinbildfilm (kein Farbfilm!) aus folgender Liste: Ilford FP 4, Ilford HP 5, Kodak T-Max 100 oder 400, Agfaphoto APX 100 oder 400, 2 alte Handtücher

R250101

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 28./29.11.2023 · € 64.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

Arbeiten mit dem Vergrößerer und eigene Prints erstellen im analogen Fotolabor – Einführungskurs

Es ist ein magischer Moment, wenn unter dem Rotlicht der Dunkelkammer das belichtete Bild im Entwicklerbad erscheint. Welche Schritte sind notwendig? Eine Einführung in den analogen Positivprozess wird geboten. Unter Anleitung werden vorhandene S/W-Negative vergrößert. Informationen zu Entwickler, Papier, Vergrößerungstechnik sowie zu technischen und gestalterischen Möglichkeiten werden vermittelt, damit Sie als Ergebnis wunderbare handgefertigte Unikate erhalten.

In Kooperation mit der Firma Foto DINKEL.

Bitte mitbringen: belichtete und entwickelte S/W-Kleinbildnegative (keine Farbfilme!), 2 alte Handtücher

R250102 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 15.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 107.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

Schwarz-Weiß-Vergrößern im analogen Fotolabor – Dunkelkammerworkshop

Durch praktisches Arbeiten werden die Grundkenntnisse der S/W-Vergrößerungstechnik vermittelt. Ziel ist es, durch die Wahl der geeigneten Papiergradation (Kontraststeuerung), der richtigen Belichtung und mit sauberem, korrektem Arbeiten eine hervorragende Vergrößerung herzustellen. Weitere Schwerpunkte: Negativbeurteilung, Einsatz von Gradationswandelpapieren, Belichtungsreihen, Arbeitsvergrößerung, Nachbelichten, Abwedeln, Retuschieren.

In Kooperation mit der Firma Foto DINKEL.

Bitte mitbringen: belichtete und entwickelte S/W-Kleinbildnegative (keine Farbfilme!), 2 alte Handtücher

R250103 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 117.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

No Pixels – analog fotografieren und Schwarz-Weiß-Filme entwickeln

Sie möchten das Fotografieren mit analogen Kameras (wieder-) entdecken? Wissen, welche Filme es gibt? In der analogen Fotografie gewinnt das einzelne Bild an Bedeutung und wahllose Schnappschüsse gehören der Vergangenheit an. Der Film ist belichtet, das Bild lässt sich nicht mehr löschen, bis zur Entwicklung bleibt es spannend. Sie erhalten Informationen zum Umgang mit den unterschiedlichen Kameras, Objektiven und Filmen. Damit Sie das Gelernte gleich umsetzen können, wird ein S/W-Film belichtet, entwickelt und ein Kontaktbogen erstellt.

S/W-Filme für Kleinbild- und Mittelformatkameras werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Bitte mitbringen: analoge Kamera (funktionsfähig), 2 alte Handtücher

R250104 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 123.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

R250105 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.3.2024 · € 123.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

Klassische analoge Fotografie und Schwarz-Weiß-Vergrößern

Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der analogen Fotografie und der klassischen Laborarbeit. Durch das Verständnis der Aufnahmetechnik (Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Schärfentiefe) werden unterschiedliche Aufnahmesituationen gemeistert. Für die Umsetzung kreativer Ansätze werden Mittel der Bildgestaltung vorgestellt. Nach der Einführung in die Labor-technik wird eine Auswahl von S/W-Aufnahmen vergrößert. Die Bildbesprechung schult den Blick.

S/W-Kleinbildfilme werden gestellt und vor Ort entwickelt.

Bitte mitbringen: analoge Kleinbild-Kamera (manuelle Belichtungssteuerung), Batterien, Bedienungsanleitung, 2 alte Handtücher

R250106 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

Michael Jochum · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 123.– · Materialgeld wird im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

Offenes Programm im HP8

Arbeiten in der Dunkelkammer – Einführung

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise im analogen Fotolabor.

Welche Filme gibt es, wie werden sie genutzt und entwickelt?

Wozu dient ein Kontaktabzug? Wie sieht es aus mit Papier und Chemie? Wie können kreative Techniken eingesetzt werden?

Diese und weitere Fragen werden in Tutorials oft nicht beantwortet.

Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, um die Abläufe zu verstehen. Im Anschluss wird ein erster S/W-Abzug

vergrößert. Probenegative werden bereitgestellt. Eigene S/W-Kleinbild-Negative können mitgebracht werden.

In Kooperation mit der Firma Foto DINKEL.

R250200 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich. Es besteht allerdings auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze

R250205 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich. Es besteht allerdings auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze

Freies Arbeiten in der Dunkelkammer – offenes S/W-Labor mit Beratung und Hilfestellung

Sie möchten Ihre S/W-Negative vergrößern und wunderbare Prints erstellen? Die Dunkelkammer der Münchner Volkshochschule im Gasteig HP8 bietet Ihnen diese Möglichkeit. Es stehen acht Vergrößerungsgeräte zur Verfügung. In freier Laborarbeit können Sie selbstständig tätig werden – Ihr Archiv aufarbeiten, eine entstehende Arbeit vergrößern, eine Ausstellung oder Mappe vorbereiten oder das Familienalbum auf den neuesten Stand bringen. Die Kursleitung steht Ihnen für Fragen und Tipps zur Seite. Für wenig Geübte werden die Grundlagen vermittelt. Wir bieten Multigradepapier in den Formaten 18 x 24 cm/ 24 x 30 cm mit glänzender Oberfläche an. Eigenes Papier kann mitgebracht werden. Chemie ist vorhanden. Verbrauchsmaterial wird im Kurs abgerechnet. Barytverarbeitung und andere Extras sind nach Absprache mit der Kursleitung möglich. In Kooperation mit der Firma Foto DINKEL.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Laborarbeit
Bitte mitbringen: belichtete und entwickelte S/W-Negative (keine Farbfilme!), 2 alte Handtücher

R250315 **MVHS im HP8**
Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 16.10.2023 · € 32.– · Materialgeld wird
im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

R250320 **MVHS im HP8**
Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.11.2023 · € 32.– · Materialgeld wird
im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

R250325 **MVHS im HP8**
Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 11.12.2023 · € 32.– · Materialgeld wird
im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

R250330 **MVHS im HP8**
Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.1.2024 · € 32.– · Materialgeld wird
im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

R250335 **MVHS im HP8**
Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 5.2.2024 · € 32.– · Materialgeld wird
im Kurs abgerechnet · 6 Plätze

Kameratechnik und Einstieg in die Fotografie

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

R250645 **Sending**
Daniel Mayer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x di 18.00 bis
21.00 Uhr · 9.1. und 16.1.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

Fotografieren mit digitalen Kameras der Firma Canon – Basiskurs

Eine umfangreiche Auswahl an Modellen ist bei digitalen Kameras von Canon geboten. Der Einstieg in die 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 Kamera von Canon, leere Speicherkarte, Verbindungskabel zwischen Kamera und Rechner, Bedienungsanleitung

R250660 **Sending**
Lars Wunderlich · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.30
bis 21.30 Uhr · 7.11. bis 21.11.2023 · € 81.– · 8 Plätze · ☎

Fotografieren mit digitalen Kameras der Firma Canon – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse anhand verschiedener Aufgabenstellungen aus der Praxis vertieft. Bewährte Funktionen des Menüsystems werden eingestellt sowie die Individualfunktionen erläutert. Auf die Verarbeitung von RAW-Bildern, weiteres Kamerazubehör wie Blitze, Stativ, Filter etc. sowie die beigefügte Software wird auf Wunsch der Teilnehmenden eingegangen.

Voraussetzung: Grundlagen aus dem Basiskurs
Bitte mitbringen: digitale Kamera von Canon, leere Speicherkarte, Verbindungskabel zwischen Kamera und Rechner, Bedienungsanleitung

R250675 **Sending**
Lars Wunderlich · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x do 18.30
bis 21.30 Uhr · 8.2. und 15.2.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

Fotografieren mit System- und Spiegelreflexkameras der Firma Nikon

Welche Grundeinstellungen einer Nikon-Kamera sind zu empfehlen? Welche Aufnahme-Funktionen eignen sich für welche Situation? Autofokus, Belichtungsmessung, Weißabgleich, Motivprogramme – Informationen dazu und hilfreiche Tipps erhalten Sie im Kurs. Die praktische Handhabung der Kameras wird erläutert, Pflegehinweise werden gegeben und einfache Aufnahmesituationen werden ausprobiert. Die Grundbegriffe wie Blende, Brennweite, ISO, Verschlusszeit sollten geläufig sein, werden aber in einer kurzen Einführung wiederholt.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder spiegellose Nikon-Kamera mit Bedienungsanleitung, Objektiv, geladenem Akku und leerer Speicherkarte, Schreibmaterial

R250685 **Sending**
Daniel Mayer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x do 18.00 bis
21.00 Uhr · 16.11. und 23.11.2023 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

Besuchen Sie uns auch im Internet

www.mvhs.de

... und abonnieren Sie Ihren
maßgeschneiderten Newsletter
online oder gleich hier:



Münchner
Volkshochschule

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)

R251102 **MVHS im HP8**
Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
fr/mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 24.11. und 27.11.2023 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · 25.11.2023 (mit Exkursion) · € 96.– · 8 Plätze · ☺

R251104 **Sendling**
Sabine Klem · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.30 bis
21.30 Uhr · 28.11. bis 12.12.2023 · Exkursion: sa 10.00 bis
13.00 Uhr · 9.12.2023 · € 96.– · 8 Plätze · ☺

R251108 **Obersending**
Sabine Klem · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x mi 18.30 bis
21.30 Uhr · 17.1. bis 31.1.2024 · Exkursion: so 10.00 bis 13.00 Uhr ·
28.1.2024 · € 96.– · 8 Plätze · ☺

Basiswissen Fotografie – intensiv

Technik, Gestaltung, Inhalt – das sind die Bausteine des Intensivkurses. Ziel ist es, eine solide Grundlage, vom ersten Blick bis zum fertigen Bild, für das fotografische Arbeiten zu schaffen. Übungsthemen (Blende, Schärfentiefe, Brennweite, Auflösung u. v. m.) werden angeboten und dadurch festigt sich das Wissen. Bei den Zwischenbesprechungen gibt es direktes Feedback. Die inhaltliche und gestalterische Umsetzung erfolgt bei der Exkursion und im zweiten Teil. Was fotografiere ich wie? Wie erziele ich Spannung? Welche Mittel setze ich ein?
Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R251138 **MVHS im HP8**
Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x mi
18.30 bis 21.30 Uhr · 8.11. bis 29.11.2023 · Exkursion: sa 10.00 bis
13.00 Uhr · 18.11.2023 · € 120.– · 8 Plätze · ☺

Programme in English: Digital Photography for Beginners Technical know-how

Our main focus is „The Camera“. During this course you will become familiar with all your camera's most important functions and how to use them. You will also gain the technical know-how to start making the most of your digital SLR and develop a creative approach to photography as well as learning how to set the menu correctly to get the best technical results. We will go on location to shoot our pictures then evaluate them later in class.
Please bring your digital camera, manual and accessories.

R251150 **MVHS im HP8**
Daniel Mayer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
3 x Wed 18.30 til 21.30 hrs · 10.1. to 24.1.2024 · € 72.– · 8 places · ☺

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung in der Fotografie

Sie wollen die Qualität Ihrer Bilder durch die Nachbearbeitung steigern und die wichtigsten Werkzeuge für die Bildoptimierung kennenlernen? Schritt für Schritt wenden Sie die grundlegenden Techniken und den Umgang mit Tonwert, Belichtungs- und Farbkorrektur sowie der Auswahl- und Retuschewerkzeuge an. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Organisation und Archivierung von Bilddateien. Die bearbeiteten Bilder werden für Präsentationen oder für den Druck vorbereitet und erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, Computerkenntnisse

R251230 – Wochenendseminar **Sendling**
Noah Cohen · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis
17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 128.– · 6 Plätze · ☺

Smartphone, Instagram und Marketing

Fotografieren mit dem Smartphone – Praxiskurs

Die Kamerafunktionen des Smartphones werden erklärt. Mit Hilfe von konkreten Übungen sind die Anwendungen leichter zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis bei der Exkursion. Qualität Steigerung erfolgt durch optimal gesteuerte Belichtung, passende Brennweite, Weißabgleich und die Mittel der Bildgestaltung wie Tiefenschärfe, Formatwahl und Blitzlicht. Auswertung und Bearbeitung auf dem Smartphone ist der nächste Schritt. Die Vorbereitung der Motive für die Verwendung auf Social Media Plattformen oder für das Internet erfolgt im Anschluss.
Fragen zu den Themen wie Aufsteckobjektive, Stativ und spezielle Apps werden im Technikteil berücksichtigt.
Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R251615 **MVHS im HP8**
Daniel Mayer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x di
18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11. bis 28.11.2023 · € 81.– · 8 Plätze · ☺

Innovatives Foto-Marketing

Wie sieht effektives Self-Branding aus? Botschaft formulieren; Stil finden; Ideen thematisieren; Schwerpunkte setzen; Markenwert aufbauen – vom Erstellen einer Website über das Shopsystem bis zum Social Media-Profil (Twitter/YouTube/Instagram), diese wichtigen Themen rund um den modernen Markt für Fotografie stehen im Mittelpunkt. Konkrete Vorgehensweisen und Lösungsansätze anhand von Beispielen werden aufgezeigt. Unterschiede zwischen Auftragsarbeiten und Print-Verkauf, Art-Marketing und Werbung sowie die Vermeidung typischer Fehler werden besprochen.
Bitte mitbringen: Arbeitsbeispiele von Aufnahmen, die Sie vermarkten möchten – über Laptop, Link, Website, Instagram oder USB-Stick.

R251710 **MVHS im HP8**
Daniel Mayer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.1.2024 · € 30.– · 8 Plätze · ☺

Bildgestaltung und fotografisches Sehen

Foto-Treff

Offenes Programm im HP8

Der Foto-Treff ist ein offenes Forum für Fotografie-Interessierte. Es können sowohl fertige Projekte als auch Entwürfe mitgebracht werden. Die eigenen Arbeiten aber auch technische Fragen werden in unterschiedlichen Ausführungen und Entwicklungsstadien beleuchtet. Ideen für den künstlerischen Prozess entstehen. Im Dialog mit der Fotografin Nelly Kufner gibt es Tipps für die Arbeit am Bild und Input. Die letzte Stunde dient dem spontanen Austausch unter den anwesenden Fotograf*innen.

Bitte mitbringen: eigene Arbeiten als Print oder auf USB-Stick/ Notebook zur Präsentation

Voraussetzung: Bitte pünktlich erscheinen: Die zeitliche Einteilung der Themen sowie Feedback und Gruppenarbeit werden am Anfang der Treffen besprochen.

R252000 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Nelly Kufner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich. Es besteht allerdings auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze

Voraussetzung: Bitte pünktlich erscheinen: Die zeitliche Einteilung der Themen sowie Feedback und Gruppenarbeit werden am Anfang der Treffen besprochen.

R252005 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Nelly Kufner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich. Es besteht allerdings auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze

Voraussetzung: Bitte pünktlich erscheinen: Die zeitliche Einteilung der Themen sowie Feedback und Gruppenarbeit werden am Anfang der Treffen besprochen.

R252010 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Nelly Kufner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 10.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich. Es besteht allerdings auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze

R252015 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Nelly Kufner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 7.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung möglich. Es besteht allerdings auch keine Platzgarantie. · 8 Plätze

Fotografisches Sehen und Bildgestaltung

Vor dem Betätigen des Auslösers steht die Wahl des Motivs – welcher Ausschnitt, welches Format und welche Perspektive? Wir beschäftigen uns mit den Mitteln der Bildgestaltung und deren Umsetzung. Anhand unterschiedlicher Themen wie Architektur, Person, Reportage wird bei der Exkursion das fotografische Sehen gefördert. Die Technik tritt in den Hintergrund. Plötzlich wird die Perspektive in Verbindung mit dem Einsatz von Objektiv und Blende zum faszinierenden Mittel für authentische Bilder. Eine Auswahl der Fotos wird präsentiert und besprochen.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie

Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R253020 – Wochenendseminar

Sending

Franziska von Gagern · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 96.– · 8 Plätze · ☎

Im Land der Bilder – Bildbesprechung und Gespräche über Fotografie mit Volker Derlath

Die Bilder sind gut, aber etwas fehlt! Nach welchen Kriterien kann eine Fotografie beurteilt werden? Welche Information ist notwendig, welche überflüssig? Was macht die Präsentationsform mit der Bildaussage? Volker Derlath ist seit Jahrzehnten als Fotograf in den verschiedensten Bereichen unterwegs. Bei der Bildbesprechung und im Gespräch unterstützt er dabei, die eigenen Bilder besser zu verstehen und vom Betrachten anderer zu profitieren. An den vier Terminen wird von der Bildgestaltung über das Thema Einzelbild oder Serie bis zur Präsentationsform ein Bogen geschlagen.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie

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

R253055

MVHS im HP8

Volker Derlath · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x mi 19.00 bis 22.00 Uhr · 17.1., 24.1., 31.1. und 7.2.2024 · € 96.– · 8 Plätze · ☎

Serielles Arbeiten und Präsentieren von Fotografie – weniger ist mehr!

Die Auswahl der Bilder und das Editieren einer Serie will gelernt sein. Meist sind es nicht zu wenig, sondern zu viele Bilder. Wie kann ein fotografisches Thema herausgearbeitet und verdichtet werden? Nach der Einführung werden die wichtigsten Kriterien für das serielle Arbeiten besprochen, ebenso die notwendigen technischen Anpassungen. Ein Entwurf z. B. als Leporello oder als Textbuch-Dummy wird erstellt und gedruckt. Diese haptische und ästhetische Präsentation von Bildern wirkt völlig anders als auf einem Display.

Voraussetzung: Bitte eigene Bilddateien (.jpg) einer Serie mit persönlichem Themenbezug mitbringen. Im Kurs wird nicht fotografiert, sondern mit diesem Bildmaterial gearbeitet.

Bitte mitbringen: Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm, USB-Stick

R253060

MVHS im HP8

Daniel Mayer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.2., 27.2. und 5.3.2024 · € 72.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten für den Druck von ca. € 10.– werden nach Verbrauch abgerechnet. · 8 Plätze · ☎

Blitztechnik und Nachtfotografie

Flash/Blitz/Licht – Grundlagen für den Einsatz von Blitzlicht in der Fotografie

Aufhellen, indirekt Blitzen, Stroboskopeffekte, Mischlicht, Bewegung einfrieren, Arbeit mit Lichtformern – mit der geeigneten Blitztechnik lassen sich spannende Bilder gestalten. Kabellos, mit mehreren Blitzgeräten gleichzeitig arbeiten, heißt, entfesselt blitzen. Wieso also die Lichtsteuerung der Kamera überlassen? Grundbegriffe wie z. B. Leitzahl, Synchronzeit, TTL-Messung, Highspeedblitz, Flash Exposure Lock, zweiter Verschlussvorhang werden erklärt und angewendet. Bei den Fotoexkursionen werden die Techniken ausprobiert und praktisch umgesetzt. Faszinierende Bilder entstehen.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Blitzschuh, Systemblitz, Stativ (falls vorhanden), Bedienungsanleitung (Kamera/Blitz)

R253115

MVHS im HP8

Eberhard Gronau · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.1. und 20.2.2024 · Exkursion: di 18.00 bis 20.30 Uhr · 6.2.2024 · Exkursion: so 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.2.2024 · € 92.– · 8 Plätze

Die blaue Stunde – magische Momente fotografieren

Wenn die Sonne hinter den Horizont sinkt, beginnt die magische Zeit. Die Lichtverhältnisse der „blauen Stunde“ sind fotografisch interessant und oft ein visuelles „Highlight“. Dunkles Blau, das letzte Licht der Sonnenstrahlen auf Wolken und das Kunstlicht der Stadt – diese Stimmung einzufangen, ist eine Herausforderung. In der Vorbesprechung wird die Theorie erklärt, worauf beim Fotografieren zu achten ist und wie Effekte verstärkt werden können. Die Praxis erfolgt bei der Exkursion. Architektur, Kunst und die Welt der Straße stehen im Fokus.

Bei der Nachbesprechung ist die gemeinsame Präsentation der Arbeiten vorgesehen.

Voraussetzung: Basiswissen Fotografie

Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, geladener Akku, Stativ, Draht- bzw. Funk-Auslöser und Systemblitz (falls vorhanden)

Exkursion: MVV-Ticket, Kleidung entsprechend der Witterung

R253120

MVHS im HP8

Roy Hessing · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·

Vorbesprechung: di 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.1.2024 · Exkursion: so 19.00 bis 22.00 Uhr · 18.2.2024 · Nachbesprechung: di 18.00 bis 20.30 Uhr · 27.2.2024 · € 56.– · 8 Plätze · ☺

Technisches und Experimentelles

Makrofotografie

Durch Nahlinse, Zwischenring, Makrovorsatz oder Makroobjektiv können wir in Bereiche vordringen, die dem menschlichen Auge sonst nicht zugänglich sind. Durch Bildbeispiele wird in die technischen Besonderheiten der Makrofotografie eingeführt. Bei der Exkursion in den Botanischen Garten erfolgt die praktische Umsetzung – mit Spiegelreflex-, System- oder Smartphone-Kamera. Die Welt der kleinen Dinge ist jeweils dem Medium entsprechend fotografierbar. Am Sonntag werden bei der Bildbesprechung die Grundlagen der Bildbearbeitung vermittelt.

Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: digitale Kamera, Makroobjektiv, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden)

R253130

Sendling

Sabine Klem · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 19.1.2024 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1.2024 · Nachbesprechung: so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.1.2024 · € 110.– · 8 Plätze · ☺

Das Eigenleben der Dinge Studio- und Produktfotografie

Sachaufnahme, Produktaufnahme, Still-Life-Fotografie – was macht den Unterschied aus? Welche Abbildung inspiriert oder macht neugierig? Mit praktischen Übungen zu Aufbautechnik, Studioblitz, Bildausschnitt und Lichtführung, Styling und digitalem Workflow mit Lightroom/Photoshop wird hinter die Kulissen eines Fotostudios geschaut. Fotografiert wird mit RAW und manueller Kameraeinstellung vom Stativ. Eine kleine Schule des Sehens. Gestellt werden eine umfangreiche Blitzanlage, Hinter- und Untergründe sowie zahlreiche Requisiten. (www.annette-hempfling.de)
Voraussetzung: Basiswissen Fotografie, geübter Umgang mit der Kamera

Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera mit Blitzsynchronanschluss oder Blitzschuhadapter des jeweiligen Herstellers, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R253140 – Samstagseminar

Sendling

Annette Hempfling · Fotostudio Annette Hempfling · Aberlestr. 16 Rgb. · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · 24.2.2024 · € 100.– · 6 Plätze

Bildwelten entdecken

WENIGER – ein Fotoworkshop über das Wesentliche

Wann funktioniert ein Bild? Was kann ich weglassen? Das Ausschöpfen der technischen Mittel führt nicht unbedingt zu besseren Fotos. Es geht um die Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion, Abstraktion und das bildnerische Erzählen. Mit dem Fotografen Werner Bauer können Sie einen Perspektivwechsel vollziehen. Den Standpunkt ändern – nicht nur im Außen, sondern im Inneren. Sehen, begreifen, reflektieren und gestalten – ob Serie oder Einzelbild. Sie lernen, Ihre Bilder auf den Punkt zu bringen.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie; ob digitale Kamera oder Smartphone – die Wahl des Werkzeugs ist zweitrangig. Beim Smartphone bitte beachten, dass die Daten auf ein externes Medium (Festplatte, Stick, SD-Karte) gespeichert werden können.
Bitte mitbringen: digitale Kamera (leere Speicherkarte) oder Smartphone, Ladegerät, Übertragungskabel, Notebook mit Bildbearbeitungsprogramm (falls vorhanden)

R253232 – Wochenseminar

MVHS im HP8

Werner Bauer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 0.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.2.2024 · € 108.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 10.– Materialkosten · 8 Plätze · ☺

Bilder erzählen Geschichten

Jedes Bild erzählt eine Geschichte. Doch was passiert, wenn wir Fotografien kombinieren? Welche Erzählungen entwickeln sich? Auswahl und Reihenfolge sind entscheidend. Wie wird der Anfang gestaltet? Wie kommunizieren die Aufnahmen miteinander? Es gilt, den Ein- und Ausstieg in Geschichten zu finden. Ein erzählerischer Zusammenhang ist notwendig. Klarer Handlungsablauf oder freie Assoziationen – was ist gewünscht? Was soll sichtbar werden? Im Kurs können Sie über einen längeren Zeitraum Ihren Blick schulen und mit Ihren Bildern arbeiten.

Voraussetzung: eigenständiges Arbeiten und Grundlagen der Fotografie

Bitte mitbringen: Eigene Bildserien können mitgebracht oder während des Kurses erstellt werden.

R253234

MVHS im HP8

Renate Niebler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 7.11., 5.12.2023, 16.1. und 6.2.2024 · € 96.– · 8 Plätze · ☺

Fotografie als Experiment

Der Kurs bietet ein Forum, sich mit unterschiedlichen fotografischen Positionen im Bereich der Fotografie auseinanderzusetzen. Es wird anhand eines Themas individuell an persönlichen Konzepten und an der Entwicklung einer eigenen Bildsprache gearbeitet. Die Bildbetrachtung ausgewählter Werke, Bildbesprechungen der Arbeiten und das Gespräch über aktuelle Strömungen in der Fotografie stehen im Mittelpunkt. Es werden im Kurs auch konzeptionelle Ansätze zum Thema Präsentation in Form von Ausstellungen oder Büchern verfolgt.

Die Beteiligung an längerfristigen Themen und Gruppenprojekten setzt selbstständiges Arbeiten und nach Möglichkeit eine semesterübergreifende Teilnahme voraus.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung

R253245

Sendling

Sabine Klem · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x do 19.00 bis 22.00 Uhr · 12.10., 9.11., 7.12.2023, 25.1. und 22.2.2024 · € 138.– · Anmeldung nur im Fachgebiet · 8 Plätze · ☺

Spurensuche im Gasteig HP8

Der Gasteig HP8 wurde 2022 neu bezogen. Doch das ehemalige Kreativ-Quartier auf dem Areal der Stadtwerke München hat seinen Charakter nicht verloren: Künstler*innen, Handwerker*innen und Kulturschaffende sind immer noch vor Ort und gehen ihren Tätigkeiten nach. Versteckte Winkel und Treppenhäuser, spannende Aussichten, Ateliers, ungewöhnliche Perspektiven und Relikte aus der Vergangenheit warten darauf, fotografisch neu interpretiert zu werden. Eine Spurensuche beginnt. Die Teilnehmenden werden ermutigt, eigene Sichtweisen zu finden.

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse der fotografischen Technik, eigenständiges Arbeiten

Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera

R253255

MVHS im HP8

Gérard Pleyne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 16.00 bis 19.00 Uhr · 25.1.2024 (mit Exkursion) · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

Porträtfotografie, Mensch und Akt

Porträtstudien in der Fotografie

Menschen zu fotografieren, ist immer ein spannendes und intensives Erlebnis. Ein gutes Porträt bringt das Wesen und den Charakter der Persönlichkeit zum Ausdruck. Der Kurs bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis der Porträtfotografie. Die Aufnahmesituation, die Kommunikation während des Fotografierens, Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche werden besprochen. Anhand von Bildmaterial und praktischen Übungen werden verschiedene Porträtstudien und Lichtsituationen gezeigt und ausprobiert und die technischen Fragen eingehend behandelt. Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R254000

Hadern

Sabine Klem · MVHS · Guardianstr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 26.1.2024 · Praxis: sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · Nachbesprechung: di 18.30 bis 21.30 Uhr · 30.1.2024 · € 96.– · 8 Plätze · ☎

Porträt experimentell

Nach einer Einführung in die Porträtfotografie geht es darum, die Vielschichtigkeit eines menschlichen Abbildes mit experimentellen Mitteln auszudrücken. Durch Langzeitbelichtung, Über- und Unterbelichtung, Mehrfachbelichtung, Spiegelung, Serien, Montagen wird das Gegenüber auf mehreren Ebenen abgebildet. Dabei können Gesicht, Körper, Selbst- oder Fremdbild sowie der Raum oder Details als Motiv dienen. In der Einführung werden Bilder zum Thema gezeigt und das weitere Vorgehen wird besprochen. Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R254044

MVHS im HP8

Sabine Klem · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · Vorbesprechung: mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 6.12.2023 · Praxis: so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2023 · Nachbesprechung: mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.12.2023 · € 96.– · 8 Plätze · ☎

Porträtworkshop mit Werner Bauer

Ob Patti Smith, Gerhard Polt oder Willi Michl – Werner Bauer hatte schon viele bekannte Gesichter vor der Kamera. Er schafft Stimmungsbilder. Ausgehend von seiner persönlichen Arbeitsweise zeigt er auf, wie man individuelle Ansätze in der Porträtfotografie finden kann. Im Gespräch über Fotografie und in der Praxis, bei der sich die Teilnehmenden gegenseitig porträtieren, wird der Blick geschult.

Voraussetzung: bei Nutzung eines Smartphones bitte beachten, dass die Daten auf ein externes Medium (Festplatte, Stick, SD-Karte) gespeichert werden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, allein das Interesse am Thema Mensch und die Auseinandersetzung mit der Darstellung stehen im Mittelpunkt (www.bauerwerner.com).

Bitte mitbringen: digitale Kamera (leere Speicherkarte) oder Smartphone, Ladegerät, Übertragungskabel und falls vorhanden, Notebook mit Bildbearbeitungsprogramm und Stativ.

R254050 – Wochenendseminar

Sendling

Werner Bauer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 108.– · 8 Plätze · ☎

Bildjournalismus, Reportage und Architektur

Journalistische Fotografie und Reportage

Was ist ein journalistisches Bild? Wie arbeiten Fotojournalist*innen und wie kann ich diese Ansätze für die eigene Fotografie nutzen? Anhand von herausragenden Beispielen und aktueller Medienberichterstattung werden Themen des Fotojournalismus vorgestellt. Fotografische Übungen und die Exkursion (eine Reportage wird erstellt), führen zu aussagekräftigen Bildern. Bildkritik und Diskussion sind wesentlicher Bestandteil. Ethische und rechtliche Fragen fließen ebenso ein wie die technische und methodische Umsetzung.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden) oder Smartphone mit guter Kamera

R254400

MVHS im HP8

Eberhard Gronau · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11. bis 7.12.2023 · Exkursion: sa 9.30 bis 12.30 Uhr · 2.12.2023 · € 120.– · 8 Plätze

Straßenfotografie mit Volker Derlath

Was bedeutet es, im öffentlichen Raum zu fotografieren? Geschäfte, Cafés, Plätze, Passanten oder Stadtansichten können als Dokument, als Momentaufnahme oder als Bilderzählung eingefangen werden. Unterschiedlichste gestalterische Ansätze und Themen werden besprochen und die Teilnehmenden bearbeiten jeweils ein eigenes Projekt. Neben den Bildbetrachtungen kommen die besonderen Probleme des Genres zur Sprache, z. B. das Fotografieren von Fremden, Wahl der Ausrüstung und rechtliche Fragen (www.volker-derlath.de).

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie

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

R254405

MVHS im HP8

Volker Derlath · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 22.00 Uhr · 14.11., 28.11. und 12.12.2023 · Exkursion: sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 104.– · 8 Plätze · ☎

Orte/Nicht-Orte

Workshop mit Renate Niebler und Thomas Linkel

Der Ort ist ein Raum, der die Geschichte ablesbar macht und der Menschen beheimatet. Nicht-Orte sind Einkaufszentren, Autobahnen, Bahnhöfe oder Flughäfen. Es sind monofunktionale Nutzungsflächen im urbanen Raum. Sie eignen sich nicht zur Kommunikation und Bestimmung – erscheinen als das Gegenteil von Erinnerungsorten, da sie austauschbar sind. Eine Auseinandersetzung mit dem Wandel des städtischen Raumes und die fotografische Umsetzung dieses Themas sind Ziele des Workshops. Denn „- wir leben in einer Welt, die zu erkunden wir noch nicht gelernt haben“ (Marc Augé, Orte und Nicht-Orte, 1994). (www.renateniebler.de, www.thomaslinkel.com)
Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung oder Smartphone mit guter Kamera, Laptop oder Tablet (falls vorhanden)

R254410

MVHS im HP8

Renate Niebler/Thomas Linkel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 12.00 bis 21.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 26./27./28.1.2024 · € 192.– · 8 Plätze

Architektur fotografieren und die Bilder richtig bearbeiten

Wie fotografiere ich Architektur? Wie dokumentiere ich die Idee eines Gebäudes? Wie bringe ich Dynamik in die Aufnahmen? Nach einer theoretischen Einführung in die Architekturfotografie werden bei der Exkursion (Gasteig HP8 und Einstein 28) Außen- und Innenaufnahmen gemacht. Es kommt auf die Beherrschung der Technik, die Arbeit mit dem Stativ, auf die Perspektive und die Proportionen an. Am zweiten Tag werden die entstandenen Bilder bearbeitet: u. a. stürzende Linien, gerade Stellen, Arbeit mit Smartobjekten und Erstellen von HDR-Pro-Bildern.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Kameratechnik und der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop CC gearbeitet.
Bitte mitbringen: digitale Bridge- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Stativ, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R254430 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Lisa Quast · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.3.2024 · Bildungszentrum Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.3.2024 · € 120.– · 6 Plätze · &

Dokumentarfotografie und Fotoexkursionen

Wasserkraftwerke am Lech – Fotoexkursion

Das Laufwasserkraftwerk Langweid nahm 1908 seinen Betrieb auf. Das Wasserwerk am Hochablass bekam wegen seiner Architektur und seiner technischen Leistungsfähigkeit den Namen „Tempel der Technik“. An beiden Orten finden sich ganz besondere Motive: klassische Industriearchitektur und über 100 Jahre alte Technik, beeindruckende Maschinen und interessante technische Details. Bei einer exklusiven Führung und mit professioneller fotografischer Anleitung kann die Kraftwerkstechnik und Architektur in aller Ruhe fotografiert werden.
Die Teilnahme am Einführungsabend ist erforderlich. Die Anfahrt erfolgt privat mit dem Pkw, Benzinkosten werden aufgeteilt.
Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera, Objektive (Weitwinkel bis leichtes Tele), Stativ (falls vorhanden)

R255050

MVHS im HP8

Werner Resch · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · Vorbesprechung: di 19.00 bis 21.00 Uhr · 21.11.2023 · Exkursion: fr 0.00 bis 18.00 Uhr · 24.11.2023 · Nachbesprechung: di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.2023 · € 104.– · 8 Plätze

Natur- und Tierfotografie

Winterlandschaft in den Isarauen – der besondere Blick

Seit der Renaturierung erfreuen sich die Isarauen immer größerer Beliebtheit. Was macht den Reiz der Flusslandschaft aus? Bei den Spaziergängen gehen wir anhand verschiedener fotografischer Aufgaben der Frage nach und sammeln Ideen. Welche Fotografien funktionieren und warum? Bei den Bildbesprechungen wird das Thema Landschaftsfotografie erörtert. Nebenbei lernen Sie, die Kamera sicherer zu bedienen und erhalten praktische Tipps für technische Einstellungen.

Die entstandenen Bilder werden als Kontakte ausgedruckt, damit Bildserien erstellt werden können – wie in guten Fotobüchern.
Bitte mitbringen: digitale Kamera oder Smartphone, verschiedene Objektive, Blitz, leere Speicherkarte, Verbindungskabel von der Kamera zum Rechner, Stativ (falls vorhanden)

R255320

Sendling

Lars Wunderlich · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo/mi 13.00 bis 17.00 Uhr · 12.2./14.2.2024 · Exkursion: di 13.00 bis 17.00 Uhr · 13.2.2024 · € 108.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 20.– Materialkosten · 8 Plätze

Fotografieren im Tierpark Hellabrunn

Sie fotografieren gerne Tiere? Sie planen eine Reise, um Tiger in Indien oder Elefanten in Botswana aufzunehmen? Sie erhalten Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten für Tier- und Wildlife-Fotos. Sie lernen, unter Berücksichtigung der Lichtverhältnisse auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den passenden Standpunkt zu suchen, um die Individualität des Tieres herauszustellen. Bei der Nachbesprechung werden die Aufnahmen ausgewertet.

Der Kursleiter war Zoo-Guide im Tierpark Hellabrunn und ist seit gut 20 Jahren Veranstalter von Safaris und Expeditionen in den wildreichen Gebieten Afrikas (www.lambo-expeditionen.de).
Bitte mitbringen: digitale Kamera, Objektiv (mind. 200 mm Brennweite), geladenen Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, kleine Brotzeit und wettergerechte Kleidung

R255325 – Wochenendseminar

Harlaching

Lambert P.H. Heil · Treffpunkt: Eingang Tierpark Hellabrunn, vor Flamingokasse (Ecke Schönstr.) · Tierparkstr. 30 · sa 9.30 bis 15.00 Uhr · 11.11.2023 · Nachbesprechung: MVHS, Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 12.11.2023 · € 76.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Tierpark · 8 Plätze

R255330 – Wochenendseminar

Harlaching

Lambert P.H. Heil · Treffpunkt: Eingang Tierpark Hellabrunn, vor Flamingokasse (Ecke Schönstr.) · Tierparkstr. 30 · sa 9.30 bis 15.00 Uhr · 13.1.2024 · Nachbesprechung: MVHS, Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 14.1.2024 · € 76.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Tierpark · 8 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 aus über **30 maßgeschneiderten Newslettern**. Immer informiert: **zu all Ihren Lieblingsthemen!**



Foto- und Filmworkshops für Kinder und Jugendliche

„Blitz und Blende“ – Fotokurs Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

„Knipsen wie die Profis“ – die Praxis macht's! Zuerst werden wichtige Grundlagen und spannende Ausdrucksmöglichkeiten mit vielen praktischen Übungen vermittelt. Am zweiten Tag geht es gemeinsam auf die Motivjagd, denn es geht darum, den individuellen Blick auf die Welt zu finden. Am dritten Tag besprechen wir die Serien und nach einer Einführung in die Bildbearbeitung wird gemeinsam eine kleine Online-Galerie erstellt. Wer eine eigene Kamera hat, kann sich mit der Technik vertrauter machen, wer mit dem Smartphone arbeitet, lernt dieses besser einzusetzen.

Bitte mitbringen: digitale Kamera oder Smartphone, geladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ (wenn vorhanden)

R255415 – Ferienkurs MVHS im HP8

Für Jugendliche · Verena Hägler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do/fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 2./3.11.2023 · Bildbearbeitung: Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 16.00 · 4.11.2023 · € 106.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ♿

R255420 – Ferienkurs MVHS im HP8

Für Jugendliche · Verena Hägler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi/do 10.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.2.2024 · Bildbearbeitung: Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 16.00 · 16.2.2024 · € 106.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ♿

Film ab! Cut! – Videoworkshop in den Ferien

Wie werden Ideen spannend in Filme umgesetzt? Welche Einstellungen, Kamerabewegungen und Perspektiven stehen im Zusammenhang mit der Geschichte? Gemeinsam wird ein kurzes Drehbuch entwickelt, bereits vorhandene Filmideen können umgesetzt werden oder Ihr bringt Euren Filmfavoriten als Beispiel mit. Der Einsatz der Kamera wird vermittelt und worauf beim Dreh zu achten ist. Der Filmschnitt erfolgt in Gruppen. Durch gegenseitiges Feedback wird überprüft, ob die Geschichten funktionieren. Bitte mitbringen: Action-Cam (falls vorhanden), Smartphone oder Notebook (PC/Mac) mit Schnittprogramm (falls vorhanden), Ladekabel

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

R255430 – Ferienkurs MVHS im HP8

Für Jugendliche · Wolfgang L. Diller · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr/sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 3./4.11.2023 · Bildbearbeitung: Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 16.00 · 5.11.2023 · € 106.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ♿

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahre

R255435 – Ferienkurs MVHS im HP8

Für Jugendliche · Wolfgang L. Diller · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi/do 10.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.2.2024 · Bildbearbeitung: Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 10.00 bis 16.00 · 16.2.2024 · € 106.– (ermäßigte Kursgebühr) · 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!** 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

Video/Film

Videofilme drehen – Einsteigerkurs

Jeder Film erzählt eine Geschichte. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Kenntnisse der Kameraführung (nicht verwackeln), der Kameraeinstellung (nicht mit dem Zoom herumirren), der Lichtverhältnisse (Kontraste), des Bildaufbaus (keine Endlos-Einstellungen) und des Tons. Wie schnell müssen Kameraeinstellungen wechseln, wodurch erreicht man Spannung und Stimmung? Egal mit welcher Kamera Sie filmen und unabhängig wofür Sie filmen, vermeiden Sie die typischen Fehler und machen Sie aus Ihrer Geschichte einen spannenden Videofilm.

Bitte mitbringen: Videokamera oder Fotokamera mit Videofunktion, Smartphone oder Action-Cam, Bedienungsanleitung, geladener Akku

R257010 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

Frank Heinig · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 108.– · 8 Plätze · ♿

Grundlagen der Filmgestaltung – eine praktische Schule des Sehens

Filme sind ein zentrales Kommunikationsmedium unserer Zeit. Sie erhalten individuelle Beratung für Ihre geplanten Filme – ob mit Videokamera, Fotoapparat oder Smartphone. Wie Dokumentationen, fiktionale Filmprojekte oder Momentaufnahmen für Social Media mit Porträtaufnahmen bewusst gestalten? Filmbeispiele und praktische Übungen im Umgang mit Licht, Farbe, Raum, Zeit und Bewegung schulen den Blick für spannende Aufnahmen. Belichtung, Tiefenschärfe, Weißabgleich, Kamerabewegung, Ton sowie Bild- und Filmgestaltungsregeln werden vermittelt.

Voraussetzungen: Bitte eignen Sie sich vor dem Kurs Grund- und Menüfunktionen der eigenen Kamera an.

Bitte mitbringen: Videokamera, Digitalkamera mit Videofunktion oder Smartphone, Bedienungsanleitung (falls vorhanden – ausführliche Variante als pdf).

R257020

MVHS im HP8

Kirsten Lilli · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21./22.10.2023 · € 135.– · 6 Plätze · ♿

Videofilme für YouTube oder Blog selbst erstellen und schneiden – Praxisworkshop

Produktion, Postproduktion und Veröffentlichung eines Videos – der Workshop vermittelt den vollständigen Workflow. Drehvorbereitung, Filmen kurzer Szenen mit Smartphone, Camcorder oder DSLR/M sowie das Schneiden des Materials mit dem Videoschnittprogramm ShotCut. Es gibt nützliche Tipps zum Einbinden von Musik und zur Veröffentlichung des fertigen Films auf YouTube, auch zum Einrichten und Gestalten eines YouTube-Kanals. Zuletzt steht die Suchmaschinenoptimierung auf YouTube zur besseren Auffindbarkeit der Videos auf dem Programm.

Voraussetzungen: Computerkenntnisse; Grund- und Menüfunktionen der eigenen Kamera sollten bekannt sein.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit ausreichend Speicherplatz (auch Smartphone mit Videofunktion), geladene Akkus, passendes Zubehör wie z.B. Stativ, LED-Leuchte, Mikrofon (falls vorhanden), Notebook und Ladekabel (am Sonntag)

R257025 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Bettina Pelzer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 108.– · 7 Plätze · ♿

R257030 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Bettina Pelzer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 108.– · 7 Plätze · ♿

Tanz

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

Ausdruckstanz, Modern Dance, Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance

Ausdruckstanz nach Isadora Duncan

Isadora Duncan (1877–1927), Tänzerin und Urmutter des Ausdruckstanzes, gab dem Tanz die Natur zurück und befreite ihn von Spitzenschuh und Korsett. Naturbilder und Musik gaben die Impulse für ihre Tänze, die bei weltweiten Tourneen gleichermaßen Ablehnung wie Begeisterung auslösten. (Einfache) Übungen, wie z. B. Gehen und Schreiten, kleine Improvisationen und originales Bewegungsmaterial vermitteln Einblick in die Grundlagen des Duncan-Stils und werden durch Hintergrundwissen und Bildmaterial ergänzt.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken oder Jazz-Dance-/Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

R265204 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Astrid Schleusener · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 47.– · 10 Plätze

Ausdruckstanz nach Mary Wigman

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

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (getanzt wird auch barfuß) und Trainingskleidung.

R265207 – Probestunde **Obersending**
Ursula Baier · MVHS · Aidenbachstr. 21 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.10.2023 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

R265208 **Obersending**
Ursula Baier · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 117.– · 10 Plätze

R265209 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Ursula Baier · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 14.00 bis 17.15 Uhr · 3./4.2.2024 · € 47.– · 10 Plätze

Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance

Zeitgenössischer Tanz/Modern Contemporary Dance ist von einer lebendigen Vielfalt ästhetischer und tanztechnischer Ansätze geprägt. Durch Austausch mit anderen Künsten und Bewegungsstilen wird diese künstlerische Tanzform ständig weiterentwickelt. Grundlage des Trainings ist das ausgewogene Zusammenspiel von Muskelspannung und -entspannung und frei fließender Atmung. Im Warm-up (teils mit Bodenarbeit) stehen Körperwahrnehmung und Platzierung im Vordergrund, dann folgen Schrittkombinationen, Choreografien und freie Bewegung im Raum. „Beweggrund“ ist die Freude an Dynamik, Musik und Selbstaussdruck. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine Stoppersocken) und Trainingskleidung.

Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R265224 **MVHS im HP8**
Helmut Ott · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 14 x di 20.00 bis 21.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 118.– · 10 Plätze

R265226 **MVHS im HP8**
Gunther J. Henne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi 19.45 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 127.– · 10 Plätze

Anfänger*innen mit Grundkenntnissen

Grundkenntnisse aus zeitgenössischen Tanztechniken sind erforderlich.

R265232 **MVHS im HP8**
Helmut Ott · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 14 x di 18.15 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 142.– · 10 Plätze

Anfänger*innen mit Grundkenntnissen/Mittelstufe

Gute Grundkenntnisse aus zeitgenössischen Tanztechniken sind erforderlich.

R265236 **MVHS im HP8**
Gunther J. Henne · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi 18.15 bis 19.45 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 152.– · 10 Plätze

Körperwissen, Körperarbeit

Gut zu(m) Fuß – Spiraldynamik® und Fußschule für Tanz-Interessierte und Bewegungsfreudige

Spiraldynamik® nutzt das Prinzip der spiraligen Verschraubung, das in der Natur z. B. bei Wasserstrudeln, Wurzeln, Tornados wirkt. Das dreidimensionale Bewegungskonzept fördert auf dieser Basis das Zusammenspiel von Stabilität/Stand und Dynamik/Fortbewegung. Füße spielen als Fundament und Stoßdämpfer dabei eine große Rolle. Einführend wird der anatomische Aufbau des Fußes erklärt. Übungen im Liegen, Stehen und Gehen laden dann ein, Gewohnheiten wahrzunehmen und Varianten zu erforschen, die auf tänzerische Abläufe übertragen werden.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: warme Socken (gearbeitet wird auch barfuß) und Trainingskleidung.

R265307 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Karen Janker · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 47.– · 10 Plätze

Burlesque, Jazz Dance, Street Dance/HipHop

Burlesque

Anfängerinnen ohne und mit Grundkenntnissen

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.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R265415 **Hadern**
Nur für Frauen · Natascha Denic · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10. bis 23.11.2023 · € 70.– · 10 Plätze

R265416 **Hadern**
Nur für Frauen · Natascha Denic · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 70.– · 10 Plätze

Jazz Dance/Modern Jazz Dance Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Jazz Dance ist der kreative Verwandlungskünstler unter den Tanzstilen und verändert sich ständig. Durch Einflüsse aus Modern Dance, HipHop/Street Dance, Afro, Latin, Ballett u. a. entsteht lebendige Vielfalt. Auch bei der Musik ist alles möglich, getanzt wird dynamisch sowie langsam und lässig, zu RnB, Pop, Rock, Musicalsongs, Funk, Weltmusik u. v. m. Typisch sind Isolationsbewegungen in Becken, Brustkorb und Schultergürtel (isolations). Im Warm-up werden Koordination, Dehnung und Kondition trainiert, dann folgen Choreografien (combinations). Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Jazz-Dance-/Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (notfalls Baumwollsocken) und Trainingskleidung.

R265435 **MVHS im HP8**
Attila Diallo · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
15 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 152.– ·
10 Plätze

Street Dance und HipHop Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Ursprünglich Subkultur in den Straßenschluchten der New Yorker Bronx, werden Street Dance und HipHop heute in Videoclips, Tanzstudios, Clubs und sogar auf großen Theaterbühnen getanzt. Funky Moves und Coolness zu Black Music, Rap, RnB, Soul und Funk. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Hallensportschuhe mit sauberen Sohlen und Trainingskleidung.

R265459 **MVHS im HP8**
Attila Diallo · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
15 x mo 20.00 bis 21.15 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 127.– ·
10 Plätze

Salsa, Merengue, Bachata

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 „Vorseife“ 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.

R265603 – Wochenendworkshop **Sendling**
Juan Salazar · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 12.00 bis
16.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 49.– · 12 Plätze

R265605 **Obersending**
Carlos Enrique Quispe Allende · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x di
19.45 bis 21.15 Uhr · 21.11. bis 19.12.2023 · € 51.– · 10 Plätze

Paar- und Gesellschaftstänze, Gruppen- und Formationstänze ohne Tanzpartner*in

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 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

R266006 **Hadern**
Für Paare · Tony Milone · MVHS · Guardinstr. 90 · 6 x di 19.45 bis
21.15 Uhr · 17.10. bis 28.11.2023 · € 70.– (pro Person) · 10 Plätze ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R266011

Anfänger*innen mit Grundkenntnissen

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

R266011 **Hadern**
Für Paare · Tony Milone · MVHS · Guardinstr. 90 · 5 x di 19.45 bis
21.15 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 59.– (pro Person) · 10 Plätze

Paartänze – Standard/Latein

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching und beim ersten Date – und dann lieber zu zweit als allein. Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen: Standardtänze (Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott/Slowfox, Europäischer Tango), lateinamerikanische Tänze (Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba, Samba) und Modetänze (z. B. Disco Fox, Rock'n'Roll, Blues). Einführung in Tanzhaltung und Grundschriffe/-figuren; Schwerpunkttänze siehe jeweilige Veranstaltungsdaten.

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.

Schwerpunkt: Walzer, Cha-Cha-Cha, Tänze nach Wahl

R266022 **Sendling**
Für Paare · Karin Hegenbart · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
6 x o 20.00 bis 21.15 Uhr · 19.10. bis 30.11.2023 · € 51.–
(pro Person) · 10 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R266046

Schwerpunkt: Walzer, Disco Fox, Cha-Cha-Cha, Tänze nach Wahl
R266017 – Samstagstagsworkshop **Obersending**
Für Paare · Raul Dinescu-Broos/Manuela Graul · MVHS ·
Aidenbachstr. 21 · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 25.11.2023 · € 49.–
(pro Person) · 12 Plätze

Paartänze – Standard/Latein Anfänger*innen mit Grundkenntnissen, Auffrischer und Geübte

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein. Wiederholung und Variationen der Grundschritte/-figuren; sichere Kenntnisse der Schwerpunkttänze (siehe jeweilige Veranstaltungsdaten) werden vorausgesetzt.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herrenpaare willkommen.

Schwerpunkt: Walzer, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Tänze nach Wahl
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze; notfalls Baumwollsocken) und bequeme Kleidung.

R266046 **Sendling**
Für Paare · Karin Hegenbart · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
6 x do 20.00 bis 21.15 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 51.–
(pro Person) · 10 Plätze

Paartanz-Basics Standard/Latein für Männer (Leader)

Auf der Tanzfläche wird der Follower (i. d. R. die Dame) leicht ungeduldig. Hingegen ist der Leader (i. d. R. der Herr) mit seiner „Führungsrolle“ anfangs oft überfordert. Hier lernen Herren/Leader langsam und stressfrei ohne Tanzpartner*in. Die Grundschritte der wichtigsten Paartänze (z. B. Walzer, Disco Fox, Cha-Cha-Cha) werden ganz entspannt solo geübt. Starthilfe zu verschiedenen Rhythmen und Führungsrunden das Programm ab. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; auch zur Auffrischung geeignet.

Anmeldung für Damen, die Leader-Schritte erlernen möchten, ist nur unter Telefon (089) 48006-6243 oder melanie.weiss@mvhs.de möglich.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit Ledersohlen oder Schuhe mit sauberen Ledersohlen (notfalls Baumwollsocken) und Trainingskleidung.

R266060 – Samstagworkshop **MVHS im HP8**
Nur für Männer · Ines Marek · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 27.1.2024 · € 37.– · 8 Plätze

Paartanz – Langsamer und Wiener Walzer

Der Langsame Walzer entwickelte sich Anfang des letzten Jahrhunderts aus dem amerikanischen Boston und heißt daher auch English Waltz. Weiches Ein- und Ausschwingen zu schmelzenden Melodien und raumgreifende Bewegungen zwischen Wucht und Schwerelosigkeit machen ihn zum „Tanz des Herzens“. Der aus dem alpenländischen Ländler entstandene Wiener Walzer verbreitete sich im 19. Jahrhundert und wurde wegen der engen Paarhaltung zunächst als anstößig verurteilt, bis er (und mit ihm das „gemeine Volk“) Einzug in Gesellschaft und Ballsäle hielt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

R266072 – Sonntagworkshop **Fürstenried-Ost**
Für Paare · Ines Marek · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2024 · € 24.– (pro Person) · 10 Plätze

Paartanz – Disco Fox

Der dynamische Disco Fox ist der Dauerbrenner unter den Modetänzen. Die einfachen Grundschritte und Figuren sind leicht zu erlernen und werden zu (fast) jeder Musik im 4/4-Takt und in verschiedenen Geschwindigkeiten getanzt. Mit diesem unkomplizierten Universalschritt kommen auch Tanz-Neulinge gut zurecht.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

R266078 – Samstagworkshop **Hadern**
Für Paare · Raul Dinescu-Broos/Manuela Graul · MVHS ·
Guardinstr. 90 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.2.2024 · € 33.–
(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.

R266090 – Samstagworkshop **MVHS im HP8**
Monika Knerr/Johann Knerr · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 9.12.2023 · € 38.– · 12 Plätze

Paartanz – Rock ‚n‘ Roll der Fünfziger/Boogie Woogie Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

„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 Grundschritte 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.

R266100 – Sonntagworkshop **MVHS im HP8**
Für Paare · Ralph Heuer/Yasmin Pérez Álvarez · Gasteig HP8 ·
Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 15.30 Uhr ·
12.11.2023 · € 49.– (pro Person) · 12 Plätze

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



Solo-Charleston der Zwanziger – auch für Männer

Charleston, der erste Modetanz des 20. Jahrhunderts, ist elegant bis frivol, virtuos und ungebügelt und ein Garant für gute Laune. Sein kesser Grundschritt mit den X- und O-Beinen lässt sich schnell erlernen, durch witzige Figuren wird er zum beschwingten Hingucker im 4/4-Takt. Die Jazzmusik der Roaring Twenties (Ragtime, Dixieland, New Orleans Jazz) ist die musikalische Grundlage, heute wird auch zu aktuellem Electro-Swing getanzt. Nach der Einführung in die Grundschritte werden Solo-Choreografien mit raffinierten Variationen einstudiert.

Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: flache Tanzschuhe mit glatten Sohlen (Leder oder hartes Gummi ohne Profil; keine Straßenschuhe) oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (notfalls Baumwollsocken) und Trainingskleidung.

R266120 – Samstagsworkshop

Fürstenried-Ost

Natascha Denic · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 13.30 Uhr · 18.11.2023 · € 22.– · 12 Plätze

Paartänze – Lindy Hop und Tänze der Swing-Ära

New York in den 1930ern: Big-Band-Musik dröhnte aus den Tanzpalästen auf die Straße, Lebenslust im Herzen, Swing in den Füßen, nirgendwo tanzte man so ausgelassen wie im legendären Savoy Ballroom. Der populärste Swing-Tanz war der sportliche, draufgängerische Lindy Hop. Mit frechem Hüftschwung und revolutionärer offener Tanzhaltung eroberte er von Harlem aus den gesamten Globus.

Der Schwerpunkt liegt auf Lindy Hop, andere Swing-Tänze werden vorgestellt (z. B. Charleston, Balboa, Shag, Jitterbug).

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

R266130 – Sonntagsworkshop

MVHS im HP8

Für Paare · Erich Hecker/N.N. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 15.30 Uhr · 3.12.2023 · € 44.– (pro Person) · 12 Plätze

Modern Line-Dance Mittelstufe

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

Kenntnisse der verschiedenen Tanzmotions (z. B. Waltz/Walzer, Cuban, West Coast Swing, Polka) werden vorausgesetzt.

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

R266161

Hadern

Dr. Wolfgang Haninger · MVHS · Guardinistr. 90 · 14 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 128.– · 12 Plätze

Volks- und Folkloretänze

Schuhplattln und Deandl-Drahn

Zur Landlermelodie im 3/4-Takt plattlt der Bua mit Schlägen auf Schenkel und Sohlen, Sprüngen und Stampfern und versucht, das sich drehende Deandl zu beeindrucken. Ursprünglich ein Werbe-tanz aus dem Gebirge, hielt der Schuhplattler Ende des 19. Jahrhunderts in der bayerischen Landeshauptstadt Einzug und wird heute noch in rund 1000 Trachtenvereinen in Bayern gepflegt. Nach separater Einführung in die Grundschritte der Deandl und Buam werden erste „Werbemaßnahmen“ durchgeführt und einfache Paartanzfolgen geübt.

Mit Begleitung auf dem Akkordeon.

Paarweise Anmeldung erforderlich; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis: Die Herren-Plattlerschläge werden Damen nicht vermittelt.

Bitte mitbringen: feste Schuhe oder Haferlschuhe mit sauberen Ledersohlen ohne Profil; Frauen einen weit geschnittenen, wadenlangen Rock und eine Schürze; Männer eine kurze Lederhose (falls vorhanden).

R267005 – Samstagsworkshop

Hadern

Für Paare · Richard Ruhstorfer/N.N. (Tanz)/ N.N. (Akkordeon) · MVHS · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 3.2.2024 · € 38.– (pro Person) · 10 Plätze

Bayerische und alpenländische Volkstänze Anfänger*innen mit Grundkenntnissen

In Bayern und den angrenzenden Alpenländern ist die Freude am Tanz seit Jahrhunderten ungebrochen – Volkstanz ist eine lebendige Tradition. Die überlieferten Paar- und Gruppentänze sind seit eh und je ein fester Bestandteil von z. B. Maitanz- und Kirchweihfeiern wie auch Volkstanzabenden. Ob leicht zu erlernen, wie Dreher, Polka und Boarischer, anspruchsvoll, wie Zwiefacher und Figurenlandler, ob lebhaft oder ruhig, die Tänze sind gesellig, vergnüglich und ein gutes Konditionstraining.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herrenpaare willkommen.

Beherrschung von Dreher, Polka, Walzer und Mazurka wird vorausgesetzt.

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

R267016

Sendling

Für Paare · Jurate Lanzhammer/Helmut Klöckner (Harmonika-Begleitung an einem Termin) · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.– (pro Person) · 13 Plätze

Bavarian Line-Dance mit Live-Musik-Begleitung

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

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R267020 – Sonntagsworkshop

Hadern

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

Volkstänze aus Griechenland Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ein griechischer Dichter sagte sinngemäß „Wenn du tanzt, schreibst du auf die Erde, was dein Herz begehrt.“ Volkstanz ist in Griechenland eine lebendige Tradition, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Man tanzt vor allem bei Hochzeiten, Namenstagsfeiern und großen kirchlichen Festen wie Ostern und dem Patrozinium (ähnlich der Kirchweih). Schnell oder ruhig und besinnlich – jede Region hat ihre tänzerischen Besonderheiten. Aber in ganz Griechenland wird gemeinsam im Kreis oder paarweise getanzt.

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

R267071 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

Gerasimos Karvounis · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 8.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung/Platzreservierung möglich

Gypsy-Tänze aus Russland

Das Interesse für Gypsy-Romantik wurde in Russland schon Anfang des 19. Jahrhunderts geweckt. Puschkin schreibt das Poem „Tzigane“, Tolstoi den Roman „Der lebende Leichnam“, Petipas Ballett „La Esmeralda“ wird im Bolschoi-Theater aufgeführt. Noch heute genießen Gypsy-Ensembles großes Ansehen, das Moskauer Gypsy-Theater „Romen“ ist weltweit einzigartig. Die Tänze sind romantisch und geheimnisvoll, feurig und fröhlich. Man tanzt nicht im Kreis, sondern separat. Sie lernen einfache Choreografien kennen, Frauen auch den Umgang mit Tuch und Rock. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Leder-sohlen (keine Straßenschuhe) oder Baumwollsocken und Trainingskleidung; weite Röcke und Schultertücher für Frauen werden gestellt (eigene mitbringen, falls vorhanden).

R267076 – Sonntagsworkshop **Fürstenried-Ost**

Galina Böhm · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 17.30 Uhr · 28.1.2024 · € 24.– · 10 Plätze

Tanz aus Indien

Klassischer indischer Tanz – Odissi, Kathak, Bharatanatyam und Kuchipudi **Offenes Programm im HP8**

Als siebtgrößtes Land der Erde ist Indien nicht nur in der Fläche, sondern auch in der kulturellen Vielfalt enorm. Acht anerkannte, klassische Tanzstile werden gepflegt, weiterentwickelt und gelehrt. Hier werden vier der acht Tanzkünste vorgestellt: Odissi, Kathak, Bharatanatyam und Kuchipudi. Sie erlernen einige leichte Tanzbewegungen und -schritte und dürfen dann kleine Demonstrationen des anspruchsvollen klassischen Repertoires bewundern.

So, 1. Oktober: Odissi

Sa, 7. Oktober: Kathak

Sa, 14. Oktober: Bharatanatyam

Sa, 21. Oktober: Kuchipudi

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung (falls vorhanden, Pluder-/Pumphose, langen weiten Rock, indische Kleidung o.Ä.) und Baumwollsocken (keine Stoppersocken).

R267127 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

Nina Datsenko/Carolin Dassel/Anoosha Nagaraj Shastry/Keertana Srimat Kandadai · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · So, 1.10.2023 (11.00 bis 13.00 Uhr) · Sa, 7.10.2023 (14.00 bis 16.00 Uhr) · Sa, 14.10.2023 (10.00 bis 12.00 Uhr) · Sa, 21.10.2023 (16.00 bis 18.00 Uhr) · Gebührenfrei · Keine Anmeldung/Platzreservierung möglich

Klassischer indischer Tanz – Odissi

Odissi ist die getanzte Verkörperung der über 2000 Jahre alten Skulpturen der südostindischen Region Odisha. Die Schrittfolgen sind elegant und fließend, den Gegenpol bilden eingeflochtene Posen, welche der zeitlosen Anmut der Steinfiguren nachempfunden sind.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung (falls vorhanden, Pluder-/Pumphose, langen weiten Rock, indische Kleidung o.Ä.) und Baumwollsocken (keine Stoppersocken).

R267128 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Nina Datsenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 1.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung/Platzreservierung möglich

Klassischer indischer Tanz – Kathak

Klassischer indischer Kathak-Tanz aus dem Norden Indiens hat eine über 2000-jährige Tradition. Charakteristisch sind fließende Bewegungen, schnelle Drehungen, präzise Handgesten und rhythmische Fußarbeit, deren Wirkung durch Fußglöckchen und farbenfrohe Kostüme verstärkt wird.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung (falls vorhanden, Pluder-/Pumphose, langen weiten Rock, indische Kleidung o.Ä.) und Baumwollsocken (keine Stoppersocken).

R267129 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Carolin Dassel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 7.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung/Platzreservierung möglich

Klassischer indischer Tanz – Bharatanatyam

Der südindische Bharatanatyam entstand vor über 2000 Jahren und ist gleichermaßen kraftvoll wie anmutig. Das Tanzvokabular basiert auf rhythmischer Beinarbeit, ausdrucksstarken Bewegungen von Händen, Hals, Augen und Brauen. Typisch sind die aufrechte Oberkörperhaltung und die diamantförmige Auswärtsstellung der Beine.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung (falls vorhanden, Pluder-/Pumphose, langen weiten Rock, indische Kleidung o.Ä.) und Baumwollsocken (keine Stoppersocken).

R267130 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Anoosha Nagaraj Shastry · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 14.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung/Platzreservierung möglich

Klassischer indischer Tanz – Kuchipudi

Kuchipudi aus Südindien war ursprünglich eine rein männliche Kunstform, in der Männer auch alle Frauenrollen verkörperten. Längst wird diese Tanzkunst ebenfalls von Frauen praktiziert. Im Kuchipudi werden abstrakte sowie erzählende Elemente eingesetzt. Charakteristisch sind neben ausdrucksvollen Augen- und Handbewegungen auch rhythmische Fußarbeit und Seitneigungen des Oberkörpers.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung (falls vorhanden, Pluder-/Pumphose, langen weiten Rock, indische Kleidung o.Ä.) und Baumwollsocken (keine Stoppersocken).

R267131 – Offenes Programm

MVHS im HP8

Keertana Srimat Kandadai · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 16.00 bis 18.00 Uhr · 21.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung/Platzreservierung möglich

Klassischer indischer Tanz – Odissi

Odissi ist die getanzte Verkörperung der über 2000 Jahre alten Skulpturen der südostindischen Region Odisha. Ursprünglich war es ausschließlich Tempeldienerinnen gestattet, die rituellen Tänze aufzuführen. In den 1950ern wurde Odissi dann u. a. durch den Einfluss männlicher Tanzmeister modernisiert, in den Rang einer klassischen Tanzform erhoben und als darstellende Bühnenkunst etabliert. Die Schrittfolgen sind elegant und fließend, den Gegenpol bilden eingeflochtene Posen, welche der zeitlosen Anmut der Steinfiguren nachempfunden sind.

Bitte mitbringen: Pluder-/Pumphose o. Ä. und Tunika/langes lockeres Oberteil (falls vorhanden, Sari oder Salwar Kamiz), Socken (keine Stoppersocken).

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

R267140 – Samstagstagsworkshop

Sendling

Nina Datsenko · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 3.2.2024 · € 28.– · 8 Plätze

Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R267142

Sendling

Nina Datsenko · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 158.– · 8 Plätze

Bollywood-Dance

Mit Hunderten von Kinoproduktionen pro Jahr erreicht die indische Filmindustrie weltweit ein riesiges Publikum. Die beliebten Blockbuster sind ein üppiger Rausch aus Tragik und Komik, Action und Glamour und aufwendigen Tanzszenen. In musicalartigen Choreografien werden Elemente aus klassischen indischen Tanzstilen (z. B. Kathak, Odissi, Bharatanatyam), modernen Formen (z. B. HipHop, Street Dance) und Folkloretänzen originell und frisch gemischt. Bollywood-Dance ist ein guter Einstieg in klassischen indischen Tanz und auch für Männer gut tanzbar.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung (falls vorhanden, Pluder-/Pumphose, langen weiten Rock, indische Kleidung o. Ä.); bei Bedarf Baumwollsocken (keine Stoppersocken).

R267158 – Samstagstagsworkshop

Sendling

Carolyn Dassel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 2.12.2023 · € 32.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz), American Tribal Style® Belly Dance, Tribal-Fusion-Bellydance

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Orientalischer Tanz ist erdverbunden und in der Körpermitte verankert; seine Grundbewegungen sind Kreis- und Achterformen. Er wird als Gruppen- sowie Solotanz ausgeführt; die Schrittfolgen können improvisiert oder als festgelegte Choreografien getanzte werden. Die weltweit existierende Stilvielfalt wird von unterschiedlichsten regionalen Einflüssen geprägt, z. B. Nordafrika/Maghreb, Vorderasien (Syrien, Libanon, Jemen etc.), Golfregionen, Ägypten, Türkei. Auch Elemente anderer Stile, wie z. B. Folklore, Jazz Dance, Zeitgenössischer Tanz, Ballett, können einbezogen werden.

Inhalte: Einführung und Wiederholung/Vertiefung der Basics (Grundhaltung, Isolation), Rhythmuslehre, Schrittkombinationen, ggf. Tanz mit Accessoires (z. B. Schleier).

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (gemischtes Niveau).

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, ein Hüfttuch und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

R268023

MVHS im HP8

Martina Riedl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 114.– · 11 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Fortgeschrittene

Orientalischer Tanz ist erdverbunden und in der Körpermitte verankert; seine Grundbewegungen sind Kreis- und Achterformen. Er wird als Gruppen- sowie Solotanz ausgeführt; die Schrittfolgen können improvisiert oder als festgelegte Choreografien getanzte werden. Die weltweit existierende Stilvielfalt wird von unterschiedlichsten regionalen Einflüssen geprägt, z. B. Nordafrika (Maghrebländer), Vorderasien (Syrien, Libanon, Jemen etc.), Golfregionen, Ägypten, Türkei. Auch Elemente anderer Stile, wie z. B. Folklore, Jazz Dance, Zeitgenössischer Tanz, Ballett, können einbezogen werden.

Inhalte: differenzierte Arbeit am eigenen Ausdruck, Erweiterung des choreografischen Repertoires.

Gute Bauchtanz-Kenntnisse (mehrere Jahre) werden vorausgesetzt.

R268090

MVHS im HP8

Martina Riedl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do 18.15 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 114.– · 11 Plätze

Raks Gothique/Gothic Bellydance

Die dunkle Schwester des Bauchtanzes

Schon Morticia, Matriarchin der Addams Family, wusste: „Black is such a happy color.“ Raks Gothique, Fusion aus düsterer Ästhetik der Gothic-Subkultur und Eleganz des Orientalischen Tanzes, wirkt geheimnisvoll und eigenwillig. Kreativität und Fantasie sind nicht nur ein Plus, sondern ein Muss. Deshalb sind Inspirationen aus Tribal-Dance, Industrial Sounds, traditioneller orientalischer Folklore, Balkanesque, Electro-Swing u. v. m. willkommen. Nach der Einführung in Grundbewegungen des Gothic Bellydance wird eine kleine Choreografie einstudiert.

Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene: Bauchtanz-Kenntnisse sind nicht erforderlich; Bewegungserfahrung (auch aus anderen Tanzsparten) ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: schwarze, dunkelrote oder violette Trainingskleidung (möglichst langer, weiter Rock oder weite Hose); Gymnastikschuhe mit Ledersohlen oder Baumwollsocken; falls vorhanden, ein Hüfttuch.

R268123 – Samstagstagsworkshop

Fürstenried-Ost

Nur für Frauen · Galina Böhm · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 20.1.2024 · € 31.– · 10 Plätze

Theater

Theater Basics: Improvisation

„Die ganze Welt ist eine Bühne“, sagt Shakespeare. In andere Identitäten zu schlüpfen, in fremde Welten einzutauchen, macht die Schauspielerei so faszinierend. Methoden des Improvisationstheaters bieten dabei wunderbare Gelegenheiten, eigene kreative Ressourcen zu entdecken und auszuleben. Dabei können aus dem Moment heraus kleine Szenen und Geschichten entstehen – manchmal mit Anregungen von außen. Mit viel Spaß wird hierbei Spontaneität gefördert und das Wahrnehmungsvermögen gestärkt – auf sich selbst bezogen und auf die Mitwirkenden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wenn möglich, bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen und rutschfeste Socken oder Schlappchen mitbringen.

R261110 – Wochenendseminar

Obersending

Sacha Anema · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 104.– · 10 Plätze · ♿

Professionelles Körper- und Stimmtraining Denn der Körper spricht mit

Bei uns lernen Sie vielfältige, interessante Bereiche der Stimmarbeit und eine Palette von Körper- und Stimmübungen kennen, die Ihre Stimme entwickeln und trainieren. Mit viel Spaß experimentieren Sie mit Ihrer Stimme, loten stimmliche Möglichkeiten aus, lernen Ihre eigene Stimme besser kennen und verbessern sie. Dabei erlernen Sie auch Übungen, mit denen Sie nach dem Kurs weiterhin an und mit Ihrer Stimme arbeiten können – für eine langfristige Verbesserung Ihrer Stimmqualität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

R263450 – Wochenendworkshop **Sendling**
Heide-Eva Zettwoch · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 78.– · 10 Plätze · ☎

Musik

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

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter Junge Volkshochschule.

Vorträge

Pau Casals

Pau Casals (1876–1973) gehört zu den weltbekanntesten Ikonen des 20. Jahrhunderts wie etwa Pablo Picasso, Charlie Chaplin, Albert Einstein oder Mahatma Gandhi. Er ist nicht nur der Vater des modernen Cellospiels, sondern hat die Auseinandersetzung mit Musik insgesamt neu definiert. So hat er Bachs Cellosuiten exemplarisch entdeckt, aber auch ein Orchester extra für Arbeiterkonzerte gegründet. Er wurde mit seinem Auftrittsboykott gegen das faschistische Franco-Regime zur moralischen Instanz und ein humanistischer Vorkämpfer. Seine einmalige Karriere erstreckte sich nahezu über das ganze Jahrhundert und prägte so gleich mehrere Cellist*innengenerationen.

R270020 – Vortrag **MVHS im HP8**
Harald Eggebrecht · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.10.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

„Primadonna assoluta“ – Maria Callas Porträt zum 100. Geburtstag

Vor 100 Jahren wurde Maria Callas, eine der großartigsten Sängerinnen der Musikgeschichte, in New York als Tochter griechischer Eltern geboren. Später in Athen ausgebildet, debütierte sie schon in jungen Jahren in Griechenland mit Puccinis „Tosca“. Es folgte eine spektakuläre internationale Karriere, in der trotz manch anderer Rollen die Partien von Bellini, Donizetti, Verdi und Puccini im Mittelpunkt standen: 43 Partien und viele weitere Arien und Szenen waren es letztendlich. Nicht minder schillernd verlief ihr Privatleben, Ehen und Affären mit berühmten und reichen Männern begleiteten ihren Weg. Mit nur 53 Jahren verstarb Callas in Paris, ihre Faszination und ihre Aura wirken bis heute nach. Ein Porträt über eine Sängerin, die packend zu klingen und zu gestalten wusste.

R270026 – Vortrag **MVHS im HP8**
Prof. Thomas Gropper · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Bedrich Smetana Ein Lebensbild zum 200. Geburtstag

Bedrich Smetana ist wohl allen Musikinteressierten ein Begriff, doch sind wir ehrlich, außer der berühmten sinfonischen Dichtung „Moldau“ und der Oper „Die verkaufte Braut“ kennt man nur wenig von seiner Musik. Dabei gäbe es viel zu entdecken: Man denke nur an sein autobiographisch geprägtes Streichquartett, seine Klaviermusik, Lieder oder auch die anderen Opern. Der Vortrag präsentiert einige dieser Werke und stellt Smetana in den musikgeschichtlichen Zusammenhang als Nationalkomponist Tschechiens.

In Kooperation mit Kultur in Hadern

R270032 – Vortrag **Hadern**
Tim Koeritz · Gardini90 · Gardinistr. 90 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 22.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · 32 Plätze · ☎

Grundlagenwissen Musik

Notenlesen – Einführung

Sie möchten gerne in einem Chor mitsingen oder ein Musikinstrument spielen, trauen es sich aber nicht so ohne weiteres zu? Hier erlernen Sie innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen des Notenlesens als Einstieg und für eine weitergehende Beschäftigung mit Musik. Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien

R270122 **MVHS im HP8**
Andreas Agler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.11. bis 14.12.2023 · € 67.– · 10 Plätze · ☎

Partiturlesen für Einsteiger*innen

Egal, ob wenig geübte oder erfahrene Notenlesende: Partituren können schnell zur großen Herausforderung werden. Sie lernen die Grundlagen des Aufbaus und der musikalischen Anweisungen kennen und erfahren Tipps und Tricks, mit denen Sie sich auch in komplexen Partituren schnell zurechtfinden können. Notenlesen ist Voraussetzung.

R270134 – Samstagsseminar **MVHS im HP8**
Matthias Schaff · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 21.10.2023 · € 30.– · 6 Plätze · ☎

Partiturlesen – Übung und Praxis Antonín Dvorák: 6. Symphonie

Gemeinsam hören wir mit Partitur Dvoráks 6. Symphonie, die am 9. und 10. Dezember von den Münchner Philharmonikern unter der Leitung des tschechischen Dirigenten Petr Popelka in der Isarphilharmonie zur Aufführung gelangt. Neben dem reinen Hörgenuss erschließen sich durch das Mitlesen neue Einblicke in Themenführung, Harmonik, Instrumentierung. Zusammen versuchen wir eine erste „Analyse“ zu erstellen. Sicheres Notenlesen ist Voraussetzung.

R270140 – Samstagsseminar **MVHS im HP8**
Matthias Schaff · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.11.2023 · € 50.– · 6 Plätze · ☎

Die Welt der Harmonien – Einführung

Wie ist eine Tonleiter aufgebaut? Was ist der Unterschied zwischen Dur und Moll? Was heißen Kadenz und Quintenzirkel? Diese Grundlagen der allgemeinen Musiklehre werden hier klar und verständlich zusammengefasst. So entdecken wir die Logik, die hinter unserem Tonsystem steckt. Notenkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien

R270146 – Samstagsseminar **MVHS im HP8**
Tim Koeritz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2023 · € 49.– · 10 Plätze · ☎

Was Sie schon immer über Jazz wissen wollten

Mit vielen Hörbeispielen werden die grundlegenden Begriffe des Jazz erläutert und besprochen: Improvisation, Solospiel und Begleitung, Komposition und Arrangement, die wichtigsten Harmonien, Rhythmen und Grooves. Lernen Sie so die vielfältigen Stile dieser faszinierenden Musik kennen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R270170 – Wochenendseminar **MVHS im HP8**

Klaus von Seckendorff · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 57.– · 10 Plätze · ☎

Die Gesangskunst im 19. Jahrhundert

Drei Komponisten haben den Gesangsstil im 19. Jahrhundert maßgeblich beeinflusst und verändert: Rossini mit der Beibehaltung des verzierten Belcantogesangs, Verdi mit seinen dramatischen, individuell gestalteten Gesangsparts und Wagner, der durch Vertonung seiner deutschen Texte einen Ausgleich zwischen Belcanto und Sprechgesang suchte. Zur gleichen Zeit wurde eine Gattung beliebt, welche von Sängern und Sängerinnen höchste Stimmbeherrschung und extreme Textverständlichkeit erfordern: das Kunstlied.

Dies alles, dazu Informationen zur Aufführungspraxis und die Vorstellung großer Gesangspersönlichkeiten werden in diesem Seminar behandelt.

R270182 – Samstagsseminar **MVHS im HP8**

Dr. Helga-Maria Palm-Beulich · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.10.2023 · € 42.– · 22 Plätze · ☎

München live: Kooperationen mit Münchner Bühnen und Orchestern

Johann Strauß – Die Fledermaus **Zur Premiere der Bayerischen Staatsoper**

Die 1874 in Wien uraufgeführte Operette erfreut sich nach wie vor uneingeschränkter Beliebtheit beim Publikum. Das ist erstaunlich, denn ihre zahlreichen Schwestern werden heute selten gespielt. Dabei hatte die von Jacques Offenbach in Paris erfundene „kleine Oper“ so großen Erfolg, dass auch in Wien und später in Berlin regelrechte Operetten-Zentren entstanden. Das Seminar behandelt Geschichte und Entwicklung der Operette sowie das erfolgreiche Leben und Schaffen des Walzerkönigs Johann Strauß und schließlich wird der Frage nachgegangen, warum gerade „Die Fledermaus“ eine Sonderstellung einnimmt.

R270218 – Samstagsseminar **MVHS im HP8**

Dr. Helga-Maria Palm-Beulich · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 42.– · 22 Plätze · ☎

Pjotr I. Tschaikowski – Pique Dame **Zur Premiere der Bayerischen Staatsoper**

Die vorletzte Oper des russischen Komponisten, 1890 uraufgeführt, basiert auf der gleichnamigen Erzählung Puschkins. In einer Zeit geschrieben, als Tschaikowski selbst psychische Probleme hatte, entsprach die Geschichte des Helden Hermann, der – von Spielsucht gezeichnet – durch seinen Schicksalsglauben scheitert, besonders der Stimmungslage ihres Schöpfers.

Genaue Analysen stehen im Mittelpunkt des Seminars, dazu kommen Vergleiche mit der literarischen Vorlage und es wird der biographische Hintergrund beleuchtet.

R270220 – Samstagsseminar **MVHS im HP8**

Dr. Helga-Maria Palm-Beulich · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2024 · € 42.– · 22 Plätze · ☎

Philharmoniker im Gespräch

Die Streichinstrumente nehmen im Symphonieorchester den größten Raum ein. Ihr faszinierender Klang ist durch die vielfältigen Möglichkeiten der Spieltechnik nahezu unermesslich variabel. Was bedeutet es, ein solches Instrument in einem Orchester zu spielen? Wie fühlt man sich als Musiker*in im „Tutti“, in der Stimmgruppe eines Orchesters, wie funktioniert das Zusammenspiel mit Kolleg*innen und Dirigent*innen? Und welche wichtigen Aufgaben und Projekte gibt es im Rahmen der Education Arbeit von Spielfeld Klassik?

Das Gespräch mit Wolfgang Berg (Bratsche) und Manuel von der Nahmer (Cello) ermöglicht Ihnen einen Blick hinter die Kulissen und mitten ins Orchester.

R270248

MVHS im HP8

Wolfgang Berg/Manuel von der Nahmer · Gasteig HP8 · Proben-saal, Haus C · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 · € 12.– · 18 Plätze

Mit den Münchner Philharmonikern von der Probe zum Konzert

Ziel dieser Veranstaltungsreihe ist es, das Konzertpublikum an einem Einführungsabend und einem Probenbesuch am Entstehungsprozess eines Konzertprogramms teilhaben zu lassen. In kurzen Porträts stellt die Musikwissenschaftlerin Irina Paladi die jeweiligen Komponisten und ihre Werke vor. Diesmal stehen die zweite Symphonie und das 2. Klavierkonzert von Johannes Brahms auf dem Programm. Zubin Metha, Ehrendirigent der Münchner Philharmoniker, dirigiert im Januar einen Brahmszyklus mit allen Symphonien und den Instrumentalkonzerten.

Der Besuch einer Probe, voraussichtlich am 15. oder 16. Januar 2024, vervollständigt das Programm.

R270254

MVHS im HP8

Irina Paladi · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · Vorbereitungsabend: do 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.1.2024 · € 28.– · 25 Plätze

Auftakt – Konzertführer live

Die Einführungsveranstaltungen der Münchner Volkshochschule für die Konzerte der Münchner Philharmoniker in der Isarphilharmonie bieten Konzertbesucher*innen die Möglichkeit, sich vor Konzertbeginn auf das Programm des Abends „einstimmen“ zu lassen. Sie erhalten Einblick in wissenschaftliche Hintergründe rund um die Komponist*innen und die Werke des Abends. Darüber hinaus werden hin und wieder auch Musiker*innen der Münchner Philharmoniker und Solist*innen oder Dirigent*innen zu Gast sein. Die ca. 30- bis 40-minütigen Konzerteinführungen finden, wenn nicht anders vermerkt, im Probensaal in Haus C des Gasteig HP8 statt. Beginn ist jeweils 1 ¼ Stunden vor Konzertbeginn (17:45 bzw. 18:15 Uhr). Mit einer gültigen Konzertkarte können die »Auf-takte« spontan und kostenfrei besucht werden, die Plätze sind jedoch begrenzt, so dass sich rechtzeitiges Kommen empfiehlt.

Die Termine finden Sie unter www.mphil.de

Dozierende: Michaela Fridrich, Jan Golch, Prof. Thomas Gropper, Tim Koeritz, Shoshana Liessmann, Irina Paladi, Dr. Helga-Maria Palm-Beulich, Pascal Trudon, David Zell

Grundlagen für die Musikpraxis

„Vom-Blatt-Singen“-Lernen

Finden Sie es ärgerlich, dass Ihnen manchmal selbst das Vom-Blatt-Singen einfacher Melodien Schwierigkeiten bereitet? Die rasche Auffassung der grundlegenden Begriffe wird theoretisch und praktisch erarbeitet: Notenwerte und Rhythmus, die ausführliche Einführung in die unterschiedlichen Tonarten und grundlegenden Intervalle. Ideal für alle Chorsängerinnen und -sänger und zur Vorbereitung eines Vorsingens für einen Chor. Für den Fortgeschrittenenkurs vor Anmeldung bitte Rücksprache mit dem Dozenten nehmen, Telefon (089) 51996122.

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

R272040

Gregor Otto Papadopoulos · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · fr 18.30 bis 19.45 Uhr · 27.10., 3.11., 24.11., 1.12.2023, 19.1. und 2.2.2024 · € 65.– · 6 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

R272044

Gregor Otto Papadopoulos · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · fr 19.45 bis 21.00 Uhr · 27.10., 3.11., 24.11., 1.12.2023, 19.1. und 2.2.2024 · € 65.– · 6 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Stimmbildung, Gesang, Chöre

Sonntagssingen – Offenes Programm im HP8

Was gibt es Schöneres, als den Sonntag mit Musik zu beginnen? Im Gasteig HP8 bieten wir Ihnen die Gelegenheit, vor Ihrem Isar-spaziergang nach Herzenslust zu singen und Lieder und Songs kennenzulernen. Gesungen wird alles, was Spaß macht: egal ob Klassik, Gospel, Volksmusik, Jazz oder Pop. Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Team von Sänger*innen überraschen: mit Gustavo Castillo-Estrada, Joy C. Green, Lili König, María-José Rodríguez Rivera, Evi Strehl, Anna Veit und Lilian Zamorano.

R272060

Lilian Zamorano · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272064

Anna Veit · Gasteig HP8 · Probensaal, Haus C · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 22.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272068

María-José Rodríguez Rivera · Gasteig HP8 · Probensaal, Haus C · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272072

Joy C. Green · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272076

Evi Strehl · Gasteig HP8 · Probensaal, Haus C · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272080

Lili König · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 14.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272084

Lilian Zamorano · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

R272088

Gustavo Castillo-Estrada · Gasteig HP8 · Projektor, Halle E · Hans-Pleißinger-Str. 8 · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

MVHS im HP8

Chanten

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

R272092

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

MVHS im HP8

R272096

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

MVHS im HP8

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 jeweiligen Kursleitung: Mafalda de Lemos, Telefon (089) 72059387 oder Lilian Zamorano, Telefon (089) 90930899.

R272100 – Wochenendseminar

Mafalda de Lemos · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 65.– · 10 Plätze · ☎

Sendling

R272112 – Wochenendseminar

Lilian Zamorano · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 65.– · 10 Plätze · ☎

MVHS im HP8

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.

R273054

Mathieu Lanniel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · 15 x mo 11.30 bis 14.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☎

MVHS im HP8

R273058

Mathieu Lanniel · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Pleißinger-Str. 8 · 15 x fr 14.30 bis 17.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☎

MVHS im HP8

R273074

Ute Ziemer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 14.30 bis 17.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☎

Sendling

Gesang – Einzelunterricht 60 Minuten (14-täglich)

Die Kurszeit wird nach Absprache mit der Dozentin in je 60 Minuten Einzelunterricht in 14-täglichem Rhythmus aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden von der Kursleitung vorab kontaktiert.

R273086

Ilona Reumann-Papp · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 19.10., 16.11., 30.11., 14.12.2023, 11.1., 25.1., 8.2. und 22.2.2024 · € 360.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☎

Fürstenried-Ost

R273090

Ilona Reumann-Papp · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2023, 18.1. und 1.2.2024 · € 360.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☎

Fürstenried-Ost

Bairisch-alpenländischer Singkreis

Wollen Sie den kraftvollen Klang bairisch-alpenländischer Lieder und Jodler in ihrer naturhaften Mehrstimmigkeit erleben? Dann kommen Sie zu diesem Singkreis, in dem solche Lieder erarbeitet werden. Sie lernen dabei, besser mit Ihrer Stimme umzugehen, eine zweite oder dritte Stimme nach dem Gehör zu finden oder mit Ihrer Bass-Stimme das Fundament für den Chorklang zu bilden.

R273098 **Sendling**
Dr. Erich Sepp · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10., 7.11., 28.11., 19.12.2023, 16.1. und 6.2.2024 · € 50.– · 28 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.

R273150 **Hadern**
Ingegerd Walz · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mi 12.00 bis 13.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 (nicht am 29.11.) · € 101.– · 26 Plätze · ☎

R273154 **Sendling**
Violetta Weingart · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 101.– · 25 Plätze · ☎

Wochenausklang mit Gesang

Singen macht Spaß, entspannt und belebt, ein idealer Einstieg also für ein gelungenes Wochenende. Wir singen alles was uns gefällt: Kanons, Klassik, Gospel, Volksmusik, Pop und Jazz. Natürlich bringen wir zunächst mit einem kurzen Einsingen die Stimme in Schwung und verbessern so die Atmung und den Stimmsitz und singen je nach Besetzung mehrstimmig. Für alle, die Freude am Singen haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

R273160 **Obersending**
Ingegerd Walz · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 8 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 24.11.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 22.12.) · € 54.– · 25 Plätze · ☎

Lieder aus aller Welt – Chor der MVHS in Hadern

Für alle, die Freude am Singen mehrstimmiger Lieder haben. Diese sind nach verschiedenen Themenkreisen und Herkunftsgebieten gegliedert. In die Anfänge chorischer Stimmbildung wird dabei eingeführt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ingrid Zacharias, Telefon (089) 708177.

R273162 **Hadern**
Ingrid Zacharias · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 28.9.2023 bis 25.1.2024 · € 101.– · 30 Plätze · ☎

Saiteninstrumente – Gitarre

Klassische Gitarre oder Gitarrenbegleitung?

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.

R274000 – Samstagsseminar **Sendling**
Norbert Koch · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 3.2.2024 · € 13.– · 6 Plätze · ☎

Klassische Gitarre

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.

R274020 **Sendling**
Rafaela Narewski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 29.9.2023 bis 23.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 147.– · 6 Plätze · ☎

Gitarre Klassisch – 2. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274044 **Sendling**
Ossi Pötzlberger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 130.– · 7 Plätze · ☎

Gitarre Klassisch – 3. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274064 **Sendling**
N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · 6 Plätze · ☎

Gitarre Klassisch – 4. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274076 **Sendling**
N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 182.– · 4 Plätze · ☎

Gitarre Klassisch – 5. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274088 **Sendling**
Rafaela Narewski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 17.15 bis 18.15 Uhr · 29.9.2023 bis 23.2.2024 (nicht am 22.12. und 2.02.) · € 194.– · 4 Plätze · ☎

Gitarre Klassisch – 6. Semester

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274092 **Sendling**
N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · 6 Plätze · ☎

Gitarre Klassisch – mindestens vier Jahre Spielpraxis

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274120

Ossi Pötzlberger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 182.– · 4 Plätze · ☎

Sendling

Gitarrenbegleitung und Instrumentalstücke

Gitarrenbegleitung – wo stehe ich?

Sie hatten früher Unterricht und kommen alleine nicht mehr weiter? Sie brauchen wieder eine Anleitung und Anregungen für Ihr Gitarrenspiel? Sie wissen aber nicht, welche der fortgeschrittenen Spielgruppen für Sie infrage kommt? Im Kurs werden elementare Begleittechniken, Schlagmuster und Fingerpickung wiederholt und aufgefrischt. Mit Beratung für die Anmeldung. Für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen.

R274140

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 2 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.2. und 8.2.2024 · € 22.– · 9 Plätze · ☎

Hadern

Gitarrenbegleitung für Quereinsteiger*innen

Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse wieder aufzufrischen. Wir beschäftigen uns mit Griffen, Griffwechseln, Rhythmik, Schlag- und Zupftechnik sowie gerne auch mit von den Teilnehmenden vorgeschlagenen Themen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

R274144

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 273.– · 4 Plätze · ☎

Hadern

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.

R274158

Henry Eberhard · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 194.– · 9 Plätze · ☎

Obersendling

R274160

Ossi Pötzlberger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 194.– · 9 Plätze · ☎

Sendling

Gitarrenbegleitung – 2. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274192

Henry Eberhard · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x di 19.45 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 162.– · 6 Plätze

Sendling

Gitarrenbegleitung – 3. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274212

Norbert Niemann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 162.– · 6 Plätze · ☎

Sendling

Gitarrenbegleitung – 4. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274224

Andreas Düker · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 15 x di 17.30 bis 18.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 162.– · 6 Plätze

Schwanthalerhöhe

Gitarrenbegleitung – 5. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274236

Rafaela Narewski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 18.15 bis 19.30 Uhr · 29.9.2023 bis 23.2.2024 (nicht am 22.12. und 2.02.) · € 243.– · 4 Plätze · ☎

Sendling

Gitarrenbegleitung – 6. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274244

Norbert Niemann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 20.30 bis 21.45 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 162.– · 6 Plätze · ☎

Sendling

Gitarrenbegleitung – mindestens vier Jahre Spielpraxis

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274296

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☎

Hadern

R274300

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 273.– · 4 Plätze · ☎

Hadern

R274304

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☎

Hadern

R274308

Andreas Düker · Grundschule · Bergmannstr. 36 · 15 x di 18.45 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 228.– · 4 Plätze

Schwanthalerhöhe

R274312

Norbert Niemann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 16.45 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 228.– · 4 Plätze · ☎

Sendling

R274316

Norbert Niemann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.15 bis 20.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 162.– · 6 Plätze · ☎

Sendling

Gitarre-Specials

Workshop Gitarre – Basiswissen Spieltechnik

Für alle, die bisher versucht haben, sich ohne Anleitung das Gitarrespielen selbst beizubringen und nun doch Klärungsbedarf für spieltechnische und theoretische Basics haben. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu Rhythmus und Timing, Schlag- und Zupftechnik, Akkordaufbau und Skalen zu klären und natürlich auch zu üben. Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in einem weiterführenden Kurs vertiefen.

R274340 – Sonntagseminar

Rafaela Narewski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.2.2024 · € 49.– · 9 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Rhythmik für Gitarrist*innen

Jeder Song lebt nicht nur von Melodie und Text, sondern vor allem auch vom Rhythmus. Und der sollte möglichst nicht holpern, sondern regelmäßig durchlaufen. Deshalb probieren und üben wir die verschiedensten Rhythmen und beschäftigen uns auch mit dem dazugehörigen Basiswissen.

Voraussetzung: Grundakkorde

Eigenes Instrument muss mitgebracht werden.

R274344 – Kompaktkurs

Rafaela Narewski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi bis fr 17.00 bis 19.00 Uhr · 14.2. bis 16.2.2024 · € 49.– · 9 Plätze · ☎

MVHS im HP8

Gitarre querbeet

Sie spielen circa ein halbes bis ein Jahr Gitarre und möchten das Gelernte vertiefen und festigen? Beim Spielen vieler Songbegleitungen trainieren wir den fließenden Wechsel von einfachen Griffen (kein Barré) und probieren die verschiedensten Schlagmuster aus.

R274348 – Kompaktkurs

MVHS im HP8

Rafaela Narewski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi bis fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 14.2. bis 16.2.2024 · € 49.– · 9 Plätze · ♿

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.

R274356

Hadern

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♿

R274360

Hadern

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♿

Union 8 live – Werkschau Gitarre

Die Gitarrenbands der MVHS zeigen in lockerer Atmosphäre ihr Können und spielen Bekanntes und Unbekanntes aus Folk, Country, Pop und Blues.

In Kooperation mit dem Stadtteilkulturzentrum Gardini90. Eintritt frei!

Musikalische Leitung: Norbert „Noko“ Koch.

R274364 – Konzert

Hadern

Norbert Koch · MVHS · Gardinistr. 90 · sa 20.00 bis 22.00 Uhr · 25.11.2023 · Gebührenfrei · 32 Plätze · ♿

Blues-Improvisation – Basics

Im Zusammenspiel mit anderen lernen Sie stabile und aussagekräftige Rhythmusstrukturen kennen, auf deren Basis wir skalenbezogene Improvisationen ausprobieren. Dabei beschränken wir uns auf wenige Töne und Akkorde, bis wir das, was wir spielen, wirklich begreifen, und es tatsächlich groovy klingt.

Geeignet für Teilnehmer*innen ab ein Jahr Spielpraxis, die auf der Suche nach dem coolen Bluesfeeling sind.

R274368

Sendling

Rafaela Narewski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 29.9.2023 bis 23.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 309.– · 4 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 Henry Eberhard, Mobil 0177-5224555 kontaktieren.

Anfänger*innen

R274416

Obersendling

Henry Eberhard · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 194.– · 6 Plätze · ♿

2. Semester

R274436

Sendling

Henry Eberhard · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x di 18.30 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 162.– · 8 Plätze

3. Semester

R274448

Schwanthalerhöhe

Henry Eberhard · Nachbarschaftstreff Theresienhöhe · Hans-Fischer-Str. 13 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 6 Plätze

Fortgeschrittene

R274456

Schwanthalerhöhe

Henry Eberhard · Nachbarschaftstreff Theresienhöhe · Hans-Fischer-Str. 13 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 7 Plätze

Weitere Saiteninstrumente

Bitte beachten Sie auch die Kursangebote zum Ensemblespiel.

Geigenspielkreis für Wiedereinsteiger*innen

Eine Einladung an alle, die ihre Geigenkenntnisse wieder aufpolieren möchten. In jeder Stunde soll ein Aspekt der Geigen- oder Bogentechnik behandelt und auf Fragen und individuelle Schwierigkeiten der Teilnehmenden eingegangen werden. Danach steht das gemeinsame Musizieren im Mittelpunkt: Anhand einfacher Duette oder Trios verfeinern wir unsere Technik und genießen das Zusammenspiel.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Andrei Artemenko vorab, Mobil 0160-97009001.

R275000

MVHS im HP8

Andrei Artemenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♿

Geige/Bratsche – Einzelunterricht 45 Minuten

Die Kurszeit wird nach Absprache mit dem Dozenten in je 45 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden von der Kursleitung vorab kontaktiert. Fragen zum Instrumentenverleih oder -kauf beantwortet Andrei Artemenko, Mobil 0160-97009001.

R275008

MVHS im HP8

Andrei Artemenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do 12.15 bis 15.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

Zither

Die zarten Saiten eines besonderen Instruments – Klassik, Volksmusik, Jazziges und vieles mehr werden wir einstudieren und zum Klingen bringen. Auch eignet sich die Konzertzither wunderbar zur Liedbegleitung. Gemeinsam erarbeiten und verfeinern wir die grundlegenden Spieltechniken der linken und rechten Hand. Es wird ein Unterrichtsablauf festgelegt, der sowohl Einzel- als auch Gruppenunterricht beinhaltet, um speziell auf die Bedürfnisse der einzelnen Spieler*innen eingehen zu können. Individuelle Förderung und das Erlebnis des Gruppenmusizierens sind so möglich.

Fragen zu den Kursen und zum Instrumentenverleih oder -kauf beantwortet Christiane Schulze, Mobil 0174-4157825.

Aufbaustufe 1

Voraussetzungen: Einfaches Melodiespiel am Griffbrett mit leichter Freisaitenbegleitung, einfache Begleitmuster, Violin- und Bassschlüssel sollten bekannt sein.

R275044

Sendling

Christiane Schulze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.45 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 228.– · 4 Plätze · ☺

Aufbaustufe 2

Voraussetzungen: möglichst flüssiges Lesen von Violin- und Bassschlüssel, Melodiespiel mit Begleitungsmustern in geraden und ungeraden Taktarten

R275048

Sendling

Christiane Schulze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 228.– · 4 Plätze · ☺

Blasinstrumente

Gemischte Blockflöten-Spielgruppen

Für Fortgeschrittene mit mittlerer bis guter Spieltechnik, die gern mit anderen zusammen musizieren. Gespielt wird klassische Musik vom Mittelalter bis zur Moderne für Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte.

Anmeldung für Quereinsteiger*innen nur nach vorheriger Rücksprache mit Katharina Schellhorn, Telefon (089) 52315196, oder Petra Schiegg, Telefon (089) 55063768.

R275090

Sendling

Katharina Schellhorn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.10.2023 bis 19.2.2024 · € 291.– · 4 Plätze · ☺

R275094

Sendling

Katharina Schellhorn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 19.2.2024 · € 179.– · 8 Plätze · ☺

R275098

Sendling

Katharina Schellhorn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x mo 19.15 bis 20.45 Uhr · 9.10.2023 bis 19.2.2024 · € 291.– · 4 Plätze · ☺

R275102

Sendling

Petra Schiegg · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 168.– · 11 Plätze · ☺

R275106

Sendling

Petra Schiegg · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☺

Querflöte – Grundstufe

Es werden Grundlagen vermittelt und Stücke aus verschiedenen Stilrichtungen erarbeitet und geübt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Informationen zum Instrumentenverleih oder -kauf erhalten Sie bei Andrea Corona, Mobil 0172-6560635.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

R275118

Sendling

Andrea Corona · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 273.– · 4 Plätze · ☺

Querflöten-Ensemble

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Spieler*innen und solche, die wiedereinsteigen möchten. Erarbeitet werden Werke des Barock und der Klassik, aber auch moderne Arrangements von Romantik über Folk bis Latin.

Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit der Lehrkraft, Mobil 0172-6560635.

R275122

Sendling

Andrea Corona · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ☺

Querflöte – 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.

R275126

MVHS im HP8

Andrea Corona · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☺

Klarinette – Einzelunterricht 45 Minuten

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

R275146

MVHS im HP8

Milton Flores · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☺

R275150

Hadern

Thomas Nieberle · MVHS · Guardinstr. 90 · 15 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☺

Mundharmonika für Anfänger*innen

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei Fabrizio Giannuzzi, Telefon (089) 41079278.

R275190 – Samstagseminar

Obersending

Fabrizio Giannuzzi · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 2.12.2023 · € 40.– · 6 Plätze · ☺

Tasteninstrumente

Akkordeon – Einzelunterricht 30 Minuten

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

R275218

Sendling

Maria Dafka · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 13.15 bis 14.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☺

Akkordeon – 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.

R275222

Sendling

Maria Dafka · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 11.45 bis 13.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☺

Klavier – Einzelunterricht 30 Minuten Empfohlen für Anfänger*innen

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.

R275234 **MVHS im HP8**
Robert Sherashevski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mo 14.45 bis 16.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♣

R275294 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 16.00 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♣

R275298 **Hadern**
Béla Lakatos · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mi 16.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♣

R275302 **Hadern**
Béla Lakatos · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mi 19.15 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♣

R275304 **Sendling**
Diego Mallén Mendoza · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 16.30 bis 17.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ♣

R275306 **Sendling**
Anna Sherashevskaya · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 12.15 bis 15.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♣

Klavier – Einzelunterricht 45 Minuten

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

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

R275354 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 18.15 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ♣

R275360 **Sendling**
Diego Mallén Mendoza · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 5.00 bis 16.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ♣

Rhythmus, Bewegung und Percussion

Trommeln und Small Percussion

Ein optimaler Einstieg in die Welt des Trommels: Es werden Rhythmen aus unterschiedlichen Kulturkreisen vorgestellt und dazu die entsprechenden Trommeln (Conga, Surdo, Djembe) sowie einzelne Small-Percussion-Instrumente (Rasseln, Klanghölzer, Glocken und andere) eingeführt. Wir probieren die verschiedenen Instrumente aus und lernen die passenden Anschlagstechniken und Rhythmusmuster kennen. Erleben Sie das energiegeladene Zusammenspiel in der Gruppe und die Freude am eigenen musikalischen Ausdruck.

Instrumente sind vorhanden, eigene Instrumente können aber auch gerne mitgebracht werden.

Anfänger*innen R275522 **MVHS im HP8**

Markus Endres · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 168.– · 12 Plätze · ♣

Fortgeschrittene R275534 **MVHS im HP8**

Markus Endres · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 168.– · 12 Plätze · ♣

Latin Percussion

Afro, kubanische und lateinamerikanische Rhythmen werden traditionell mit einem vielfältigen Instrumentarium gespielt und unterliegen regionalen Unterschieden. Gemeinsam ist allen Stilen, dass sie offen sind für jede Art des Zusammenspiels und der Improvisation.

Wir lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen, erarbeiten Rhythmuspatterns und erleben die Kraft des gemeinsamen Groove.

Instrumente: Guiro, Maracas, Claves, Cowbell, Shaker, Jam Block, Cajon, Timbales, Bongos und Congas sind vorhanden.

R275554 – Sonntagseminar **MVHS im HP8**

Milton Flores · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2023 · € 40.– · 9 Plätze · ♣

Rahmentrommeln

Ein runder Holzrahmen, darauf gespannt ein Fell – die Rahmentrommel ist ein denkbar einfaches Musikinstrument. Dennoch lassen sich ihr viele unterschiedliche und faszinierende Klänge entlocken. Dazu wird eine feine Spieltechnik mit Händen und einzelnen Fingern benutzt, die in diesem Kurs vorgestellt und geübt wird. Schon mit einfachen Mitteln lassen sich traditionelle und moderne Rhythmen umsetzen. Rhythmische Grundübungen mit Stimme und Körperklängen erleichtern den Einstieg. Das gemeinsame Trommeln in der Gruppe wirkt belebend und macht Spaß. Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bitte unbedingt bis eine Woche vor Kursbeginn die Kursleiterin Marliese Glück, Mobil 01578-8685292.

R275558 – Sonntagseminar **MVHS im HP8**

Marliese Glück · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 14.30 Uhr · 21.1.2024 · € 40.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 10.– · 6 Plätze · ♣

Darabuka – orientalische Vasentrommel

Die Darabuka – heute meist aus einem kelchförmigen Metallkorpus mit Kunststofffell – hat ihren Ursprung im Vorderen Orient. Sie ist fester Bestandteil der arabischen und türkischen Musik, aber auch viele Weltmusikbands schätzen den prägnanten und variationsreichen Sound der orientalischen Trommel. Eine Einführung in die Schlagtechnik wird ergänzt durch rhythmische Grundübungen und typische Patterns. Die lautmalende Trommelsprache ermöglicht einen leichten Einstieg auch ohne musikalische Vorkenntnisse.

Falls Sie kein eigenes Instrument mitbringen können, kontaktieren Sie bitte unbedingt bis eine Woche vor Kursbeginn die Kursleiterin Marliese Glück, Mobil 01578-8685292.

R275562 – Sonntagseminar **Hadern**

Marliese Glück · MVHS · Gardinistr. 90 · so 10.00 bis 14.30 Uhr · 28.1.2024 · € 40.– · Vor Ort zu zahlen: Leihgebühr pro Instrument € 10.– · 6 Plätze · ♣

Cajon

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.

Grundstufe

R275566

MVHS im HP8

Henry Eberhard · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mo 20.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 130.– · 6 Plätze · ☺

Aufbaustufe

R275570

MVHS im HP8

Henry Eberhard · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 130.– · 6 Plätze · ☺

Fortgeschrittene

R275574

MVHS im HP8

Henry Eberhard · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 130.– · 8 Plätze · ☺

Anfänger*innen

R275586 – Sonntagsseminar

MVHS im HP8

Noah Psunkevic · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 17.12.2023 · € 49.– · 8 Plätze · ☺

Schlagzeug – Einzelunterricht 30 Minuten

Bitte eigene Sticks mitbringen.

R275598

MVHS im HP8

Robert Sherashevski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mo 16.30 bis 17.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ☺

Schlagzeug – Einzelunterricht 45 Minuten

Bitte eigene Sticks mitbringen.

R275602

MVHS im HP8

Robert Sherashevski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mo 17.00 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ☺

Djembe – Rhythmen aus Westafrika (Guinea, Mali)

Anfänger*innen

Die große, kelchförmige Holztrommel wird mit beiden Händen gespielt. Wir lernen die grundlegenden Spieltechniken und Sounds sowie verschiedene traditionelle westafrikanische Basisrhythmen kennen. In der Gruppe erleben wir das Zusammenspiel der Djembe mit den dazugehörenden Basstrommeln, Dundun, Sangban und Kenkeni.

Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse
Instrumente sind vorhanden.

R275618 – Samstagsseminar

Hadern

Rainer Arold · MVHS · Guardinstr. 90 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · € 37.– · 6 Plätze · ☺

Orchester, gemischte Spielgruppen, Ensembles, Bands

Barockensemble

Die Aufführungspraxis von Musik des 17. und 18. Jahrhunderts hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Wenn Sie darüber gerne mehr erfahren würden und dies dann gemeinsam mit anderen auch selbst ausprobieren möchten, sind Sie herzlich willkommen. Im Fokus stehen spielpraktische und -technische Aspekte, vor allem aber wollen wir gemeinsam musizieren.

Der Kurs richtet sich an Streicher*innen mit Vorkenntnissen auf dem modernen Instrument (Violine, Viola, Cello, Gambe, Violone/Kontrabass), Darmsaiten/Barockbogen erwünscht, aber keine Voraussetzung. Der Stimmton wird (abhängig von den Anmeldungen) vor Kursbeginn mitgeteilt (415Hz oder 440Hz).

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Salome Ryser, E-Mail: salome.ryser@gmail.com.

R276008 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Salome Ryser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 80.– · 6 Plätze · ☺

ars vivendi

Lebendiges Musizieren und gemeinsames Spiel im Ensemble

Sie wollen Ihr Streich- oder Holzblasinstrument nicht immer allein im stillen Kämmerlein spielen? Dann sind Sie beim Spielkreis „ars vivendi“ herzlich willkommen! Im Vordergrund steht das barocke und klassisch-romantische Repertoire mit gelegentlichen Ausflügen in ältere und jüngere Epochen sowie Arbeit an Klang und Interpretation der jeweiligen Stücke.

Anmeldung für neue Mitglieder nur nach vorheriger Rücksprache mit Andrei Artemenko, Mobil 0160-97009001, oder am ersten Kursabend.

R276012

MVHS im HP8

Andrei Artemenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 143.– · 12 Plätze · ☺

Is des a Freud – Volksmusikspielkreis

Eine Einladung an alle Freundinnen und Freunde gepflegter Volksmusik, die gerne zusammen musizieren möchten. Ob beschwingte Tänze oder zarte Melodien, wir spielen je nach Möglichkeit und Besetzung Stücke aus dem vielseitigen volksmusikalischen Repertoire. Mögliche Instrumente: Geige, Gitarre, Harfe, Hackbrett, Zither, Flöte, Akkordeon, Okarina u. a., nach Möglichkeit C-Instrumente. Voraussetzung: ca. zwei Jahre Spielpraxis.

Neue Teilnehmende bitten wir, sich zunächst mit Franz Anton Peter, Mobil 0151-59178463, in Verbindung zu setzen.

R276024

MVHS im HP8

Franz Anton Peter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 168.– · 8 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

Akustikband

Der Multi-Instrumentalist Johann Schneider zeigt, wie man in einer Gruppe bekannte Pop- und Rocksongs interpretiert und arrangiert. Neben dem Erlernen von instrumentalen Fähigkeiten (Akkorde, Rhythmik, Skalen und Improvisation) erfährt man, wie das Zusammenspiel in einer Band funktioniert. Teilnehmen können alle, die über einfache Instrumental-Kenntnisse verfügen. Für akustische Instrumente: Gitarre, Bass, Ukulele, Percussion und Gesang u. a. Quereinsteiger*innen vor Anmeldung bitte Rücksprache mit Johann Schneider, Mobil 0176-41269026. Eigene Instrumente müssen mitgebracht werden.

R276048 **Sending**
Johann Schneider · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi
18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 130.– · 6 Plätze · ♻️

R276052 **Sending**
Johann Schneider · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi
19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 130.– · 6 Plätze · ♻️

Irish Folk Ensemble

Die melancholisch-einfühlsamen Balladen und schwungvollen Tanzsätze der grünen Insel erfreuen sich nicht nur in irischen Pubs großer Beliebtheit. Wir spielen die bekannten Klassiker wie „The Wild Rover“ oder „Fiddler’s Green“, aber auch aktuelle Songs. So lernen und üben wir die musikalischen und spieltechnischen Besonderheiten der Irish Folk Music. Für Teilnehmende mit einiger Spielpraxis auf dem jeweiligen Instrument. Geeignet sind Flöte, Geige, Akkordeon, Harfe, Gitarre, Banjo, Bass u. a. Nähere Informationen erhalten Sie bei Tom Hake, Mobil 0179-9289361 oder E-Mail: tomhakemuc@googlemail.com.

R276056 – Sonntagskurs **MVHS im HP8**
Tom Hake · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x so
17.30 bis 19.00 Uhr · 8.10. bis 3.12.2023 · € 78.– · 8 Plätze · ♻️

Klezmerensemble

„Jede Volksmusik ist schön, aber von der jüdischen muss ich sagen, sie ist einzigartig! Sie ist so facettenreich, kann fröhlich erscheinen und in Wirklichkeit tief tragisch sein. Fast immer ist es ein Lachen durch Tränen“, so beschreibt Dmitri Schostakowitsch den Klezmer. Die Wurzel dieser vielseitigen Musik liegt in den osteuropäischen „Schtetl“, ursprünglich wurde bei Hochzeiten und Festen aufgespielt. Mittlerweile hat sie sich jedoch zu einer Art Weltmusik entwickelt, die vielfältige Einflüsse aufgreift. Für Teilnehmende mit einiger Spielpraxis. Geeignete Instrumente sind: Klarinette, Gitarre, Hackbrett, Mandoline, Geige, Cello, Kontrabass, Akkordeon u. a.

R276060 **MVHS im HP8**
Mario Korunic · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi
19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 168.– · 10 Plätze · ♻️

Salsa Band: Rumba, Mambo, Cha-Cha-Cha, Son, Latin-Rock

Salsa ist ein Sammelbegriff für verschiedene afrokubanische Rhythmen. Wir lernen die leidenschaftlich-feurigen Musikstile kennen und spielen und beschäftigen uns darüber hinaus mit Latin-Rock und Jazz. Wenn Sie zwei bis drei Jahre Spielpraxis auf Ihrem Instrument mitbringen, sind Sie herzlich willkommen. Geeignet für: Blasinstrumente, Bass, Gitarre, Gesang, Piano und diverse Percussioninstrumente. Instrumente sind vorhanden, Blasinstrumente bitte mitbringen. Anmeldung für neue Bandmitglieder nur nach vorheriger Rücksprache mit Milton Flores, Mobil 0179-2253764.

R276068 **MVHS im HP8**
Milton Flores · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi
18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 168.– · 8 Plätze · ♻️

Das Impro-Ensemble

Improvisation bietet die Möglichkeit, freie musikalische Entscheidungen zu treffen und diese kollektiv oder auch solistisch umzusetzen. Inspiriert von Bildern, Geschichten und Visuals versuchen wir, eine gemeinsame musikalische Gestaltung zu entwickeln. Dieser Kurs richtet sich an alle, die über elementare Instrumental- oder Gesangskenntnisse verfügen und Freude daran haben, neugierig und wagemutig neue musikalische Ausdrucksformen auszuprobieren. Im Mittelpunkt stehen die Spielfreude und das gemeinsame Musizieren!

R276080 **MVHS im HP8**
Natyрэ Elezi · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x di
20.00 bis 21.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze · ♻️

Basic-Workshop für Jazzimprovisation

Die Grundbegriffe der Harmonielehre und die Logik unseres tonalen Dur-/Mollsystems zu kennen, ist Voraussetzung für eine gute Improvisation. Das gemeinsame Entdecken von Tonleiterstrukturen, Akkordaufbau und Kadenzen führt zur Fähigkeit, Jazz-Standards zu analysieren und darüber im praktischen Teil kreativ zu improvisieren.

Voraussetzung für die Teilnahme sind ca. zwei Jahre Spielpraxis. Offen für „alle“ Instrumente, nicht nur die jazztypischen.

Nähere Information bei Thorsten Klentze, Telefon (08105) 9157 oder (089) 1675840.

Bitte mitbringen: Notenpapier, Schreibutensilien und Instrument (E-Gitarrist*innen und E-Bassist*innen mit eigenem Verstärker; Pianist*innen bitte vorher anrufen, da in dem Raum nur ein Klavier steht)

Teil 1 Grundlagen – Theorie und Praxis
R276088 – Wochenendseminar **Sending**
Thorsten Klentze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 120.– · 6 Plätze · ♻️ · Fortsetzungsmöglichkeit: R276092

Teil 2 Weiterführung und Anwendung – Theorie und Praxis
Der Kurs baut auf die erworbenen Kenntnisse im Grundlagenkurs auf und bietet eine zusätzliche Übungsmöglichkeit.

R276092 – Wochenendseminar **Sending**
Thorsten Klentze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 120.– · 6 Plätze · ♻️

The REAL Jazz-Camp

Wer auch immer Jazz spielen will, kommt um die Klassiker, die in „Real Books“ gesammelt werden, nicht herum. Egal, ob Free-, Modern-, Rock- oder Ethnojazz, Musiker*innen auf der ganzen Welt können bei Sessions und Konzerten auf diesen Fundus zurückgreifen. Bevor wir zu den Noten und zum Instrument greifen, hören wir Original- und Coveraufnahmen, spielen die Stücke an und probieren sie aus. Dabei ergeben sich automatisch Themen aus Jazzgeschichte, Harmonielehre, Rhythmik und Improvisation, die geklärt und trainiert werden.

Blues und Rhyth’ m Changes sind die Grundformen, weitere Stücke sucht der Dozent zeitnah im Dialog mit den Teilnehmenden aus. Bitte deshalb vorab Michael Reithmeier kontaktieren unter E-Mail: michaelreithmeier@t-online.de oder Mobil 0171-8571770. Voraussetzungen: ensembletaugliche Fähigkeiten und ein wenig Jazzerfahrung

R276096 – Wochenendseminar **MVHS im HP8**
Michael Reithmeier · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 97.– · 8 Plätze · ♻️

Musik und Multimedia

Songwriting 1

Sie würden gerne Ihren eigenen Song schreiben oder haben bereits Ideen zu Thema, Text, Melodie oder Rhythmus? Aber: Entsteht erst der Text und dann die Begleitung, oder ist es auch umgekehrt möglich? Mit professioneller Unterstützung erschließen wir uns Zugänge zum Schreiben von Texten und Finden von Melodien, Refrains und Harmonien.

Für Teilnehmende aller Kenntnisstufen, von Beginnenden bis zu ambitionierten Liedschreibern, denn es geht darum, miteinander und auch voneinander zu lernen.

R276100

MVHS im HP8

Raimund Seitz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 67.– · 8 Plätze · ☺

Songwriting 2

Im Fokus steht die Ausgestaltung von bereits konzipierten Songs, wobei die individuelle ästhetische Klangvorstellung der Teilnehmenden im Vordergrund steht, egal ob das Ergebnis Elektropop, Rockmusik oder ein klassisches Arrangement mit Klavier und Gesang sein soll. Wir machen uns Gedanken über Notation, Aufnahme am Computer und zur Aufführbarkeit der Songs als Performance.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (z. B. Besuch von Songwriting 1, R276100)

R276104

MVHS im HP8

Raimund Seitz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.1. bis 20.2.2024 · € 67.– · 8 Plätze · ☺

Software-Synthesizer

Mit Synthesizern erzeugt man auf elektronischem Weg Klänge, sie sind also das zentrale Instrument elektronischer Musik. Man kann echte Instrumente imitieren, eigene Sounds kreieren und Drum-Sounds erzeugen – der Kreativität der Muskschaffenden sind fast keine Grenzen gesetzt. Wir schauen uns zunächst einzelne Module am Beispiel eines Freeware-Synthesizers an und probieren die Möglichkeiten der Klangerzeugung unterschiedlicher Synthesizer-Typen aus. Ziel ist es, eigene Klangvorstellungen zu entwickeln und umzusetzen und die eigene Freude am Experimentieren zu entdecken.

R276108 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Raimund Seitz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 14.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 49.– · 8 Plätze · ☺

Sampling

Sampling bedeutet, vorab aufgenommenes musikalisches Material in einem neuen Kontext zu verorten. Man erzeugt neue Klänge, z. B. aus bereits aufgenommenen Geräuschen oder Instrumenten, oder verfremdet bereits vorproduziertes Material von bestehenden Songs.

Einführungsabend: Einblick in die verschiedenen Anwendungsgebiete und die technischen Voraussetzungen für die Umsetzung; danach sind die Teilnehmenden angehalten, nach Klangmaterial Ausschau zu halten und eventuell bereits auch aufzunehmen.

Ziel des praktischen Workshops: Die Teilnehmenden entwickeln ein individuelles Sampling-Instrument nach eigenen Vorstellungen.

R276112 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Raimund Seitz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.11.2023 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 25.11.2023 · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 26.11.2023 · € 61.– · 8 Plätze · ☺

Gesundheit informativ

Medizinwissen und Erkrankungen

„Die Cholesterinlüge“: Sollen erhöhte Cholesterinwerte gesenkt werden oder besser nicht?

Die Frage, ob zu hohe Cholesterinwerte medikamentös behandelt werden müssen oder nicht, wird medial sehr kontrovers diskutiert. Es gibt viele Bücher, die die Senkung ungünstiger Cholesterinwerte für unsinnig, gar krankmachend halten. Die Verunsicherung bei den Patienten und Patientinnen ist oft hoch. Der Vortrag beleuchtet die gegensätzlichen Meinungen und erklärt, wann eine medikamentöse Behandlung nach wissenschaftlichem Stand sinnvoll ist und wann nicht.

R340160 – Vortrag

MVHS im HP8

Konstantinos Charalampos Gatos · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☺

Hypnose: Nutze den Ressourcenschatz des Unbewussten

Noch immer verbinden viele Menschen die Hypnose mit Scharlatanerie und autoritärer Manipulation. Die moderne klinische Hypnose und Hypnotherapie ist wissenschaftlich anerkannt und bietet gute Methoden in der Behandlung körperlicher und psychischer Probleme. Im Vortrag wird nach einem kurzen Blick in die Geschichte anhand von ausgewählten Beispielen aus der Praxis (u. a. Angst, Schmerz, Depression) gezeigt, wie die moderne Hypnose das Spektrum der Therapie erweitern und deren Wirksamkeit erhöhen kann.

R340280 – Vortrag

MVHS im HP8

Andrea Kaindl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Was Sie über die Hashimoto-Thyreoiditis wissen sollten

„Hashimoto“ ist die häufigste Autoimmunerkrankung und betrifft vor allem Frauen. Welche körperlichen und psychischen Beschwerden können auftreten? Und wie wird die Krankheit ärztlich festgestellt? Sie erfahren auch, was Sie nach der Diagnose selbst zu einer optimalen Behandlung beitragen können und warum sich ein eigener Blick auf die Laborwerte lohnen könnte.

Vortrag im Rahmen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit

R340460 – Vortrag

MVHS im HP8

Irene Gronegger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Gesundheitsförderung und Lebensstil

Was hat Gesundheit mit Nachhaltigkeit zu tun? Planetary Health anschaulich erklärt

Die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlergehen der Menschen ist ein gesundes, funktionierendes Ökosystem der Erde. Dieses sensible Gleichgewicht ist u. a. aufgrund menschlicher Einflüsse und des Klimawandels gefährdet. Doch was kann dagegen unternommen werden und wie lässt sich dieses Wissen in einen nachhaltigen Alltag überführen? Hierbei schauen wir insbesondere auf den Bereich Ernährung und die Zusammenhänge zwischen der menschlichen und planetaren Gesundheit in diesem Feld.

R341000 – Vortrag

MVHS im HP8

Anne Schlieker · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Gesundheit, Ernährung und Lebensweise: Was macht uns krank – was hält uns gesund?

Ungesunde Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen bilden große Gesundheitsrisiken und können nachweislich zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder gar Krebs führen. Gesundheitsinformationen aus Zeitschriften und Talkshows sind meist wenig hilfreich, oftmals verwirrend und widersprüchlich. Fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, welche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sich günstig auf die Gesundheit auswirken. Es gibt einfache Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise. Ungesunde Ernährung schwächt die Immunabwehr und begünstigt dadurch Infektionen und Krankheiten.

R341080 – Vortrag **MVHS im HP8**
Dr. Johannes Griffig · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 16 Plätze · ☎

Mit Klopfakupressur Blockaden lösen – Prävention für stressige Zeiten

Die Klopfakupressur wurde entwickelt, um stressbedingte körperliche, emotionale und mentale Blockaden aufzulösen. Das Ziel ist es, mithilfe der Klopfakupressur Stress und damit verbundene negative Gefühle zu reduzieren oder gar aufzulösen. Sie lernen die Meridianpunkte sowie die Klopftechnik kennen und können ausprobieren, ob die Methode für Sie geeignet ist, um in stressigen und belastenden Situationen mehr Gelassenheit herzustellen. Die Klopfakupressur ist eine Selbsthilfe-Methode, die gut in den Alltag integriert werden kann.

R341240 – Vortrag **MVHS im HP8**
Claudia Wüst · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

Gesundheitsbooster Fasten: wie Mikrobiom und Mitochondrien profitieren

Wie wirken Darmbakterien auf Stoffwechsel, Gewicht, Immunsystem und Psyche? Welche Wirkung hat das Fasten auf Mikrobiom und Mitochondrien? Studien zeigen, dass es zu Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmbakterien kommt und eine verbesserte Mitochondrienfunktion festgestellt werden kann. Dies kann positive Effekte auf die Gesundheit haben und das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes oder Alzheimer reduzieren. Zudem erfahren Sie, welche Auswirkungen die vegane oder vegetarische Ernährung auf das Mikrobiom und die Mitochondrien hat.

R341320 – Vortrag **Obersending**
Brigitte Heinik · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 24 Plätze · ☎

Beliebte Fastenarten im Überblick

Ist Fasten die neue Medizin? Immer mehr Studien belegen, welchen positiven Nutzen systematischer Nahrungsverzicht auf die Gesundheit hat. Fasten regt Reinigungsprozesse im Körper an, hemmt nachweislich chronische Entzündungen und senkt den Blutdruck. Neben dem klassischen Heilfasten nach Buchinger oder dem Wasserfasten werden Ihnen weitere Fastenarten vorgestellt. Doch bringen sie alle die gewünschten gesundheitlichen Vorteile? Dieser Vortrag führt Sie durch den Dschungel der gängigsten Fastenmethoden.

R341340 – Vortrag **Sending**
Susanne Kirstein · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 10 Plätze · ☎

Vorbeugung von Krebserkrankungen – die neuesten Erkenntnissen aus der Forschung

Krebs ist eine der häufigsten Todesursachen weltweit. Doch zwischen 30–50% aller Krebserkrankungen können durch eine gesunde Lebensweise und Vorsorgemaßnahmen vermieden werden. Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung zur Prävention von Krebs. Was sind die wichtigsten Risikofaktoren und welche Empfehlungen gibt die Wissenschaft in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung? Erfahren Sie, was Sie aktiv zur Vorbeugung von Krebserkrankungen beitragen können.

R341440 – Vortrag **MVHS im HP8**
Asya Mikov · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

Trotz gesunder Nahrungsmittel öfter krank? Über den Zusammenhang von Ernährung und Erkrankungen

Gesunde Lebensmittel sind weithin verfügbar, die Nahrungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung seit über 30 Jahren klar. Und dennoch nehmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Übergewicht und Krebserkrankungen in der Bevölkerung zu. Wie lässt sich dieser Widerspruch erklären und wie können wir gegensteuern? Der Vortrag klärt über neue und bereits erforschte Hintergründe zu gesunder Ernährung auf und gibt Hinweise zur Prophylaxe dieser Erkrankungen.

R341520 – Vortrag **MVHS im HP8**
Silvia Rauschenbach · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☎

Sehtraining – Übungen und Tipps gegen die Alterssichtigkeit

Haben Sie Schwierigkeiten, einen Text im Nahbereich klar zu erkennen? Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, Ihre Augen auf verschiedene Lichtverhältnisse umzustellen? Wirken Sie der Alterssichtigkeit entgegen. Mit einfachen Übungen lassen sich fast immer Verbesserungen der Sehfähigkeit erreichen. Dabei kann die Sehleistung – je nach Trainingseinsatz – erhalten oder gesteigert werden bis hin zur Rückkehr der natürlichen Sehkraft. Themen wie Ernährung und Farben für die Augen runden das Seminar ab.

R341640 – Sonntagsseminar **Obersending**
Doris Lederer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.1.2024 · € 21.– · 9 Plätze · ☎

Was tun bei Schlafstörungen?

Gesunder Schlaf ist in seiner Bedeutung vergleichbar mit gesunder Ernährung und für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und die Infektabwehr erforderlich. Dennoch nehmen Schlafdauer und Schlafqualität immer mehr ab und die Schlafstörungen zu. Im Vortrag erhalten Sie nicht nur Tipps zur Schlafhygiene, sondern auch Informationen zu ganzheitlichen, modernen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen. Vor allem der Ausgleich des vegetativen Nervensystems ist eine gesunde Basis für einen erholsamen Schlaf!

Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

R341740 – Vortrag **Sending**
Helena Krenn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 24 Plätze · ☎

Behandlungsformen und Naturheilverfahren

Blutdruck senken ohne Medikamente

Bluthochdruck ist die Volkskrankheit Nummer eins. Wer sich vor den Folgeerkrankungen Herzinfarkt und Schlaganfall schützen will, muss häufig eine längere medikamentöse Behandlung mit bis zu vier Medikamenten auf sich nehmen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Entstehung des hohen Blutdrucks und erfahren, wie und unter welchen Umständen Sie Ihren Blutdruck auch ohne Einnahme von Medikamenten senken können.

R342020 – Vortrag

MVHS im HP8

Konstantinos Charalampos Gatos · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Darmgesundheit verbessern – Tipps für einen gesunden Darm

Der Darm wird auch als „Wurzel der Gesundheit“ bezeichnet. Wie sieht der „Darm-Alltag“ aus? Was passiert im Darm bei Völlegefühl, Verstopfung und Blähungen? Was hat der Darm mit Parkinson und Demenz zu tun? Gerade im Alter ist das Verdauungssystem durch reduzierte Bewegung, veränderte Essgewohnheiten und Medikamenteneinnahme vor besondere Herausforderungen gestellt. Erfahren Sie, wie das Verdauungssystem aufgebaut ist und das Zusammenspiel mit den Darmbakterien funktioniert. Zudem erhalten Sie auch praktische Tipps zum Erhalt der Darmgesundheit.

R342080 – Vortrag

Sendling

Andrea Präuner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☺

Die fünf Elemente in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Das Diagnose- und Behandlungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht auf der Beobachtung der Natur und ihrer Kreisläufe. Das Modell der Fünf Elemente hilft, diese Beobachtungen zu systematisieren. Lernen Sie die verschiedenen Elemente der TCM und deren Funktionskreise kennen. Praktische Übungen und Ernährungstipps ergänzen den Vortrag.

R342120 – Vortrag

Sendling

Monika Brabec · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 24 Plätze · ☺

Die Komplementär- und Alternativmedizin – Entwicklung und Geschichte

Die Alternativ- und Komplementärmedizin umfasst ein breites Spektrum von Disziplinen und Behandlungsmethoden, die ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden. Der Vortrag stellt Definitionen der beiden „Schulen“ vor und beleuchtet einige Methoden, die in beiden Behandlungsspektren eingesetzt werden. Zudem gehen wir der Frage nach, unter welchen historischen Bedingungen sich die Methoden entwickelt haben und wie sich deren soziale Akzeptanz und gesetzliche Regelungen im Laufe der Zeit veränderten.

R342140 – Vortrag

Obersendling

Angela Serafin M.A. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 24 Plätze · ☺

Fit durch den Winter – Abwehrkräfte stärken mit Ayurveda

Im Ayurveda gibt es drei grundsätzliche Arten, das Immunsystem zu stärken und zu entlasten, um es damit auch leistungsfähiger zu machen: die Behandlung mit Kräutern, den Abbau und das Ausleiten von Giftstoffen sowie die Aufbau- und Entlastungstherapie. Was können Sie für Ihr Immunsystem tun? Die Referentin verfügt über 30 Jahre Erfahrung mit Ayurveda und gibt Ihnen viele praktische Tipps für zu Hause mit.

R342180 – Vortrag

Sendling

Dr. med. Annette Müller-Leisgang · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 8 Plätze · ☺

Fußschmerzen, was nun?

Die muskuläre und neurologische „Kommunikation“ der Füße mit dem Beckengürtel bis zur Halswirbelsäule und dem Kniegelenk wird weitestgehend unterschätzt. Einlagen und Injektionen werden dem Grundproblem von Achillessehnenbeschwerden oder Zehengrundgelenksreizungen nicht gerecht. Somit müssen lokale Störungen der Fußmechanik ebenso berücksichtigt werden, wie die biomechanischen Zusammenhänge bis zur Becken- und Wirbelsäulenregion, z. B. der Beckenschiefstand. Sie erhalten einen Einblick in anatomische Zusammenhänge des Körpers und der Entstehung von Fußbeschwerden.

R342220 – Vortrag

Sendling

Luis Weiss · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 10 Plätze · ☺

Haarausfall – nur eine Frage der Gene oder Hormone?

Wenn der Scheitel lichter wird und im Kamm oder bei der Haarwäsche mehr Haare als üblich ausgefallen sind, werden besonders Frauen, aber zunehmend auch Männer besorgt. Die häufigste Ursache von Haarausfall ist erblich und hormonell bedingt. Aber auch die Lebensumstände spielen bei Haarverlust eine wichtige Rolle. Sie erhalten einen Überblick über die Ursachen von Haarverlust und erfahren, welche Behandlungsansätze vielversprechend sind.

R342260 – Vortrag

Sendling

Silvia Rauschenbach · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Heilpflanzen für die Frauengesundheit – natürliche Hilfe für Körper und Seele

Heilpflanzen sind seit jeher ein wichtiger Bestandteil der traditionellen Naturheilkunde. Das Wissen über die Heilpflanzen der Frauenheilkunde wurde oft von Generation zu Generation über Kräutlerfrauen und Hebammen weitergegeben. Mittlerweile sind diese Heilpflanzen gut erforscht und in der heutigen Medizin so wichtig wie nie.

In diesem Vortrag lernen Sie einige wichtige Frauenheilpflanzen kennen, zudem auch deren Anwendungsweise wie z. B. Tee- und Rezepturen.

R342280 – Vortrag

MVHS im HP8

Alexia Jaschinski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Rückenschmerz – welches Training hilft?

Sie haben Rückenschmerzen und wollen selbst durch Sport und Bewegung etwas dagegen tun? Sie erhalten einen Überblick, welche Sportarten dafür in Frage kommen, und bekommen gezeigt, was z. B. Yoga-, Pilatesübungen oder Schlingentraining für Ihren Körper bedeutet und was verschiedene Übungen bewirken können. Durch den Vortrag und viele praktische Übungen zum Mitmachen finden Sie das für Sie und Ihren Rücken passende Training.

R342380 – Samstagsseminar **Obersending**
Tatjana-Ilonka Doerr · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 18.11.2023 · € 19.– · 24 Plätze · &

Schnarchen – effektive Hilfe durch die manuelle Schnarchtherapie

Schnarchen stört meist nicht nur Betroffene, sondern kann auch zur Geduldsprobe in der Familie werden. Hilfsmittel wie Schnarchspanne, Nasenklammer, Atemhilfsgeräte oder operative Eingriffe geben häufig unbefriedigende Ergebnisse. Sie lernen die neurologischen und biomechanischen Zusammenhänge von Halswirbelsäule und Kiefergelenk kennen, die für das Schnarchen verantwortlich sind. Es werden manualtherapeutische Alternativen vorgestellt, die das Schnarchen minimieren und keine schwere Begleitapnoe zur Folge haben.

R342420 – Vortrag **Sending**
Luis Weiss · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 10 Plätze · &

Traditionelle Klostermedizin bei Erkältungskrankheiten – sanfte Hilfe bei Halsschmerzen, Husten und Schnupfen

Der Herbst ist der Auftakt in die Erkältungssaison. Zur Linderung der Symptome und zur Stärkung des Immunsystems verfügt die Klostermedizin über traditionell erprobte Heilpflanzen und Anwendungsweisen, die sanft und ohne Chemie wirken. In diesem Vortrag lernen Sie interessante Aspekte über die jahrtausendealte Klostermedizin kennen und erhalten konkrete Tipps, damit Sie gewappnet in die kalte Saison starten können.

R342480 – Vortrag **MVHS im HP8**
Alexia Jaschinski · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · &

Pflege und Medizinrecht

Richtig vorgesorgt – durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wie verasse ich ein perfektes Testament? Was sind die häufigsten Fehlerquellen? Wie erreiche ich, dass ich im Betreuungsfall durch meine Angehörigen oder Bekannte wirksam vertreten werden kann? Wie erreiche ich eine rechtsverbindliche Patientenverfügung? Der Vortrag behandelt die wichtigsten Fragen und zeigt, was alles für eine richtige Vorsorge zu beachten ist.

R343600 – Vortrag **Sending**
Joachim W. Lugert · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 17.10.2023 · € 17.– · 13 Plätze · &

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.

R343300 – Vortrag **Sending**
Irmgard Hofmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.11.2023 · € 17.– · 13 Plätze · &

Gesundheit aktiv

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

Offenes Programm im HP8

Gesundheit aktiv

Im Offenen Programm des Fachgebiets Gesundheit aktiv findet jede Woche ein wechselndes Kursangebot aus den Bereichen Fitness, Bewegung und Entspannung statt. Sie erhalten Einblicke in das vielfältige Gesundheitsangebot der Münchner Volkshochschule, lernen Kursleiter*innen kennen und erfahren, wie Sie auf ganz unterschiedliche Weise etwas für die eigene Gesundheit tun können.

6.10.2023 Qigong mit Olga Despoti
13.10.2023 Functional Fitness mit Karin Engert
20.10.2023 Achtsamkeitsmeditation mit Cornelia Zeltner
27.10.2023 Functional Fitness mit Karin Engert
3.11.2023 Feldenkrais mit Carolin Theuring
10.11.2023 Body & Mind mit Claudia Brockmann
17.11.2023 Hatha-Yoga mit Dagmar Dengg
24.11.2023 Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule mit Claudia Brockmann
1.12.2023 Lunch Flow mit Miriam Schön
8.12.2023 Fit im Alltag mit Claudia Brockmann
Bitte mitbringen: Matte

R359002 **MVHS im HP8**
Miriam Schön/Olga Despoti/Claudia Brockmann/Dagmar Dengg/Carolin Theuring/Dr. Cornelia Zeltner/Karin Engert · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 10 x fr 12.00 bis 13.00 Uhr · 6.10. bis 8.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich

Stressreduktion und Entspannung

Strategien zur Stressreduktion und Entspannung

Entspannter Nacken – Freier Kopf

Kopf-, Schulter- und Nacken-Bereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung. Für den Arbeitsalltag, insbesondere auch im Homeoffice, bedeutet das oft Konzentrationsstörungen, Energieverlust und nachlassende Leistungsfähigkeit. Lernen Sie schnell und effektiv anzuwendende Selbstmassagegriffe sowie muskelentspannende und konzentrationsfördernde Übungen kennen, damit Sie sich zukünftig im Büroalltag zwischendurch helfen können. Sie erhalten Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung neuerlicher Verspannungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibsachen

R351160 – Samstagsseminar **Sending**
Cornelia van Delden · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2023 · € 39.– · &

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

R351168 – Seminar **Sending**
Claudia Caran · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis
21.00 Uhr · 7.11.2023 · € 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

R351180 – Seminar **Sending**
Claudia Caran · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis
21.00 Uhr · 16.1.2024 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · ☎

Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeitsmeditation

Im Kurs erforschen wir, ähnlich wie bei der bekannten und wissenschaftlich auf ihre positive Wirksamkeit sehr gut erforschten MBSR-Methode, unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Durch das Wahrnehmen von belastenden Emotionen und Denkstrukturen und die Desidentifikation damit, ist es möglich zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit und Ruhe zu gelangen. Ausgleichende Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351209 – Samstagsseminar **Obersending**
Tom Schindler · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr ·
27.1.2024 · € 42.– · ☎

Achtsamkeitsstunde

Schenken Sie dem Moment mehr Aufmerksamkeit und entwickeln Sie einen klaren, stabilen Geist, der es Ihnen erlaubt, gelassener durch den Alltag zu gehen. Im Wechsel werden verschiedene Methoden der Achtsamkeitsschulung geübt wie Geh- und Sitzmeditation, Bodyscan oder sanftes Yoga. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351215 **MVHS im HP8**
Dr. Cornelia Zeltner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
11 x fr 7.45 bis 8.45 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · € 78.– · ☎ ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R351216

R351216 **MVHS im HP8**
Dr. Cornelia Zeltner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
5 x fr 7.45 bis 8.45 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 36.– · ☎

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

R351232 – Wochenendseminar **Sending**
Veronika Schantz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 60.– · ☎

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR 8-Wochen-Programm

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam im gegenwärtigen Moment zu sein. Die innere Haltung ist dabei offen, annehmend und nicht wertend. Auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction-Programms des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Jon Kabat-Zinn erlernen wir Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, sanftes Yoga und achtsames Essen. Basierend auf diesen Übungen gehen wir der Frage nach, wie man Achtsamkeit in den Alltag integriert, im Moment lebt und Lebensfreude gewinnt. Wesentlich für den Erfolg ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie zum täglichen Üben (30–45 Minuten). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351237 **Sending**
Veronika Schantz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x fr 14.00
bis 16.30 Uhr · 23.2. bis 26.4.2024 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr ·
13.4.2024 · € 217.– · Zuzüglich € 45.– Materialgeld · ☎

Tag der Achtsamkeit – MBSR-Übungstag

Sie möchten Ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen? Dieser Übungstag richtet sich an alle, die schon einmal einen MBSR 8-Wochen-Kurs belegt haben oder anderweitig über etwas Meditationserfahrung verfügen. Wir üben, uns immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen und nehmen – so weit wie eben möglich – einfach nur wahr, was gerade geschieht. Sechs Stunden zweckfrei, aber sinnvoll Bodyscan, einfache Bewegungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditation üben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351238 – Samstagsseminar **Sending**
Veronika Schantz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 42.– · ☎

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

R351249 – Sonntagseminar **Fürstenried-Ost**
Anne Pohlmeier · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis
16.30 Uhr · 3.2.2024 · € 42.– · ☎

Vipassana-Meditation – ein Übungsweg für Mitgefühl und Gleichmut

„Vipassana“ ist eine alte, aus dem Buddhismus stammende Meditationspraxis, die religionsunabhängig praktiziert wird. Der Begriff kann mit „Einsicht“ übersetzt werden. Die Praxis zielt darauf ab, durch achtsame, mitfühlende Selbstbeobachtung hilfreiche Erkenntnisse fürs Leben zu gewinnen. Sie lernen Meditationsmethoden im Sitzen, Gehen und Stehen und erfahren, wie sich in aktiver Stille ein mitfühlendes Verständnis entwickelt, mit dem Sie aufkommende Herausforderungen verständnisvoller begegnen und loslassen können. Kurze Vorträge und Raum für Austausch ergänzen das Angebot. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351277 **Obersending**
Wolfgang Smith · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 12 x do 19.00 bis
20.30 Uhr · 16.11.2023 bis 22.2.2024 · € 108.– · ☎

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung Zum Kennenlernen

AT und PME sind zwei bewährte Entspannungsverfahren, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Autogene Training basiert auf Autosuggestion und Vorstellungskraft, die Progressive Muskelentspannung auf dem Prinzip wechselweiser Anspannung und Entspannung. Finden Sie heraus, welches Verfahren zu Ihnen passt und wie Sie die beiden Methoden nutzen und kombinieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke

R351344 – Samstagsseminar Obersending

Karin Unterlechner · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.12.2023 · € 22.– · ☺

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

R351432 Sending

Karin Unterlechner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 16.45 bis 18.15 Uhr · 12.10. bis 7.12.2023 · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

Atemübungen

Atem und Stimme

Ein kraftvoller, frei fließender Atem und ein lockerer, entspannter Körper sind das Rezept für sicheres und entspanntes Sprechen sowie eine wohlklingende Stimme. Erleben Sie auf vielseitige, angenehme Weise, wie Sie Ihrer Stimme mehr Volumen, Ausdauer und Ausdruckskraft verleihen. Durch Atem-, Stimm- und Körperübungen erlangen Sie mehr Selbstbewusstsein und fühlen sich beim Sprechen wohler. Profitieren Sie von Tipps, die Ihr persönliches Anliegen berücksichtigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Verpflegung, Schreibzeug

R351512 – Sonntagseminar Sending

Cornelia van Delden · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 42.– · ☺

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

R351624 – Wochenendseminar Sending

Für Paare · Cornelia van Delden · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 60.– · ☺

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass alle Körperorgane an bestimmten Stellen des Fußes abgebildet sind. Durch Massage dieser Bereiche sollen die inneren Organe stimuliert und aktiviert werden. Sie lernen die verschiedenen Abbildungszonen am Fuß kennen und üben Möglichkeiten zur Selbst- und Partnermassage.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

R351657 – Samstagsseminar Sending

Für Paare · Kadek Wati Bachmayer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 20.1.2024 · € 28.– · ☺

Akupressur, Meridianmassage und Shiatsu

Akupressur, Meridianmassage und Shiatsu werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewendet, um das körperlich-seelische Gleichgewicht zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu wecken. Die Methoden können Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne und Erkältung lindern. Sie lernen die Meridianverläufe des Körpers gemäß der TCM und wichtige Druckpunkte kennen, um eine Selbstmassage gezielt durchzuführen. Leicht erlernbare Entspannungs- und Bewegungsübungen aus dem Qigong runden die Inhalte ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351660 – Wochenendseminar Fürstenried-Ost

Stephan-Erik Wirth · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 60.– · ☺

Traditionelle Thai-Massage

Die Thai-Massage hat einen ganzheitlichen, ruhigen, meditativen Charakter und führt zu einer tiefen Entspannung. Sie erhalten einen Einblick in die 2500 Jahre alte Tradition mit vielen praktischen Übungen. Die Massage erfolgt bekleidet am Boden auf einer Matte. In der Rücken- und Bauchlage wird der ganze Körper berührt, gedehnt und gestreckt. Der/die Massierende nutzt hierzu das Körpergewicht und setzt z. B. Daumen, Hände, Ellbogen und Füße ein. Im Wechsel wird man massiert und massiert selbst. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken, ggf. Verpflegung

R351680 – Samstagsseminar Fürstenried-Ost

Für Paare · Ulrike Loeschke · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 25.11.2023 · € 47.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · ☺

Bewegung und Körpererfahrung

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 finden Sie eine Übersicht der angebotenen Yogastile des Fachgebiets Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung.

Unsere zahlreichen Hatha-Yoga Kurse haben wir in vier Gruppen eingeteilt, die sich an der Ausbildungstradition unserer Yogalehrerinnen und Yogalehrer orientieren.

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

Zum Kennenlernen

R352005 – Kompaktkurs

Hadern

Sabrina Jahn · MVHS · Guardinistr. 90 · 4 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10. bis 23.10.2023 · € 40.– · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R352040

R352008 – Sonntagsseminar

Sendling

Margit Kleinmichel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.2.2024 · € 22.– · ☺

R352012 – Kompaktkurs

Sendling

Marion Eschenlohr · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi bis fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 14.2. bis 16.2.2024 · € 30.– · ☺

R352040

Hadern

Sabrina Jahn · MVHS · Guardinistr. 90 · 10 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 90.– · ☺

R352043

Hadern

Sabrina Jahn · MVHS · Guardinistr. 90 · 14 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 2.10.2023 bis 22.1.2024 · € 126.– · ☺

R352045

Hadern

Gudrun Zercher · MVHS · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.– · ☺

R352048

Hadern

Susanne Odin · MVHS · Guardinistr. 90 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 135.– · ☺

R352050

Sendling

Sabrina Jahn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 7.45 bis 8.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 107.– · ☺

R352053

Sendling

Marion Eschenlohr · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 17.00 bis 18.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 123.– · ☺

R352055

Obersendling

Margit Kleinmichel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 13 x do 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 117.– · ☺

mit Vorkenntnissen

R352115

MVHS im HP8

Dagmar Dengg · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 18 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 162.– · ☺

R352128

Sendling

Margit Kleinmichel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mo 16.15 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 117.– · ☺

R352130

Sendling

Sabrina Jahn · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 8.55 bis 10.25 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · ☺

R352133

Sendling

Marion Eschenlohr · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 135.– · ☺

Hatha-Yoga am Dritten Samstag

Am dritten Samstag jeden Monat haben Sie die Möglichkeit, Yoga zu praktizieren. Die achtsame und präzise Asanapraxis löst Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken, lässt den Atem frei fließen und beruhigt den Geist. Tanken Sie mit Yogaübungen neue Energie und Kraft für die kommende Woche. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen verfeinern möchten.

R352203

Obersendling

Anna Gottenöf/Rosa Gottenöf/Gudrun Zercher · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 21.10.2023 bis 17.2.2024 · € 50.– · ☺

Hatha-Yoga – Füße, das Fundament unserer Haltung

Unsere Füße – was täten wir ohne sie? Sie tragen uns durch unser Leben und führen uns auf unsere Yogamatte. In diesem Kurs lernen Sie Wissenswertes über den Aufbau und die Funktion der Füße sowie über ihre Bedürfnisse. In Steh-Übungen bilden sie das Fundament, in Sitz- und Liegeasanas spielen sie eine wichtige Rolle für die gesamte Körperhaltung. Umso wichtiger ist es, ein Augenmerk auf die genaue Ausrichtung zu legen und eine freundliche und wohlwollende Beziehung zu den eigenen Füßen aufzubauen. Geübt wird in der Tradition des Yoga Forums München.

R352283 – Sonntagsseminar

Sendling

Gudrun Zercher · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2024 · € 33.– · ☺

Hatha-Yoga mit Vorkenntnissen

Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Hilfsmittel wie Yoga-Block, 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

R352439

Fürstenried-Ost

Pascaline Baldacci · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2023 bis 22.1.2024 · € 126.– · ☺

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

R352552

Fürstenried-Ost

Monika Büsing · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 13 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 8.12.) · € 117.– · ☺

R352556

Hadern

Annette Gissing · MVHS · Guardinistr. 90 · 8 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

R352558

Hadern

Annette Gissing · MVHS · Guardinistr. 90 · 8 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.12.2023 bis 7.2.2024 · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

R352560

Hadern

Annette Gissing · MVHS · Guardinistr. 90 · 16 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.– · ☺

mit Vorkenntnissen

R352606

Fürstenried-Ost

Monika Büsing · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

R352609

Sendling

Mathias Landgraf · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.45 bis 20.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · ☺

R352612

Sendling

Petra Kantel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 20.15 bis 21.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 123.– · ☺

Fortgeschrittene

R352624

Fürstenried-Ost

Monika Büsing · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

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.

R352717 **MVHS im HP8**
Miriam Schön · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
16 x fr 15.30 bis 16.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 131.– · ☺

Power Yoga

Eine körperlich herausfordernde, sportliche Yoga-Form: Die fließenden Asana-Sequenzen werden im Atemrhythmus miteinander verbunden. Sie können die dynamischen und kraftvollen Übungen Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anpassen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt. Sie gewinnen mehr Energie, geistige Klarheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

Anfänger*innen **Sendling**
R352770
Wenzel Wagenbrenner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x do 17.00 bis 18.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 123.– · ☺

R352771 **MVHS im HP8**
Wenzel Wagenbrenner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-
Preißinger-Str. 8 · 8 x do 8.15 bis 9.15 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 ·
€ 57.– · ☺

Fortgeschrittene

R352772 **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x do 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 135.– · ☺

Pranayama – die Atemkunst des Yoga

Pranayama im Yoga bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird. Die Übungen sind für Yogaübende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

R352820 – Wochenendseminar **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 40.– · ☺

Pranayama und Meditation

Pranayama bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft, bewirkt durch die Kontrolle der Atmung. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird. Ergänzt durch Meditation starten Sie ausgeglichen und achtsam in den Tag. Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.

R352824 **MVHS im HP8**
Wenzel Wagenbrenner · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x do 7.15 bis 8.15 Uhr · 5.10. bis
30.11.2023 · € 57.– · ☺

Achtsamkeit mit Yoga und Meditation

Mithilfe von aktiven und sanften Körperübungen sowie verschiedenen Meditationsformen möchten wir in uns Ruhe finden und auftanken, den Moment bewusst wahrnehmen und ihm mit Freude begegnen. Die Yoga- und Körperübungen wirken sich dabei positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus und bereiten uns darauf vor, in der Meditation zur Ruhe zu kommen. Neue Sichtweisen und eine achtsame Haltung können entstehen.

Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.

R352826 – Wochenendseminar **Obersending**
Patricia Surbir · MVHS · Aidenbachstr. 21 · sa/so 15.30 bis
18.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 40.– · ☺

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 – Yang-Stil

Jedes Semester wird ein Teil der Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man Ching geübt und vertieft. Geeignet für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

R353038 **Schwanthalerhöhe**
Gerd Smolarz · Grundschule · Guldeinstr. 27 · 15 x mo 19.30 bis
21.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 135.–

R353039 **Obersending**
Gabriele Gaida · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 12 x do 9.00 bis
10.30 Uhr · 16.11.2023 bis 22.2.2024 · € 108.– · ☺

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.

R353588 **MVHS im HP8**
Olga Despoti · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
15 x do 13.00 bis 14.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 107.– · ☺

R353590 **Fürstenried-Ost**
Olga Despoti · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 9.00 bis
10.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.– · ☺

R353600 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 10.15
bis 11.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.– · ☺

R353605 **Hadern**
Helga Menne · MVHS · Guardinistr. 90 · 15 x fr 8.30 bis 10.00 Uhr ·
6.10.2023 bis 16.2.2024 (nicht am 17.11.) · € 135.– · ☺

R353615 **Sendling**
Monika Brabec · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 15.45
bis 16.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 107.– · ☺

Nieren-Qigong

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin speichern die Nieren die Lebenskraft „Qi“. Die Qigong-Übungen sollen die Nieren unterstützen und damit die Selbstheilungskräfte, die Willenskraft sowie die Funktionen anderer Organe stärken. Erschöpfungszuständen kann vorgebeugt werden. Sie erhalten ein Skript für das selbstständige Üben zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353822 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis
16.00 Uhr · 19.11.2023 · € 37.– · ☺

Leber-Qigong

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Leber und Gallenblase dem Element „Holz“ zugeordnet. Der Funktionskreis Leber/Gallenblase verteilt Energie und Blut im gesamten Körper und hilft uns, mit unseren Emotionen (z. B. Wut und Ärger) umzugehen und Stress abzubauen. Fließt die Energie von Leber und Gallenblase harmonisch, zeigt sich dies in klaren Augen und geschmeidigen Bewegungen. Die Übungen sind leicht erlernbar und können mithilfe eines Skripts gut zu Hause ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353838 – Sonntagsseminar **Obersending**
Monika Brabec · MVHS · Aidenbachstr. 21 · so 10.00 bis 15.00 Uhr ·
26.11.2023 · € 33.– · ☺

Mit Qigong Wirbelsäule und Gelenke lockern

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Wirbelsäule das „Haus der Seele“. Die Gelenke lenken unsere Kraft. Die Qigong-Übungen können unsere Wirbelsäule und Gelenke lockern, die Geschmeidigkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen fördern und uns beweglicher machen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353840 – Sonntagsseminar **Sendling**
Monika Brabec · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis
15.00 Uhr · 14.1.2024 · € 33.– · ☺

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

R354058 **MVHS im HP8**
Robert Barnreiter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
9 x fr 17.15 bis 18.30 Uhr · 13.10. bis 8.12.2023 · € 74.– · ☺ ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R354059

R354059 **MVHS im HP8**
Robert Barnreiter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
5 x fr 17.15 bis 18.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 42.– · ☺

R354060 **Fürstenried-Ost**
Ulrike Hartmann · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 11 x di 17.30 bis
19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 (nicht am 28.11.) · € 99.– · ☺

R354064 **Fürstenried-Ost**
Ulrike Hartmann · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 11 x di 19.15 bis
20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 (nicht am 28.11.) · € 99.– · ☺

R354066 **Sendling**
Sonja Schneider · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 17.00
bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · ☺

Feldenkrais – Beckenboden, Fundament der Vitalität

Die Beckenbodenmuskulatur ist für zahlreiche wichtige Funktionen im Körper verantwortlich und arbeitet mit anderen Muskelgruppen zusammen. Sie erhalten Informationen zur Anatomie des Beckenbodens und des Beckens sowie über ihr Zusammenspiel mit anderen Körperteilen. Anhand ausgesuchter Feldenkrais-Lektionen lernen Sie, die Beckenbodenmuskulatur zu spüren, sie absichtlich zu bewegen und diese Fähigkeit bei alltäglichen Bewegungen einzusetzen. Für Teilnehmende mit Erfahrung in Feldenkrais oder achtsamkeitsbasierten Bewegungsmethoden. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354111 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Eva Dorfner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 12.00 bis
17.00 Uhr · 14.1.2024 · € 33.– · ☺

Feldenkrais – Kiefer-, Nacken- und Schulterverspannungen

Funktionelle Kieferbeschwerden sowie Schulter- und Nackenverspannungen können sich gegenseitig beeinflussen und vielfältig äußern: von Schmerzen der Kaumuskulatur durch unbewusstes Zähneknirschen und chronischen Kopfschmerzen bis hin zu Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern. Sie lernen, unnötige Muskelanspannungen zu erkennen und zu lösen, beginnend vom Becken über die gesamte Wirbelsäule bis hin zum Gesichtsbereich. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354150 – Sonntagsseminar **Sendling**
Robert Barnreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis
14.00 Uhr · 3.12.2023 · € 27.– · ☺

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

R354560 – Sonntagsseminar **Sendling**
Gabriele Geiser · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis
16.00 Uhr · 21.1.2024 · € 37.– · ☺

Körperbewusstsein lernen mit Methoden der Alexander Technik

Eine geschulte Körperwahrnehmung hilft Fehlhaltungen zu vermeiden und Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. In diesem Seminar lernen Sie die Alexander Technik als eine Methode kennen, die uns hilft eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, zu verändern und so den Körper bei alltäglichen Aktivitäten optimal zu nutzen. Erfahren Sie in ruhiger Atmosphäre, wie Sie sich bereits durch kleine Veränderungen leichter und entspannter fühlen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R354580 – Sonntagsseminar **MVHS im HP8**
Philipp Romacker · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
so 10.00 bis 13.00 Uhr · 19.11.2023 · € 22.– · ☺

Bewegung und Ausgleichsgymnastik

Training für Rücken und 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.

R357080 **Sendling**
Susanne Müller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357084 **Fürstenried-Ost**
Delphine Prüfer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 17.15 bis 18.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 85.–

R357090 **Hadern**
Andrea Baader · MVHS · Gardinistr. 90 · 13 x di 8.45 bis 9.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 21.11. und 28.11.) · € 74.–

Wirbelsäulengymnastik und Pilatesübungen

Dieser Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit Übungen aus dem Pilates. Dazu gehören unter anderem gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung des Schultergürtels, des Rückens und der Bauchmuskulatur. Ergänzt wird dies durch koordinative Übungen, die neben der Stabilität der Gelenke gleichzeitig auch das Gleichgewicht schulen. Bei regelmäßiger Anwendung verbessern sich zudem Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden und beugen Rückenschmerzen vor.

R357154 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

R357156 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 113.–

R357158 **Fürstenried-Ost**
Isabella Klaschka · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357160 **Sendling**
Stephanie Nixdorf · Grundschule · Implstr. 35 · 16 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 130.–

Rückenfit

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

R357218 **Fürstenried-Ost**
Monika Lindner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen und vielfältiger Körperwahrnehmung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch werden Bewegungsmangel und einseitige Belastung ausgeglichen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl.

R357251 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 10 x mo 15.45 bis 16.45 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 57.–

R357252 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x mo 15.45 bis 16.45 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 33.–

R357253 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 10 x mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 67.–

R357254 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 33.–

R357262 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 10 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · € 85.–

R357263 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 48.–

R357264 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 10 x fr 10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · € 57.–

R357265 **MVHS im HP8**
Claudia Brockmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x fr 10.45 bis 11.45 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 33.–

Rückenstärkung und Faszien-Training

Bei diesem Rückenkurs 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 kräftigen, zu dehnen und zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die Trainingsmöglichkeiten kombiniert mit der Rückenstärkung. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357307 **Fürstenried-Ost**
Julia Müller-Linke · Grundschule an der Berner Straße, Zugang über Schaffhauser Str. 30 · Berner Str. 6 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch

Gezielte Übungen für den Beckenboden stellen eine Ergänzung für das Training der Rücken- und Bauchmuskulatur dar und können bewirken, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Organ-senkung verschwinden oder erst gar nicht auftreten. Die Übungen sind gut in den Alltag integrierbar. Die Kursstunden schließen mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen ab. Informationen über anatomische Zusammenhänge ergänzen das Übungsprogramm.

Bitte mitbringen: Handtuch und warme Socken
R357369 **Sendling**
Susanne Müller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x do 8.45 bis 10.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 136.–

R357370 **Sendling**
Susanne Müller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 136.–

R357371 **Sendling**
Maria Notara · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.11.2023 bis 5.2.2024 · € 68.–

Ausgleichsgymnastik

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.

R357437 **Hadern**
Andrea Baader · MVHS · Gardinistr. 90 · 13 x di 9.50 bis 10.50 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 21.11. und 28.11.) · € 74.–

R357439 **Hadern**
Andrea Baader · MVHS · Gardinistr. 90 · 13 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 21.11. und 28.11.) · € 74.–

R357442 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mi 8.30 bis 9.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357445 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357448 **Sendling**
Susanne Müller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.35 bis 12.05 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 128.–

Faszientraining

Faszientraining – Regeneration für das Bindegewebe

In der Wissenschaft wird den Faszien mittlerweile eine hohe Bedeutung beigemessen. Sie durchziehen den gesamten Körper als sogenanntes kollagenes Bindegewebe und umhüllen die inneren Organe sowie unsere Muskeln. Verklebungen oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Um derartige Funktionseinschränkungen zu vermeiden oder zu beheben, lernen Sie neben theoretischem Hintergrundwissen die Anwendung der Faszienrolle und spezielle Faszienübungen kennen. Zudem erfahren Sie, wie Faszien mithilfe von Alltagsgegenständen trainiert werden können. Bitte mitbringen: Lange Sportkleidung, Handtuch

R357504 – Samstagskurs **Sendling**
Katrin Winstel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x sa 17.30 bis 18.30 Uhr · 14.10. bis 25.11.2023 · € 40.–

Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen Programmschwerpunkt** der Münchner Volkshochschule mit **vielen spannenden Veranstaltungen?** Gleich abonnieren unter

www.mvhs.de/fokus-newsletter



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.

R357638 **MVHS im HP8**
Isabella Klaschka · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 16 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 91.–

R357715 **Hadern**
Delphine Prüfer · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R357716 **Hadern**
Delphine Prüfer · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x fr 18.15 bis 19.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R357717 **Fürstenried-Ost**
Monika Lindner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 19.25 bis 20.25 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357720 **Fürstenried-Ost**
Monika Lindner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 20.30 bis 21.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357723 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 18.30 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

R357726 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R357735 **Sendling**
Uta Köhler · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R357738 **Sendling**
Uta Köhler · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 19.15 bis 20.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357739 **Sendling**
Stephanie Nixdorf · Grundschule · Implstr. 35 · 16 x do 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 86.–

R357740 **Sendling**
Maria Notara · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 68.–

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

R357867 **Fürstenried-Ost**
Julia Müller-Linke · Grundschule an der Berner Straße, Zugang über Schaffhauser Str. 30 · Berner Str. 6 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

Klassische Fitnesskurse und Trends

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.

R358021 **Obersending**
Nadine Bathon · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 15 x mi 20.05 bis 21.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 73.–

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich und verminderter Leistungsfähigkeit. Das ganzheitliche Körpertraining bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden. Mit speziellen Bewegungsschulungen und gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen können Sie zudem degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Atem- und Entspannungsübungen schließen die Stunden ab.

R358033 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 16.45 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358042 **Solln**
Katrin Winstel · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 18.15 bis 19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

Fit in den Tag

Starten Sie mit einem abwechslungsreichen und ausgewogenen Workout in den Tag. Nicht nur Körper und Geist kommen in Schwung, sondern auch Glückshormone werden produziert und gute Laune stellt sich ein. Sie gehen somit ausgeglichener und voller Elan in den Tag.

R358100 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

After-Work-Fitness

Zuerst das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, dann sich mit gezielten und abwechslungsreichen Kräftigungsübungen auspowern und zum Schluss Körper und Seele entspannen. Dieser Kurs hat die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und einen Ausgleich zu schaffen. Danach können Sie mit neuer Energie den Feierabend genießen.

R358112 **Sending**
Susanne Müller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 120.–

Fit ins Wochenende

Mit einem Workout, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden, und mit Elementen aus Pilates lassen Sie die anstrengende Woche hinter sich. Die abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen helfen, um mit neuer Energie ins Wochenende zu starten.

R358125 **Sending**
Uta Köhler · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 16.45 bis 17.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 80.–

Konditionstraining für Läufer

Ziel ist Aufbau und Erhalt der persönlichen Kondition, was Herz, Kreislauf und Lunge besonders zu Gute kommt. Nach einem intensiven Aufwärmtraining wird der gesamte Muskel- und Bewegungsapparat durch gezielte Übungen trainiert. Die Stunden sind eine gute Basis für das Training in anderen Sportarten.

R358144 **Obersending**
Theresa Joas · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 15 x mi 18.05 bis 19.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 73.–

Bodystyling und Workout

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Ein Training, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß, besonders intensiv, gleichzeitig aber auch rückengerecht trainiert werden. In der Aufwärmphase wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.

R358208 **MVHS im HP8**
Isabella Klaschka · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 11 x fr 20.05 bis 21.05 Uhr · 10.11.2023 bis 9.2.2024 · € 59.–

R358245 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 8.45 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 107.–

R358248 **Fürstenried-Ost**
Monika Lindner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 18.05 bis 19.20 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 107.–

R358251 **Hadern**
Verena Öchsner · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 120.–

R358254 **Hadern**
Susanne Müller · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358260 **Obersending**
Nadine Bathon · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 15 x mi 19.10 bis 20.05 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 73.–

Spezielle Fitnessthemen

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.

R358771 **Obersending**
Alexandra Vachon · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 15 x mi 17.00 bis 17.55 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 88.–

Functional Fitness

Functional Fitness nutzt komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – entsprechend der Bewegungen im (Sport-) Alltag. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand, um Bewegungsmuster zu optimieren, die Körpermitte zu stabilisieren und Muskeln, Sehnen und Gelenke belastbarer zu machen.

R358823 **MVHS im HP8**
Karin Engert · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 14 x mo 7.30 bis 8.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 75.–

Outdoor-Kurse

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskeln und im Nackenbereich können sich bei gut ausgeführter Walkingtechnik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Es wird bei jedem Wetter gelaufen, Ausnahmen werden im Kurs vereinbart.
Bitte mitbringen: Spezialstöcke für Nordic Walking, Sportschuhe und wetterfeste Kleidung

R358940 **Sending-Westpark**

Andrea Baader · Treffpunkt: Biergarten am Rosengarten im Westpark · Westendstr. · 15 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.10.2023 bis 15.2.2024 (nicht am 26.10. und 23.11.) · € 120.–

Laufen im Park – Einsteiger*innen

Das Ziel ist das systematische Heranführen an das Laufen und die richtige Lauftechnik. Zu Beginn wechseln sich Geh- mit Laufeinheiten ab, bis Sie am Ende des Kurses eine längere Zeit am Stück laufen können. Bestimmte Lauf-Koordinationsübungen runden das Training ab. Für Ungeübte und Wiedereinsteiger*innen mit Lauferfahrung geeignet.
Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung

R358966 **Sending-Westpark**

Anette Damm · Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark · Reuland-/ Pressburger Str. (Ausgang) · 4 x mo 18.45 bis 19.30 Uhr · 9.10. bis 30.10.2023 · € 20.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358967

R358967 **Sending-Westpark**

Anette Damm · Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark · Reuland-/ Pressburger Str. (Ausgang) · 7 x mo 17.00 bis 17.45 Uhr · 6.11. bis 18.12.2023 · € 35.–

R358969 **Obersending**

Gerhard Böhm · Treffpunkt: Parkplatz im Südpark (Buslinie 132 oder 15 Min. Fußweg von U3 Machtlfingerstr.) · Inninger Str. 30 (westlich) · 8 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.10. bis 29.11.2023 · € 48.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358972

R358972 **Obersending**

Gerhard Böhm · Treffpunkt: Parkplatz im Südpark (Buslinie 132 oder 15 Min. Fußweg von U3 Machtlfingerstr.) · Inninger Str. 30 (westlich) · 6 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 36.–

Laufen im Park – mit Vorkenntnissen

Das Ziel ist die Vermittlung effektiver Trainingsmethoden zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, Erhöhung des Lauftempos sowie Optimierung der Lauftechnik. Zunächst trainieren wir in Intervallen, um als Ziel ca. 40 Min. am Stück in moderatem Tempo laufen zu können. Ein regeneratives Stretching steht am Ende jeder Trainingseinheit. Für Wiedereinsteiger*innen mit Lauferfahrung geeignet.
Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung

R358974 **Sending-Westpark**

Marcel Trepte · Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark · Reuland-/ Pressburger Str. (Ausgang) · 5 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 14.11.2023 · € 32.–

Outdoor-Fitness

Steigern Sie Ihre Fitness unter freiem Himmel. Lockeres Lauftraining inklusive Lauf-ABC wird kombiniert mit Kräftigungsübungen. Dadurch werden sowohl die Kondition als auch alle großen Muskelgruppen trainiert. Ein kurzes Stretching bildet den entspannenden Abschluss der Stunde. Geeignet für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Laufschuhe, Getränk

R358982 **Sending-Westpark**

Anette Damm · Treffpunkt: Biergarten am Rosengarten im Westpark · Westendstr. · 4 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10. bis 30.10.2023 · € 25.–

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Mit einfachen Techniken und wirksamen Taktiken können körperliche Belästigungen und auch aggressivere Angriffe wirkungsvoll abgewehrt werden. Sie lernen, gefährliche Situationen einzuschätzen und sind damit in der Lage, geistig-mental und aktiv zur Deeskalation beizutragen. Bestimmte Taktiken, Körper- und Abwehrhaltungen helfen, sich stark und selbstbewusst nach außen darzustellen. Psychologische Aspekte wie Selbstbehauptung, Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und die eigenen Reaktionen auf Aggression und Angriff werden angesprochen.

R356034 **Schwanthalerhöhe**

Peter Usselmann · Grundschule · Guldeinstr. 27 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 78.– · Ermäßigung möglich

MVHS-Firmenkurse

*Die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist Ihnen wichtig? Sie möchten Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrer Firma anbieten?*

Die MVHS bietet Ihnen ein umfassendes Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung, maßgeschneidert für Ihr Unternehmen: mit verschiedenen Elementen wie z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Ernährung.

Ihre Ansprechpartnerin: Dinah Fink
Tel. (089) 48006-6572, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Kochkultur und Ernährungswissen

Hinweis für alle Kurse: Bitte eine Küchenschürze, Geschirrtücher sowie kleine Vorratsdosen mitbringen.

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter der Rubrik Junge Volkshochschule.

Kochen von A bis Z – Grundlagenkurse

Meisterlich kochen lernen – Grundlagenkochkurs

Folgen Sie den Anleitungen eines Meisterkochs und lernen Sie Kochen von der Pike auf. Ob Kartoffeln, Reis, Pasta, Gemüse, Fisch und Fleisch oder Garmethoden wie Braten oder Dämpfen, es ist alles dabei, was für einen Kocherfolg wichtig ist. Natürlich darf auch der richtige Umgang mit Gewürzen und Kräutern nicht fehlen. In geselliger Runde lernen Sie so nicht nur einfache Gerichte zum Nachkochen kennen, sondern werden auch feststellen, wie viel Spaß Kochen machen kann. Mit den passenden Soßen und Getränken werden die zubereiteten Speisen dann ein wahrlich meisterlicher Genuss.

R380026 **Fürstenried-Ost**
Jürgen Wirtz · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 4 x mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 15.11. bis 6.12.2023 · € 102.– · Zuzüglich € 36.–
Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Gourmetfood – fantastisch preiswert kochen

Sie möchten trotz steigender Lebensmittelpreise nicht am Genuss sparen? Lernen Sie raffinierte Rezepte auf der Basis preiswerter Lebensmittel kennen, mit viel knackigem Gemüse mit etwas Fleisch und Fisch. Dazu gibt es einige echte kulinarische Highlights, die gleichzeitig kostengünstig sind, dass sie gleich nochmal so gut schmecken!

(Beachten Sie dazu auch unseren Online-Vortrag Kursnummer R386846)

R380320 **Sendling**
Xenia Völker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 20.11.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

Schnelle mediterrane Küche für Singles

Die mediterrane Küche ist eine wahre Schlemmerküche. Oft kommt sie mit wenigen Zutaten aus und bietet einen enormen Variantenreichtum mit einfachen Mitteln. Dies macht sie zur optimalen Singleküche, auch wenn in den Mittelmeerländern natürlich oft Großfamilien stundenlang zusammen fröhlich und lautstark das gute Essen genießen. Lernen Sie die wandelbare Küche des Mittelmeerraums in netter Atmosphäre kennen, von herzhaften Vorspeisen bis zu farbenfrohen Desserts, durch alle Jahreszeiten und alle Länder in denen diese wunderbare Küche heimisch ist.

R380130 **Fürstenried-Ost**
Bianca Meraner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 3 x fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 19.1. bis 2.2.2024 · € 78.– · Zuzüglich € 36.–
Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Soul Food für Singles – einfach und schnell

Für eine Person zu kochen ist nicht immer leicht. Doch es tut gut, sich selbst etwas Leckeres zuzubereiten und achtsam und bewusst zu essen. Bereits mit wenigen Zutaten kommen so wunderbare Speisen auf den Tisch, die zeitsparend und günstig zubereitet werden und zudem Futter für die Seele sind. Wichtig ist die Qualität der Zutaten, denn nur was gut ist, kann auch gut schmecken! Mit wenigen Handgriffen entsteht ein feines Menü, das eine Person (ohne viele Reste) genauso wie mehrere Gäste verwöhnt. Sei dein eigener Gast und genieße!

R380140 **Sendling**
Denisa Kovaricek · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 18.30 bis 22.00 Uhr · 26.1. bis 9.2.2024 · € 78.– · Zuzüglich € 39.–
Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Kochen für und mit Kindern

Kochen für Kleinschmecker Eltern-Kind-Kochkurs mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

In diesem Kurs lernen Sie und Ihre Kinder leckere und einfach zuzubereitende Gerichte auch für kleine Hände und anspruchsvolle Schleckermäuler kennen. Alles wird kindgerecht vermittelt und mit viel Liebe angerichtet. Neben dem Kochen steht auch die Vermittlung eines achtsamen Umgangs mit Lebensmitteln auf dem Programm. Wir kochen mit saisonalen Produkten aus der Region. Gemeinsam genießen wir Kreationen wie Blumenkohl-Schärfchen, Pizzaschnecken und Vanillecreme mit Obstsalat und vieles mehr. Jeder Erwachsene und jedes Kind müssen einzeln angemeldet werden. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Erwachsenenbegleitung möglich.

Bitte mitbringen: kleinen Schemel zum Draufstellen für das Kind.

R381100 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Für Familien · Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 14.10.2023 · € 17.– · Zuzüglich € 12.–
Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Indisch kochen mit Eltern und Kindern von 6 bis 10 Jahre

Hier hat Ihr Kind Spaß, zusammen mit Papa, Mama oder einer anderen Begleitperson etwas Neues zu entdecken! Wir kochen typische indische Gerichte mit Hähnchen (z.B. Butter Chicken oder Chicken Tikka) Cashew-Reis und Gemüse – alles bewusst mild gewürzt. Etwas Süßes, wie z. B. Mangolassi darf dabei auch nicht fehlen. Zusammen lassen wir uns unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten schmecken. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus Bioanbau.

Jeder Erwachsene und jedes Kind müssen einzeln angemeldet werden. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Erwachsenenbegleitung möglich.

R381112 – Sonntagsseminar **Sendling**
Für Familien · Charanjit Heer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.30 bis 15.30 Uhr · 26.11.2023 · € 26.– · Zuzüglich € 22.–
Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Fleisch und Soße

Fast vergessene Spezialitäten aus Innereien Münchner Voessen, Leberknödel und saures Lüngerl

Aus der grundsätzlichen Einstellung, Respekt vor dem Tier zu zeigen und Nahrung wertzuschätzen, versuchte man, das gesamte Tier zu verwerten: „Von der Nase bis zum Schwanz“. Hier geht es auch um die Bewusstwerdung, dass ein Tier aus viel mehr essbaren Teilen besteht als einem zarten Filet, Steak, oder Hackfleisch. Gemeinsam werden wir Kutteln, Lunge, Leber und Herz vom Bio-Bruderkalb als Münchner Voessen, saures Lüngerl, Leberknödel, Leber Berliner Art und gedünstetes Herz zubereiten und verkosten.

R381510 – Samstagsseminar **Sendling**
Susanne Kiehl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Ein „wildes“ Menü

Kräftige Wildgerichte sind gerade im Herbst ein Klassiker für festliche Menüs. Egal ob Reh, Hirsch oder Wildschein, gebraten, geschmort oder aus dem Ofen, Wild ist immer ein Genuss. Wir kochen ein wahrlich „wildes“ Menü mit passenden Beilagen und Soßen, wie z. B. Wildentenbrust mit Orangen-Pfeffer-Soße und Grießknödel oder eine Wildterrine. Dabei lernen Sie die richtige Zubereitung von Hoch-, Nieder-, Schwarz- und Federwild, sodass ein saftig-aromatisches Menü garantiert ist.

R385004 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Claudia Limbrunner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 56.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Länderküche – mit dem Kochtopf um die Welt

Spezialitäten aus Bayern

Apfelstrudel, Rohrnudel, Auszogne und Co. Bayrische Mehlspeisen mit Strudel- und Hefeteig

Noch vor zwei Generationen wurde der Freitag in Bayern als Fastentag sehr ernst genommen. Aber auch mit sogenannten Fastenspeisen lässt sich herrlich schlemmen! Probieren Sie traditionelle bayrische Mehlspeisen und Gebäcke aus Strudel- oder Hefeteig. Wir versuchen uns an süßen und salzigen Rezepten wie Apfelstrudel, Hasenohren, Auszogne, Kirchweihnudeln, Rohrnudeln oder Hauberlingen. Unser Bäckermeister der Bäckerei Neulinger leitet Sie dabei persönlich in der traditionellen, professionellen Handarbeit an.

Bitte mitbringen: Schürze und Behältnisse für das Gebäck

R382027 – Sonntagsseminar **Sendling**
Ludwig Neulinger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 15.10.2023 · € 28.– · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · 12 Plätze

Vegetarische Schmankerl aus Bayerns Küchen

Man mag es fast nicht glauben, aber fleischlose Gerichte sind in der bayerischen Küche durch die Fastentradition fest verankert. Mit Einflüssen aus den Nachbarländern Österreich und Böhmen finden Sie hier auch jenseits von Leberkäs und Schweinsbraten eine große Vielfalt an traditionellen Köstlichkeiten. Probieren Sie z. B. geröstete Grießsuppe, Löffelspatzen mit Sommergemüse, Zwiebelpfannkuchen – gefüllt, gerollt und überbacken – und zum süßen Schluss Bayerisch Creme mit Erdbeeren und Bier-Zabaione.

R382010 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Peter Vitus · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Internationale Köstlichkeiten

„Priyatnawa“ – die vegetarische russische Küche genießen

Die russische Küche hat mehr zu bieten als Kaviar, Soljanka oder deftige Speisen z. B. köstlich leichte vegetarische Gerichte. Denn in Anlehnung an den russisch-orthodoxen Glauben kommt insbesondere zur Fastenzeit kein Fleisch oder Fisch auf den Tisch. Mit traditionellen Gerichten, wie dem berühmten Postnyj Bortsch mit Sapravka, Salat Stolitschnyj, einem leckeren Buchweizengericht, Gemüse-Kotletki und Syrniki (Quarktasche) als Nachtisch, genießen wir die vegetarische Küche Russlands und lernen viel über das Land und seine Traditionen.

R382704 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Galina Böhm · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 13.00 bis 19.00 Uhr · 3.12.2023 · € 45.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Neue Spezialitäten aus Afghanistan

Sie lieben den Duft von Kardamom, Safran und Minze? In diesem Kurs heißen wir jeden willkommen, der die afghanische Kochkultur kennenlernen oder einfach neue Gerichte ausprobieren möchte. Neue typische Zubereitungsarten und Rezepte lassen Sie tief in die Esskultur Afghanistans eintauchen! Versuchen Sie z. B. Bolani, mit Gemüse gefüllte Teigtäschchen, oder Quabli-Palaw, eine Lammfleischpfanne, oder das traditionelle Spinatgericht Sabsie und die Fleischbällchen Kofta.

R382822 – Sonntagsseminar **Sendling**
Lida Zarif · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 17.12.2023 · € 43.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Karibische Küche

Geschmack der Karibik

Frischer Fisch und Meeresfrüchte in Hülle und Fülle sowie sonnen gereifte tropische Früchte sind die Grundlage für die feine karibische Küche. Wir lernen Speisen von den Küsten Venezuelas und Kolumbiens kennen, wie die „Arepas“ (weiße Brötchen aus Maismehl) mit den traditionellen Füllungen, die „Plátanos verdes fritos“ oder „Patacones“ (frittierte grüne Bananen) – eine traditionelle Beilage für Fisch oder Salat – sowie gebackenen Fisch mit Kokosauce und Kokosreis mit Mango und Kräutern, Mangosorbet und gebratene Ananas.

R382107 **Fürstenried-Ost**
Jürgen Wirtz · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 17.1.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Orientalische Küche

Persisch kochen – traditionell, nachhaltig und exotisch

Persien war lange Drehscheibe des Handels zwischen Ost und West. Deshalb finden wir hier eine Multi-Kulti-Küche bestehend aus asiatischen, arabischen, kaukasischen und mediterranen Elementen. Persische Gerichte zu kochen verlangt keinen großen Aufwand, jedoch etwas Geduld, da die Gerichte eher langsam kochen. Viel Wert wird auf stimmungsvolle Farben, eine ausgewogene Lebensmittelauswahl und eine Geschmacksharmonie der Zutaten gelegt. Von Fleisch bis Gemüse oder exotische Gewürze kommt hier alles auf den Tisch, was Gaumen und Augen begeistert. Slowfood für Soulfood!

R382318 – Samstagsseminar **Sendling**
Kiomars Abedini · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 7.10.2023 · € 36.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Ein persisch-orientalisches Buffet

Aromen aus 1001 Nacht, ein Bazar mit bunten Gewürzsäcken, duftendes Gemüse in Tajinen – das ist der Orient. Wir entführen Sie in die Sultanspaläste und Wüsteien Arabiens und kosten die Lieblingsrezepte der Kalifen. Aus Hülsenfrüchten, landestypischem Gemüse, duftendem Basmatireis, Safran, Gewürzen und ergänzt um passendes Fleisch zaubern wir ein vielfältiges Buffet, auch mit den beliebten Vorspeisen – den Mezze. Dazu bereiten wir uns traditionellen Tee und ein Joghurt-Getränk.

R382320 – Samstagsseminar **Sendling**
Kiomars Abedini · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 11.11.2023 · € 36.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Orientalisches Fest: Vorspeisen aus Syrien, dem Sudan und Libanon

Kochen Sie authentisch und traditionell die gängigsten orientalischen Vorspeisen ganz einfach und mit frischen Zutaten. Dazu gibt es eine kleine Einführung in die Grundzutaten der orientalischen Küche, die traditionell viele vegetarische und vegane Gerichte enthält. Die Zubereitung von Hummus, Baba Ghanoush und Fladenbrot gehören unter anderem bei diesem Kochkurs zum Programm. Gemeinsam genießen wir im Anschluss unser kleines orientalisches Festmahl, das sich auch perfekt für Anlässe, wie Geburtstage, eignet!

R382312 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Bianca Meraner · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 24.2.2024 · € 40.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Indische Küche

Die indische Küche – einfach lecker

Mit diesem Kurs können Sie einen ersten Einblick in die fabelhafte indische Küche gewinnen! Die Rezepte sind für jede/n leicht und schnell umsetzbar. Wir bereiten einige typische Gerichte, z. B. ein traditionelles Bio-Hähnchen Curry-Gericht in würziger Sauce, Daal Shahi (Linsen-Suppe Royal), Cashew-Reis und Weiteres zu. Etwas Süßes darf dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.

R382424 **Sending**
Charanjit Heer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 17.30 bis 22.00 Uhr · 25.10.2023 · € 36.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Die vegetarische indische Küche – vitaminreich und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüesfans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsensuppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbst gemachtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.

R382426 **Fürstenried-Ost**
Charanjit Heer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · do 17.30 bis 22.00 Uhr · 16.11.2023 · € 36.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Kulinarische Reise durch Indien

Kommen Sie mit und verwöhnen Ihre Sinne mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen mit eigens kreierte Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.

R382420 – Samstagsseminar **Sending**
Charanjit Heer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 27.1.2024 · € 40.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Spezialitäten aus ganz Asien

Asiatische Teigtäschchen – gefüllt, gerollt, gewickelt

In jedem asiatischen Land gibt es eine eigene Form von Teigtäschchen, auch „Dumplings“ genannt. In Japan heißen sie Gyoza, in China Dim Sum oder Wantan und in Korea Mandu. Sie werden als Streetfood, als „afternoon snacks with tea“ oder beim „fine dining“ gereicht. Egal ob mit Fisch, Fleisch oder Gemüse gefüllt, werden die Teigtäschchen entweder frittiert, gebraten oder im Bambuskörbchen gedämpft. So entstehen kleine Köstlichkeiten, die je nach Land anders schmecken. Lernen Sie, diese asiatischen Teigtaschen selbst herzustellen.

R382605 – Samstagsseminar **Sending**
Siu Sui Janice Lau · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 28.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Die traditionelle burmesische Küche

Ein Land, das schon viele Namen trug: Burma, Birma, Myanmar. Lassen Sie sich entführen in ein Land voller landschaftlicher Schönheit und kulturellem Reichtum. Und genauso ist auch die landestypische Küche: Bananenblüten, Kurkuma, Knoblauch, Lorbeerblätter, Tamarinde, Zitronen, Erdnüsse und Sesam, Fisch, Fleisch und Glasnudeln werden zu köstlichen Speisen verarbeitet. Während Sie dieses Menü genießen, lässt die aus Myanmar stammende Kursleiterin Sie an einer Reise zu den Schönheiten ihres Landes teilhaben.

R382611 – Sonntagsseminar **Sending**
Ni Ni Yin-Pleyer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.1.2024 · € 47.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Vietnamesische und thailändische Küche

Kulinarische Einblicke in die Nationalspeisen Vietnams hautnah erleben

Die Nationalspeisen Vietnams wie Pho Bò (legendäre Rindersuppe aus Hanoi) oder Goi Cuon (frische Sommerrollen aus Reispapier) sind sehr beliebt. Kaufen Sie sich diese Köstlichkeiten doch nicht nur beim nächsten Schnellimbiss, sondern lernen Sie, diese und noch weitere vietnamesische Spezialitäten selber zuzubereiten. Zudem erfahren Sie alles rund um die exotischen Gemüsesorten und Früchte sowie die aromatischen Kräuter und Gewürze dieses Landes. Kommen Sie mit auf eine Reise zu den Garküchen Vietnams.

R382632 – Samstagsseminar **Sending**
Siu Sui Janice Lau · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 28.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Programme in English: Vietnamese Pho Soup

Learn to make the legendary rice noodle soup Pho, a national dish of Vietnam. The dish is a real treat for the soul, so much so that it has found its way into food culture worldwide. This flavoursome soup is simmered with meat, seasoned with star anise, cinnamon and ginger, then finished off with fresh herbs, lime, chillies and bean sprouts. The secret of the soup is the long cooking time of the meat bones. We will prepare various pho soups with beef, chicken and duck.

Please bring: tea towel, apron and small plastic containers.

R382622 – Saturday Seminar **Sending**
Siu Sui Janice Lau · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Sat 10.00 til 17.00 hrs · 24.2.2024 · € 55.– · plus € 28.– for materials · 12 places · ☺

Bezaubernde thailändische Küche

Das besondere Aroma der thailändischen Speisen wird durch viele frische exotische Kräuter und Gewürze, wie Koriander, Zitronengras, Ingwer, Galgant und natürlich feurige Chilis, bestimmt. Sie lernen, wie man die Fischsaucen und thailändischen Currys verwendet und die Kokosmilch richtig dosiert. Neben ein bis zwei einfachen altbewährten Rezepten für Einsteiger*innen, z. B. „Garnele knackig“, werden zwei bis drei neue Rezepte für Geübte bereitgestellt, z. B. das „Fischkörbchen“. Das Ergebnis wird in jedem Fall ein Gedicht!

R382644 – Sonntagsseminar **Sendling**
Ni Ni Yin-Pleyer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 19.11.2023 · € 47.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Japanische Küche

Bento-Box – die japanische Art der Brotzeitbox

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle japanische „Bento-Box“ kennen. Das „Bento“ ist eine Darreichungsform, bei der verschiedene Gerichte in einer speziellen Box serviert werden. Ideal zum Mitnehmen! Wir bereiten klassische Gerichte für diese Box zu, wie eine Dashi-Brühe, Sushi, Teriyaki Hähnchen, Spinat Gomaee, Tempura und Miso-Suppe. Darüber hinaus lernen Sie den kulturellen Hintergrund der japanischen Bentos kennen und Sie erhalten viele Tipps und Tricks zur Vorbereitung. Am Ende des Tages werden wir unsere hausgemachten Bento-Boxen genießen.

R382662 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**
Siu Sui Janice Lau · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2024 · € 47.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Japanisch kochen!

Entdecken Sie kulinarische Genüsse der japanischen Küche, jenseits von Sushi! Wir versuchen uns an typisch japanischen Gerichten wie einer Niku Udon (Rindfleischsuppe mit Udon-Nudeln) auf Basis einer selbst zubereiteten Kombu-Katsuobushi-Dashi (Brühe aus Algen und Bonito), Saba no misoni (in Würzsud gesimmerte Makrele), Goma-ae (in Sesam mariniertes Gemüse) und Asazuke (Gurkenstückchen in Salzlake). Wir kochen mit original japanischen Zutaten nach authentischen Rezepten, die die Dozentin aus Tokyo und Kyoto mitgebracht hat. Itadakimasu!

R382665 **Sendling**
Xenia Völker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 23.10.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Authentisch japanisch kochen!

Die japanische Küche hat mehr zu bieten als Sushi! Lernen Sie in diesem Kurs traditionelle Gerichte wie Gyoza (Maultaschen), Ramen (Nudelsuppe), Mochi (Reiskuchen) und mehr kennen. Neben Fisch und Fleisch bereiten wir auch vegetarische Gerichte mit Tofu oder Bohnen zu. Japanisches Essen überzeugt durch frische und abwechslungsreiche Zutaten, eine einfache Zubereitung und eine gesunde Lebensmittelauswahl. Neben dem Kochen erfahren Sie alles Wissenswerte über die japanische Gastfreundschaft „Omotenashi“.

R382668 **Sendling**
Ryoko Armbruster · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 23.2.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

Koreanische Küche

Gimbap: Sushi auf koreanische Art

Koreanisches Sushi (Gimbap) wurde von Japan beeinflusst, hat aber seine ganz eigenen Rezepte entwickelt. Es steht nicht roher Fisch im Mittelpunkt, als vielmehr eine Vielfalt an verschiedenen Füllungen aus Gemüse. Fleisch und Kräuter ergänzen und verfeinern den Geschmack. Lernen Sie die Herstellung von Gimbap und auch Tempura als praktisches, abwechslungsreiches und gesundes Essen für Picknick oder Büro.

R382670 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Hyunsook Koo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2024 · € 40.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Kochen wie in Korea

Die Faszination der koreanischen Küche basiert auf jahrtausendealten Traditionen. Kimchi, das koreanische Nationalgericht zum Beispiel gibt es in verschiedensten Variationen bereits seit dreitausend Jahren. Durch schonende Zubereitung der Naturprodukte werden die Vitamine und Nährstoffe und ein Maximum des Geschmacks erhalten. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen eine Auswahl der traditionellen Gerichte wie zum Beispiel Bibimbap (Reisgericht mit vielfältigen Zutaten), Kohlrabi-Kimchi (scharf eingelegter Kohlrabi), Kimchi-Pfannkuchen und einige mehr.

R382677 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**
Hyunsook Koo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 2.12.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bibimbap

Willkommen in Korea! Bibimbap ist ein Gericht, das man in einer Schüssel serviert und das überall im Land gegessen wird. Jeder Haushalt hat dafür sein Geheimrezept. Bibimbap besteht aus mehreren Komponenten wie Reis, Gemüse, Tofu oder Rindfleisch und der berühmten Gochujang Chili-Sauce. Bibimbap ist frisch, gesund, bunt und eignet sich bestens für einen Kochabend mit Freunden. Wir bereiten auch eine vegetarische Variante zu.

R382673 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Hyunsook Koo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 8.10.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Vegan und gesund genießen

Hilfe, mein Kind isst vegan! – Rezepte für die ganze Familie

Immer mehr Menschen und vor allem Jugendliche entscheiden sich heute für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Das kann die gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie oder Partnerschaft vor ganz neue Herausforderungen stellen! Wie schafft man es da, beim kochen allen gerecht zu werden? Probieren Sie diese einfachen, pflanzlich interpretierten Gerichte, die der ganzen Familie schmecken! Wir kochen unter anderem Champignon-Risotto, Nudeln mit Rote-Linsen-Sugo und „Hackbällchen“ aus Kidneybohnen oder gefüllte Paprika. Mit Zutaten sind aus Bio-Anbau.

R383116 **Sendling**
Sabine Rajchl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.11.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Winterliche Salate im Glas – frisch, knackig und gesund Für vegane Ernährung geeignet

Grüne Salate, Kohl und knackiges Gemüse, kerniges Getreide, dazu frische Kräuter oder gesunde Proteine – die Möglichkeiten für winterliche Salate sind vielfältig. Gefüllt in ein gut verschließbares Glas ergibt dies einen idealen Pausensnack, egal ob für die Arbeit, für Kurzausflüge oder einfach für den nächsten Tag. Saisonal und nährstoffreich mit z. B. Superfoods, Hülsenfrüchten oder fermentiertem Gemüse ist die Devise, Entdecken Sie saisonale Salatideen, die sich super vorbereiten und mitnehmen lassen. Einfach, vegan, alltagstauglich!

R383115 – Sonntagsseminar **Sendling**
Nadine Stahl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 14.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Torten, Kuchen und Gebäck

Let's bake – backen und verzieren wie ein Profi

Sie lieben Kuchen und Torten, trauen sich aber nicht so recht ran? Hier lernen Sie die professionelle Zubereitung der wichtigsten Teige, Massen, Cremes und Glasuren für schier grenzenloses Kuchen- und Tortenglück. Wir lernen alles über Biskuit, Rührmasse und Strudelteig und kombinieren diese mit frischen Früchten, Joghurt, Sahne, ein wenig Schokolade und leichter Tortencreme. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für pikante Pausensnacks zwischendurch ist auch gesorgt.

R384012 **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 6./7.10.2023 · € 86.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Feine Torten und Kuchen backen – Winteredition

Sie lieben Kuchen und Torten, trauen sich aber nicht so recht ran? Hier lernen Sie die professionelle Zubereitung der wichtigsten Teige, Massen, Cremes und Glasuren für schier grenzenloses Kuchen- und Tortenglück! Im winterlichen Fokus dieses Kurses stehen Wiener Masse sowie Rühr- und Mürbeteig mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten. So entstehen leckere und schön garnierte Kuchen und Torten passend zur Jahreszeit, vor allem mit Schokolade, Honig, Sahne und Winterfrüchten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für pikante Pausensnacks ist auch gesorgt.

R384006 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 17.00 bis 21.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 86.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Klassische Weihnachtsbäckerei

Plätzchen backen ist eine besinnliche Tradition zur Weihnachtszeit. In diesem Kurs werden viele verschiedene klassische Rezepte gebacken, so dass man gut gewappnet mit vollen Plätzchendosen in die Adventszeit starten kann. Neben den klassischen Plätzchen wie Kokosmakronen, Lebkuchen, Spitzbuben, Zimtsterne, Vanillekipferl, Spekulatius etc. wird auch der traditionelle Weihnachtsstollen gebacken. Dazu gibt es Tricks und Kniffe wie Ihre Plätzchen auch zu Hause perfekt gelingen. Zur Stärkung zwischendurch gibt es einen deftigen Snack.

Bitte mitbringen: Schürze und Dosen für die Plätzchen.

R384122 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Dragica Latincic-Wimmer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

R384126 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Dragica Latincic-Wimmer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Abendliche Weihnachtsbäckerei – Leckereien im Advent

Auch in diesem Abendbackkurs erwartet Sie wieder eine Fülle an neuem und traditionellem Weihnachtsgebäck. Wir nutzen die Kapazitäten von vier Backöfen und vielen fleißigen Händen und zaubern beispielsweise Eierlikör-Kokos-Trüffel, Nuss-Marzipan-Taler, Nougatcreme-Sterne, Mohnbissen, Vanillekipferl, gefüllte Datteln, Espresso-Marzipan-Kugeln und weitere ausgewählte Plätzchen und Pralinen. Auf jeden Bäcker und jede Bäckerin wartet am Ende eine bunt gemischte Plätzchenauswahl, die jeden Adventsteller bereichert.

R384125 **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 14.12.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Weihnachtsbäckerei – Leckereien im Advent

In der Weihnachtsbäckerei gibt es so manche Leckerei: Eierlikör-Kokos-Trüffel, Nuss-Marzipan-Taler, Nougatcreme-Sterne, Mohnbissen und Vanillekipferl, gefüllte Datteln, Espresso-Marzipan-Kugeln und viele weitere ausgewählte Plätzchen und Pralinen warten auf ihre fleißigen Bäckerinnen und Bäcker. Gemeinsam nutzen wir die Kapazitäten von vier Backöfen und vielen fleißigen Händen, um eine Variation verschiedenster traditioneller und moderner Weihnachtsgebäcksorten zu zaubern. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine deftige Gemüsesuppe.

R384115 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.12.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

R384117 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.12.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Brot backen

Brot backen für den Eigenbedarf

Wenn Sie sicher wissen wollen, was in Ihrem Brot steckt, dann versuchen Sie es doch einmal selbst mit Brotbacken! Die verschiedenen Vorstufen des Sauerteigs werden vom Dozenten mitgebracht. Die Herstellung des Backferment-Grundansatzes (wesentliche Voraussetzung zum Erfolg) wird ausführlich erläutert. Sie backen aus Sauerteig und Hefe mit ökologischen Zutaten Dinkel- und Roggenbrote sowie Kleingebäck, wovon wir einen Teil verkosten. Zwei kleine Brote und ein Stück Sauerteig zum Weiterzuchten nehmen Sie mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Schraubgläser.

R384320 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Andreas Hasenjäger · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2024 · € 48.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bio-Brote und herzhaftes Kleingebäck selber backen

Wirklich gutes Brot wird aus Bio-Zutaten gebacken und das geht auch ganz einfach selbst. Lassen Sie sich vom Bäckermeister der Bäckerei Neulinger persönlich in die Kunst des Brotbackens einweihen. Wir backen gemeinsam Sauerteigbrot, Brezen, Schmandfleckerl und Hauberlinge! Sie nehmen einen Sauerteigansatz und Brezenlaug für zu Hause mit. Tricks und Kniffe vom Profi gibt's dazu ebenso, wie Geschichten aus der Backstube.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, 1 kleines Schraubglas, 1 großes Schraubglas.

R384350 – Sonntagsseminar **Sendling**
Ludwig Neulinger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 48.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

R384352 – Sonntagsseminar

Sendling

Ludwig Neulinger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2024 · € 48.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Do it yourself – Lebensmittel einkochen, fermentieren und selber machen

Wiener Würstchen selber machen – Metzgereikurs

„Nur der Metzger und der liebe Gott wissen, was in der Wurst ist“ sagt ein Sprichwort. In Zukunft wissen Sie es auch, denn ein Metzgermeister stellt mit Ihnen Schritt für Schritt die beliebten Wiener Würstchen her. In den Räumen der Metzgerinnung lernen Sie die Maschinen kennen, mit denen in der Metzgerei gearbeitet wird. Sie dürfen wölfen, kuttern, füllen und räuchern. Es gibt Raum für Ihre Fragen rund um Fleisch und Wurst und zum Schluss verkosten wir unsere selbst gemachten Würste. Den Rest nehmen Sie mit nach Hause.

In Kooperation mit der Metzgerinnung München
Bitte mitbringen: Festes, möglichst dichtes Schuhwerk. Weitere Arbeitskleidung wird gestellt.

R386005 – Samstagsseminar

Thalkirchen

Hubert Gerstacker · Metzger-Innung München · Thalkirchner Str. 76/1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2023 · € 39.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze

Bratwurst selber machen – Metzgereikurs

Nürnberger Würstchen oder klassische Schweinsbratwürstl werden mit Kraut und Salzkartoffeln zum wärmenden Soulfood im Herbst und Winter! Noch besser sind sie, wenn man weiß, was drin ist in der Wurst. Deshalb werden wir die beliebten Grillwürste unter Anleitung eines Metzgermeisters selber herstellen. Dabei gibt es genug Raum für Ihre Fragen zu Fleischqualität, Zutaten und Würstherstellung. Selbstverständlich dürfen Sie das Produzierte mit nach Hause nehmen und dort in die Pfanne hauen oder herbstlich auf den Grill werfen.

In Kooperation mit der Metzger-Innung München.
Bitte mitbringen: festes, möglichst dichtes Schuhwerk. Weitere Arbeitskleidung wird gestellt.

R386010 – Samstagsseminar

Thalkirchen

Hubert Gerstacker · Metzger-Innung München · Thalkirchner Str. 76/1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 14.10.2023 · € 39.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze

Schweinehälfte selbst zerlegen – Metzgereikurs

Welches Stück vom Tier eignet sich für welche Zubereitungsverfahren? Zerlegen Sie Ihre eigene Schweinehälfte unter fachkundiger Anleitung. So erfahren Sie praktisch, wie sich das Muskelfleisch in den verschiedenen Teilen des Schweins unterscheidet. Neben der richtigen Zerlegetechnik erfahren Sie auch, wie sich Haltung, Bewegung und Stress des Schlachttieres auf die Fleischqualität auswirken. Natürlich nehmen Sie das Fleisch Ihres Schweins mit nach Hause. Es bleibt genug Zeit für Ihre Fragen rund um Fleisch und Fleischverarbeitung.

In Kooperation mit der Metzger-Innung München.
Bitte mitbringen: festes, möglichst dichtes Schuhwerk. Weitere Arbeitskleidung wird gestellt.

Bitte beachten Sie: Zum Kurspreis kommt noch der Preis für die Schweinehälfte hinzu (ca. € 120–150), die der Dozent für Sie bestellt. Dafür müssen Sie ihm nach der Anmeldung für den Kurs Ihre Rechnungsanschrift mitteilen unter gerstacker@mnet-mail.de.

R386016 – Samstagsseminar

Thalkirchen

Hubert Gerstacker · Metzger-Innung München · Thalkirchner Str. 76/1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 55.– · 6 Plätze

Geschenke aus der Küche – von süß bis salzig

Sie sind auf der Suche nach einem „Mitbringsel“ für die nächste Einladung? Gekaufte Saucen und Marmeladen schmecken Ihnen nicht? Dann erfahren Sie hier, wie einfach sich verschiedene Köstlichkeiten aus der Küche, von raffinierten Marmeladen über Chutneys bis hin zu Relishes und vielem mehr, selber herstellen lassen. Auch das ein oder andere süße Geschenk darf nicht fehlen. Alles wird schön verpackt, abgefüllt und nett beschriftet. Zwischendurch stärken wir uns mit einer schmackhaften Gemüsesuppe. Gläser und Flaschen im Wert von €10.– pro Person sind im Materialgeld enthalten.

R386020 – Samstagsseminar

Fürstenried-Ost

Gerda Mader · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 33.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Grundlagen der wilden Fermentation – haltbar machen durch Einlegen und Ansäuern

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Schon Menschen in der Steinzeit nutzten dieses Wissen. Erfahren Sie, was wilde Fermentation durch Milchsäuregärung ist, warum sie für uns so gesund sein kann und woher die Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren, kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie daheim Ihre eigenen Fermente herstellen können und probieren uns an selbstgemachtem Sauerkraut, Kimchi und fermentiertem Gemüse der Saison. Sie stellen zwei bis drei eigene Fermente her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Bitte mitbringen: drei Fermentationsgläser (Drahtbügelgläser) zwischen 800 ml und 1,5 l.

R386034

Fürstenried-Ost

Karina Haufe · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · do 17.00 bis 20.30 Uhr · 7.12.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Hausgemachte Pasta mit klassischem Sugo Für die vegetarische und vegane Küche geeignet

Einfacher als gedacht und aus ganz wenigen Zutaten ist hausgemachte Pasta hergestellt. Egal, ob Spaghetti, Tagliatelle, Tortellini oder Ravioli, gefüllt oder ungefüllt – die Vielfalt von Pasta ist unendlich groß. Passend dazu darf ein traditioneller Sugo nicht fehlen, aromatisch, süß, säuerlich und frisch durch die Kräuter. Auch Pesto und saisonales Gemüse gehören in Italien täglich auf den Tisch. Gemeinsam genießen wir unsere Kreationen in gemütlicher Runde.

R386036

Sendling

Jörg Bornmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 24.11.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Theorie und Praxis verbinden

Die Markthallen München – frische Lebensmittel in der Großmarkthalle

Besuchen Sie Münchens Großmarkt, den „Bauch von München“! Seit 1912 wird hier mit frischem Obst, Gemüse und Südfrüchten aus aller Welt gehandelt. Erfahren Sie Interessantes über Geschichte, Aufgaben, Funktionsweise und Zukunftsperspektive der Großmarkthalle. Lassen Sie sich begeistern vom täglichen Trubel der Menschen, die die Waren anliefern, verkaufen und einkaufen und schauen Sie hinter die Kulissen von Münchens größtem Frischemarkt. Zum Abschluss empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen „Gaststätte Großmarkthalle“.

R386107 – Führung

Sendling

Leonhard Dünninger · Treffpunkt: Großmarkthalle, Westtor · Thalkirchner Str./Höhe Oberländerstr. · di 7.30 bis 9.30 Uhr · 7.11.2023 · € 12.– · 20 Plätze

Historische Küche

Küchengeheimnisse des Mittelalters

Jede Epoche hat ihre Gourmets und die dazu passenden Köche. Im 15. Jahrhundert beglückte der berühmte Koch Maestro Martino von Como die Päpste in Rom mit seiner Kunst. Und etwa zur selben Zeit lebte der damals bekannte Feinschmecker Jean, Herzog von Berry. Sie sind eingeladen, auf den Spuren dieser beiden Herren vergangene Gaumenfreuden wiederzuentdecken. Kochen und genießen Sie ein Mahl, wie es an einem fürstlichen Hof des Mittelalters gehalten wurde, und lassen Sie sich dazu Geschichte und Geschichten zur Tischkultur im Mittelalter schmecken.

R386430 **Sendling**
Robert von Greiding · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 20.10.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

Kultur im Glas – Getränke verkosten

Für alle Wein-, Bier- und Spirituosenverkostungen empfehlen wir, das Auto stehen zu lassen.

Chardonnay und Cabernet Sauvignon

Die Rebsorten Chardonnay und Cabernet Sauvignon sind bekannte und beliebte Rebsorten für facettenreiche Rot- und Weißweine. Gleichzeitig steckt in Ihnen das Potenzial für sehr unterschiedliche Aromen und Geschmacksnuancen. Erschmecken Sie die Unterschiede von Reben aus verschiedenen Ländern der Erde mit ganz unterschiedlichen Böden und Klimabedingungen. Finden Sie heraus, wie die Herstellung und Lagerung Einfluss nehmen auf die Qualitäten des Weins. So finden Sie beim nächsten Weinkauf Ihren Lieblingswein noch zielsicherer!

R387125 **Obersending**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Irene Horbelt · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.2.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Espresso und Co. – Spezialwissen für den/die Barista in Ihnen

Tauchen Sie ein in die Geschichte des Kaffees, die unterschiedlichen Anbaugelände, 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.

R387512 – Samstagsseminar **Sendling**
Thorsten Malcus · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 25.11.2023 · € 22.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 14 Plätze

Ernährung informativ

Gesunder Start ins Jahr mit Fasten und basenbetonter Ernährung

Nach der Wintermüdigkeit möchten wir mit viel Kraft und Schwung in das neue Jahr starten. Zeit, alten Ballast loszuwerden! Dafür eignen sich Fastentage und basische Ernährung ideal. Durch das Entlasten des Verdauungsapparates wird der Stoffwechsel angeregt und die Ausscheidung beschleunigt. Erfahren Sie, wie Sie die Vorteile des Fastens sanft, aber effektiv für sich nutzen und was eine basenorientierte Ernährung ausmacht.

R388076 – Vortrag **Obersending**
Susanne Kirstein · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 12 Plätze · ☎

Nachhaltig leben

Führungen

High-Tech in historischem Gebäude

Führung durch das Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2

Seit 1923 erzeugt das Laufwasserkraftwerk am Flaucher aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ modernisierten die Stadtwerke München das historische Wasserkraftwerk. Seit 2010 erzeugen vier Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt Strom für 6000 Münchner Haushalte. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt die Funktionsweise. In Kooperation mit der Stadtwerke München GmbH. Bitte ein festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.

R324310 – Führung **Thalkirchen**
Angelika Magerl · Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2 (großes Stahltor im Bereich des Unterwassers) · Isarauen 4 (U3 Thalkirchen, Bus 54 Brudermühlstr.) · do 14.30 bis 16.00 Uhr · 9.11.2023 · € 9.– · 25 Plätze

Strom und Wärme aus der Tiefe

Führung durch das Geothermie-Heizkraftwerk Sauerlach

Seit 2013 gewinnt das geothermische Heizwerk Sauerlach Strom für 16.000 Haushalte und stellt gleichzeitig Wärme für die Sauerlacher Haushalte bereit. In Sauerlach ist die Temperatur des Thermalwassers wesentlich höher als in München – mehr als 140 °C in ca. 4200 Metern Tiefe. Dadurch wird es möglich, zusätzlich zur Heizwärme, auch elektrischen Strom zu erzeugen. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt die Funktionsweise. In Kooperation mit der Stadtwerke München GmbH. Bitte ein festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.

R324336 – Führung

Angelika Magerl · Treffpunkt: Geothermie-Heizkraftwerk Sauerlach (zu Fuß 20 Min. vom Haltepunkt S3) · Energiestr. 2 · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 20.2.2024 · € 9.– · 25 Plätze

Reparieren, upcyclen, selber machen

Handwerk

Restaurieren eines Kleinmöbels

Verleihen Sie Ihrem alten Möbel neuen Glanz. Eine erfahrene Expertin erarbeitet mit Ihnen die passenden Restaurierungsmöglichkeiten und demonstriert in verständlichen Schritten die Technik. Zum Repertoire gehören das Säubern, Entfernen alter Lackschichten, Ausbessern von Furnierfehlern, Verleimen lockerer und Ersetzen fehlender Teile sowie Beizen und Aufbringen der passenden Oberflächenbehandlung, zum Beispiel die Schellackpolitur. Bitte mitbringen: zur Vorbesprechung das Kleinmöbel; im Kurs: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Lumpen und Schraubgläser.

R227780 – Wochenendworkshop

Sendling

Melanie Kirchlechner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 27.10.2023 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.11.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.11.2023 · € 170.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch ca. € 10.– bis € 20.– · 6 Plätze · ☎

Holzschnitzen – Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die das Handwerk grundlegend erlernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen wollen. Sie lernen den richtigen Gebrauch und die Pflege der Werkzeuge, erhalten Hinweise zur Holz Auswahl und Tipps zur Gestaltung. Anfänger*innen fertigen nach ersten Übungen ein Werkstück nach eigenen Ideen an, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten erweitern und individuell an ihren Projekten arbeiten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe), Papier, Bleistift und, falls vorhanden, eigenes Lindenholz und Bildhauerwerkzeug. Außerdem etwas Ton, Knete oder andere Modelliermasse zum Anfertigen einfacher Arbeitsmodelle.

R227120 – Sonntagsworkshop **MVHS im HP8**
Katharina Prehl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x so 11.00 bis 18.00 Uhr · 12.11. und 19.11.2023 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Holz nach Verbrauch · 8 Plätze · ♻️

Der ideale Werkzeugkasten für den Haushalt

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Werkzeuge in keinem Haushalt fehlen sollten, wofür Sie diese im Einzelnen benötigen und wie Sie damit umgehen. Sie erfahren, nach welchen Kriterien Sie einen fertig bestückten Werkzeugkasten auswählen, bzw. sich ein eigenes Werkzeugsortiment zusammenstellen sollten. Verschiedene Qualitätsstufen sind ebenso ein Thema wie Preisunterschiede und Sparmöglichkeiten. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, sich preisbewusst so auszustatten, dass Sie anfallende handwerkliche Tätigkeiten im Haushalt angehen können.

R229580 **MVHS im HP8**
Horst Naiser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1.2024 · € 31.– · 10 Plätze · ♻️

Bohren, Schrauben und Nageln im Haushalt

Sie lernen, wie Sie in Ihrer Wohnung sachgerecht und stabil Regale befestigen, Möbel fixieren oder auch Bilder aufhängen. Jeder Wandaufbau erfordert andere Bohrer, Dübel und Schrauben. Hier erfahren Sie, wie Sie die richtige Auswahl treffen und Werkzeug und Material professionell einsetzen. Vom Standard- bis zum Hohlraumdübel bleiben keine Fragen offen, auch nicht, ob manchmal nicht auch ein Nagel ausreichen könnte. Wesentlicher Punkt sind auch Sicherheitsfragen, beispielsweise das Finden von Elektroleitungen.

Bitte mitbringen: falls vorhanden, die eigene Bohrmaschine

R229600 **MVHS im HP8**
Heiko Reißmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 27.1.2024 · € 43.– · 6 Plätze · ♻️

Strom im Haushalt

Arbeiten an elektrischen Geräten sind mit Gefahren verbunden und erfordern besondere Sorgfalt und die Beachtung wichtiger Sicherheitsaspekte. Trotzdem können Sie sich mit dem nötigen Wissen über Kapazitätsgrenzen und Absicherungen bei kleineren Reparaturen durchaus selbst helfen. Sie lernen Defekte zu erkennen und wie Sie Kabel, Stecker und Schalter selbst wechseln können. Auch der Anschluss von Leuchtmitteln wird vermittelt. Bitte mitbringen: gerne eine vorhandene Lampe, deren Anschluss sie erklärt haben möchten

R229620 **MVHS im HP8**
Heiko Reißmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.2.2024 · € 43.– · 6 Plätze · ♻️

Nachhaltig kreativ

Ausgelesen – Schönes aus alten Büchern

Hier verwandeln Sie ausgelesene Bücher in witzige Objekte: frei hängende Typoplastiken, aufklappbare Buchvasen, Buchstabenblüten, Liebesromanherzen – originelle Geschenke oder künstlerische Wohndekoration. Bitte mitbringen: Bücher, die nicht mehr gelesen werden (ein Taschenbuch mit 250 bis 300 Seiten, ein Taschenbuch mit über 250 Seiten, ein Hardcoverbuch mit 380 bis 450 Seiten, ein beliebiges Buch, Klebestift)

R228600 **MVHS im HP8**
Nicole Gelhard · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.12.2023 · € 31.– · 8 Plätze · ♻️

Upcycling: Korbflechten mit Altpapier

Die Technik des traditionellen Korbflechtehandwerks wird auf die Ressource Altpapier angewandt. Zeitschriften und Zeitungen werden zunächst um Rundstäbe zu Röllchen geformt. Diese werden anschließend wie beim klassischen Weideflechten verarbeitet. Es werden Stakenkörbe geflochten. Sie gestalten ihr Körbchen individuell, es können runde sowie eckige Körbe geflochten werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie erfahrene Korbflechter*innen, welche ihr Materialrepertoire erweitern wollen. Bitte mitbringen: Altpapier in Form von Zeitschriften und Zeitungen, optional Karton/Pappe für Korbboden

R228690 – Wochenendworkshop **MVHS im HP8**
Sylvia Ziegler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 122.– · 8 Plätze · ♻️

Bildhauerei mit Alltagsmaterialien Recycling ist Kunst

Bitte nicht wegwerfen! Hier arbeiten wir mit Fundstücken und Alltags sachen. Wir geben ihnen eine neue Verwendung: als Plastik, Objekt, Wandbild oder Installation. Alltägliche Dinge wie Draht, Metallkleiderbügel, Garn(reste), Wolle, Gemüsenetze, Schachteln, Papier, Pappe, Folie, Plastiktüten, Filz, Rahmen, Kiesel oder Zweige inspirieren unser kreatives Schaffen. Durch Kleben, Binden, Flechten, Schneiden, Nageln, Tackern, Häkeln oder Stricken entsteht ein individuelles Werk.

Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Bitte mitbringen: alles, was man irgendwie kreativ verarbeiten kann. Bei Fragen steht die Dozentin zur Verfügung unter E-Mail: mail@knit-a-porter.de.

R224808 – Sonntagskurs **MVHS im HP8**
Bärbel Bruns · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.2.2024 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch/Materialgeld ca. € 5.– · 8 Plätze · ♻️

Nachhaltig im Alltag

Wien, Paris, Mailand – Ausflüge in eine gebaute, klimafreundliche Zukunft

Das klimafreundlichste Haus ist eins, das gar nicht erst gebaut wird. Doch in den meisten Großstädten ist der Wohnraum knapp – ein Dilemma. Unsere Reise nach Mailand, Paris und Wien zeigt spannende Lösungsansätze auf dem schwierigen Weg zur Klimaneutralität: vom „vertikalen Wald“ an Mailänder Hochhäusern über tausende von Dachaufstockungen in Wien bis zur Verwandlung einer Hochbahntrasse zum Park in Paris. Frieder Käsmann, der seit vielen Jahren Architekturfilme für den BR und ARTE macht, stellt nachhaltige, klimafreundliche Bauprojekte vor, die Mut machen.

R183670 – Bildpräsentation **MVHS im HP8**
Frieder Käsmann · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♻️

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

R110422 – Vortrag

Obersending

Heike Skok · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.12.2023 · Gebührenfrei · ☺

Nachhaltig essen

Feinste Bio-Schokoladenkreationen selbst gemacht

Zaubern Sie ein „süßes“ Geschenk für Freunde und Familie, denn aus nur fünf Grundzutaten machen wir verschiedene Bio-Schokoladenkreationen. Die frische Schokolade ist ohne raffinierten Zucker, vegan und laktosefrei. Wir experimentieren mit unserer selbst hergestellten Schokolade von zartbitter bis süß-cremig. Mit einer Vielzahl weiterer, exotischer Zutaten verfeinern wir Tafeln und Taler. Alle Zutaten sind biologisch erzeugt und aus fairem Handel. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und jede*r nimmt ca. 300 g Schokolade mit nach Hause. Bitte mitbringen: Schürze und einige flache Aufbewahrungsbehälter.

R383022 – Sonntagsseminar

Fürstenried-Ost

Gisela Lüttmerding · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 14 Plätze

Pralinen – fair, ökologisch, köstlich

Beim Genuss dieser Pralinen brauchen Sie kein schlechtes Gewissen haben, zumindest nicht, was die Rohstoffe angeht! Aus Bio-Nougat und Bio-Marzipan sowie fair gehandelter Schokolade stellen wir Trüffel, Pralinen und Konfekt in zartschmelzender Qualität her. Dabei werden wichtige Fachregeln, wie das Temperieren von Kuvertüre, das Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Selbstverständlich können Sie Ihre selbst gemachten Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter und falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

R383018 – Sonntagsseminar

Fürstenried-Ost

Gisela Lüttmerding · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 12.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 14 Plätze

Heimische Superfoods – Vortrag mit Praxisteil

Exotische, nährstoffreiche „Superfoods“, wie Chiasamen, Goji-Beeren oder Matcha-Tee sind in aller Munde. Was weniger bekannt ist: Auch viele heimische Gewächse sind wahre Superfoods und haben den Vorteil eines viel geringeren ökologischen Fußabdrucks. Durch kurze Transportwege sind sie dazu deutlich preiswerter. Lernen Sie im ersten Teil des Workshops verschiedene Superfoods aus deutschem Anbau kennen und probieren Sie ihre leckeren Einsatzgebiete in der Küche im zweiten Teil gleich praktisch aus.

R388002

Sending

Sabine Rajchl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Nachhaltig unterwegs

Elektromobilität: Kosten und Förderung

Angebot und Interesse an alltagstauglichen Elektroautos oder Leichtfahrzeugen wie E-Rollern und E-Lastenrädern nehmen stetig zu, obwohl oft lange Lieferzeiten bestehen. Manche zweifeln auch, ob die höheren Anschaffungskosten durch geringere Verbrauchskosten ausgeglichen werden. Der Vortrag befähigt Sie, eine gut fundierte Kaufentscheidung zu treffen und stellt aktuelle Fördermöglichkeiten vor. Der Energieberater erläutert darüber hinaus die Bedeutung der Stromherkunft für die CO₂-Bilanz von Elektrofahrzeugen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern und dem Bauzentrum München.

R324104 – Vortrag

Sending

Norbert Endres · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ☺

Elektromobile solar laden – Möglichkeiten zur Umsetzung und Förderung von Ladepunkten

Hohe Ladegebühren und die steigende Anzahl von Elektromobilen verstärken das Interesse an „eigenen“ Ladepunkten. Ihre Funktionsweise, Planung, die Bestimmung von Ladezeiten und Kosten werden erläutert. Bestehende Fördermöglichkeiten für die Errichtung von Ladeinfrastruktur und Beratungsleistungen werden erläutert, Anträge können von Privatpersonen, Unternehmen und WEGs gestellt werden. Auch Fahrzeuge wie Lastenpedelecs, Fahrradanhänger und Elektroleichtfahrzeuge sind in München förderfähig. Diese Fahrzeugtypen werden kurz vorgestellt. Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen.

In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324106 – Vortrag

Sending

Alfred Bäder · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 5.12.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ☺

Elektromobilität in Wohneigentümergeinschaften: technische und rechtliche Voraussetzungen

Durch den zunehmenden Kauf von Elektrofahrzeugen steigt die Nachfrage nach „eigenen“ Lademöglichkeiten, was für Wohneigentümergeinschaften (WEGs) zunehmend eine Herausforderung darstellt. Im Vortrag werden technische Voraussetzungen und Möglichkeiten der Umsetzung von Ladepunkten erklärt. Zusätzlich werden die rechtlichen Rahmenbedingungen einer WEG erörtert, Fördermöglichkeiten für Beratung und Umsetzung erläutert, ebenso die Möglichkeiten der Nutzung des Dachs der WEG zur Stromerzeugung und Möglichkeiten der Speicherung erklärt.

In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324108 – Vortrag

Sending

Janko Kroschl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ☺

Umweltaspekte von E-Autos – oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit bessere Alternativen?

Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe? Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit nicht die besseren Alternativen? Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die Elektromobilität befürworten oder ihr auch skeptisch gegenüber stehen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324110 – Online-Vortrag

Online

Dr. Alex Eichberger · Online · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 6.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Nachhaltig gärtnern

Effektive Mikroorganismen Dünger aus Küchenabfällen herstellen

Werden Sie unabhängig von käuflichen Düngern! Die natürliche Fruchtbarkeit des Bodens beruht auf dem Zusammenwirken verschiedenster Mikro- und Kleinlebewesen und garantiert eine bedarfsgerechte Versorgung unserer Garten- und Balkonpflanzen. Prof. Terou Higa aus Japan hat eine Mischung dieser „Effektiven Mikroorganismen“ (EM) zusammengestellt. Wie Sie die regenerativen Kräfte dieser unsichtbaren Helfer einsetzen können und wie man in einem Eimer selbst auf einem Stadtbalkon Küchenabfälle zu hochwertigem „Bokashi“ fermentieren kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

R323110 – Seminar

Sendling

Christine Nimmerfall · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 7.2.2024 · € 16.– · 15 Plätze · ☎

Ein Naschgarten am Balkon

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

R323122 – Seminar

Sendling

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

Terra preta – das schwarze Gold der Erde

Der portugiesische Begriff „Terra preta“ bedeutet „schwarze Erde“, charakterisiert jedoch ein historisches Bodenverbesserungsverfahren. Böden, die heute nur noch extensive Viehweide erlauben, ernährten, so bearbeitet, ehemals große Städte. Der Vortrag erläutert, wie diese fruchtbare schwarze Erde im Amazonasbecken von präkolumbianischen indigenen Kulturen geschaffen wurde. Dann wird erläutert, wie wir mit diesem Wissen hier und heute mit wenigen Zutaten die Böden unserer Gärten wieder aufbauen und deutlich fruchtbarer machen können.

R323124 – Seminar

Sendling

Christine Nimmerfall · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 28.2.2024 · € 16.– · 15 Plätze · ☎

Gärten für die Sinne II Blüten und Düfte für ein ganzes Jahr

Selbstversorgung und Blütenreichtum sind kein Widerspruch! Garten, Balkon, Terrasse oder Fensterbänke können auch ohne großen Aufwand zu einem ganzjährig blühenden und duftenden Hingucker werden. Nicht nur Kräuter erfreuen und begeistern unsere Sinne: viele Blütenpflanzen sind essbar, in der Küche oder als Tee zu verwenden, ein zusätzlicher Genuss. Bei durchdachter Pflanzenzusammenstellung genießen Sie vom Frühjahr bis zum späten Herbst die farbenfrohen Aspekte, feine Aromen und frische Düfte.

R323132 – Seminar

Sendling

Ulrike Windsperger · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 12.3.2024 · € 16.– · 15 Plätze · ☎

Pflege und Schnitt von Ziersträuchern

Ziersträucher schmücken mit ihren vielfältigen Blüten- und Blattfarben jeden Garten. Was vielen nicht bewusst ist: Natürliche Wuchsform und Blütenreichtum werden durch einen regelmäßigen, zum richtigen Zeitpunkt gesetzten Schnitt stark gefördert. Spätestens wenn Büsche aufhören zu blühen oder in Höhe und Proportion nicht mehr zum Garten passen, ist ein fachgerechter Schnitt angebracht. Die erlernten Grundprinzipien können exemplarisch an einem Strauch ausgeführt werden. Bitte wettergerecht kleiden.

R323206 – Samstagworkshop

Sendling-Westpark

Monika Krämer · Treffpunkt: MVHS-Garten Westpark · Nestroy-/Zillertalstr. (Eingang) · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 24.2.2024 · € 25.– · 12 Plätze

Frühjahrschnitt von Obstgehölzen

Nach einem kurzen einführenden Theorieteil, in dem Wuchsverhalten und Schnitttechniken für verschiedene Obstbäume, vor allem Apfel, besprochen werden, erfolgt eine praktische Demonstration in der Kleingartenanlage am Westpark. Ziel des Kurses ist es, im eigenen Garten selbst aktiv zu werden und so den eigenen Obstbäumen und Beerensträuchern zu einer höheren Produktivität zu verhelfen. Bitte wettergerecht kleiden.

R323214 – Samstagworkshop

Sendling-Westpark

Monika Krämer · Treffpunkt: MVHS-Garten Westpark · Nestroy-/Zillertalstr. (Eingang) · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.3.2024 · € 25.– · 10 Plätze

MVHS-Firmenkurse

*Gut ausgebildete Mitarbeiter*innen sind heute ein unverzichtbarer Wettbewerbsvorteil für Unternehmen!*

Die MVHS bietet Ihnen auf Ihren Bedarf zugeschnittene Kurse, Trainings und Lehrgänge zu allen Themen rund um **Projektmanagement, Betriebswirtschaft, Marketing und Vertrieb** sowie zu allen Aspekten von **Führung, Kommunikation und Rhetorik** im Beruf.

Ihre Ansprechpartnerin: Dr. Sandra Platzer,
Tel. (089) 48006-6654, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Beruf und Karriere

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

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter der Rubrik Junge Volkshochschule.

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Neustart jetzt! Nach der Familienphase erfolgreich und qualifiziert wieder einsteigen

Sie leben im S-Bahn-Bereich München und haben in den vergangenen zwölf Monaten aufgrund von Kindererziehung oder sechs Monate für die Pflege in der Familie beruflich pausiert? Das Projekt power_m unterstützt Sie beim beruflichen Wiedereinstieg mit kostenfreier Beratung, Fortbildung und Coaching in Form von Kompetenzfeststellungen, professionellem Bewerbungscoaching, IT-Schulungen, individueller Begleitung im Veränderungsprozess und vielem mehr. Im Anschluss können Beratungstermine vereinbart werden.

R440094 – Informationsveranstaltung **Sendling**
Monika Kram · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 10.00 bis 11.30 Uhr · 29.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 24 Plätze · ☎

Wie finde und finanziere ich meine Weiterbildung? Die Bildungsberatung stellt sich vor – Infoabend

Sie interessieren sich für eine berufliche Weiterbildung und wissen nicht so richtig, in welche Richtung es gehen könnte? Lernen Sie die Bildungsberatungsstelle der Landeshauptstadt München kennen. Erfahren Sie mehr über die Schritte zur beruflichen (Neu-)Orientierung, wie Sie eine passende Weiterbildung finden können und welche Finanzierungsmöglichkeiten es dafür gibt. Auf Wunsch können im Anschluss individuelle Beratungstermine vereinbart werden.

R440101 – Online-Vortrag **Online**
Beate Engelbrecht/Svea Wagner · Online · di 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · 50 Plätze

Die Bewerbung – in 90 Minuten

Ist Ihr Wissen zu den „optimalen Bewerbungsunterlagen“ auf dem neuesten Stand? Fällt Ihre Bewerbung im Unternehmen positiv auf? Wenn Sie sicher sein wollen, dass Ihre Unterlagen den bestmöglichen Eindruck hinterlassen, dann ist dieser Vortrag genau richtig für Sie!

Sie erhalten praxiserprobte Tipps zu den formalen und inhaltlichen Anforderungen von Anschreiben, Lebenslauf, Bewerbungsfoto und Zeugnissen sowie zu Online- und E-Mail-Bewerbung.

R440132 – Online-Vortrag **Online**
Kerstin Frings · Online · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.1.2024 · € 17.– · 12 Plätze

Mut zur beruflichen Veränderung – Karrierecoaching ab 50

Ihr derzeitiger Job erfüllt Sie nicht oder Sie sind aktuell auf Arbeitssuche und über 50 Jahre alt? Sie möchten sich beruflich verändern, wissen aber nicht, in welche Richtung es gehen soll? Finden Sie den Beruf, der nicht nur zu Ihren Stärken und Talenten, sondern auch zu Ihren Werten passt. In diesem Coaching erarbeiten Sie, welche Arbeitsfelder von Ihrer Berufs- und Lebenserfahrung profitieren, wie Sie mit Brüchen im Lebenslauf umgehen und im Bewerbungsprozess selbstbewusst und überzeugend auftreten. Bitte bringen Sie als Arbeitsgrundlage Ihren Lebenslauf mit.

R440158 **Fürstenried-Ost**
Daniela Lorenzen · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 2 x fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 10.11. und 17.11.2023 · € 99.– · 8 Plätze · ☎

Rechnungswesen und Betriebswirtschaft

Buchführung Grundlagen – Schnellkurs

Dieser Kurs ist für Personen, die sich Buchhaltungskenntnisse kompakt aneignen wollen, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium und Selbstständige geeignet.

Inhalt: gesetzliche Regelungen, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf

R440340 – Wochenendseminar **Sendling**
Florian Boppel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 9.30 bis 16.30 Uhr · 23./24./25.2.2024 · € 92.– · Zuzüglich € 38.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Zeitmanagement

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.

R440430 **Sendling**
Nikolaus Röpfl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.1.2024 · € 17.– · 20 Plätze · ☎

Erfolgreiches Selbstcoaching

Wir setzen uns Ziele und möchten diese verwirklichen, doch wir erreichen sie oft nicht. Was sind Gründe dafür, was steht mir im Weg? Mache ich mir womöglich selbst das Leben schwer? Mehr über sich selbst und über andere Menschen zu lernen und so die eigenen Bedürfnisse besser zu berücksichtigen, ist Ansatz des Trainings. Sie lernen anhand von Coaching-Werkzeugen Ihre eigenen Stärken, Schwächen und Verhaltensmuster schneller zu erkennen und Ihr persönliches Potenzial sowie die eigenen Ressourcen stärker auszuschöpfen.

R440434 – Wochenendseminar **Sendling**
Nikolaus Röpfl · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 19./20.1.2024 · € 59.– · 12 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.

Weiterbildung und Beruf

Changemanagement

Veränderungen sind Teil des beruflichen Alltags. Wie lassen sich Veränderungen aktiv steuern und Visionen transportieren, z. B. bei der Einführung neuer Software, internen Umstrukturierungen oder neuen Projekten? Hier erhalten Sie einen Überblick über die Phasen und die Erfolgsfaktoren eines Veränderungsprozesses. Im Wechsel von Input durch Fachleute und Praxisübungen erarbeiten Sie einen Informations- und Kommunikationsplan und lernen Strategien kennen, um persönlich, in der Rolle des/der Mitarbeitenden oder der Führungskraft, aktiv und erfolgreich mit Veränderungen und Widerständen umzugehen.

R440549 – Wochenendseminar **Sendling**
Carsten Erley/Susanne Erley · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 205.– · 12 Plätze · ☎

Marketing, Vertrieb und Existenzgründung

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

R440682 – Samstagsseminar **Sendling**
Wilhelm Weller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 89.– · 9 Plätze · ☎

LinkedIn professionell nutzen

LinkedIn ist das weltweit größte Business-Netzwerk mit 930 Mio. Mitgliedern und mehr als 20 Mio. Nutzerinnen und Nutzern. Selbstständige, Führungskräfte und Jobsuchende nutzen es als Online-Adressbuch, Netzwerk- und Kommunikationstool für Selbstmarketingzwecke, Job- und Kundensuche.

Kursinhalte u. a.: Anlegen und Ausfüllen eines professionellen LinkedIn-Profiles; Berücksichtigung von Keywords; LinkedIn-Netikette; Suche; Mitgliedschaften; Datenschutz; Posten von Beiträgen und Blogartikeln; Beitragsformate und Kennenlernen des Beitrags-Algorithmus

R440695 – Online-Kurs **Online**
Friederike Gonzalez Schmitz · Online · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12. und 12.12.2023 · € 59.– · 12 Plätze

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.

R440710 **Sendling**
Stephen Jaklitsch, Dipl.-Kfm. Steuerberater · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.10.2023 · € 32.– · 15 Plätze · ☎

Vorsorge und Steuer

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 Rentenantragsverfahren angesprochen, um bei der Beantragung Fehler zu vermeiden.

R440922 **Obersendling**
Agata Röhrsheim · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 17.11.2023 · € 18.– · 24 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.

R440942 **Sendling**
Markus Sebastian Rainer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 24.1.2024 · € 18.– · 24 Plätze · ☎

Vorsorgevollmacht oder Betreuung?

In der Presse und in einschlägigen Ratgebern wird immer wieder darauf hingewiesen, dass jeder und jede eine Vorsorgevollmacht haben „sollte“. Aber was regelt die Vorsorgevollmacht genau? Ist sie sicher? Und was passiert, wenn ich keine habe? In dem Vortrag lernen Sie die Instrumente Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung kennen, und es werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie die jeweiligen Vor- und Nachteile gegenüber gestellt.

R440946 **Sendling**
Julia Nücker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.12.2023 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

Rhetorik und persönliche Kompetenz

Stimme – Auftritt – Körpersprache

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.

R451128 – Wochenendseminar **Obersendling**
Wolfram Völzke · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 8./9.12.2023 · € 69.– · 12 Plätze · ☎

Stimme im Beruf erfolgreich einsetzen: Und plötzlich hören alle zu!

Im Beruf sind Sie auf Ihre Stimme angewiesen: bei Vorträgen, am Telefon oder im Kontakt mit Kundschaft oder dem Kollegium. Durch sie machen sich andere ein Bild von Ihnen, sie ist unser primäres Kommunikationsmittel und Ausdruck unserer Befindlichkeit. Gut kommt an, wer stimmlich sicher wirkt und seine Stimme flexibel einsetzen kann. Sie lernen, wie Sie mit der Atmung die Grundlage einer wirkungsvollen Stimme bilden und durch Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmklang und Modulation eine stimmige Körpersprache und Artikulation entwickeln.

R451150 – Samstagsseminar **Sendling**
Wolfram Völzke · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 54.– · 12 Plätze · ☎

kurz&gut – Rhetorik

Sicheres und souveränes Auftreten vor Publikum – das können Sie lernen und das macht sogar richtig Spaß. Auch das Lampenfieber kann man in den Griff bekommen – durch Übungen und Techniken, die spielerisch an diesem Abend gezeigt werden. Sie bekommen einen Einblick, wie man ein spannendes Referat hält und das Publikum einbezieht.

kurz&gut ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

R451203 **Sendling**
Walter Zauner · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 18.45 Uhr · 11.1.2024 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ☎

Rhetorik-Grundlagentraining – lebendig und wirkungsvoll reden

Sie möchten andere mit gelassener, souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Dann können Sie sich hier mit den wichtigsten Grundprinzipien der Rhetorik vertraut machen und mit ausführlichen Übungen Ihren persönlichen Sprachstil nachhaltig verbessern.

Inhalt: Theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur freien Rede, Sprache und Verständlichkeit, zielgerichtet reden und vortragen, Körpersprache, Selbstbild und Wirkung auf andere, Abbau von Lampenfieber, persönliche Präsenz stärken

R451230 – Wochenendseminar **Sendling**
Winfried Kaiphas · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 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.

R451284 **Sendling**
Wolfgang Seifert · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 22.00 Uhr · 13.10.2023 · € 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

R451294 – Wochenendseminar **Obersending**
Dr. Christiane-Maria Drühe · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 24./25.11.2023 · € 82.– · 12 Plätze · ☎

Storytelling im Business Methodik für wirkungsvolle Vorträge

Storytelling bietet ganz ohne PowerPoint-Folien und Flipchart eine effiziente Methode, um mit Auftraggebern, Mitarbeitenden und dem Kollegium zu kommunizieren und vor unterschiedlichem Publikum zu präsentieren. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie Storytelling im Job einsetzen, um den Effekt des absoluten Zuhörens bei Ihrem Publikum zu erreichen.

R451326 – Wochenendseminar **Sendling**
Anne Knapp · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 105.– · 12 Plätze

Kommunikation und soziale Kompetenz

Gelungene Präsentation und Moderation in Online-Meetings

Gestalten Sie Ihre Online-Meetings strukturiert und zielorientiert, beteiligen Sie Ihre Teilnehmenden aktiv und führen Sie hin zu verbindlichen Ergebnissen. Lernen Sie, zielführend auf Distanz zu präsentieren und moderieren, mit Prägnanz zu überzeugen und auf Fragen souverän zu antworten.

Durch eine klare Konzeption, gute Organisation, professionelle Methoden, konsequente Interaktionen und kontinuierliche Visualisierung führen Sie Ihre Online-Meetings und -Workshops strukturiert, effizient und mit Spaß zum erfolgreichen Ergebnis.

R451604 – Online-Kurs **Online**
Karin Budde · Online · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.2. bis 14.2.2024 · € 83.– · 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 Besserverwisser*innen und Vielredner*innen, Win-win-Situationen herstellen, Kommunikationsbarrieren erkennen, auflösen und konstruktiv Kritik üben

R451612 – Wochenendseminar **Sendling**
Winfried Kaiphas · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 94.– · 12 Plätze · ☎

Systemisches Coaching – eine Einführung

Systemisches Coaching geht davon aus, dass die Lösung eines jeden Problems im Ratsuchenden selbst liegt. Aufgabe der/des Coachenden ist es, ihre Klient*innen durch geeignete Fragen und Methoden auf dem Weg zu dieser Lösung zu unterstützen. Die Stärken und Potenziale der/des Einzelnen spielen hierbei eine besondere Rolle. In dem Vortrag erfahren Sie, auf welchen Grundannahmen systemische Beratung basiert, und lernen einige systemische Fragen sowie die Phasen eines Coaching-Prozesses kennen.

R451651 – Online-Vortrag **Online**
Dagmar Christadler · Online · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 10.1.2024 · € 17.– · 20 Plätze

Weiterbildung und Beruf

Führung auf Distanz – im und aus dem Homeoffice

Als Führungskraft im Homeoffice müssen Sie Ihr Team aus der Ferne steuern und dennoch jedes Mitglied unterstützen, motivieren, informieren und entwickeln. Es werden wertvolle Praxistipps vermittelt, wie trotz räumlicher Entfernung eine persönliche und wirtschaftlich erfolgreiche Führungs- und Zusammenarbeit möglich ist.

Sie erlernen Erfolgsfaktoren effektiver virtueller Führung zu den Themen Methoden und Tools im digitalen Raum, Aufbau von Vertrauen, Entwicklung offener Kommunikationswege und Meeting-Routinen – und behalten dabei den Überblick über die Performance Ihrer Mitarbeitenden. Checklisten und kollegiale Beratung runden das Seminar ab.

R451702 – Online-Kurs

Online

Karin Budde · Online · 3 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.11. bis 17.11.2023 · € 123.– · 12 Plätze

IT und Digitales

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

Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene finden Sie unter der Rubrik Junge Volkshochschule.

10-Finger-Schreiben am PC

Tast schreiben 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-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

Bringen Sie bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

R483125

Sendling

Christa Basu · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.1. bis 23.1.2024 · € 90.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Digital zusammenarbeiten

kurz&gut – Zoom

Erhalten Sie erste Einblicke in das Videokonferenztool Zoom. Lernen Sie die Oberfläche kennen und finden so einen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten mit Zoom.

30 Minuten Vortrag und anschließende Programminformation zu passenden weiterführenden Kursen.

R481525

Sendling

Martin Taubenberger · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 17.00 bis 17.30 Uhr · 9.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☎

Hilfreiche Apps in München für Münchner*innen

Sie sind Münchner*in und wollen online Bahn- oder Veranstaltungstickets buchen, die HandyParken-App der Stadt München nutzen, oder die Navigations-App für Fußwege einsetzen? Wir zeigen Ihnen sinnvolle Apps für Münchner*innen, um Ihren Alltag zu erleichtern.

R483560

Hadern

Martin Taubenberger · MVHS · Gardinstr. 90 · mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 20.11.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 11 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.

R484110

Sendling

Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.12. und 13.12.2023 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Microsoft Word: Aufbaukurs

Dieser Kurs für fortgeschrittene Word-Anwender*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung Ihrer Word-Grundkenntnisse.

Kursinhalte:

- Vorlagen und Designs nutzen
- Gliederungen und Verzeichnisse verwenden
- Gestaltungsmöglichkeiten für Layouts mit Tabellen und Abbildungen kennenlernen
- Arbeiten an großen Dokumenten
- gemeinsame Dokumentennutzung
- Serienbriefe und Seriendrucke erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft Word: Grundlagen“.

R484155

Sendling

Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 31.1.2024 · € 159.– · 11 Plätze · ☎

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.

R484235

Sendling

Reimund Malischek · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10. und 23.10.2023 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 11 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“.

R484320

Sending

Reimund Malischek · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo
18.00 bis 21.00 Uhr · 8.1. bis 29.1.2024 · € 159.– · 11 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“.

R484615

Sending

Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11. und 29.11.2023 · € 79.– ·
Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Microsoft Access: Grundlagen für Datenbankentwicklung

Mit Access können Sie Datenbanken erstellen – und das ohne Programmierkenntnisse. Das nutzerfreundliche Programm ermöglicht Ihnen das Anlegen von Datenbanken als Apps für den PC oder als Anwendungen für den Browser. Diese können anschließend auch von Ihren Kolleg*innen mitgenutzt werden.

Kursinhalt: Grundlagen der Datenbankerstellung mit Access; Umgang mit Tabellen; Beziehungen und Indizes; Dateneingabe und -bearbeitung; Formulare erstellen und gestalten; Suchen und Sortieren; Einsatz von Filtern; Erstellen von Abfragen und Standardberichten.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Windows-PC sowie mit Dateien und Ordnern.

R484800

Sending

Reimund Malischek · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo/do
18.00 bis 21.00 Uhr · 27.11. bis 14.12.2023 · € 229.– · 11 Plätze · ☎

Microsoft Access: professionelle Techniken

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in Microsoft Access erworben, nun möchten Sie diese erweitern und erfahren, welche Möglichkeiten es zur Entwicklung von Datenbanken noch gibt?

Kursinhalt: Auswertung von Daten; Entwerfen von Formularen und Berichten; Einführung in die Makro-Erstellung; Import und Export; Verwalten von Datenbanken.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft Access: Grundlagen für Datenbankentwickler“.

R484805

Sending

Reimund Malischek · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do
18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 229.– · 11 Plätze · ☎

Programmierung

HTML und CSS – Grundkurs

HTML ist die Kernsprache des Internets und bildet mit CSS ein mächtiges Werkzeugespann. 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 Computer (Dateien, Ordner anlegen, Programme installieren etc.).

R485080 – Online-Kurs

Online

Dr. Florence Maurice · Online · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.11. bis
12.12.2023 · € 215.– · 8 Plätze

Grundkurs: Java-Programmierung

Java ist eine der bekanntesten Programmiersprachen und Standard, um plattformunabhängige Anwendungen zu entwickeln. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Programmiersprache Java verständlich und fundiert.

Kursinhalte:

- Umgang mit einer Java-Entwicklungsumgebung
- grundlegende Sprachelemente, Kontrollstrukturen und Methoden
- objektorientierte Spracherweiterungen
- Ausnahmebehandlung

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Einführung in die Programmierung“.

R486500

Sending

Markus Altmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x di 18.00
bis 21.00 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 219.– · Zuzüglich € 25.–
Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Grafikanwendungen

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP Eine Informations- und Übersichtsveranstaltung

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP hat eine funktionale Mächtigkeit von professionellen Programmen. Es wird Ihnen die Funktionstiefe und -breite von GIMP aufgezeigt.

Sie erhalten einen Überblick von Funktionen und Abläufen, die auch über eine einfache Bildnachbearbeitung hinausgehen. Beispiele sind: unterschiedliche Methoden zum Freistellen/ Herauslösen von Bildobjekten, Erzeugen grafischer Effekte u. a. mit mächtigen Filtern, Designarbeiten unter Nutzung des Ebenenkonzepts, Erstellen von 3D-Schriften etc. Neben den genannten Funktionen und Abläufen wird in der Veranstaltung auch das GIMP-Umfeld betrachtet. Dadurch können Sie die Stärken von GIMP besser beurteilen.

R488350

MVHS im HP8

Simon Kastenmüller · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 17.00 bis 19.00 Uhr · 23.10.2023 ·
Gebührenfrei · 22 Plätze · ☎

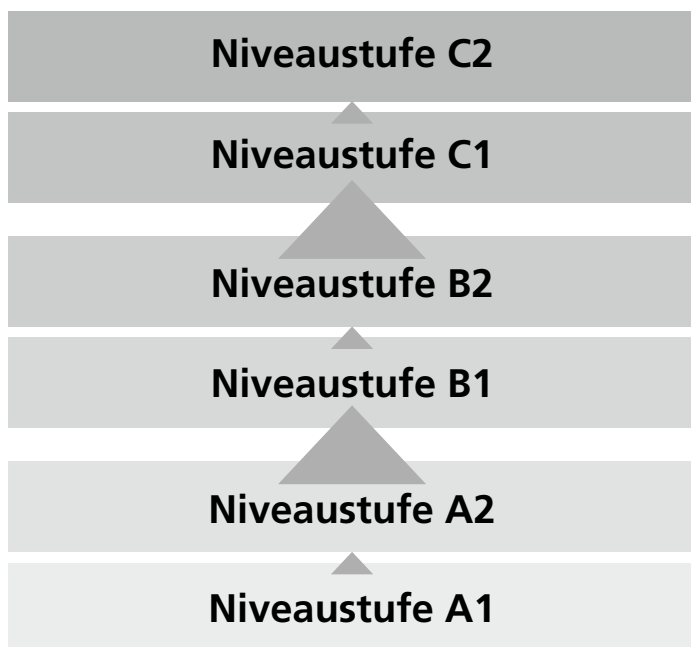
Sprachen lernen – mit System

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.

Arabisch

Hocharabisch

Unsere Kurse vermitteln das moderne Hocharabisch mit gelegentlichen Hinweisen auf Dialektformen.

Einstieg Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wir hören und üben einfache Dialoge zu alltäglichen Themen, lesen kurze Texte und lernen, wie man sich begrüßt, vorstellt und zum Beispiel nach dem Befinden fragt, sich bedankt oder entschuldigt. Umschrift begleitet uns lediglich in den ersten Lektionen, denn die arabische Schrift wird von Anfang an systematisch eingeführt. Planen Sie bitte Zeit für das Einüben der Buchstaben zu Hause ein.

Bitte mitbringen: Salam! neu A1-A2, Ernst Klett Sprachen, Kursbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528836-2

R550660 **Sendling**

Mustafa Alrajab · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 167.– · 10 Plätze · ☎

A1 Ab Lektion 6

Die Teilnehmenden wurden in die arabische Schrift eingeführt. Bitte mitbringen: Salam! neu A1-A2, Klett Sprachen, Kursbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528836-2

R550750 **Sendling**

Mustafa Alrajab · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 191.– · 6 Plätze · ☎

Chinesisch

Sie lernen die offizielle Verkehrssprache, die wir Mandarin nennen. Die offiziellen chinesischen Kurzzeichen lernen Sie lesen und schreiben.

Offenes Programm im HP8 Chinesisch A1/A2 Wortschatztraining

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus den Bereichen Freizeit, Familie und Freunde.

R551070 **MVHS im HP8**

Dr. Yi-Mei Schwantes · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 24.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 11 Plätze · ☎

Einstieg Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen das erste Basis-Vokabular, damit Sie sich in alltäglichen Situationen verständigen können. Dazu zählt unter anderem das Fragen nach dem Weg oder das Lesen von Speisekarten. Darüber hinaus können Sie nach unserem Chinesisch Sprachkurs für Anfänger beschreiben, wo Sie wohnen, einfache Sätze auf Plakaten oder in Katalogen verstehen sowie kurze Texte verfassen. Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

R551780 **Sendling**

Dr. Yi-Mei Schwantes · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 11 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 15.11.2023 bis 7.2.2024 · € 140.– · 6 Plätze · ☎

Chinesische Kalligrafie

Das konzentrierte, regelmäßige Üben der Kalligrafie mit einem chinesischen Pinsel, mit Tinte auf Reispapier hat eine lange Tradition und gewinnt heutzutage wieder an Beliebtheit. Es steigert das Wohlbefinden und trägt wie eine Meditation zur inneren Ausgeglichenheit und Ruhe bei.

Sie lernen die Grundtechniken des Schönschreibens, damit Sie Ihre eigenen Schriftzeichen und kürzere Texte zu Papier bringen können. Sie üben traditionelle chinesische Schreibtechniken und entwickeln ganz nebenbei eigene Kunstwerke. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Kalligrafie. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Bitte fürs Malen ein altes Hemd/T-Shirt als Malkittel und etwas Zeitungspapier, einen Bleistift/Kugelschreiber/Füller und ein leeres Glas mitbringen.

R551060 **MVHS im HP8**

Yi-Shin Chen · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
9 x fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 13.10. bis 8.12.2023 · € 153.– ·
Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 Plätze · ☎

Englisch

It's your choice!

Wählen Sie den Kurs, 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 – 264.

Termine sind möglich:
montags, dienstags 9.00 – 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 – 18.00 Uhr

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

Offenes Programm im HP8

Willkommen im Gasteig HP8!

Lernen Sie uns vor Ort in unseren offenen Programmen kennen – kostenlos und unverbindlich. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen neuen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort. Das offene Programm wird auch in vielen weiteren Sprachen angeboten. Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!

A1 Englisch für die Reise

Egal, wohin die Reise geht, oft ist Englisch die Verständigungssprache. Wir üben exemplarisch eine typische Urlaubssituation: Wie man eine Unterkunft bucht, vor Ort eincheckt und ausdrückt, dass etwas nicht funktioniert.

R521010 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

Lisa Miller · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
do 16.30 bis 18.00 Uhr · 1.2.2024 · Gebührenfrei ·
Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☎

A2 Wortschatztraining

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus dem Bereich Freizeit und Reise.

R521012 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

William Liptrot · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 23.10.2023 · Gebührenfrei ·
Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☎

B1 Grammatik Basistraining – Zukunftsformen

Was ist der Unterschied zwischen „I am sure you will pass the exam“, „He is going to see Marc tomorrow“ und „I am going to Italy this summer“? Wir zeigen Ihnen im Kontext, wann man welche Zukunftsform verwendet.

R521014 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

William Liptrot · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
di 16.30 bis 18.00 Uhr · 12.12.2023 · Gebührenfrei ·
Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☎

B2 Talking Time

Practise and improve your spoken English by watching a TED talk video and then talking about the topic in question.

R521016 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

Liam Hogan · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
do 16.30 bis 18.00 Uhr · 30.11.2023 · Gebührenfrei ·
Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☎

C1 Conversation – Current Events

Are you interested in present-day social trends? Then seize the opportunity to develop fluency in conversation through discussions of contemporary topics.

R521018 – Offenes Programm **MVHS im HP8**

Liam Hogan · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 17.1.2024 · Gebührenfrei ·
Keine Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ☎

A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und mit geringen Vorkenntnissen

Die Anmeldung für Kurse ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch möglich. Diese Kurse sind für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Sie sind nicht für Teilnehmende geeignet, die in der Vergangenheit bereits Englischunterricht hatten. Wenn Sie Vorkenntnisse haben und trotzdem von vorne beginnen möchten, buchen Sie bitte einen der A1-Auffrischkurse oder den „leichten Wiedereinstieg“.

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

R521200 **MVHS im HP8**

Siyabonga Shelembe · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.11.2023
bis 1.2.2024 · € 97.– · 8 Plätze · ☎

A1 Auffrischung

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa zwei bis drei Jahre), aber wieder von vorne beginnen möchten. In diesem Kurs bearbeiten Sie das gesamte Lehrbuch. Bitte mitbringen: Let's Enjoy English, A1 Review (978-3-12-501636-1), Ernst Klett Sprachen

R521302 **Sendling**

Maria Pauthner · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a ·
13 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.10.2023 bis 31.1.2024 · € 157.– ·
8 Plätze

Sprachen

A1 Auffrischung kompakt

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa zwei bis drei Jahre), aber wieder von Beginn an in kurzer Zeit wiederholen möchten.

R521310 – Kompaktkurs

Sending

Sharon Slager · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis fr 10.00 bis 14.00 Uhr · 26.2. bis 1.3.2024 · € 164.– · 8 Plätze · ☎

A1 Fit für den Urlaub

Eine Reise bietet die wundervolle Gelegenheit, Englisch in Alltagssituationen zu nutzen. Sie lernen auf Englisch eine Ferienwohnung zu reservieren, im Restaurant Ihr Abendessen zu bestellen oder mit Einheimischen über das Wetter zu diskutieren. Sie üben Redewendungen und Sätze, die für Reisende besonders nützlich sind und erfahren ganz nebenbei noch viel über Kultur, Land und Leute. Bitte mitbringen: Hooray for Holidays! Kursbuch mit Audios online (ISBN 978-3-19-077243-8), Hueber Verlag

R521404

Obersending

William Liptrot · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 22.11. bis 20.12.2023 · € 101.– · 8 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.

A2 einmal wöchentlich

Lektion 1–4

Bitte mitbringen: On Point Elementary English A2, Student's Book + audios and videos (ISBN 978-3-12-501283-7), Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

R521526

Sending

Tayebeh Mohammadzadeh · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 166.– · 10 Plätze · ☎

A2/B1 English for Small Talk

Small talk is a real `ice-breaker`! Wie fange ich ein Gespräch an, welche Themen bieten sich für ein lockeres Gespräch an? Wir üben gemeinsam Gesprächsanfänge ein und spielen Szenarien durch, in denen Small Talk besonders hilfreich sein kann. Und keine Angst vor Fehlern: Es ist besser ein paar Fehler zu machen, als gar nichts zu sagen!

R521630

Sending

Lisa Miller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x di 17.45 bis 20.15 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

R521632

Sending

Lisa Miller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x di 17.45 bis 20.15 Uhr · 9.1. bis 20.2.2024 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

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 2nd edition, Student's Book (ISBN 978-1-292-11592-4), Pearson Verlag

R521642

Sending

Maria Pauthner · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

A2 Start Talking

Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, aber es Ihnen schwerfällt, spontan zu sprechen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre sprechen zu üben. Das Kursbuch bietet Unterstützung für Grammatik und Wortschatz, der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Sprechens.

Bitte mitbringen: Speakout Elementary 2nd edition, Student's Book (ISBN 978-1-292-11592-4), Pearson Verlag

R521656

Schwanthalerhöhe

Maria Pauthner · Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferschule · Pfeuferstr. 3 · 6 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 111.– · 10 Plätze

R521658

Schwanthalerhöhe

Maria Pauthner · Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferschule · Pfeuferstr. 3 · 6 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 16.1. bis 27.2.2024 · € 111.– · 10 Plätze

A2 Grammatik und Konversation

Fällt es Ihnen schwer, sich verständlich zu machen, oder sind Sie vielleicht unsicher, wenn Sie auf Englisch sprechen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr gesprochenes Englisch zu verbessern und sich gleichzeitig auf die Grammatik auf dem Niveau A2 zu konzentrieren.

R521674

Sending

Nahid Naderi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 13.10. bis 1.12.2023 · € 88.– · 8 Plätze · ☎

R521676

Sending

Nahid Naderi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.1. bis 23.2.2024 · € 76.– · 8 Plätze · ☎

Extra Training A2: Hören und Sprechen

Sie lernen, sich über alltägliche Themen wie Gesundheit, Arbeit und Urlaub auszudrücken. Die entsprechenden Redewendungen werden in Kleingruppen eingeübt, so dass diese direkt im Alltag angewendet werden können.

Sie sollten bereits Vorkenntnisse auf dem A2 – Level haben. Bitte mitbringen: Englisch üben, Hören & Sprechen A2 (ISBN 978-3-19-147909-1), Hueber Verlag

R521850

MVHS im HP8

Olivia Brown · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 12.1. bis 23.2.2024 · € 73.– · 8 Plätze · ☎

Extra Training A2: Lesen und Schreiben

Sie lernen, sich über alltägliche Themen wie Sport, Medien und Arbeit in schriftlicher Form auszudrücken und diese direkt anzuwenden, z. B. im E-Mail-Verkehr mit Freunden oder auch im Arbeitsleben.

Sie sollten bereits Vorkenntnisse auf dem A2 – Level haben. Bitte mitbringen: Englisch üben, Lesen & Schreiben A2 (ISBN 978-3-19-247909-0), Hueber Verlag

R521852

MVHS im HP8

Olivia Brown · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x fr 18.15 bis 19.45 Uhr · 12.1. bis 23.2.2024 · € 73.– · 8 Plätze · ☎

Sprachen

A2 einmal wöchentlich Übungskurs

Der Kursinhalt ist die Vertiefung der Grammatik mithilfe eines Lehrbuchs und leichte Konversation.

Bitte mitbringen: English Unlimited A2, Coursebook (ISBN 978-3-12-539903-7), Cambridge University Press/Ernst Klett Sprachen

R521920

Hadern

Liam Hogan · Grundschule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 166.– · 10 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.

B1 Welcome back Wiedereinstieg ab Lektion 4

Sie haben vor längerer Zeit Kenntnisse der Niveaustufe B1 erworben, haben dann aber pausiert? Dann sind Sie hier richtig! Der Kurs passt sich dem Lerntempo der Gruppe an, Lücken werden geschlossen und Sie lernen Neues dazu.

Bitte mitbringen: English Unlimited B1, Coursebook (ISBN 978-3-12-539906-8), Cambridge University Press/Ernst Klett Sprachen

R522162

Fürstenried-Ost

Rita Pentzlin · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze · ☎

B1 Conversation

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, news items, travel, experiences and plans.

R522210

Hadern

Dr. Aban Gazdar · Grundschule · Guardinistr. 60 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

B1 Conversation in the Morning

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, news items, travelling, experiences and plans.

R522246

Sendling

Tayebeh Mohammadzadeh · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

B1 Grammar and Speaking Practice

Do you find it hard to make yourself understood or perhaps you are not confident when speaking in English? In this course you will have the opportunity to improve your spoken English whilst at the same time concentrating on the finer points of grammar within the B1 level. Come and build your confidence, and find out which tenses are used in which situations.

Please bring: Let's Talk Now B1, Everyday Conversation in English, Kurs- und Übungsbuch mit Audios (ISBN 978-3-19-202964-6), Ernst Klett Sprachen

R522322

MVHS im HP8

Ute Bötte · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x do 18.00 bis 20.30 Uhr · 12.10. bis 23.11.2023 (nicht am 26.10.) · € 92.– · 10 Plätze · ☎

R522324

MVHS im HP8

Ute Bötte · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x do 18.00 bis 20.30 Uhr · 7.12.2023 bis 18.1.2024 · € 92.– · 10 Plätze · ☎

B1 Grammar Workshop

If your English is a bit rusty, this workshop will get you back on track. We will revise the most important grammar points at the B1 level along with plenty of speaking practice. Of course we can work on any grammar point(s) that are giving you trouble as well.

R522340 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Yongmin Lee · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 110.– · 8 Plätze · ☎

B1 Refresher – Conversation and More

This course is for anyone who wishes to (re-)activate their English speaking skills through discussion, conversation, and language games. You are invited to bring in your own ideas and topics if you wish.

R522420 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Joan Walsh · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 110.– · 8 Plätze · ☎

B1 Focus on Practice

These courses are for people who want to consolidate and practise their English knowledge at a slower pace.

R522432

Hadern

Gillian Wetzel · MVHS · Guardinistr. 90 · 12 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 19.1.2024 · € 148.– · 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+ einmal wöchentlich Lektion 1–4

Bitte mitbringen: On Point Intermediate English B1+, Student's Book+ audios and videos (ISBN 978-3-12-501272-1) Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

R522452

Solln

Milos Tomic M.A. · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 182.– · 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.

Sprachen

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 Intensive Twice a Week – Part 1 Unit 1–5

In this fast-paced course and the following part 2/Unit 7–12 you will complete the coursebook and therefore the B2 level within half a year. Please take into account time for additional work at home and with the online learning platform.

Please bring: Language Hub Upper-Intermediate B2, Student's Book + App (ISBN 978-3-19-122984-9), Macmillan/Hueber Verlag

R522520 – mit Online-Inhalten **MVHS im HP8**

Siyabonga Shelembe · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x mo und 7 x mi 18.15 bis 21.15 Uhr · 2.10. bis 27.11.2023 · € 332.– · 10 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R522532

B2 Intensive Twice a Week – Part 2 Unit 6–10

Please take into account time for additional work at home and with the online learning platform.

Please bring: Language Hub Upper-Intermediate B2, Student's Book + App (ISBN 978-3-19-122984-9), Macmillan/Hueber Verlag

R522532 – mit Online-Inhalten **MVHS im HP8**

Siyabonga Shelembe · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x mo und 7 x mi 18.15 bis 21.15 Uhr · 4.12.2023 bis 5.2.2024 · € 332.– · 10 Plätze · ☎

B2 Conversation

If you would like to become more fluent and enjoy having interesting discussions in an easy-going atmosphere, then these are the courses for you! We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations. We talk about everything, and we talk a lot. Please join us!

R522630 **Hadern**

Shirley Schieder · Grundschule · Gardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 185.– · 8 Plätze · ☎

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.

R522662 **Sendling**

Soo Leng Ong · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 11.1.2024 · € 148.– · 8 Plätze · ☎

R522664 **Sendling**

Aparajita Wießmüller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 20.2.2024 · € 158.– · 10 Plätze · ☎

R522670 **Sendling**

Soo Leng Ong · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 11.1.2024 · € 148.– · 8 Plätze · ☎

R522672 **Sendling**

Nahid Naderi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 185.– · 8 Plätze · ☎

B2 Conversation in the Morning – Moderate Pace

This course is designed for practising and improving your spoken English in a relaxed atmosphere. We will focus on a wide range of interesting topics and activities, including visits outside the classroom to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.

R522680 **Hadern**

Vivienne Arnold · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 155.– · 12 Plätze · ☎

B2 Conversation at the Weekend

Have fun by joining our vibrant Saturday morning course and improve your English conversational skills. Gain confidence as you learn, by chatting about current topics and interacting with fellow learners through verbal quizzes and other activities. It's a great way to increase your English knowledge for both the workplace and pleasure. For those wanting to travel to English speaking countries this will help you increase your vocabulary whilst providing you with additional conversational skills. A small group ensures everyone has a chance to participate in this fun morning.

R522690 – Samstagkurs **MVHS im HP8**

William Liptrot · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x sa 9.30 bis 12.00 Uhr · 13.1. bis 27.1.2024 · € 65.– · 8 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

R522700 **Solln**

Jane Fieling · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 169.– · 8 Plätze

B2 Speaking Skills from unit 4

This course gives you the chance to develop your spoken fluency, review key grammar areas and extend your active vocabulary with the help of a coursebook.

Please bring: Speakout Upper Intermediate 2nd Edition Students' Book (ISBN 978-1-292-11601-3), Pearson Verlag

R522806 **Fürstenried-Ost**

Sheila Ickerott · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 199.– · 5 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 Conversation in the Morning

Are you interested in having real conversations at an advanced level on just about every topic possible? Would you like to refresh and deepen your vocabulary and find out what's going on in the world? Come and join us and get inspired to speak English with ease! All ages are welcome.

R523234

Sendling

Shirley Schieder · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze · ☎

C1 Vocabulary and Idioms – Improve your communication

It is a well-known secret: Communication doesn't work without words. We will learn ready-to-use language, techniques how to memorize new vocabulary and idioms and apply these in fun conversation. Be ready to talk like a native speaker!

R523480 – mit Online-Inhalten

MVHS im HP8

Jane Fielding

Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x di 18.00 bis 20.30 Uhr · 16.1. bis 27.2.2024 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

You can start with the C2 level, if you can understand a wide range of demanding, longer texts, and recognize implicit meaning. You should be able to express yourself fluently and spontaneously without much obvious searching for expressions and use English flexibly and effectively for social, academic and professional purposes. You are also able to produce clear, well-structured, detailed text on complex subjects, showing controlled use of organizational patterns, connectors and cohesive devices. Your knowledge and use of grammar should be very good.

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 C2 Proficiency interessieren, finden Sie Informationen im Bereich Cambridge Exams Preparation.

C2 Conversation, Reading and More

In this fast-paced course you will work in a quick and goal-oriented manner and read short stories from around the world. Plan time for reading, homework and revision.

R523540

MVHS im HP8

Ann Roche · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 13 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 2.10.2023 bis 15.1.2024 · € 160.– · 8 Plätze · ☎

Englisch für den Beruf

In den berufsbezogenen Englischkursen lernen Sie alles rund um die Kommunikation am Arbeitsplatz. Die Themen reichen von E-Mails schreiben über Präsentationen halten bis zu Verhandlungen führen. Auch für die Kommunikation in Teams sind passende Kurse dabei. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihr Englisch für mehr sprachliche Sicherheit im Beruf.

Bitte stufen Sie sich vor Kursbuchung bei uns ein, wenn Sie Ihr Level nicht kennen. 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.

Wenn Sie ein Zertifikat als Nachweis Ihrer Englischkenntnisse benötigen, können Sie bei uns eine der Cambridge-Prüfungen ablegen. Nähere Informationen finden Sie in diesem Programm im Bereich Prüfungsvorbereitung. Fragen zu Ablauf und Terminen können Sie an die E-Mail-Adresse englishexams@mvhs.de senden. Allgemeine Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter www.cambridgeenglish.org.

English for Work A2

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse effektiv in Bezug auf die Arbeit verbessern möchten. Wir konzentrieren uns auf den Aufbau Ihres Englisch-Grundwortschatzes für die Arbeit und üben die wichtigsten Situationen für den direkten Einsatz in Ihrem Berufsalltag (z. B. Small Talk, Notizen, der eigene Arbeitsplatz, die Firma und deren Produkte). Daneben trainieren wir die dazu notwendige Grammatik. Sie gewinnen mehr Sicherheit, um im Beruf erfolgreich kommunizieren zu können.

Bitte mitbringen: Business English for Beginners A2 (ISBN 978-3-06-020660-5), Cornelsen Verlag

R524100

MVHS im HP8

Siyabonga Shelembe · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x do 19.35 bis 21.05 Uhr · 19.10.2023 bis 1.2.2024 · € 166.– · 8 Plätze · ☎

English for Work B1

This course offers practice in the language and communication skills needed at work. Each unit deals with a typical topic: conversations, telephoning, emails, meetings, negotiations, giving presentations, describing jobs and processes, and teamwork. Focus is on building your vocabulary and communication skills. Grammar is included as needed.

Please bring: Real Business English B1 (ISBN 978-3-12-501670-5) Klett Sprachen

R524140

Sendling

Jane Fielding · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 166.– · 8 Plätze · ☎

Sprache und Kultur

B1+ Cooking in English – Northern Indian Cuisine

Carrots with mustard seeds? Chicken with dried apricots? Find out how everyday food can be transformed into exotic delicacies, the infinite variety of the North Indian Cuisine! As well as how to say „Nelken“ or „Schublade“ in English! Don't forget a dishcloth, your favorite drink and a few plastic boxes to take extra food home in!

R525200 – Samstagseminar

Fürstenried-Ost

Aparajita Wießmüller · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · sa 15.00 bis 21.00 Uhr · 27.1.2024 · € 52.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

B1 – British Afternoon Tea Baking in English

Afternoon Tea is a British tradition, introduced in the early 1840s. It evolved as a small meal to stave off hunger before the evening meal served around 20:0. The tea usually consists of small sandwiches, scones and a selection of cakes. In this class a British patisserie expert will show you how to make three baked items typically found in an afternoon tea. You will also learn some of the vocabulary involved in baking and be able to practice your spoken English.

R525202

Sendling

Vivienne Arnold/Maureen Breeze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 14.00 bis 18.00 Uhr · 8.12.2023 · € 50.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Französisch

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

Offenes Programm im HP8

Willkommen im Gasteig HP8!

Lernen Sie uns vor Ort in unseren offenen Programmen kennen – kostenlos und unverbindlich. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen neuen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort. Das offene Programm wird auch in vielen weiteren Sprachen angeboten. Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!

Französisch A2/B1: Imparfait und Passé composé

In diesem Workshop wiederholen Sie, wie die Vergangenheitsformen im Imparfait und Passé composé gebildet und beim Erzählen korrekt verwendet werden.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

R530010

MVHS im HP8

Dr. Katharina Pfeiffer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 17.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

Französisch Konversation B1: Saint-Nicolas ou Père Noël ?

Welche Traditionen gibt es in Frankreich zur Weihnachtszeit und worin unterscheiden sie sich von den Bräuchen in Deutschland? Wie sieht ein typisches Festtagsmahl aus? Sie erhalten interessante Einblicke in die Gewohnheiten unseres Nachbarlandes und tauschen im Gespräch darüber auch Ihre eigenen Eindrücke aus. Voraussetzung: Französischkenntnisse auf dem Niveau B1

R530020

MVHS im HP8

Nicole Cuzacq · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

Französisch A2: Auffrischung mit Musik

Wir gehen auf eine musikalische Entdeckungsreise, hören uns französische Chansons an und wiederholen anhand der Texte ein paar wichtige Grammatikthemen. Ein unterhaltsamer Weg, um die Strukturen der französischen Sprache zu üben!

Voraussetzung: Französischkenntnisse auf dem Niveau A2

R530030

MVHS im HP8

Céline Leglaive · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 5.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

A1 für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

A1 Auffrischung für die Reise

Sie haben vor, Ihren Urlaub in Frankreich zu verbringen? Was für eine gute Idee! Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf, um noch mehr von Ihrem Aufenthalt zu profitieren!

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1

R530060 – Wochenendseminar

Sendling

Michèle Buck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 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: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

R530213

Hadern

N.N. · Grundschule · Guardinistr. 60 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

R530216

Obersending

Delphine Prüfer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11.2023 bis 5.2.2024 · € 121.– · 8 Plätze · ☎

R530219

Sendling

Michèle Buck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

A1 Rasches Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Lektion 9–12

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 rasche Lerntempo sieht vor, pro Semester vier Lektionen zu erarbeiten, und erfordert eigenständiges Lernen zu Hause.

Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

R530310

Sendling

Christine Roy · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

A1 Moderates Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

Lektion 4–6

R530404

Sendling

Michèle Buck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

Lektion 10–12

R530422

Sendling

Michèle Buck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R530425

Sendling

Michèle Buck · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

A1 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch)

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.

Bitte mitbringen: Intermezzo Französisch A1, ISBN 978-3-19-109600-7, Hueber Verlag

R530504

Obersending

Delphine Prüfer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x mo 19.45 bis 21.00 Uhr · 20.11.2023 bis 5.2.2024 · € 101.– · 8 Plätze · ☎

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 Französischen 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 – rasches Lerntempo

Lektion 5–8

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

Bitte mitbringen: Chapeau ! A2, ISBN 978-3-19-103434-4, Hueber Verlag

R530707

Sending

Christine Roy · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

Französisch A2 mit Pilates

Sie wiederholen Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache und haben ausreichend Zeit für Pilates. Französischlernen und Gesundheitstraining ergänzen sich perfekt. Sie verbessern in entspannter und konzentrierter Lernatmosphäre Ihre Kenntnisse der französischen Sprache und sind nach diesem Kurs in der Lage, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Im Raum werden keine Tische vorhanden sein und der Kurs wird ausschließlich auf der Matte stattfinden. Voraussetzung: ab Niveau A2

R532339

Obersending

Delphine Prüfer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 22.11.2023 bis 17.1.2024 · € 83.– · 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 ab Lektion 8

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

R531220

Hadern

Deborah Barochel Pereira Leite · MVHS · Guardinistr. 90 · 10 x do 18.00 bis 20.15 Uhr · 12.10. bis 21.12.2023 · € 197.– · 6 Plätze · ☎

B1 Auffrischung (ohne Buch)

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

R531316

Sending

Christine Roy · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 175.– · Fortsetzung auf Anfrage · 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 familial. En outre, vous êtes capables de raconter des expériences personnelles au présent et au passé.

B1+ Conversation

Dans un cours de conversation de niveau B1+ il est possible de renforcer les compétences en expression orale, mais aussi de réviser et d'approfondir les structures lexicales et grammaticales du niveau B1, en préparation aux cours du niveau supérieur.

R531430

Sending

Coline Eberhard · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 11 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 8.1.2024 · € 144.– · 6 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.

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, tout en travaillant sur des thèmes d'actualité variés.

R531657

Hadern

Danièle Schichor · Grundschule · Guardinistr. 60 · 14 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze · ☎

R531663

Sending

Delphine Prüfer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

Sprachen

B2+ Conversation (sans manuel)

Vous avez déjà un très bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Ce cours est conçu pour pratiquer et améliorer votre français oral afin de vous rendre plus confiant dans les conversations spontanées et dans votre compréhension orale. Vous travaillerez sur un large éventail de sujets et d'activités intéressants qui vous permettront d'enrichir votre vocabulaire ainsi que votre précision dans la prononciation.

R531690

Sending

Delphine Prüfer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 197.– · 6 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau C1 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B2 indiquées comme suit : Vous pouvez comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique. Vous êtes capable de communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comporte de tension ni pour l'un ni pour l'autre. Vous pouvez vous exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 Conversation

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 ainsi que des révisions ponctuelles de la grammaire auront pour but de vous amener à prendre de l'assurance et à développer encore vos compétences linguistiques.

R531722

Sending

Catherine Dautel · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ♿

Griechisch

A1

Ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Pamel A1, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025404-0

R552215

Sending

Pavlos Papadopoulos · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x fr 9.15 bis 10.45 Uhr · 24.11.2023 bis 9.2.2024 · € 115.– · 6 Plätze · ♿

Individuelle Sprachberatung

Was bedeutet A2 oder C1? Welches Niveau ist das richtige für mich? Sie haben einen interessanten Kurs gefunden, sind aber nicht sicher, ob er zu Ihnen passt?

Kommen Sie zur kostenlosen Einstufung und Beratung:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin im jeweiligen Fachgebiet. Informieren Sie sich online oder telefonisch über die aktuellen Öffnungszeiten, **Telefon (089) 48006-6239**

www.mvhs.de/fremdsprachen

Sprachenzentrum Orleans 34
Orleansstraße 34, EG, Ostbahnhof

Italienisch

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

Offenes Programm im HP8

Willkommen im Gasteig HP8!

Lernen Sie uns vor Ort in unseren offenen Programmen kennen – kostenlos und unverbindlich. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen neuen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort. Das offene Programm wird auch in vielen weiteren Sprachen angeboten. Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!

Italienisch zum Kennenlernen – Offenes Programm im HP8

Hatten Sie schon lange vor, Italienisch zu lernen, oder planen Sie eine Reise nach Italien? In diesem Schnupperkurs gewinnen Sie einen kurzen Einblick in die Sprache und lernen, wie man sich auf Italienisch begrüßt, sich vorstellt und Fragen stellt.

R533010

MVHS im HP8

Daniela Zangrilli · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ♿

Italienisch Conversation B1: Santa Lucia oder Babbo Natale? Offenes Programm im HP8

Welche Traditionen gibt es in Italien zur Weihnachtszeit und worin unterscheiden sie sich von den Bräuchen in Deutschland? Wie sieht ein typisches Festtagsmahl aus? Sie erhalten interessante Einblicke in die Gewohnheiten des Landes und tauschen im Gespräch darüber auch Ihre eigenen Eindrücke aus. Voraussetzung: Italienischkenntnisse auf dem Niveau B1

R533012

MVHS im HP8

Daniela Zangrilli · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 15.12.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ♿

Italienisch Grammatik A2 – Offenes Programm im HP8

In diesem Workshop wiederholen Sie, wie die Vergangenheitsformen im Imperfetto und Passato prossimo gebildet und beim Erzählen korrekt verwendet werden.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2.

R533014

MVHS im HP8

Marco Pasciuti · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 16.30 bis 18.00 Uhr · 29.2.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ♿

A1 für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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.

R533033 – Wochenendseminar

Sending

Marinella Vannini · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 80.– · 8 Plätze · ♿

R533041 – Wochenendseminar

Sending

Silvana Donzelli-Kaiser · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 80.– · 8 Plätze · ♿

A1 Intensiv einmal wöchentlich – Interaktiv+

Ein zweiteiliger Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Niveau A1 in nur einem Semester abzuschließen. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßige Kursbesuche und Hausaufgaben unerlässlich. Zusätzlich zum Präsenzunterricht erhalten Sie Zugang zu interaktiven Übungen, die auf Smartphone, Tablet oder PC online abrufbar sind. So können Sie flexibel üben, wiederholen und intensiv lernen. Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig für den Fortsetzungskurs anzumelden.

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso 1, ISBN 978-3-19-105438-0, Hueber Verlag

Teil 1: Lektion 1–5 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse R533133 – mit Online-Inhalten **MVHS im HP8**

Laura Riva · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi
18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 169.– · 10 Plätze · ☺ ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R533147

Teil 2: Lektion 6–10 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen R533147 – mit Online-Inhalten **MVHS im HP8**

Laura Riva · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi
18.00 bis 21.00 Uhr · 13.12.2023 bis 7.2.2024 · € 169.– · 10 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

R533272 **Fürstenried-Ost**

Anna Rizzatti · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 13 x mi 19.45 bis
21.15 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☺

R533278 **Obersending**

N.N. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 14 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr ·
4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☺

A1 Rasches Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

Lektion 4–6 R533336 **Obersending**

N.N. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr ·
4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze · ☺

Lektion 7–9 R533372 **Sending**

N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 19.45 bis
21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☺

R533375 **Sending**

N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x fr 16.00 bis
17.30 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 · € 155.– · 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

R533481 **Sending**

N.N. · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 18.00 bis
19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 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

R533502 **Fürstenried-Ost**

N.N. · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 13 x di 18.00 bis 19.30 Uhr ·
10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 170.– · 6 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 1–3

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

R533715 **Sending**

Andrea Orlando · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a ·
14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– ·
8 Plätze

A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo Lektion 6–7

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

Sprachen

R533830

Hadern
Ilaria Ena · MVHS · Guardinistr. 90 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr ·
9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

A2 Zur Sprache kommen – leichter Konversationskurs

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten das Gelernte ohne Druck üben und vertiefen? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! In diesem kompakten Konversationskurs werden Sie anhand alltäglicher Situationen und Themen lernen, flüssiger – und vor allem spontaner – zu sprechen.

R533975 – Wochenendseminar

Sendling
Cristiano Melloni · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 80.– · 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.

B1 einmal wöchentlich

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

ab Lektion 1

R534221

MVHS im HP8
Laura Riva · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 14 x mi
16.30 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R534236

Hadern
Monica Villadei · MVHS · Guardinistr. 90 · 14 x mo 9.00 bis
10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

ab Lektion 7

R534254

Sendling
Serena Sansone · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 18.00
bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R534257

Sendling
Serena Sansone · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 19.30
bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 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.

R534336

Fürstenried-Ost
Anna Rizzatti · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x mi 18.00 bis
19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R534339

Hadern
Monica Villadei · MVHS · Guardinistr. 90 · 14 x mo 10.30 bis
12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

B1 Konversation einmal wöchentlich (mit Buch)

In einem Konversationskurs auf dem Niveau B1 haben Sie Gelegenheit, mithilfe von Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln, aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen. Das im Kurs verwendete Buch wird jeweils angegeben.

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

R534403

Sendling
Dr. Miranda Alberti · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo
9.15 bis 10.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 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.

R534436

Fürstenried-Ost
N.N. · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr ·
10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

R534439

Sendling
Dr. Miranda Alberti · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo
11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

B1 L'italiano a tavola: die Küche der Emilia-Romagna

Die Küche der Emilia-Romagna ist ein kulinarisches Erlebnis, das man nicht verpassen sollte: Von Tortellini und Lasagne bis hin zu Balsamico-Essig, von Parmigiano Reggiano bis zum Parmaschinken und Sauce Bolognese, sind ihre Gerichte und Spezialitäten schmackhaft und reichhaltig. Wir bereiten gemeinsam ein exquisites Abendessen nach Rezepten aus der Region zu. Während wir kochen und essen, unterhalten wir uns ausschließlich auf Italienisch. Wir üben damit nebenbei die Alltagssprache und erweitern den Wortschatz. Buon appetito!

Voraussetzung: Vorkenntnisse auf dem Sprachniveau B1

R534522

Sendling
Adele Finzi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 16.30 bis
21.00 Uhr · 1.12.2023 · € 30.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld ·
12 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) dalla lezione 1

In un corso di conversazione di livello B1+ si ha modo di rafforzare le competenze di produzione orale, ma anche di ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1, in preparazione dei corsi di livello successivo.

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo B1+/B2, ISBN 978-3-12-525219-6, Ernst Klett Sprachen

R534607

Hadern
Ilaria Ena · MVHS · Guardinistr. 90 · 14 x do 10.45 bis 12.15 Uhr ·
5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

Sprachen

B1+ Conversazione (senza 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.

R534629 **Sending**
Francesca Intaschi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x do
14.00 bis 15.30 Uhr · 19.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 6 Plätze · ☎

B1+ L'aperitivo del venerdì

Durante questi tre incontri del venerdì i partecipanti potranno incontrarsi e parlare di temi di attualità, cultura e tradizioni italiane in un ambiente confortevole e davanti a un buon bicchiere di vino.

R534715 **Sending**
Francesca Intaschi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 17.30
bis 19.00 Uhr · 20.10., 17.11. und 15.12.2023 · € 39.– · Zuzüglich
€ 5.– Materialgeld · 6 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).

B2 Conversazione (con libro) dalla lezione 1

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. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

R534827 **Hadern**
Monica Villadei · Grundschule · Guardinistr. 60 · 14 x di 19.30 bis
21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

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.

R534875 **Sending**
Corrado Conforti · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 10.30
bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

B2 Attualità italiana: ampliamento lessicale Laboratorio di lessico – Vokabeltraining

Imparare una lingua vuol dire prima di tutto imparare delle parole: questo corso si concentra solo ed esclusivamente sulle competenze lessicali. Il corso è rivolto a tutti coloro i quali hanno già delle buone conoscenze dell'italiano, ma vogliono imparare parole nuove (compresi i sinonimi e contrari) con letture di attualità, prese da articoli di giornale, e con altro materiale autentico.

R534915 – Wochenendseminar **Sending**
Alessandra Lapucci · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 10./11.2.2024 · € 80.– ·
8 Plätze · ☎

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.

R535149 **Fürstenried-Ost**
Martina Schloderer Penzo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
13 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 ·
€ 185.– · 5 Plätze · ☎

R535152 **Fürstenried-Ost**
Patrizia Marini-Schäfer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
12 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 ·
€ 145.– · 8 Plätze · ☎

R535155 **Sending**
Dr. Sergio Ospazi · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 10.30
bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

R535158 **Sending**
Corrado Conforti · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x do 9.00
bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

Japanisch

Offenes Programm im HP8 Japanisch A1/A2 Wortschatztraining

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus den Bereichen Freizeit, Familie und Freunde.

R553016 **MVHS im HP8**
Tomoko Hull · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 1.12.2023 · Gebührenfrei ·
Keine Anmeldung erforderlich · 11 Plätze · ☎

Konnichiwa 2 Ab Lektion 9

Die Teilnehmenden sind mit Hiragana und Katakana vertraut. Das Lehrbuch Konnichiwa Japan! Band 1 ist abgeschlossen. Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 2, ISBN 978-3-929378-08-5, erhältlich bei www.buchperthel.de

R553730 **Hadern**
Darija Pompino · Grundschule · Guardinistr. 60 · 12 x mo 18.30 bis
20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 153.– · 6 Plätze · ☎

Japanische Schriftzeichen zum Kennenlernen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der japanischen Schrift und entdecken Sie die Schönheit und Bedeutung hinter den Zeichen. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser spannenden Reise zu begleiten!

R553005 **Sending**
Tomoko Hull · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis
13.00 Uhr · 14.10.2023 · € 26.– · 8 Plätze · ☎

Sprachen

Koreanisch

Offenes Programm im HP8 Koreanisch A1/A2 Wortschatztraining

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus den Bereichen Freizeit, Familie und Freunde.

R558800 **MVHS im HP8**
Soonha Shin-Brunner · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 8.12.2023 ·
Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 11 Plätze · ☎

Kroatisch

Einstieg – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Den ersten Schritt haben Sie bereits gemacht: Das lateinische Alphabet kennen Sie schon. Sie lernen, wie man sich auf Kroatisch begrüßt, sich vorstellt sowie erste einfache Sätze formuliert. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Kroatien. Freuen Sie sich auf einen kommunikativen und lebendigen Unterricht. Mehr Informationen zum Buch erhalten Sie im Kurs.

R554147 **Obersending**
Bisera Kringel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 6 x sa 14.00 bis
17.00 Uhr · 2.12.2023 bis 27.1.2024 · € 153.– · 8 Plätze · ☎

Niederländisch

Niederländisch zum Kennenlernen

Lernen Sie bei uns die wichtigsten Begriffe für erste einfache Gespräche und Begegnungen in den Niederlanden.

R554401 **Sending**
Eva-Maria Glasbrenner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2023 · € 26.– · 10 Plätze · ☎

Polnisch

Einstieg Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Online Kurs

Unser Kurs wendet sich an alle, die Polnisch systematisch schreiben und sprechen lernen wollen. Sie lernen die Grundlagen, um sich zu verständigen und erfahren, was typisch polnisch ist. Bitte mitbringen: Witam! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7

R554910 – Online-Kurs **Online**
Danuta Malota · Online · 10 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 5.12.2023
bis 20.2.2024 · € 140.– · 10 Plätze

A1 Ab Lektion 6

Bitte mitbringen: Witam! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105369-7

R554915 – Online-Kurs **Online**
Danuta Malota · Online · 12 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 17.10.2023
bis 23.1.2024 · € 182.– · 10 Plätze

A2 Ab Lektion 12

Bitte mitbringen: Witam! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205369-6

R554945 – Online-Kurs **Online**
Danuta Malota · Online · 15 x di 17.50 bis 19.20 Uhr · 10.10.2023
bis 6.2.2024 · € 210.– · 10 Plätze

Portugiesisch

Offenes Programm im HP8

Willkommen im Gasteig HP8!
Lernen Sie uns vor Ort in unseren offenen Programmen kennen – kostenlos und unverbindlich. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen neuen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort. Das offene Programm wird auch in vielen weiteren Sprachen angeboten. Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!

Schnupperkurs Portugiesisch für Brasilien

Hatten Sie schon lange vor, Portugiesisch zu lernen, oder planen Sie eine Reise nach Brasilien? In diesem Schnupperkurs gewinnen Sie einen kurzen Einblick in die Sprache und lernen, wie man sich auf Portugiesisch begrüßt, sich vorstellt und Fragen stellt.

R537100 **MVHS im HP8**
Wilma Da Cunha-Fürstenberg · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 4.12.2023 ·
Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

Portugiesisch für Portugal A1/A2: „Excursão a Lisboa“

Wir begeben uns auf einen kurzen Ausflug in die wunderschöne und aufregende Stadt Lissabon, die nicht nur ein Touristenmagnet ist, sondern immer schon ein Schmelztiegel der Kulturen war, und daher die unterschiedlichsten Facetten zu bieten hat. Es gibt viel Interessantes über die Stadt sowie zu den kulinarischen Spezialitäten und Essgewohnheiten Portugals zu erfahren! In kurzen, einfachen Sätzen tauschen wir unsere Erfahrungen aus und lernen dabei spielend ein paar hilfreiche Sätze für den nächsten Urlaub. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1

R537103 **MVHS im HP8**
Glória Soares de Oliveira Frank · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 7.2.2024 ·
Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · ☎

Portugiesisch für Brasilien

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: Oi, Brasil! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205420-4

R537137 **Sending**
Maria Izabel Mazini do Carmo · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
13 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 17.1.2024 · € 170.– ·
6 Plätze · ☎

Sprachen

Portugiesisch für Portugal

A1 – Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

A1 Portugiesisch für den Urlaub

Sie wollen nach Portugal 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.

R537410 – Wochenendseminar **Sendling**
Augusto Vieira da Silva · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 24./25.2.2024 ·
€ 80.– · 8 Plätze · &

A1 Intensiv einmal wöchentlich

Für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache für Portugal aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig für den Fortsetzungskurs anzumelden. Bitte mitbringen: Olá Portugal! neu, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528934-5

Teil 1: Lektion 1–4 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
R537415 **MVHS im HP8**
Carolina Carvalho · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.10. bis 30.11.2023 · € 169.– ·
8 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R537418

Teil 2: Lektion 5–9 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
R537418 **MVHS im HP8**
Carolina Carvalho · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2023 bis 8.2.2024 · € 169.– ·
8 Plätze · &

A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Lektion 7–9

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. Tauchen Sie in die portugiesische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. 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

R537439 **Sendling**
Ana Maria Dias Pires · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger
Platz 1a · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 ·
€ 169.– · 8 Plätze

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 13–15

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

R537513 **Sendling**
Ana Maria Dias Pires · Maria-Probst-Realschule ·
Gotzinger Platz 1a · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis
29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

Russisch

Offenes Programm im HP8 Russisch A1/A2 Wortschatztraining

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus den Bereichen Freizeit, Familie und Freunde.

R555040 **MVHS im HP8**
Marina Mashchenko · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 26.1.2024 ·
Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 11 Plätze · &

Schwedisch

Offenes Programm im HP8 Schwedisch A1/A2 Wortschatztraining

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus den Bereichen Freizeit, Familie und Freunde.

R556020 **MVHS im HP8**
Jennifer Weißenberger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-
Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 16.2.2024 · Gebühren-
frei · Keine Anmeldung erforderlich · 11 Plätze · &

Spanisch

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

Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6153

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

Offenes Programm im HP8

Willkommen im Gasteig HP8! Lernen Sie uns vor Ort in unseren offenen Programmen kennen – kostenlos und unverbindlich. Kommen Sie vorbei und erleben Sie diesen neuen Kultur-, Begegnungs- und Bildungsort. Das offene Programm wird auch in vielen weiteren Sprachen angeboten. Wir freuen uns auf Sie im Gasteig HP8!

Spanisch A1/A2 Wortschatztraining ¡Toma la palabra!

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie Wörter aus den Bereichen Freizeit, Essen, Familie und Freunde.

R540002 **MVHS im HP8**
Mercedes López Paredes · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 25.10.2023 ·
Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · &

Sprachen

Spanisch B2: Entender el andaluz y el flamenco a través de la música

¿Quieres saber más de esta cultura y de este baile? No siempre es fácil entender a los andaluces, pero con un par de reglas, será coser y cantar. Practica el acento andaluz y entiende la pronunciación con canciones.

R540004

MVHS im HP8

Mercedes López Paredes · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 17.11.2023 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ☎

Spanisch A2/B1: Las frases hechas y los refranes

Im Spanischen gibt es viele Redewendungen und Sprichwörter, die in der Umgangssprache oft verwendet werden. Wissen Sie, was „estar como sardinas en lata“ oder „empinar el codo“ bedeutet?

R540006

MVHS im HP8

Mercedes López Paredes · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 19.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ☎

Spanisch A2 Sprechtraining: ¡Hablemos de cine!

Wir schauen einfach zu verstehende spanische Kurzfilme von wenigen Minuten Länge an und sprechen darüber. So erweitern wir unseren Wortschatz und verbessern unser Spanisch.

R540008

MVHS im HP8

Mercedes López Paredes · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 31.1.2024 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ☎

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

R540116 – Wochenendkurs

Sendling

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 2 x sa/so 9.00 bis 13.00 Uhr · 2./3./4.2. und 9./10./11.2.2024 · € 167.– · 10 Plätze

A1 Intensiv zweimal wöchentlich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lektion 1–6 ab Oktober

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

R540122

MVHS im HP8

Virginia Díaz de Mera/Ana María Silva Rivas · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 25.10.2023 · € 123.– · 12 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R540126

A1 Intensiv zweimal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Lektion 7–12 ab November

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

R540126

MVHS im HP8

Virginia Díaz de Mera/Ana María Silva Rivas · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.11. bis 22.11.2023 · € 123.– · 12 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R541134

A1 Intensiv ab Oktober 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

R540165

Obersending

Marisol Cometa Osorio · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 (nicht am 14.11.) · € 155.– · 10 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R541134

A1 Intensiv ab Januar für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

R540191

Sendling

Sara Del Valle Revuelta · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 8.2.2024 · € 102.– · 12 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

R540512

Fürstenried-Ost

Marisa del Valle Oms · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Lektion 5–8

Für Teilnehmende, die bereits einen Semesterkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe). Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

R540534

Sendling

Tetiana Romanovska · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger latz 1a · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 152.– · 12 Plätze

A1 Spanisch in der Mittagspause für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – ab Lektion 7

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

R540805

Sendling

Àngels Alfonso · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 12.30 bis 14.00 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze · ☎

Sprachen

A1 Spanisch mit Muße lernen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – ab Lektion 1

Für Teilnehmende, die gerne in gemütlichem Tempo und mit viel Zeit zum Üben und Wiederholen Spanisch lernen möchten. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

R540821 **Sendling**
Gina Vera Sales · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 13.11.2023 bis 29.1.2024 · € 111.– · 10 Plätze · ☎

A1 Spanisch mit Muße lernen – für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Ab Lektion 7

Für Teilnehmende, die gerne in gemütlichem Tempo und mit viel Zeit zum Üben und Wiederholen Spanisch lernen möchten. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514671-6

R540825 **Fürstenried-Ost**
Mercedes López Paredes · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 13 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze · ☎

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.

Bitte mitbringen: Entrada al español, Einstiegskurs, Kursbuch mit Audio CD, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20567-9

R540842 **Hadern**
Luz Astrid Sánchez Triana M.A. · MVHS · Gardinistr. 90 · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 61.– · 8 Plätze · ☎

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

R540857 – Wochenendseminar **Sendling**
María José Prados Palacios · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 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 Intensiv ab Oktober Lektion 5–8

Bitte mitbringen: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

R541114 **Sendling**
Luisa Gómez · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 169.– · 8 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R541162

A2 Intensiv ab Dezember

Bitte mitbringen: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

Lektion 1–4 **Obersending**
R541134
Marisol Cometa Osorio · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

Lektion 9–12 **Sendling**
R541162
Luisa Gómez · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

A2 Einmal wöchentlich Lektion 1–4

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe). Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514677-8

R541508 **Fürstenried-Ost**
Marisa del Valle Oms · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

R541510 **Sendling**
Marisol Cometa Osorio · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

A2 Einmal wöchentlich rasches Lerntempo Lektion 1–6

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe). Bitte mitbringen: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

R541612 **Sendling**
Tetiana Romanovska · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 182.– · 8 Plätze

Auffrischung – Grammatik und Sprechen aktiv Übergang zu B1

Intensive Grammatikwiederholung und Konversation, um den Übergang zu B1 zu erleichtern.
Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A2

R541860 **Sendling**
María José Prados Palacios · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11. bis 28.11.2023 · € 79.– · 6 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.

Sprachen

B1 Fit in der Vergangenheit!

Die richtige Anwendung der Vergangenheiten bereitet Ihnen noch Schwierigkeiten? Machen Sie sich mit „pretérito perfecto“, „indefinido“ und „imperfecto“ vertraut. Die Beherrschung der Vergangenheitsformen auf Spanisch macht Sie fit für B1. Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A2.

R542000 – Wochenendworkshop

MVHS im HP8

María José Prados Palacios · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 2./3.2.2024 · € 52.– · 10 Plätze · ☎

B1 Einmal wöchentlich Ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6

R542520

Sendling

Marisol Cometa Osorio · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze

B1 Übungskurs

Practicar y perfeccionar

Vertiefung der Grammatik von B1 und leichte Konversation. Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

R542808

Sendling

Gina Vera Sales · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

B1 Konversation

Verbessern Sie Ihr mündliches Spanisch! Wir trainieren das Führen von Gesprächen über geläufige Themen wie Reisen, Freizeit, Erlebnisse, Pläne für die Zukunft oder die eigenen Interessen. Bei Bedarf wird Grammatik wiederholt.

R542836

Fürstenried-Ost

Mercedes López Paredes · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 13 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 170.– · 6 Plätze · ☎

Auffrischung – Grammatik und Sprechen aktiv Übergang zu B2

Sie möchten sich kurz vor dem Start des Frühjahrprogramms fit machen für B2? Intensive Grammatikwiederholung und Konversation, um den Übergang zu B2 zu erleichtern.

R542840

Sendling

Rosa María Flores · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.1. bis 6.2.2024 · € 79.– · 6 Plätze · ☎

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

B2 Übungskurs

Practicar y perfeccionar

Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

R543362

Fürstenried-Ost

Mercedes López Paredes · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

B2 Conversación

Vamos a conversar sobre temas actuales y cotidianos y practicar de forma intensiva la fluidez al hablar. Se repasan aspectos gramaticales necesarios para las actividades, pero no es el punto central del curso. Clases adecuadas para participantes que se sienten cómodos en el nivel B2.

R543525

Sendling

Luisa Gómez · Maria-Probst-Realschule · Gotzinger Platz 1a · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 166.– · 10 Plätze

Sprache und Kultur

Spanisch kochen und reden: ¿Cocinamos juntos? (B2)

Este es un curso dirigido a estudiantes y profesores de español, pero también a personas de español como lengua materna. Así como el español es hoy una lengua universal, nuestras cocinas reflejan una gran variedad de productos y recetas como el ceviche, las empanadas, el arroz de coco o las paellas y otras más que han hecho, como nosotros, el viaje de un país a otro, de un continente a otro. Múnich nos reúne y permite ponerlas en común, cocinarlas y degustarlas mientras escuchamos las músicas diferentes y charlamos de esto y lo otro.

Para participantes con un nivel de español a partir de B2.

R544612 – Samstagsseminar

Sendling

Andrea Palma Moretti · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 20.1.2024 · € 36.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 8 Plätze · ☎

Tibetisch

Tibetisch zum Kennenlernen

Sie interessieren sich für Tibet und die tibetische Sprache und Kultur? Nutzen Sie die Gelegenheit, wichtige Begriffe für erste Gespräche und Begegnungen kennenzulernen. Daneben erhalten Sie einen kleinen Einblick in den Aufbau dieser Sprache.

R559805

Sendling

Svetlana Müller · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1.2024 · € 26.– · 8 Plätze · ☎

Türkisch

Einstieg kompakt und intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen in einer kleinen Gruppe intensiv und effizient und bekommen eine kompakte Grundlage in Struktur und Wortschatz der türkischen Sprache.

Bitte mitbringen: Kolay gelsin! neu A1-A2, Ernst Klett Sprachen, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528661-0 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528662-7

R557596

MVHS im HP8

Mert Miser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 9.00 bis 16.00 Uhr · mo bis do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.2. bis 10.2.2024 · € 204.– · 8 Plätze · ☎

Ukrainisch

Ukrainisch zum Kennenlernen

Machen Sie Bekanntschaft mit der ukrainischen Sprache!

R559900

Sendling

Ira Khalamai · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 3.2.2024 · € 26.– · 10 Plätze · ☎

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

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



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

Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:
Telefon (089) 48006-6169
E-Mail: 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



Zum Programm
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



Zum Programm
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
- Informationen für das Visum für Sprachstudierende finden Sie unter 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

Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:
Telefon (089) 48006-6169
E-Mail: 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



Zum Programm
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

Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:
Telefon (089) 48006-6169
E-Mail: 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



Zum Programm
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

Beratung

Wir beraten Sie gerne auch mehrsprachig:
Telefon (089) 48006-6169
E-Mail: 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
(nicht für den Einbürgerungstest)



Zum Programm
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

Beratung

Telefon (089) 48006-6169
E-Mail: 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

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

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

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



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

Beratung und Anmeldung

Telefon (089) 48006-6778
E-Mail: 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

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

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

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.

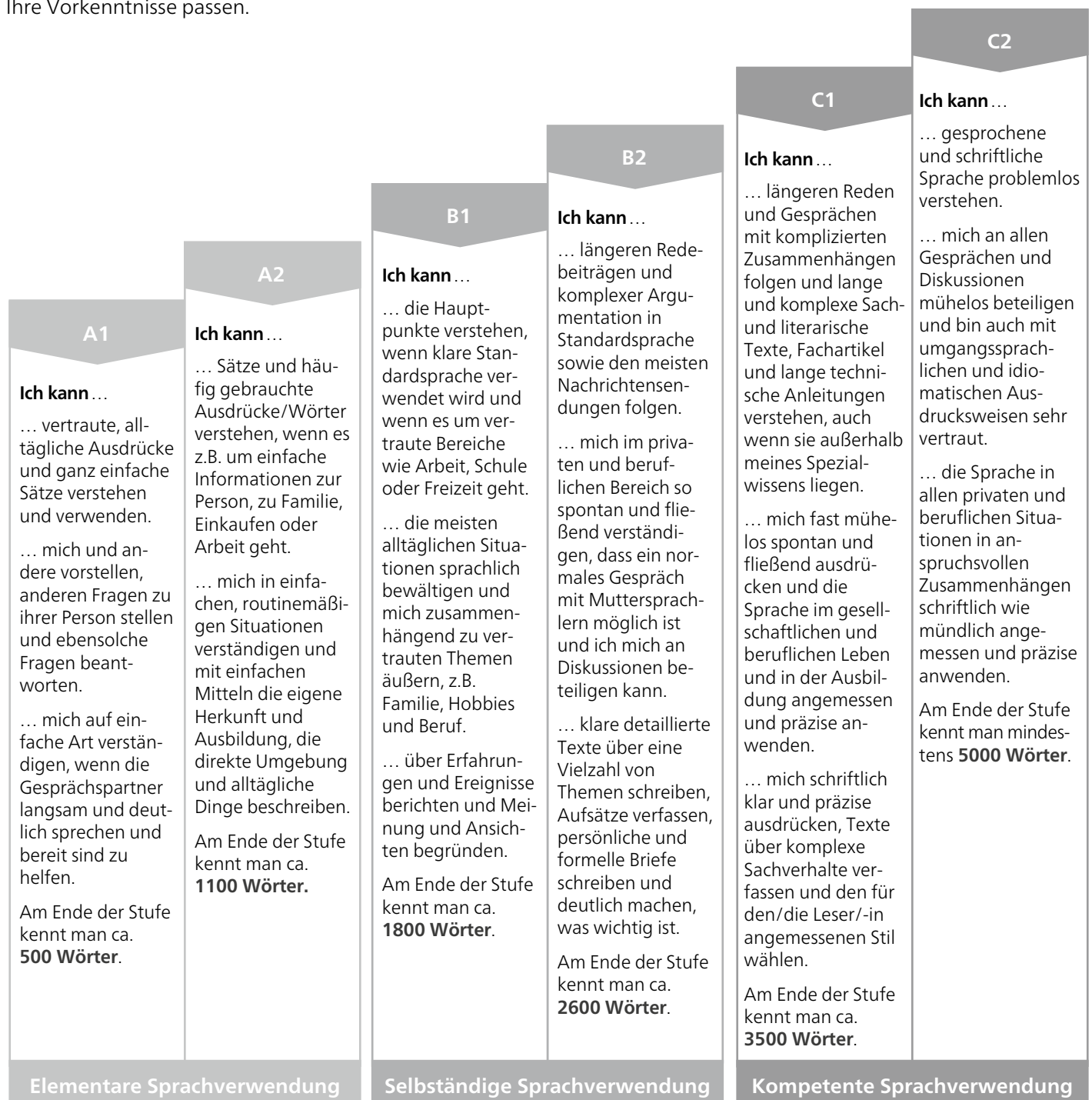
Wenn Sie eine Sprache lernen oder verbessern möchten, können Sie mit dieser Tabelle sehen, zu welcher Stufe Ihre Vorkenntnisse passen.

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



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

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



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

Counselling

Our service includes counselling in several languages
Telephone (089) 48006-6169
E-Mail: 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



The programme
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



The programme
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
- Information on language visa in German and English at 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

Counselling

Our service includes counselling in several languages
Telephone (089) 48006-6169
E-Mail: 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



The programme
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

Counselling

Our service includes counselling in several languages
Telephone (089) 48006-6169
E-Mail: 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



The programme
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

Counselling

Our service includes counselling in several languages
Telephone (089) 48006-6169
E-Mail: 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
(not for Einbürgerungstest / test required for application for German citizenship)



The programme
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
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



The programme
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

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

Telephone (089) 48006-6510

In person at Einsteinstraße 28 (by appointment)



The programme

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

Counselling and Registration

Telephone (089) 48006-6778

E-Mail: grundbildung@mvhs.de

In person at Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28 (by appointment)



The programme
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



The programme
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.

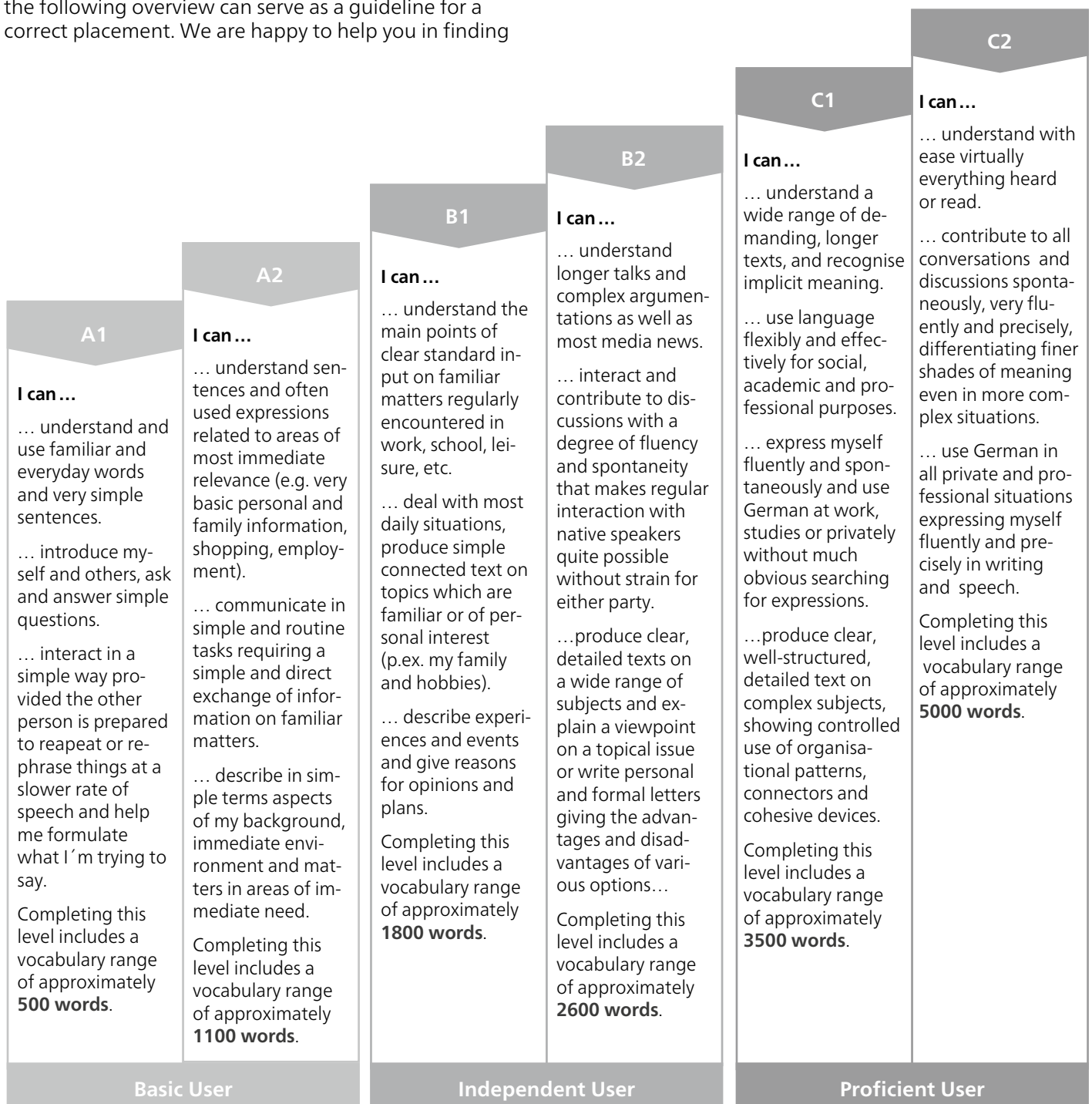
With the help of can-do descriptors for listening, reading, writing and speaking it provides a better orientation in the mastering of these skills on each level. Course books and exams also follow this framework.

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



Schulabschlüsse nachholen mit sozialpädagogischer Begleitung

Schulabschlüsse sind die Türöffner für viele Ausbildungsberufe oder weiterführende Schulen. Über 80 Prozent unserer ehemaligen Teilnehmenden beginnen nach ihrem erfolgreichen Schulabschluss eine Ausbildung, gehen in Arbeit oder besuchen eine weiterführende Schule.

Nachholende Schulabschlüsse

Die Münchner Volkshochschule führt Tages- und Abendlehrgänge zum Nachholen der folgenden Schulabschlüsse durch:

- Erfolgreicher und Qualifizierender Mittelschulabschluss
- Mittlere Reife an der Mittelschule
- Mittlere Reife an der Realschule

Die Prüfungen legen Sie extern an öffentlichen Schulen ab. Wir bereiten Sie intensiv und effektiv auf diese Prüfungen vor.

Weitere Informationen zum Aufnahmeverfahren erhalten Sie im Internet unter: www.mvhs.de/schulabschluss

„Starten statt Warten“ für Neuzugewanderte

Außerdem bietet die MVHS Vorbereitungskurse auf den erfolgreichen Abschluss der Mittelschule mit Schwerpunkt Deutsch als Zweitsprache sowie eine individuelle, sozialpädagogische Unterstützung bei der Aufnahme einer Ausbildung an. Weitere Informationen erhalten Sie unter anmeldung.ssw@mvhs.de.

Flüchtlinge in Beruf und Schule (FlüB&S)

Dieses Angebot richtet sich an junge Geflüchtete, die in drei Niveaustufen einen „Qualifizierenden Mittelschulabschluss“ erreichen können. Berufliche Orientierung und die Vermittlung von Berufspraktika vervollständigen das Angebot. Weitere Informationen erhalten Sie unter anmeldung.fluebs@mvhs.de

Übergang – Schule – Arbeitswelt (ÜSA)

ÜSA bietet Unterstützung für alle berufsschulpflichtigen Jugendlichen an. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.mvhs.de/uesa

Interkultureller Schülertreff

Der interkulturelle Schülertreff ist eine Begegnungsstätte für Jugendliche, die an der MVHS die schulischen Angebote besuchen.

Junge Volkshochschule

Die folgenden Kurse sind nur eine Auswahl aus dem umfangreichen Programm der Jungen Volkshochschule. Unter www.mvhs.de/jvhs könnt ihr ganz bequem unser vollständiges JVHS-Kursangebot einsehen und auch buchen.

Das Programm der Jungen Volkshochschule richtet sich hauptsächlich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 Jahren und dem Einstieg ins Berufsleben, sofern nicht anders angegeben.

Kreativ und Politisch

Quiznacht im HP8

Wissens-Challenge mit Aha-Effekt

Quizfragen lösen und gleichzeitig Neues lernen – das verbinden wir in lockerer Atmosphäre bei unserer Quiznacht! Im Stile eines Pub-Quiz knobeln mehrere Teams an den Lösungen auf unsere Fragen aus unterschiedlichen Wissensgebieten. Nach jeder Quizrunde erfahrt ihr dann Wissenswertes rund um das jeweilige Thema – und natürlich, ob ihr mit euren Antworten richtig lagt. Am Ende des Abends gewinnt das Team mit den meisten richtigen Antworten und kann beim nächsten Mal herausgefordert werden. Ob Jung oder Alt, Einzelperson oder Gruppe: Alle sind herzlich willkommen.

R190005 – interaktives Format

MVHS im HP8

N.N. · Gasteig HP8 · Saal X · Hans-Preißinger-Str. 8 · Termin und Ort unter www.mvhs.de/jvhs · Eintritt frei, um Spenden wird gebeten · Anmeldung erbeten · 100 Plätze · ♿

R190006 – interaktives Format

MVHS im HP8

N.N. · Gasteig HP8 · Saal X · Hans-Preißinger-Str. 8 · Termin und Ort unter www.mvhs.de/jvhs · Eintritt frei, um Spenden wird gebeten · Anmeldung erbeten · 100 Plätze · ♿

Klima.Gerecht.Machen

Workshop in Zusammenarbeit mit GreenCity und Mikado

Dieser Workshop hat zum Ziel, in einer offenen Diskussion die Zusammenhänge zwischen den Themenbereichen (Anti-)Rassismus, Intersektionalität, Dekoloniales Denken, Welthandel und Klimagerechtigkeit aufzuzeigen. Geleitet wird die Diskussion von geschulten Multiplikator*innen, die selbst von diesen Zusammenhängen betroffen sind.

In Zusammenarbeit mit Green City und Mikado.

R190013 – Interaktives Format

MVHS im HP8

N.N. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 26.10.2023 · Gebührenfrei · 24 Plätze · ♿

Moshi Moshi: Manga, Shodo, Sushi Japan-Tage für Jugendliche

Ihr begeistert euch für Japan, seid kreativ und offen für Neues? Dann lernt an drei Tagen die ferne japanische Kultur näher kennen. Ihr beschäftigt euch mit Shodo, der traditionsreichen Schreibkunst, die gleichermaßen Zen und Kreativität beinhaltet. Etwas actionreicher könnt ihr dann eure eigenen Mangas gestalten! Ein Comicprofi gibt euch eine Einführung in die japanische Comic-Kunst: von Anatomie bis hin zu Perspektive und Layout. Beim gemeinsamen Kochen und Sushimachen lernt ihr schließlich auch noch die japanische Küche kennen. Bitte mitbringen: Bleistift, roten Buntstift, Radiergummi. Falls vorhanden: Pinsel und Tusche.

R198500 – Ferienkurs

Sendling

Samar Ertsey/Dr. Doris Schirmer/Xenia Völker · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi/do/fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.2. bis 16.2.2024 · € 128.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Shodo – japanische Schreibkunst Für junge Leute von 14 bis 25 Jahre

Hier rückt die ferne japanische Kultur ein Stück näher! Lernt Shodo kennen, den „Weg des Schreibens“: die traditionsreiche Schreibkunst aus dem Land von Manga und Anime. Shodo, Schriftzeichen geschrieben mit Pinsel und Tusche auf Reispapier, beinhaltet gleichermaßen Zen und Meditation wie Kreativität und Avantgarde. Ihr erhaltet Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise und beschäftigt euch so nicht nur mit Schönschrift, sondern könnt euch auch meditativ mit euch selbst auseinandersetzen. Bitte mitbringen: eigenes Material, soweit vorhanden.

R224304 – Sonntagkurs

Sendling

Für Jugendliche · Dr. Doris Schirmer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 46.– · Vor Ort zu zahlen: € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

Schmuckwerkstatt für Jugendliche ab 14 Jahren

Ihr möchtet gerne ein Schmuckstück tragen, das ihr selber entworfen und hergestellt habt? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Ihr lernt verschiedene handwerkliche Grundtechniken des Goldschmiedens (das Feilen, Sägen, Schmieden, Löten ...) kennen und fertigt euer eigenes unverwechselbares Schmuckstück in Silber oder Messing an. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

R226585 – Ferienkurs

MVHS im HP8

Für Jugendliche · Kerstin Becker · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.1.2024 · € 55.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ☺

Pimp it up – vom Schrankhüter zum Lieblingsstück! Upcycling für Mütter, Töchter und andere

Wohin mit leidigen Schrankhütern? Die Altkleidersammlung ist nur die zweitbeste Lösung. Viel besser: alles zusammenwerfen und aus der Summe einzelner Teile etwas völlig Neues schaffen! Taffe Mädelsgespanne, ob Mutter – Tochter, Tante – Nichte oder beste Freundinnen, jung und erwachsen, machen sich hier gemeinsam an die Arbeit und nehmen sich füreinander Zeit, um miteinander kreativ zu werden. Dabei schenken sich beide nicht nur Raum für ihre besondere Beziehung, sondern lassen einzigartige und aufregende Kleidungsstücke entstehen.

In Kooperation mit dem Stadtteilkulturzentrum Guardini90.

Bitte mitbringen: möglichst viele Schrankhüter und alles, was an Bändern, Litzen, Stoffresten, Knöpfen, Taschen- und Reißverschlüssen, Karabinerhaken, Wollresten usw. vorhanden ist

R237040 – Ferienkurs

Hadern

Anke Berger · Guardini90 · Guardinistr. 90 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 16./17./18.2.2024 · € 139.– (€ 65.– für Jugendliche) · 8 Plätze · ☺

Junge Volkshochschule: Popband Für Teilnehmende im Alter von 16–30 Jahren

Wenn ihr Popmusik mögt und ein Instrument spielt, können wir zusammen versuchen, einige Songs nachzuspielen und unsere eigene Version auf die Beine zu stellen. Der Gitarrist Johannes Emminger vermittelt das notwendige Hintergrundwissen und unterstützt euch dabei, euren Part überzeugend abzuliefern. Grundkenntnisse am jeweiligen Instrument (Gitarre, Bass, Schlagzeug, Keyboard, Vocal, Percussion u. a.) sind erforderlich. Instrumente sind vorhanden. Kommt mit euren Ideen und wir machen etwas daraus. Für weitere Infos: Johannes Emminger, Mobil 0178-2178364.

R276040 – Samstagskurs

MVHS im HP8

Johannes Emminger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 14.30 bis 17.00 Uhr · 7.10., 21.10., 18.11., 2.12., 16.12.2023, 13.1. und 27.1.2024 · € 113.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ☺

Easy going Kochkurs

Für junge Leute bis 25 Jahre

Selber kochen macht satt und zufrieden! Und beliebte Foodtrends sind zu Hause oft überraschend einfach selbst nachzukochen! Werdet Herr*in in eurer Küche! Dafür zeigen wir euch einfache und schnelle Gerichte, die wenig kosten und garantiert schmecken. Entdeckt kreative Ideen zum Mitnehmen in Schule, Uni oder Ausbildung, Überraschungen für Gäste und Tipps zu Einkauf, Lagerung und Resteverwertung.

R380440

Sendling

Für Jugendliche · Marlies Brunner · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 10.11.2023 · € 27.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Stecken, Schrauben, Programmieren Roboter bauen für Jugendliche ab 12 Jahren

Gesteckt, geschraubt und die Platinen verkabelt – los geht's! Nun steigst du ein in die Programmierung des mBots von Makeblock. Anhand einer auf Scratch 2.0 basierenden vereinfachten Programmiersprache bringst du deinem Roboter eine Vielzahl an neuen Fähigkeiten bei. Er lernt, seine Umwelt wahrzunehmen, darauf zu reagieren und meistert dadurch aufregende Herausforderungen. Am Ende des Workshops treten alle Teilnehmenden mit ihren Robotern in einem großen Hindernisparcours gegeneinander an! Die Roboter und die Laptops, die für den Workshop gebraucht werden, werden von uns gestellt. Ihr müsst also nichts selbst anschaffen oder mitbringen, außer eventuell etwas zu Essen für mittags.

R486865 – Wochenendseminar

MVHS im HP8

Horst Baumeister · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 64.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ☺

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 nutze macht hält, was es verspricht.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

Bringe bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

R483030

Sendling

Für Jugendliche · Christine Ober · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.11. bis 30.11.2023 · € 66.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 11 Plätze · ☺

Einkommensteuererklärung für Studierende

Neben dem Studium zu jobben oder neben dem Job zu studieren, ist heute an der Tagesordnung, und es gibt Möglichkeiten, sich einen Teil der gezahlten Steuern zurückzuholen. Hier werden spezielle Themen wie der Abzug von Studienkosten, Einordnung von Praktika und Auslandsaufenthalten sowie grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die auch im späteren Berufsleben nützlich sind. Nicht nur die rechtlichen Regelungen, sondern v. a. praktische Fragen werden behandelt (z. B. Vordrucke, beispielhafte Belege, elektronische Steuererklärung über ELSTER).

R440989 – Online-Kurs

Online

Für Studierende · Alexander Werres · Online · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.2.2024 · € 30.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze

Fit für die Schule – Prüfungsvorbereitung

Wir helfen euch auf dem Weg zum Schulabschluss – egal, ob an Mittel- oder Realschule, Gymnasium oder FOS/BOS. In kleinen Gruppen bieten wir euch in den Ferien oder in wöchentlichen Abendkursen Unterstützung in den wichtigsten Prüfungsfächern. Alle Informationen zu unserem Angebot zur Prüfungsvorbereitung findet ihr unter www.mvhs.de/schule

Präsentieren macht Spaß!

Coaching für die W-Seminararbeit

Die W-Seminararbeit ist abgegeben, jetzt muss diese nur noch präsentiert werden. Keine Sorge: Frei reden, kompetentes Auftreten und den Umgang mit Lampenfieber – das kann man lernen. Unsere Dozentin gibt euch praktische Tipps zum Aufbau der Präsentation und dem Einsatz unterschiedlicher Medien. Im Mittelpunkt des Workshops stehen praktische Übungen, die ihr für eure kommende Präsentation gleich ausprobieren und anwenden könnt.

R196301 – Samstagsseminar

MVHS im HP8

Astrid Meckl · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 4.11.2023 · € 29.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☺

Mittelschule

Mathematik – Vorbereitung auf den Quali 9. Klasse Mittelschule

Du besuchst die 9. Klasse der Mittelschule und brauchst Hilfe in Mathe? Du willst dich richtig fit für die kommenden Prüfungen und den Quali machen? In diesem Kurs bist du richtig. Hier hast du die Zeit zum Üben und trainierst mit unserer erfahrenen Lehrkraft gezielt deine Schwächen. In einer Kleingruppe wiederholst du wichtige Prüfungsthemen wie Potenzen, Terme, einfache Gleichungen, Funktionen und Graphen, Prozent- und Zinsrechnung oder Geometrie.

R191102 – Ferienkurs MVHS im HP8

Michael Bauer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 54.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☎

R191104 – Ferienkurs MVHS im HP8

Michael Bauer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do bis sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.11. bis 4.11.2023 · € 48.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☎

Deutsch – Vorbereitung auf Quali und Mittlere Reife (M-Zweig) 9. und 10. Klasse Mittelschule

Du besuchst die Mittelschule und willst in diesem Schuljahr die Prüfungen zum Quali oder zur Mittleren Reife ablegen? Du möchtest deine Fähigkeiten im Fach Deutsch verbessern? Dann bist du hier richtig. Hier übst du in einer kleinen Gruppe die wichtigsten Themen der Prüfungen: Texte lesen und verstehen, eigene Texte verfassen sowie Grammatik und Rechtschreibung. Auch für Schulaufgaben kannst du hier üben.

Dieser Kurs ist nicht für den DaF-Quali geeignet.

R191201 MVHS im HP8

Cornelia Folger · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 14.11. bis 19.12.2023 · € 40.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

Englisch – Vorbereitung auf den Quali 9. Klasse Mittelschule

In diesem Intensivkurs zum Fach Englisch wird durch Bearbeiten und Besprechen früherer Prüfungsaufgaben gezielt auf die Quali-Prüfung vorbereitet.

R191301 – Ferienkurs MVHS im HP8

N.N. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 64.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☎

Mathematik – Vorbereitung auf die Mittlere Reife (M-Zweig) 10. Klasse Mittelschule

Du besuchst den M-Zweig der Mittelschule und brauchst in Mathe Hilfe? Du willst dich richtig fit für die Prüfung zur Mittleren Reife machen? In diesem Ferienkurs bist du richtig. Hier hast du die Zeit zum Üben. In einer Kleingruppe wiederholst du zu Beginn wichtige Prüfungsthemen und trainierst mit unserer erfahrenen Lehrkraft gezielt deine Schwächen.

Themen: lineare und quadratische Funktionen, zentrische Streckung, Raumgeometrie und Winkelsätze.

R191131 – Ferienkurs MVHS im HP8

Michael Bauer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 64.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

Realschule

Mathematik – Vorbereitung auf die Mittlere Reife 10. Klasse Realschule (Wahlpflichtfächergruppe II/III)

Hier wird der behandelte Stoff im Fach Mathematik für die Zweige Wirtschaft, Sprachen und Kunst/Soziales der Realschule wiederholt und vertieft. So bist du für die kommenden Schulaufgaben und für die Abschlussprüfung gut gewappnet. Du kannst hier eigene Probleme und Fragen mitbringen, die durch die Kursleitung kompetent bearbeitet werden können.

R192132 MVHS im HP8

Kerim Ercan · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.11. bis 19.12.2023 · € 60.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☎

R192134 – Ferienkurs MVHS im HP8

N.N. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

Deutsch – Vorbereitung auf die Mittlere Reife 10. Klasse Realschule

Nutzt jetzt die Chance, eure Deutsch-Note zu verbessern! Ziel des Kurses ist das Vertiefen und Üben der prüfungsrelevanten Themen textgebundener Aufsatz und Erörterung. Ihr befasst euch z. B. mit journalistischen und literarischen Texten und übt dabei das Erstellen von Gliederung und Inhaltsangabe. Ihr beschäftigt euch mit Textarten und sprachlichen Mitteln und lernt, die Absicht des Autors sowie die Wirkung von Bildern zu erfassen. Ein weiteres Thema ist die Erörterung mit oder ohne Material. Vertiefende Kurse zum textgebundenen Aufsatz und zur Erörterung werden im 2. Schulhalbjahr angeboten.

R192204 – Ferienkurs MVHS im HP8

Dr. Claudia Kaiser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze

Englisch – Vorbereitung auf die Mittlere Reife 10. Klasse Realschule

In diesem Kurs wird der bisherige Stoff der 10. Klasse geübt um euch auf die Prüfung zur Mittleren Reife vorzubereiten. Aktuelle Schulaufgaben können vor- bzw. nachbesprochen werden. Gerne könnt ihr auch eure eigenen Themenwünsche einbringen.

R192303 – Ferienkurs MVHS im HP8

Abir Ghmougui · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

English Speaking – Vorbereitung auf den Speaking-Test 10. Klasse Realschule

In diesem Kurs bereitet ihr euch in einer Kleingruppe intensiv auf den Speaking-Test in der Abschlussprüfung zur Mittleren Reife vor. Eigene Fragen und Probleme könnt ihr gern einbringen.

R192331 – Samstagskurs MVHS im HP8

Anesa Feriti · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 27.1. und 3.2.2024 · € 60.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

BWR – Wiederholung für die 10. Klasse Realschule

Dieser Wochenendkurs wiederholt und vertieft den Stoff der 9. Klasse Realschule in Betriebswirtschaftsrechnen, um bestehende Wissenslücken zu schließen und sicher in die Abschlussklasse zu starten. Eigene Themen können gerne eingebracht werden. Außerdem übt ihr in einem Ausblick auf die Abschlussprüfung nächstes Jahr schon einmal an Prüfungsaufgaben der Vergangenheit.

R192401 – Ferienkurs **MVHS im HP8**
Dr. Joachim Manz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · do/fr 10.00 bis 15.00 Uhr · 2./3.11.2023 · € 67.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☎

Physik – Vorbereitung auf die Mittlere Reife 10. Klasse Realschule

Der Kurs vermittelt und wiederholt den aktuellen Unterrichtsstoff der 10. Klasse Realschule. Er orientiert sich inhaltlich eng an den vier Themenbereichen der Abschlussprüfung: Mechanik (Geschwindigkeit, Beschleunigung, Energie-Erhaltung, Impuls), Elektrizitätslehre (Stromkreis, Widerstände, Magnetismus, Lorentzkraft, Fernübertragung mit Transformatoren usw.), Materie (Atom Aufbau, Strahlung und Zerfall, C14 Methode, Energiedosis, usw.) und Energie (Kraftwerke, Solarthermie, Wasserstoff als Energieträger, usw.). Es werden Aufgaben vorgerechnet und von euch selbst bearbeitet. So bereitet ihr euch optimal auf die Prüfung vor.

R192412 – Ferienkurs **MVHS im HP8**
Dr. Joachim Manz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☎

Gymnasium und FOS/BOS

Mathematik – Wiederholung für die 12. Klasse Gymnasium

In diesem Wiederholungskurs wird schwerpunktmäßig der Stoff des letzten Jahres aufgefrischt und der bisherige Stoff der 12. Klasse vertieft, um vorhandene Wissenslücken zu schließen. Ziel ist es, dass ihr in Mathe fit für die Abiturklasse werdet. Ihr arbeitet in einer Kleingruppe und könnt gerne eigene Fragestellungen einbringen.

R194101 – Samstagskurs **MVHS im HP8**
Johannes Stahler · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 14.10. und 21.10.2023 · € 60.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze

Mathematik – Vorbereitung auf das Fachabitur 12. Klasse FOS/BOS Nichttechnik

In diesem Kurs werden u. a. Abschlussprüfungen der letzten Jahre besprochen, veranschaulicht und systematisch aufgearbeitet. Individuelle Fragen können beantwortet und konkrete Beispielaufgaben durchgerechnet werden. Es werden alle prüfungsrelevanten Themenbereiche aus Analysis und Stochastik unter Einbeziehung der Teilnehmerbedürfnisse intensiv geübt.

R193103 – Samstagskurs **MVHS im HP8**
Ibrahim Orhan · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 3 x sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 25.11. bis 9.12.2023 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

R193105 – Ferienkurs **MVHS im HP8**
N.N. · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

Mathematik – Vorbereitung auf das Abitur 12. Klasse Gymnasium

In diesem Kurs wird der abiturrelevante Stoff in den Bereichen Analysis (Funktionen, Differential- und Integralrechnung, grundlegende Methoden), Stochastik (bedingte Wahrscheinlichkeit, 4-Felder-Tafel, Baumdiagramm) und Analytische Geometrie (Rechnen mit Vektoren) vertieft, soweit im Unterricht bereits handelt. In einer kleinen Gruppe übt ihr die praktische Bearbeitung von Abituraufgaben.

R194105 **MVHS im HP8**
Michael Kreisheimer · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.12.2023 bis 31.1.2024 · € 70.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

R194113 – Ferienkurs **MVHS im HP8**
Dr. Joachim Manz · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

Deutsch – Vorbereitung auf das Abitur 12. Klasse Gymnasium und 13. Klasse FOS/BOS

Dieser Kurs unterstützt euch bei aktuellen Schulaufgaben und begleitet den bisher erarbeiteten Abiturstoff. Gemeinsam vertieft ihr die Methoden der literarischen Text- und Sprachanalyse, Gedichtanalyse, Argumentationstechnik in Erörterungen sowie die historischen Hintergründe der literarischen Epochen. Im Zentrum stehen eure individuellen Probleme.

Vertiefende Kurse zu den Aufgabentypen I-III (literarische Texte) und IV+V (informierender/argumentierender Text) werden im 2. Schulhalbjahr angeboten.

R194202 **MVHS im HP8**
Klaus Steffens · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 16.11. bis 21.12.2023 · € 60.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

R194206 – Ferienkurs **MVHS im HP8**
Dr. Claudia Kaiser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · di bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze

Lern- und Prüfungsstrategien für das (Fach-)Abitur Coaching in der Kleingruppe

In diesem Intensivkurs lernt ihr, euch effektiv auf die (Fach-) Abiturprüfung vorzubereiten. Unsere Expertin für Lerncoaching zeigt euch, wie man durch die richtigen Ziele und den Einsatz von Lern- und Zeitplänen die Motivation steigern und Lernphasen gut organisieren kann. Gemeinsam lernt ihr Lerntechniken und Konzentrationsstrategien kennen und individuell anzuwenden. So vorbereitet kann die Prüfung kommen!

R196412 – Samstagskurs **MVHS im HP8**
Jacqueline Druschba · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 17.2.2024 · € 36.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 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

Barrierefrei lernen

Musik

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!

R160220 **Sending**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 10.30 bis 11.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 47.– · ☎

R160225 **Sending**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 11.15 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 47.– · ☎

Bewegung und Entspannung

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.

R160325 **Sending**
Claudia Brockmann · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x o 14.15 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 47.– · ☎

R160330 **Sending**
Claudia Brockmann · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 13.45 bis 14.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 47.– · ☎

Lernen und Wissen

Englisch für Anfänger*innen Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Sie lernen spielerisch Englisch und üben, wie man sich auf Englisch begrüßt oder im Urlaub verständigt (zum Beispiel beim Essen bestellen). Sie sprechen über Hobbys und Alltagssituationen, hören und übersetzen Lieder, erweitern Ihren Wortschatz und üben einfache Grammatik.

R160601 **Sending-Westpark**
Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 13.30 bis 14.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 45.– · ☎

R160602 **Sending-Westpark**
Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 14.40 bis 15.40 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 45.– · ☎

Die Reporter Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Beim Spielen und Ausprobieren mit Sprache entstehen kleine Texte zu Themen, die Sie begeistern. Oder Sie suchen sich eine spannende Person aus Ihrem Umfeld, die Sie interviewen. Veröffentlicht werden die Texte im internen Portal der Lebenshilfe. Ein kleiner Nebeneffekt des Ganzen: Sie trainieren Ihre sprachlichen Fähigkeiten und werden selbstbewusster und sicherer im Umgang mit anderen Menschen.

R160640 **Sending-Westpark**
Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x di 8.15 bis 9.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 68.– · ☎

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 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder
www.viko-medien.de

R160730 – Wochenendkurs **Sending**
Frau Jasmin Kampani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10. und 21.10.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.10.2023 · € 126.– · ☎

Deutsche Gebärdensprache DGS 2

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder
www.viko-medien.de

R160757 **Sending**
Franziska Schulte-Hengesbach · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 132.– · ☎

Deutsche Gebärdensprache DGS 2 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder
www.viko-medien.de

R160760 – Wochenendkurs **Sending**
Frau Jasmin Kampani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11. und 18.11.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 19.11.2023 · € 126.– · ☎

Deutsche Gebärdensprache DGS 5 – Prüfungsvorbereitung

R160785 – Wochenendkurs **Sending**
Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 79.– · ☎



Zielgenau informiert!

Scannen Sie den QR-Code und wählen unter www.mvhs.de/newsletter aus über **30 Newsletter**. Damit sind Sie immer zielgenau informiert: **zu allen Ihren Lieblingsthemen!**



Neu ab Oktober: die MVHS in Obersendling

Ab 1. Oktober 2023 ist Ihre Volkshochschule auch in Obersendling!

Unsere Kultur, unsere Angebote und unsere Kursangebote finden Sie in der Altkonferenz 21, direkt am U-Bahnhof Althofstraße.

Bestehende Einzahlung zur großen & Ehrenbürgerfeier am 14. November 2023:

Die Mitglieder der ersten und zweiten Jahrgangsklasse (Kommunen) sind herzlich eingeladen, am Montag, dem 14. November 2023, ab 10:00 Uhr zum gemeinsamen Kennenlernprogramm des Fachbereichs Musik, welches Singen, Gedächtnisübungen, Yoga, Pilates, Entspannung, Musikinstrumenten und Typografie umfasst. Das alles wird natürlich auch von einem Chor begleitet. Von Altkonferenz 11 bis 14.11.2023 können Sie sich für diese Veranstaltung am U-Bahnhof Althofstraße, Altkonferenz 21, anmelden. Die Veranstaltung ist kostenlos und wird von der Gemeinde Obersendling unterstützt.

Wir freuen uns auf Sie!



Unser breites Programm
finden Sie hier oder unter
vvhf.de/obersendling



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 ewerfahrene Dozentinnen und Dozenten.

Entdecken Sie Ihre Talente und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Fitness. Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne!

Hier finden Sie uns – wir beraten Sie gern!

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

Beratung und Anmeldung:

montags, dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr
Telefon (089) 48006-6730
E-Mail: stadtbereich.sued@mvhs.de

Kursberatung für Senioren:

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Anh Van Nguyen

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 berechnigte Rentner*innen möglich.

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

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

Information, Beratung und Anmeldung

- Telefon (089) 48006-6239/6567
- Online: www.mvhs.de/senioren-vhs

Inhaltsverzeichnis

Informationsveranstaltungen	146
MVHS in St. Josef	147
Senioren Volkshochschule zum halben Preis	147
MVHS in der Haderner Senior*innenwoche	148
Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden	148
Religionen	149
Vorsorge und Steuer	149
Gedächtnistraining	149
MVHS unterwegs	149
MVHS im Museum	149
Kunst und Kulturgeschichte	150
Bildende Kunst	150
Kunsthandwerk	150
Literatur und kreatives Schreiben	151
Fotografie	151
Tanz	152
Musik	152
Gesundheit aktiv	153
IT und Digitales	156
Sprachen	158
– Englisch	159
– Französisch	160
– Italienisch	161
– Spanisch	162

Informationsveranstaltungen

Endlich Zeit für ...

Die Senioren Volkshochschule im Münchner Süden stellt sich vor

Sie möchten sich über Inhalte und Besonderheiten der Senioren Volkshochschule informieren? An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich im persönlichen Gespräch mit Mitarbeitenden der Münchner Volkshochschule, einen Überblick über das Kursangebot, Anmeldung und Buchung sowie Preise und Ermäßigungen zu verschaffen.

Es findet zusätzlich eine Beratung zu unseren Gymnastik- und Bewegungskursen statt.

R124759 – Informationsveranstaltung

Obersending

Für Senior*innen · Andrea Faragó M.A./Anh Van Nguyen/
Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr ·
27.9.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ♿

Es findet zusätzlich eine Beratung zu unseren Englischkursen statt.
In Kooperation mit dem ASZ Westpark.

S124736 – Informationsveranstaltung

Sendling-Westpark

Für Senior*innen · Andrea Faragó M.A./Anh Van Nguyen/Irene
Möhler-Kratschmar · Alten- und Service-Zentrum Westpark ·
Caritas München Süd · Garmischer Str. 209 · mi 14.00 bis
15.30 Uhr · 28.2.2024 · Gebührenfrei · 25 Plätze

MVHS in St. Josef



Gestaltung: Kunst oder Reklame

Das Angebot ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser kostenfrei.
Die Teilnahme an den Kursen ist nur mit Anmeldung möglich.
Münchner Volkshochschule, Telefon (089) 48006-6730/6567

Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Tänzerische Gymnastik

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz bis ins hohe Alter.

R172000 **Sendling-Westpark**
Für Senior*innen · Eva Schreiter · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Parla italiano – Italienisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Einstiegskurs ermöglicht es Ihnen, sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache anzueignen. Sie lernen nicht nur Situationen im Alltag sprachlich zu meistern, sondern auch in die Lebenswelt und Landeskunde von Bella Italia einzutauchen.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

R172020 **Sendling-Westpark**
Für Senior*innen · Katja Motta · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x di 15.00 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: It's Teatime! Leichte Konversation, Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen (A2)

Why not join us Wednesday afternoon for an hour of talking, some grammar, fun with games and crosswords? We are looking forward to you.

R172060 **Sendling-Westpark**
Für Senior*innen · Irene Möhler-Kratschmar · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mi 15.15 bis 16.15 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze

Die MVHS im MÜNCHENSTIFT: Android-Smartphone und -Tablet für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erhalten Sie eine Orientierung über die Grundfunktionen und weitere Anwendungsmöglichkeiten Ihres Android-Smartphones oder -Tablets. Zusätzliche Themen können nach Absprache im Kurs behandelt werden.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Gerät inkl. Ladegerät mit.

R172040 **Sendling-Westpark**
Für Senior*innen · Rudolf Kranwitter · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · do 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.10., 26.10., 16.11., 30.11., 14.12.2023, 11.1. und 25.1.2024 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 10 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.

R172100 **Sendling-Westpark**
Für Senior*innen · Birgit Schuh · MÜNCHENSTIFT · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 · € 60.– (Gebührenfrei für Bewohner*innen der MÜNCHENSTIFT-Häuser) · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 14 Plätze

Senioren Volkshochschule zum halben Preis

Im neuen Stadtteilzentrum Obersendling bieten wir ein exklusives Einsteigerprogramm am Donnerstag zu 50% ermäßigt an. Halber Preis mit bester Qualität für Bildung auch im fortgeschrittenen Alter. Dafür steht die Münchner Volkshochschule. Bei den angegebenen Preisen können alle Ermäßigungsansprüche geltend gemacht werden.

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.

R370420 **Obersendling**
Für Senior*innen · Gabriele Gaida · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 16.11. bis 30.11.2023 · € 14.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · &

Internetkriminalität

Die neuesten Zahlen zeigen, dass mittlerweile mehr als ¾ der über 65-jährigen einen eigenen Computer nutzen, jede/r Zweite im Internet seine Spuren hinterlässt. Die virtuellen Welten bestimmen somit in vielen Bereichen die Welt der Seniorinnen und Senioren. Diese nahezu unendlichen Möglichkeiten bergen enorme Chancen, aber auch Risiken. Arno Helfrich, ehemaliger langjähriger Leiter der Kriminalprävention der Münchner Polizei, zeigt die möglichen Probleme für die Nutzer*innen auf und gibt anschauliche und praktische Tipps, wie Fallen erkannt und Schäden vermieden werden können.

R481930

Obersending

Für Senior*innen · Arno Helfrich · MVHS · Aidenbachstr. 21 · do 14.00 bis 17.00 Uhr · 23.11.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 24 Plätze · ☎

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, im Stehen und auf dem Hocker. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

R370440

Obersending

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 30.11. bis 14.12.2023 · € 9.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☎

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.

R546404

Obersending

Für Senior*innen · Dolores Sanz Domingo · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 5 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.1. bis 8.2.2024 · € 29.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

MVHS in der Haderner Senior*innenwoche

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hadern.

Volles Programm zum halben Preis Ermäßigungsmöglichkeiten für Senior*innen an der Münchner Volkshochschule

Wir informieren Sie über die Besonderheiten der Senioren Volkshochschule. Sie erhalten einen Überblick über das Kursangebot, Anmeldemöglichkeiten und die exklusiven Ermäßigungen. So können Sie auch mit kleiner Rente Ihre Lieblingskurse buchen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hadern.

R124782 – Informationsveranstaltung

Hadern

Für Senior*innen · Andrea Faragó M.A./Anh Van Nguyen · Stadtbibliothek · Guardinstr. 90 · mo 16.15 bis 17.15 Uhr · 6.11.2023 · Gebührenfrei · 15 Plätze · ☎

kurz&gut: Englisch für Senior*innen in Hadern

Sie interessieren sich für einen Englischkurs, wissen aber nicht so genau, was Sie erwartet? An diesem Vormittag erfahren Sie nicht nur, wie eine Unterrichtsstunde ablaufen kann, sondern lernen auch gleich eine Dozentin kennen, die seit längerer Zeit Kurse in Hadern unterrichtet. Im Anschluss können Sie sich über alle Kursangebote informieren.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

R527046

Hadern

Für Senior*innen · Shirley Schieder · Stadtbibliothek · Guardinstr. 90 · di 9.00 bis 10.00 Uhr · 7.11.2023 · Gebührenfrei · 10 Plätze · ☎

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Die Stadtviertelthemen erschließen Ihnen Ihre Umgebung und bieten auch Überraschendes aus Ihrem Stadtviertel. Dies ist für Jung und Alt, schon lange Ansässige und neu Zugezogene gleichermaßen interessant.

Einige Veranstaltungen der Stadtviertelthemen sind gebührenfrei. Wir möchten Sie darum bitten, sich auch für diese Veranstaltungen anzumelden. So können wir Ihnen einen Platz garantieren und Sie über Terminänderungen oder Absagen informieren. Sollten Sie Ihrerseits nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich rechtzeitig unter Telefon (089) 48006-6730 abzumelden.

Bitte beachten Sie Änderungen und Ergänzungen im Stadtviertelprogramm auf unserer Webseite <https://www.mvhs.de>

Sicherheit für Senior*innen bei Trickdiebstahl

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

In Kooperation mit der Polizeiinspektion München 15 – Sendling.

R124722

Sendling

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

KUNST NACH TISCH: Die Rose – Königin des Blumen-Reichs

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

In Kooperation mit dem ASZ Westend.

R170020 – Workshop

Schwanthalerhöhe

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

Religionen

Götter und Mythen des Nordens

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

R139800 – Seminar **Sendling**
Für Senior*innen · Dr. Markus Schütz · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 38.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · ☺

Vorsorge und Steuer

Wie mache ich mein Testament?

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

R440966 **Obersendling**
Für Senior*innen · Markus Sebastian Rainer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 2.2.2024 · € 18.– · 24 Plätze · ☺

Gedächtnistraining

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen Wie wir unser Gehirn effektiv trainieren

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

R148050 **Obersendling**
Für Senior*innen · Beate Flach · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 10 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 70.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Fitness für die grauen Zellen – Denksport und Gedächtnistraining

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

R148070 **Sendling**
Für Senior*innen · Birgit Schuh · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 8.45 bis 10.15 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

MVHS unterwegs

Die wechselvolle Geschichte der Feldafinger Villenkolonie

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

R181010 – Exkursion
Katja Sebald · Treffpunkt: S6-Bahnhof Feldafing, vor dem alten Bahnhofsgebäude (Ostseite) · Bahnhofsplatz 1 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 21.10.2023 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kaiserin Elisabeth Museum in Possenhofen

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

R181080 – Exkursion
Kirsten Dörmann · Treffpunkt: Kaiserin Elisabeth Museum (Bahnhof Possenhofen, S6 nach Tutzing) · so 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.2.2024 · € 10.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 4.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Adelspalais in der Münchner Maxvorstadt

In der Maxvorstadt gibt es noch zahlreiche eindrucksvolle Palais-Fassaden. Sie berichten von ihren einstigen adeligen Bauherren und bedeutenden Architekten. Klassizistische Bauten von Fischer und Klenze überzeugen in ihrem Aufbau, den Proportionen und Details. Der Rundgang mit dem Kunsthistoriker Neven Denhauser startet am Prinz-Carl-Palais und führt weiter zu den Herrschaftsbauten an der Ludwigstraße und Briener Straße.

R182040 – Führung **Maxvorstadt**
Neven Denhauser M.A. · Treffpunkt: Prinz-Carl-Palais · Franz-Josef-Strauß-Ring 5 (Ecke Von-der-Tann-/Prinzregentenstr.) · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 25.11.2023 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

MVHS im Museum

Die Schönheit der Rose – ein sinnlicher Kunstnachmittag im Museum Brandhorst

Königin der Blumen wird sie genannt, und keine Blume wurde wohl öfters gemalt und besungen als die Rose. Im Mittelpunkt unseres Ausstellungsbesuchs steht das Gespräch über Rosenbilder aus fast fünf Jahrhunderten. In die gemeinsame Kunstbetrachtung werden Geschichten, Lieder und Poetisches über die symbolreiche Blume eingeflochten. Auch der Duft von Rosen wird nicht fehlen – bei unserem Kunstnachmittag zum Sehen, Hören, Riechen und Mitmachen!

Eine Kooperation mit dem ASZ Westend und Museum Brandhorst
Gefördert durch das Kulturreferat der Landeshauptstadt München

R213000 – Führung **Maxvorstadt**
Für Senior*innen · Petra Kellermann · Museum Brandhorst · Theresienstr. 35 · di 14.00 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 · Gebührenfrei · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt · 15 Plätze · ☺

Das Geheimnis des blauen Diamanten Die Schatzkammer der Münchner Residenz

Die Schatzkammer der Münchner Residenz zählt zu den bedeutendsten ihrer Art. Der Kunsthistoriker Dr. Falk Bachter erläutert eine Auswahl der kostbarsten Kunstgegenstände aus nahezu zehn Jahrhunderten. Zu den Prunkstücken gehören oft spannende Geschichten. So ist das Palladium der Residenz, die St.-Georgs-Statuette, eigentlich ein Reliquienschrein. Auch das rätselhafte Verschwinden und Wiederauftauchen des großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Krone von 1806 wird uns beschäftigen.

R213170 – Führung **Altstadt**
Für Senior*innen · Dr. Falk Bachter · Residenz · Treffpunkt: Kassenraum · Residenzstr. 1 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.11.2023 · € 11.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Aktuelle Ausstellungs- und Museumsbesuche in München Kunstkreis Süd

Der Studienkreis trifft sich, um gemeinsam mit einer Kunsthistorikerin in verschiedenen Ausstellungen und Museen Kunst und Kultur zu erleben und sich darüber auszutauschen. Der erste Termin führt uns in die Ausstellung „MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle München.

R213540 – Studienkreis **Altstadt**
Für Senior*innen · Rose Marie Krimmer M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · fr 12.00 bis 13.30 Uhr · 20.10.2023 · fr 12.45 bis 14.15 Uhr · 17.11.2023 · Nach Absprache fr 11.45 bis 13.15 Uhr · 9.2. oder 23.2.2024 · € 28.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

Kunst und Kulturgeschichte

Florenz – Prunk und Paläste

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

R217800 – Bildpräsentation **Obersending**
Für Senior*innen · Dr. Frank Henseleit · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.12.2023 · € 8.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Bildende Kunst

Zeichnen und Malen mit Tusche

Mit Tusche entstehen einzigartige Bilder. Die gestalterischen Möglichkeiten sind beinahe unerschöpflich: von feinsten Linien mit spitzer Feder bis zu verwaschenen Flächen mit grobem Pinsel. Tusche erlaubt genaue, naturalistische Wiedergabe genauso wie freie, abstrakte Gestaltung. Sie lernen verschiedene Techniken: sehr fein zu arbeiten, mit trockenem Pinsel umzugehen, Nasstechniken, um mit Flächen und Schattierungen zu spielen. Wir üben mit Stillleben, Räumen, Porträts und Gärten und arbeiten im Atelier sowie nach Absprache draußen in der Natur. Für Anfänger*innen und bereits Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: schwarze Zeichentusche, mind. 1 Feder, mind. 3 Pinsel (sehr fein, mittel und groß – rund oder spitz), 2 Aquarellblöcke (mit und ohne Struktur), Skizzenblock, Bleistift H oder 2H; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R223006 **Sending**
Für Senior*innen · Niloufar Shirani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 14.00 bis 16.00 Uhr · 23.11.2023 bis 25.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Aquarellmalerei

Sie lernen die verschiedenen Aquarelltechniken kennen, zum Beispiel Nass-in-Nass, Lasieren und Granulieren. Entdecken Sie immer wieder neue Wege, um Ihre kreativen Möglichkeiten in der Malerei zu entfalten. Beim Studium der Farbharmonien erweitern Sie Ihre Kenntnisse im bildnerischen Gestalten. Sie haben erst wenig oder gar keine Vorkenntnisse? Dann ermöglichen wir Ihnen einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei. Sie sind schon geübt? Hier entwickeln Sie Ihre Technik und Bildsprache weiter. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift HB, Pinsel, Aquarellfarben.

R223012 **Sending**
Für Senior*innen · Niloufar Shirani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mo 14.30 bis 17.00 Uhr · 20.11.2023 bis 29.1.2024 · € 194.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 11 Plätze · ☺

Farbe bekennen

In diesem Kurs werden Sie mit Farbe gestalten, ihre Leuchtkraft und Intensität nutzen, formale Möglichkeiten entdecken und mit der individuellen Art des Farbauftrags eine eigene Handschrift entwickeln, die dem persönlichen Temperament entspricht. In der Praxis bietet die Verwendung von Acryl- oder wasseremischbaren Ölfarben geeignete Möglichkeiten für Änderung und Bewegung, für unbekümmertes Ausprobieren, für Formulierung und Methoden, den Zugang zu authentischer Ausdrucksform zu finden.

Bitte mitbringen: Acryl- oder wasserverdünnbare Ölfarben, Pinsel, nach Wunsch Leinwand (Papier vorhanden).

R223020 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Ursula von Braunmühl · MVHS · Fürstenrieder Allee 61 · 10 x di 12.30 bis 15.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 259.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 9 Plätze · ☺

Aquarellieren nach Vorlagen: Blüten, Pflanzen, Landschaft

Sie lernen die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien wie Aquarellblock, Farben, Bleistift, Radierer, Wasserglas, Lappen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R223022 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Christine Brandstätter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x di 14.00 bis 16.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 173.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 8 Plätze · ☺

Kunsthandwerk

Töpfern und Modellieren

Töpfern und Modellieren

Aus Tonmasse formen Sie Gebrauchsgegenstände oder Figuren. Sie werden spielerisch in die Spiralwulst-, Bänder- und Plattentechnik eingeführt. Die fertigen Keramiken können mit Engobefarben bemalt oder glasiert werden. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225430

Sendling

Für Senior*innen · Dorothea Frigo · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 9 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis 13.12.2023 · € 297.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 20.– Brennpauschale · 5 Plätze · ☎

Goldschmieden

Goldschmieden am Vormittag

Mit den Grundfertigkeiten (Entwerfen, Sägen, Feilen, Schmieden, Löten) werden Schmuckstücke wie Ringe, Broschen, Armbänder oder Ohrringe nach eigenem Entwurf hergestellt. Das geeignete Material und die anzuwendende Technik werden besprochen, die Fertigung des Schmuckstücks bis zur Vollendung begleitet. Sie werden Ihre eigenen Ideen verwirklichen, es sei denn, Sie haben Lust, Vorschläge der Kursleitung auszuprobieren. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, eigene Schutzbrille und gegebenenfalls einen Haargummi.

R226330

MVHS im HP8

Für Senior*innen · Christiana Jöckel · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.10. bis 23.11.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

R226345

MVHS im HP8

Für Senior*innen · Anna de Maia · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.10. bis 8.12.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

R226350

MVHS im HP8

Für Senior*innen · Christiana Jöckel · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

R226360

MVHS im HP8

Für Senior*innen · Anna de Maia · Gasteig HP8 · Goldschmiedewerkstatt, Halle E · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.1. bis 1.3.2024 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

Holzbearbeitung

Holzschnitzen – Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die das Handwerk grundlegend erlernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen wollen. Sie lernen den richtigen Gebrauch und die Pflege der Werkzeuge, erhalten Hinweise zur Holz Auswahl und Tipps zur Gestaltung. Anfänger*innen fertigen nach ersten Übungen ein Werkstück nach eigenen Ideen an, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten erweitern und individuell an ihren Projekten arbeiten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe), Papier, Bleistift und, falls vorhanden, eigenes Lindenholz und Bildhauerwerkzeug. Außerdem etwas Ton, Knete oder andere Modelliermasse zum Anfertigen einfacher Arbeitsmodelle.

R227150

MVHS im HP8

Für Senior*innen · Alfred Türck · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 6 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.11. bis 19.12.2023 · € 170.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Vor Ort zu zahlen: Holz nach Verbrauch · 8 Plätze · ☎

Literatur und kreatives Schreiben

Wir lesen vor – Sie auch?

Haben Sie Zeit und Lust, Kinder für die Welt der Bücher zu begeistern? Ehrenamtliche des Lesefüchse e.V. lesen Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren wöchentlich in Schulen und Bibliotheken vor. Schenken auch Sie Kindern eine Stunde Ihrer Zeit und entführen Sie sie auf eine Reise der Fantasie! An den Einführungsabenden stellen die Lesefüchse sich und ihre Initiative vor. Anmeldung direkt bei den Lesefüchsen unter Tel. (089) 72016141 oder unter b.gruemmer@lesefuechse.org

R244522

Hadern

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

R244599

Obersendling

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

Die eigene Biografie

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

R247350 – Schreibwerkstatt

Sendling

Für Senior*innen · Tatijana Milovic · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 24.11. bis 8.12.2023 · € 49.– · 12 Plätze

Fotografie

Wie bediene ich meine digitale Kamera? Einführung und Übungskurs

Sie möchten wissen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet und wie Sie die Menüfunktionen richtig einsetzen? Grundlagen zu den Themen Bildgröße, Auflösung, Brennweite, Farbraum und Weißabgleich sowie die Programmfunktionen und Schärfemodi werden erläutert. Nützliche Vorgaben, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und sinnvolle Kameraeinstellungen werden praxisnah vermittelt. Sie erfahren, was für die Bearbeitung berücksichtigt werden muss. Das Wissen wird durch zahlreiche praktische Übungen vertieft und das Verständnis für die Zusammenhänge geschult.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R250605

Sendling

Für Senior*innen · Lars Wunderlich · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.2. und 26.2.2024 · € 54.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

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

Tanz

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.

R269230 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Anne Lange · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 bis 6.2.2024 · € 140.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

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

R269283 **MVHS im HP8**
Nur für Seniorinnen · Alexandra Huber · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.11.2023 bis 6.2.2024 · € 140.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze

Musik

Singen

„Sing mit uns“ – Singkreis für Frauenstimmen

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

R273194 **Sendling**
Nur für Seniorinnen · Ilse Maier · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 116.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 16 Plätze · ♻️

Saiteninstrumente

Bitte beachten Sie auch die Kursangebote zum Ensemblespiel.

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

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

Leihgebühr das Instrument mit nach Hause zu nehmen, zusammen mit den Noten aus dem Kurs und einer Schnuppermappe.

R275064 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Sigrid Moser · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 7 x mi 13.00 bis 14.45 Uhr · 4.10. bis 22.11.2023 · € 136.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · (Kursgebühr € 106.–; Leihgebühr € 30.–) · 6 Plätze · ♻️

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.

R275084 **Hadern**
Für Senior*innen · Ingrid Zacharias · MVHS · Gardinistr. 90 · 8 x do 15.30 bis 17.00 Uhr · 30.11.2023 bis 1.2.2024 · € 120.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · (Kursgebühr € 90.–; Zum Start dieses Spielkreises können Sie gegen eine Leihgebühr von € 30.– ein Instrument ausleihen.) · 7 Plätze · ♻️

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.

R275238 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Dr. Julia Korzh · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♻️

R275242 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Dr. Julia Korzh · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x fr 12.15 bis 14.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♻️

Klavier – Einzelunterricht 45 Minuten

Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, zu Hause regelmäßig zu üben.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozierenden in je 45 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden von der Kursleitung vorab kontaktiert.

R275330 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Svitlana Matviyenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♻️

R275334 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Svitlana Matviyenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x di 12.45 bis 15.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♻️

R275338 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Svitlana Matviyenko · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x mi 9.00 bis 13.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♻️

R275358 **Hadern**
Für Senior*innen · Béla Lakatos · MVHS · Gardinistr. 90 · 15 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♻️

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.

Angebote zum Ausprobieren

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, wissen aber noch nicht, mit welcher Methode Sie sich wirklich wohlfühlen? Mit den nachfolgenden Kursen können Sie Themen ausprobieren und herausfinden, was für Sie passt.

Bei diesen Angeboten nehmen Sie am ersten Termin der regulären Kurse teil, für die Sie sich dann bei Gefallen auch weiter anmelden können. Die Kursgebühr für den Kennenlerntermin wird nicht mit dem Kurs verrechnet. Für die Teilnahme am Kennenlerntermin ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Angebote zum Ausprobieren sind –sofern nicht anders angegeben– auch für diejenigen geeignet, die sich bisher körperlich wenig bewegt haben. Unsere Kursleitenden gehen auf individuelle Vorerfahrungen ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen.

Yoga auf dem Stuhl – für Neugierige und Einsteiger*innen zum Ausprobieren

Yoga ist für alle da, auch für ältere Menschen, für Eingerostete, für Menschen mit kleinen Einschränkungen, für solche, die sich schon früher Yoga als Ausgleich wünschten. Alle können die körperlichen, emotionalen und geistigen Wohltaten des Yoga erleben und genießen. Als Sicherheitsanker verwenden Sie einen auf einer Matte stehenden Stuhl

(zum Festhalten, Setzen, Aufrichten usw.). Nach Aufwärmübungen werden klassische Yoga-Übungsreihen, modifiziert für Stuhlyoga, gelehrt. Die Stunde enthält eine kurze Meditation und endet mit einer Tiefenentspannung (auf dem Stuhl sitzend). Die Übungsreihen entstammen dem Kundalini-Yoga, Willem Wittstamm hat sie für den Stuhl umgearbeitet.

R370070

Sendling

Für Senior*innen · Eva Becher · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · ♿

Gesundheit aktiv – Spezialthemen

Unter dieser Rubrik finden Sie immer wieder wechselnde Bewegungsangebote, auf die wir Sie speziell hinweisen möchten. Diese Veranstaltungen sind auch für Ungeübte geeignet.

Sturzfrei durch den Alltag Spielerische Übungen für Gleichgewicht und Muskelkraft

Erreichen Sie spielerisch mehr Sicherheit und Vertrauen bei den Bewegungen im Alltag und lernen Sie einfache Übungen kennen, die eine ganzheitliche und individuelle Förderung zur Sturzprävention ermöglichen. Der Spaß an der Bewegung sowie die Freude am gemeinsamen Üben und Spielen stehen dabei im Vordergrund. Unterschiedliche Strategien und Übungen, um Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern, sind zentraler Bestandteil des Kurses. Zu Kursbeginn erhalten Sie Informationen zu Risikofaktoren, die ein Stürzen begünstigen. Schon das Wissen um diese Risikofaktoren kann Stürze verhindern.

Der Kurs richtet sich an alle Fitnesslevels, Sie sollten jedoch ohne Hilfsmittel sicher gehen können.

R370300

Hadern

Für Senior*innen · Susanne Hofmann · MVHS · Guardinstr. 90 · 8 x do 11.45 bis 12.45 Uhr · 23.11.2023 bis 1.2.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ♿

Aktivitäten im Freien

Im Freien aktiv zu sein, bedeutet einen gesunden Beitrag zu unserem Wohlbefinden zu leisten. Genießen Sie die Natur und trainieren Sie dabei Körper, Geist und Ausdauer.

Nordic Walking im Westpark

Sie möchten Nordic Walking kennenlernen und sich mit der Technik Schritt für Schritt vertraut machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskulatur, speziell im Nackenbereich, können sich bei korrekt ausgeführter Walking-Technik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

R370710

Sendling-Westpark

Für Senior*innen · Eva Schreiter · Treffpunkt: MVHS-Garten Westpark · Nestroy-/Zillertalstr. (Eingang) · 6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze

Yoga

An der Münchner Volkshochschule wird 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 auf dem Stuhl – für Neugierige und Einsteiger*innen

Yoga ist für alle da, auch für ältere Menschen, für Eingerostete, für Menschen mit kleinen Einschränkungen, für solche, die sich schon früher Yoga als Ausgleich wünschten. Alle können die körperlichen, emotionalen und geistigen Wohltaten des Yoga erleben und genießen. Als Sicherheitsanker verwenden Sie einen auf einer Matte stehenden Stuhl

(zum Festhalten, Setzen, Aufrichten usw.). Nach Aufwärmübungen werden klassische Yoga-Übungsreihen, modifiziert für Stuhlyoga, gelehrt. Die Stunde enthält eine kurze Meditation und endet mit einer Tiefenentspannung (auf dem Stuhl sitzend). Die Übungsreihen entstammen dem Kundalini-Yoga, Willem Wittstamm hat sie für den Stuhl umgearbeitet.

R371000

Sendling

Für Senior*innen · Eva Becher · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2023 bis 14.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ♿

Hatha-Yoga in der Tradition von Desikachar

Die sanft fließenden Körperübungen (Asanas) lassen sich an die Bedürfnisse der Übenden anpassen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht dabei im Fokus des Übens. Nach Bedarf können Hilfsmittel genutzt werden. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.

R372055

Hadern

Für Senior*innen · Barbara Wittmann · MVHS · Guardinstr. 90 · 6 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.11. bis 20.12.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Yoga – Aufbaustufe

Die Yoga-Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen: Kissenrolle

R372210

Fürstenried-Ost

Für Senior*innen · Pascaline Baldacci · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Taijiquan

Taijiquan (auch Tai Chi) ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Taijiquan ist deshalb auch als Sturzprophylaxe anerkannt. Darüber hinaus hält Taijiquan die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Taijiquan-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden. Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

Taijiquan – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese weiter aus.

Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

R373240

Fürstenried-Ost

Für Senior*innen · Hyang-Kyu Song · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 13.30 bis 15.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 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.

Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben), Aufbaustufe (für Fortgeschrittene) sowie Spezialthemen (Qigong-Kurse mit besonderer thematischer Ausrichtung).

Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

R374070

Obersending

Für Senior*innen · Gabriele Gaida · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 8 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.12.2023 bis 8.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R374110

Sending

Für Senior*innen · Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 111.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 11 Plätze · ☺

Die Feldenkrais-Methode – Leicht und mühelos neue Beweglichkeit erlangen

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität. Unsere Kurse sind gegliedert in Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Decke

R375070

Sending

Für Senior*innen · Patricia Trevisan · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.10. bis 20.11.2023 · € 87.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Den Kiefer beweglich halten mit der Feldenkrais-Methode

Wie hängen die Bewegungen unseres Kiefers damit zusammen, wie wir den Kopf halten und bewegen? Hat das wiederum etwas mit der Aufrichtung unserer Wirbelsäule zu tun bzw. wird davon unsere Haltung beeinflusst? An diesem Tag werden einige Aspekte dieser Zusammenhänge erforscht. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für erfahrene Feldenkrais-Teilnehmende geeignet. Bitte mitbringen: warme Kleidung, Socken, Handtuch, Stofftaschentuch

R375300 – Samstagsseminar

Sending

Für Senior*innen · Gabriele Blasy · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2024 · € 31.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 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

Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

R376055 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · N.N. · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
10 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 49.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R376060 **Hadern**
Für Senior*innen · Sabine Sickinger-Menzel · MVHS ·
Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.45 bis 11.45 Uhr · 4.10.2023 bis
31.1.2024 · € 63.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen
möglich · 15 Plätze · ☺

R376062 **Obersending**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
7 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2024 · € 43.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

Faszientraining

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 Bewegungsfremde 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. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

R376140 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · Katrin Winstel · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · 12 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10. bis
21.12.2023 · € 59.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen
möglich · 12 Plätze · ☺

Fasziengymnastik – für mehr Bewegungsfremde

Schmerzfremde Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfremde 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.

R376165 **Obersending**
Für Senior*innen · Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
3 x fr 10.15 bis 11.15 Uhr · 13.10. bis 27.10.2023 · € 18.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze ·
☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R376180

R376180 **Obersending**
Für Senior*innen · Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
10 x fr 10.15 bis 11.15 Uhr · 17.11.2023 bis 9.2.2024 · € 61.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft, Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

R376320 **Sending**
Für Senior*innen · Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R376330 **Sending**
Für Senior*innen · Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x fr 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R376340 **Sending**
Für Senior*innen · Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x fr 11.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R376350 **Sending**
Für Senior*innen · Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x fr 12.45 bis 13.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 92.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

Osteoporoseprophylaxe

Weitere Angebote zu Osteoporoseprophylaxe finden Sie auch unter Yoga-Spezialthemen.

Osteoporose wirksam vorbeugen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Werden Sie rechtzeitig aktiv und tun Sie etwas für Ihre Knochengesundheit, denn regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor Knochenschwund. Sie erhalten theoretische Informationen zu Ursachen und anatomischen Zusammenhängen und Tipps für den Alltag zu Ernährung und Bewegung. Das Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur wird kombiniert mit entsprechenden Dehnungsübungen. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, holen Sie bitte vorab ärztlichen Rat ein.

R376450 **Sending**
Für Senior*innen · Eva Schreiter · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
15 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 138.– ·
Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

Pilates

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.

R376480 **MVHS im HP8**
Für Senior*innen · N.N. · Gasteig HP8 · Haus K ·
Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x fr 13.30 bis 14.30 Uhr · 6.10.2023 bis
26.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen
möglich · 12 Plätze · ☺

Wirbelsäulengymnastik

Weitere Angebote für einen gesunden Rücken finden Sie auch unter Rückentraining.

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.

R377180 **Obersending**
Für Senior*innen · Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
3 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10. bis 24.10.2023 · € 18.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze ·
& · Fortsetzungsmöglichkeit: R377184

R377184 **Obersending**
Für Senior*innen · Katrin Winstel · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
10 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 21.11.2023 bis 6.2.2024 · € 61.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · &

R377188 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Delphine Prüfer · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
15 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · &

IT und Digitales

Fachliche Beratung
Telefon (089) 48006-6652/6673
Persönliche und telefonische Anmeldung
Einsteinstraße 28, 81675 München
Telefon (089) 48006-6652/6667
montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Computersprechstunde

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.

R481850 **Sending**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 9.30 bis 12.45 Uhr · 15.11.2023 ·
€ 50.– · 4 Plätze · &

R481855 **Hadern**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS ·
Guardinistr. 90 · mo 14.00 bis 17.15 Uhr · 19.2.2024 · € 50.– ·
4 Plätze · &

PC-Kurse

MacBook-Grundkurs mit Internet

Sie möchten lernen, Ihr Apple MacBook zu nutzen? Dann sind Sie hier richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Schreibtisch, Finder, Dock, Systemeinstellungen, Ordner anlegen, Speichern und Verwalten von Dateien, Herunterladen von Apps und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook inkl. Ladekabel mit.

R482010 **Obersending**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
6 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.1. bis 27.2.2024 · € 199.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · &

PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11 am eigenen Laptop

Sie möchten lernen, Ihren Windows 11-Laptop zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Bitte bringen Sie einen Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mit.

R482032 **Sending**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.1. bis
14.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen
möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · &

Internet

Online-Lernen leicht gemacht

Viele Kurse werden online angeboten und Sie möchten diese gerne nutzen? Lernen Sie gemeinsam mit Ihrer Dozentin am eigenen Laptop oder Tablet, wie Sie an einem Online-Kurs teilnehmen. Der erste Termin findet im Kursraum der MVHS statt, der zweite Termin online auf Ihrem vorbereiteten Laptop oder Tablet von zu Hause aus.

Bitte bringen Sie einen Laptop oder Tablet inkl. Ladekabel mit. Zu Hause benötigen Sie eine gute Internetverbindung. Auf dem Laptop/Tablet sollte das E-Mail-Postfach installiert sein oder Sie bringen die Zugangsdaten (E-Mail-Adresse und Passwort vom E-Mail-Konto) mit.

R482315 – mit Online-Terminen **Sending**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Albert-
Roßhaupter-Str. 8 · do 14.30 bis 16.30 Uhr · 19.10.2023 · fr 14.30
bis 15.30 Uhr · 20.10.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnigte
Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze · &

Fokus-Newsletter

Interessieren Sie sich für **den aktuellen
Programmschwerpunkt**
der Münchner Volkshochschule mit **vielen
spannenden Veranstaltungen?**

Gleich abonnieren unter

www.mvhs.de/fokus-newsletter



Online-Banking sicher und einfach

Mit Online-Banking lassen sich Bankgeschäfte aller Art jederzeit bequem von zu Hause aus erledigen. Um größtmögliche Sicherheit beim Online-Banking zu gewährleisten, sollten Sie einige Grundregeln beachten.

Kursinhalt: Grundbegriffe des Online-Banking; geeignete Banking-Programme; Konten einrichten und sichern; Schwachstellenanalyse und Arbeitsmethoden der Online-Betrüger; Vorsichtsmaßnahmen und effektive Schutzverfahren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

R482352

Sendling

Für Senior*innen · Andreas Hartmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 13.30 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Sicherer Umgang mit Passwörtern

Im Internet werden an vielen Stellen Passwörter benötigt, z. B. für E-Mail-Postfächer, Online-Shops oder den Zugang zu Sozialen Netzwerken. Aber was macht mein Passwort sicher? Darf man PIN und Passwort aufschreiben? Sie dürfen! Und wir zeigen Ihnen, wie das sicher geht.

Kursinhalt: Grundregeln im Umgang mit Passwörtern; ein oder mehrere Passwörter – was ist sinnvoll?; Passwörter dauerhaft speichern – Vor- und Nachteile; Kriterien für gute Passwörter; Methoden zur Konstruktion sicherer Passwörter; Erstellen einer Passwortkarte.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

R482360

Sendling

Für Senior*innen · Andreas Hartmann · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 8.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Sicher ins Internet, Schutz für meine Daten – auf was muss ich achten?

Wer sich durch das Internet bewegt, sollte seine digitalen Geräte vor unberechtigten Zugriffen und Schadprogrammen schützen. Auch E-Mails können eine Gefahrenquelle sein. In diesem Kurs erfahren Sie gut verständlich, was ein sicheres Passwort ist und wie Sie Phishing-Mails erkennen. Was bedeutet Identitätsdiebstahl und 2-Faktoren-Authentifizierung. Was sollten Sie beim Online-Shopping und beim Online-Banking beachten. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Praxisbeispiele wie Sie Ihr Handy, Tablet und Computer und damit Ihre Daten schützen können.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrem mobilen Gerät und erste Interneterfahrungen.

Wenn vorhanden, bringen Sie ein mobiles Gerät inkl. Ladegerät mit (Laptop, Smartphone, iPhone, Tablet oder iPad).

R482390

Obersending

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 26.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Streamen, Online-Vorträge, Podcasts

Ein Konzert im Live-Stream verfolgen, ein Krimi-Hörspiel oder einen spannenden Podcast hören – das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, um interessante Inhalte und Themen online zu verfolgen. Lernen Sie im Kurs, wie Sie Videos-on-Demand oder Live-Events streamen und nehmen Sie an virtuellen Museumsführungen teil. Erfahren Sie mehr über Podcasts, Hörbücher und Musikstreaming: Wo finde ich passende Angebote? Welche technischen Voraussetzungen benötige ich? Sind die Angebote gratis abrufbar?

R482510 – Online-Kurs

Online

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · Online · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 31.1.2024 · € 19.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze

Smartphones und Tablets

iPhone – Grundlagen

Sie haben ein iPhone von Apple und möchten damit mehr als nur telefonieren? In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten Ihres iPhones.

Kursinhalt: Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang); Anpassen der Benutzeroberfläche; Privatsphäre-Einstellungen vornehmen; Funktionserweiterung mit Apps; der App Store im Überblick.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

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

R482755

Obersending

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.11. bis 14.12.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Das iPhone für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre Enkelkinder mit einem FaceTime-Anruf überraschen? Oder Ihre Lieblingsmusik übers iPhone streamen? Im Kurs bestimmen wir zusammen die Themen, die Sie interessieren. Die Dozentin erklärt sie anschaulich und gut verständlich. Danach setzen wir das Gelernte praktisch in die Tat um.

Beispielhafte Kursinhalte: Das iPhone als Hilfsmittel im Alltag; Musik, Foto und Video mit dem iPhone; mobile Navigation mit Google Maps; Apps, die auf keinem iPhone fehlen dürfen; die iCloud: Nutzen und Risiken des Speicherdienstes.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „iPhone – Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone inkl. Ladegerät mit.

R482765

Obersending

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 2 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 1.2. und 8.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Tablet-Schnupperkurs an MVHS-Geräten

Sie planen, sich ein Tablet zu kaufen und sind nicht sicher, ob dieses Gerät das Richtige für Sie ist? Dann probieren Sie es an Tablets der MVHS aus. Erfahren Sie Vorteile von Tablets und erhalten Sie hilfreiche Hinweise zu Leistungsunterschieden. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Tablet.

R482800

Obersending

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.12.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Android-Tablet – Grundlagen

Tablets sind wahre Alleskönner mit einer Vielzahl an Funktionen. Damit Sie Ihr Android-Tablet sicher einstellen und effektiv nutzen können, erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung eines Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Kursinhalte: grundlegende Bedienung und sicheres Navigieren im Nutzermenü; persönliche Einstellungen; WLAN-Zugang einrichten; im Internet surfen; E-Mail-Funktion nutzen; Termine und Kontakte verwalten; Apps im Google Play Store suchen und installieren.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. – Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Tablet inkl. Ladegerät mit.

R482818

Hadern

Für Senior*innen · Angelika Mutze · MVHS · Gardinistr. 90 · 2 x mo 14.30 bis 17.30 Uhr · 29.1. und 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

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.

R482855 **Obersending**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 3 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.1. bis 25.1.2024 · € 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

R482857 **Hadern**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Gardinstr. 90 · 3 x mo 14.30 bis 17.30 Uhr · 4.12. bis 18.12.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

R482858 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 3 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.11. bis 5.12.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Übungskurs zum Kurs Android-Smartphone Grundlagen für Senior*innen

Sie haben bei uns erfolgreich einen Kurs „Android-Smartphone Grundlagen“ besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen. Der Übungskurs bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung von „Android-Smartphone Grundlagen“ sowie zahlreiche Praxisübungen.
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

R482870 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 2 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.12. und 19.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat? Hier werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit Android vertieft.

Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen; Privatsphäre-Einstellungen; Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern; individuelle Anpassungen; Backup Ihrer Daten; Navigation mit dem Handy; Tipps aus der Praxis.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Smartphone – Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

R482887 **Obersending**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 2 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.2. und 29.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Workshop und Entdeckungskurs Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

Für alle, die weiter neugierig sind und Spaß im Umgang mit ihrem Smartphone oder Tablet haben: Sie haben bei uns erfolgreich einen Kurs für Fortgeschrittene zum Android-Smartphone/Tablet oder iPhone/iPad besucht und möchten noch mehr zu Ihrem Gerät erfahren? Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit Ihrer Dozentin ausgewählte Themen zu besprechen und individuelle Fragen zu Ihrem Gerät zu stellen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung und entdecken neuer spannender Themen, wie eRezept, mobiles Bezahlen, neue Apps, App-Tracking ausschalten, Podcast-Apps, Datensicherung u. v. m. In jeder Kurseinheit wird ein Thema wiederholt und/oder ein neues vorgestellt und offene Fragen werden behandelt.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend den Fortgeschrittenen-Kursen zu Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone/Tablet inkl. Ladegerät mit.

R482900 **Obersending**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 6 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.11.2023 bis 23.2.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Mehr Sicherheit für Ihr Smartphone

Ob Android-Smartphone oder iPhone – die mobilen Alleskönner sind immer dabei und erweisen sich im Alltag als sehr hilfreich. Allerdings nimmt auch bei Smartphones das Risiko zu, dass unsere Kommunikation abgehört, unser Gerät durch Schadsoftware angegriffen wird oder Daten ohne unser Einverständnis gesammelt werden. Dagegen lässt sich etwas machen!

Kursinhalt: Sicherheitslücken und Risiken; Smartphone sicher konfigurieren; Sicherheitsprogramme im Überblick; Einspielen von Sicherheitsaktualisierungen; Datensicherung und Wiederherstellung.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechen dem Kurs „Android-Smartphone Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone inkl. Ladegerät mit.

R482989 **Sendling**
Für Senior*innen · Angelika Mutze · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.2.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Sprachen

Wer eine Fremdsprache spricht oder lernt, bleibt geistig länger fit. Dabei ist es egal, in welchem Alter man diese Sprache lernt. Verbinden Sie Ihr Gehirnjogging mit Freude am Lernen in entspannter Atmosphäre, und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.

Neben den regulären Kursen für alle bieten wir Ihnen einen Kurs im Programm der Senioren Volkshochschule. In diesem Kurs beziehen wir die Lernbedürfnisse und Erfahrungen älterer Menschen ein. In den überwiegend kleinen Gruppen bekommen Sie viel Gelegenheit, aktiv mitzumachen, zu wiederholen und zu üben. Sie lernen mit Gleichgesinnten ohne Zeitdruck oder Vorgaben, wie schnell Sie ein Lehrbuch beenden können.

Persönliche Beratung und Einstufung mit Termin, Orleansstraße 34: montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Ihre persönlichen Ansprechpartner und Telefonnummern finden Sie bei der jeweiligen Sprache und im Internet unter: www.mvhs.de

Englisch

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet.
Beratung und Einstufung in der Sprachenabteilung, Orleansstr.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

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

R527106 **Obersending**
Für Senior*innen · Ute Bötte · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
10 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.11.2023 bis 5.2.2024 · € 119.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A1/A2 Wortschatztraining und mehr

Sie würden gerne Rezepte auf Englisch verstehen oder den Text eines Liedes? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir suchen uns immer wieder neue Themen, die als Anlass dienen, den Wortschatz der Stufen A1 und A2 aufzufrischen und neue Wörter zu üben. Grammatik wird nach Bedarf durchgenommen. Themenvorschläge der Teilnehmenden sind herzlich willkommen!

R527160 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Sheila Ickerott · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2023 · € 77.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺ ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R527162

R527162 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Sheila Ickerott · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.12.2023 bis 23.1.2024 · € 77.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. In diesen wöchentlichen Kursen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre 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.

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.

R527246 **Obersending**
Für Senior*innen · Stephanie Aust · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
10 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 22.11.2023 bis 7.2.2024 · € 79.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A2 Konversation und Grammatik

Dieser Kurs bringt Sie auf A2-Niveau zu besserem Sprechen. Interessante Texte und Themen werden genutzt, um Englisch fließender zu sprechen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in Gesprächen auf Englisch.
Dazu wird die Grammatik von A2 kommunikativ wiederholt und gefestigt. Sie sollten daher bereits Vorkenntnisse auf A2-Niveau haben.

R527264 **Hadern**
Für Senior*innen · Preeti Catherine Forster · MVHS · Gardinistr. 90 ·
14 x mo 10.40 bis 12.10 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

R527266 **Sending**
Für Senior*innen · Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 161.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

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 Telefonnachrichten 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.

B1 with „At your leisure“ from unit 7

Please bring: At your leisure B1 (ISBN 978-3-19-309599-2), Hueber Verlag

R527310 **Fürstenried-Ost**
Für Senior*innen · Rita Pentzlin · MVHS · Forstenrieder Allee 61 ·
14 x mo 11.30 bis 13.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

B1 Welcome Back: Conversation and More

Would you like to practise your English on a B1 level? Maybe you last spoke English a while ago and would like to start again? Welcome to our new class! In a relaxed atmosphere we will talk about a variety of interesting topics, review B1 grammar, improve fluency and vocabulary with lively communication games and activities.

R527330 **Obersending**
Für Senior*innen · Stephanie Aust · MVHS · Aidenbachstr. 21 ·
10 x mi 10.45 bis 11.45 Uhr · 22.11.2023 bis 7.2.2024 · € 79.– ·
Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

B1 Easy Reading: Women Who Changed the World

Would you like to find out in which way women have shaped education, science, sport and politics? We read about some of the most inspirational women, some of them you may already know, some are probably new to you. We will also do some listening and of course talk a lot about the book so that you can improve your fluency and learn new words.

Please bring: Women Who Changed the World (ISBN 978-3-12-578364-5), Ernst Klett Sprachen

R527336

Sendling

Für Senior*innen · Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 14.45 bis 16.15 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

B1 Conversation

In these courses you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary.

R527340

Hadern

Für Senior*innen · Preeti Catherine Forster · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527342

R527342

Hadern

Für Senior*innen · Preeti Catherine Forster · MVHS · Gardinistr. 90 · 6 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 4.12.2023 bis 22.1.2024 · € 71.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

B1 Speaking Practice and Grammar Revision

These courses give you the chance to develop your spoken fluency, review key grammar areas and extend your active vocabulary.

R527372

Sendling

Für Senior*innen · Sharon Slager · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

B1+

B1/B2 English Conversation, Pick a topic from A-Z

Would you enjoy having a conversation in English about anything and everything? No preparation? No stress? Just talking? Then come and join us!

R527424

Hadern

Für Senior*innen · Shirley Schieder · MVHS · Gardinistr. 90 · 13 x do 9.30 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 103.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

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) 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 and More

In a relaxed, small-group atmosphere you will be able to refresh the speaking skills you already have. Short articles and other homework tasks will also help you learn and prepare you to practice new vocabulary and up-to-date phrases in English each lesson. Come and have a conversation!

R527518

Sendling

Für Senior*innen · Shirley Schieder · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

B2+ Time for Talking, Time for Reading Conversation and a Good Book

Do you enjoy reading and discussing current articles as well as a good reader? Then you are very welcome to all sorts of activities, a variety of exercises – and a friendly class.

R527560

Fürstenried-Ost

Für Senior*innen · Birgit Dewit van Styvendael · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 14 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

Französisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/franzoesisch-test
Beratung und nähere Auskünfte:
Telefon (089) 48006-6166

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Französisch A2 mit Pilates

Sie wiederholen Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache und haben ausreichend Zeit für Pilates. Französischlernen und Gesundheitstraining ergänzen sich perfekt. Sie verbessern in entspannter und konzentrierter Lernatmosphäre Ihre Kenntnisse der französischen Sprache und sind nach diesem Kurs in der Lage, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Im Raum werden keine Tische vorhanden sein und der Kurs wird ausschließlich auf der Matte stattfinden.

Voraussetzung: ab Niveau A2

R532339

Obersending

Delphine Prüfer · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 22.11.2023 bis 17.1.2024 · € 83.– · 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 Einführung in die Konversation

Sie verfügen über ein gutes Niveau im Französischen und möchten nun vor allem Ihr mündliches Ausdrucksvermögen verfeinern? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Anhand vielfältiger Texte und Lehrmaterialien kommen Sie ins Gespräch und erweitern Ihren Vokabelschatz.

R532352

Sendling

Für Senior*innen · Delphine Prüfer · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 4.10.2023 bis 17.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Italienisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/italienisch-test.
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6166

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

R536013

Fürstenried-Ost

Für Senior*innen · Dr. Pasquale Episcopo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

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 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.

R536145

Sendling

Für Senior*innen · Ilaria Ena · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

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 Lektüre und Sprechtraining

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau B1
Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

R536227

Obersending

Für Senior*innen · N.N. · MVHS · Aidenbachstr. 21 · 7 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 21.11.2023 bis 16.1.2024 · € 90.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

Konversation B1+

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.

Libro di testo utilizzato: Con piacere nuovo B1+/B2, ISBN 978-3-12-525219-6, Ernst Klett Sprachen

dalla lezione 1

R536242

Sendling

Für Senior*innen · Ludovica Martelli · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

dalla lezione 3

R536245

Sendling

Für Senior*innen · Laura Riva · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x fr 11.00 bis 12.30 Uhr · 13.10.2023 bis 2.2.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

I corsi di livello B2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni. I seguenti corsi sono per partecipanti che vogliono ampliare le proprie competenze orali.

B2 Conversazione: lingua e cultura italiana

Con l'uso di materiali autentici – racconti, articoli, registrazioni, film – tratteremo temi linguistici, di attualità, vita, storia, arte e cultura italiana.

R536304

Fürstenried-Ost

Für Senior*innen · Dr. Pasquale Episcopo · MVHS · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

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



Spanisch

Welcher Kurs für Sie der richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab. Möchten Sie möglichst schnell an Ihr Ziel kommen oder sich Zeit lassen? Wie viel Zeit steht Ihnen zur Verfügung? Brauchen Sie die Sprache für einen speziellen Anlass oder möchten Sie sich auf eine Prüfung vorbereiten? Soll Ihnen die Sprache im Beruf weiterhelfen? Auch Ihre Vorkenntnisse sind wichtig.

Für fast alle Ziele bieten wir Kurse an, von einem Mal wöchentlich bis zum Intensivkurs, der täglich stattfindet, vom Wochenendkurs bis zur entspannten Konversation.

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, Orleansstr. 34. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter (089) 48006-6153.

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.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

A2 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs

Sie erweitern mit viel Mühe und in entspannter Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

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

Ab Lektion 2/3

R546442

Sendling

Für Senior*innen · Dr. Manuel Caballero González · MVHS ·

Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr ·

9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☎

Ab Lektion 6

R546446

Hadern

Für Senior*innen · Marisol Cometa Osorio · MVHS ·

Guardinistr. 90 · 14 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 167.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

B2 Einmal wöchentlich, Con gusto nuevo B2

Ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B2, Libro del alumno y de ejercicios con audios, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514688-4

R546474

Sendling

Für Senior*innen · Ángels Alfonso · MVHS ·

Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 ·

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– ·

Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

Partner und Kooperationen

Bezirksausschüsse

Bezirksausschuss 6 (Sendling), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-33880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 7 (Sendling-Westpark), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-33880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 8 (Schwanthalerhöhe), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-33880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 19 (Thalkirchen – Obersendling – Forstenried – Fürstenried – Solln), BA-Geschäftsstelle Süd, Meindlstr. 14, 81373 München, Telefon (089) 233-33880, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 20 (Hadern), BA-Geschäftsstelle West, Landsberger Str. 486, 81241 München, Telefon (089) 233-37354, E-Mail: bag-west.dir@muenchen.de

Stadtbibliotheken

Stadtbibliothek Fürstenried, Berner Str. 4, 81476 München, Telefon (089) 23329460, E-Mail: stb.fuerstenried.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Hadern, Guardinistr. 90, 81375 München, Telefon (089) 18937990, E-Mail: stb.hadern.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str. 8, 81369 München, Telefon (089) 7463510, E-Mail: stb.sendling.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Westend, Schießstättstraße 20c, 80339 München, Telefon (089) 18937838-0, E-Mail: stb.westend.kult@muenchen.de, www.muenchner-stadtbibliothek.de

Kulturvereine

AEV – Ausländischer Elternverein München e.V., Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Telefon (089) 5389164, E-Mail: aev@aev-muenchen.de, www.aev-muenchen.de

ars musica e.V., 1. Vorstand Roland Fritsch, Welsersstr. 33 81373 München, E-Mail: mail@ars-musica-muenchen.de, www.ars-musica-muenchen.de

Deutsch-brasilianischer Kulturverein e.V., Schwarzäckerstr. 44, 82178 Puchheim, Telefon (089) 89006727, E-Mail: brasil@dbkv.de, www.dbkv.de

Geschichtsverein Hadern e.V., c/o Reinhard Weber, Guardinistraße 90, 81375 München E-Mail: info@gv-hadern.de, www.geschichtsverein-hadern.de

Historischer Arbeitskreis Sendling e.V., Klaus Huber, Wessobrunner Str. 7, 81377 München, Telefon (089) 7142909

Kultur in Hadern e.V., Eva Schultheis, c/o Guardini90, Guardinistr. 90, 81375 München, Telefon (0170) 3068636, E-Mail: info@kultur-in-hadern.de, www.kultur-in-hadern.de

Partner und Kooperationen

Kultur & Mehr, Trägerverein Bürgersaal Fürstenried e.V.,
Züricher Str. 35, 81476 München,
Telefon (089) 32807562,
E-Mail: info@buergersaal-fuerstenried.de,
www.buergersaal-fuerstenried.de

Tscherkessischer Kulturverein e.V., Maßmannstr. 10,
80333 München,
E-Mail: info@muenchen-xase.de

PLATFORM – Räume für zeitgenössische Kunst, Kistlerhofstr. 70
(Haus 60, 3. Stock), 81379 München, Telefon (089) 3249009-0,
E-Mail: contact@platform-muenchen.de,
www.platform-muenchen.de

Sendlinger Kulturschmiede, Daiserstr. 22, 81371 München,
Telefon (089) 761435,
E-Mail: mail@sendlinger-kulturschmiede.de,
www.sendlinger-kulturschmiede.de

VinaFFaM – Vietnamesische Frauen und Familien in München,
Frau Hang Thanh Dang, mobil 0176-27724473,
E-Mail: danghangthanh@hotmail.de

Religion/interreligiöser Dialog

DITIM – Türkisch Islamisches Gemeindezentrum zu München e.V.,
Schanzenbachstr. 1, 81371 München, Tel. (089) 72059342,
E-Mail: info@ditim.de,
www.ditim.de

Ev.-luth. Himmelfahrtskirche in München-Sendling, Pfarramt:
Oberländerstr. 36 Rgb., 81371 München, Telefon (089) 309076-0,
E-Mail: pfarramt.himmelfahrt@elkb.de,
www.himmelfahrtskirche.de

Ev.-luth. Passionskirche München, Pfarramt: Kleinstr. 2,
81379 München, Telefon (089) 7231353,
www.passionskirche.net

Soziales, Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit

ergon e.V., Jürgen Becker, Haderunstr. 72,
81375 München, Telefon (089) 703915,
E-Mail: agenda2030.hadern@gmx.de

ASZ Kleinhadern-Blumenau, Alpenveilchenstr. 42,
80689 München, Telefon (089) 5803476,
E-Mail: aszkleinhadern@caritasmuenchen.de,
www.asz-kleinhadern.de

ASZ Fürstenried (Alten- und Service-Zentrum), Züricher Str. 80,
81476 München, Telefon (089) 7595511,
E-Mail: info@asz-fuerstenried.de,
www.esd-m-fuerstenried.de

ASZ Solln-Forstenried (Alten- und Service-Zentrum),
Herterichstr. 58, 81479 München, Telefon (089) 75075470,
E-Mail: asz-solln@caritasmuenchen.org,
www.asz-solln.de

ASZ Sendling (Alten- und Service-Zentrum), Daiserstr. 37,
81371 München, Telefon (089) 779254,
E-Mail: asz-sendling@awo-muenchen.de

ASZ Westend (Alten- und Service-Zentrum), Tulbeckstraße 31,
80339 München, Telefon (089) 54030820,
E-Mail: asz-westend@caritasmuenchen.org,
www.asz-westend.de

ASZ Westpark (Alten- und Service-Zentrum), Garmischer Str. 209,
81377 München, Telefon (089) 517772-400,
E-Mail: asz-westpark@caritasmuenchen.org,
www.asz-westpark.de

Evangelisches Pflegezentrum Sendling, Baierbrunner Straße 101–
103, 81379 München, Telefon (089) 322982-100,
E-Mail: epz-sendling@diakonie-muc-obb.de

Gemeinwohl-Ökonomie Bayern, Regionalgruppe München,
Gotzinger Straße 8, c/o Impact Hub, 81371 München,
E-Mail: muenchen@ecogood.org,
https://bayern.ecogood.org/muenchen/

Bauzentrum der Landeshauptstadt München,
Konrad-Zuse-Platz 8, 81829 München, Telefon (089) 546366-0,
E-Mail: bauzentrum@muenchen.de,
www.muenchen.de/bauzentrum

Freiwilligen-Zentrum München Süd, Caritas München Süd,
Königswieser Straße 12, 81475 München,
Telefon (089) 74559518,
E-Mail: fwz-sued@caritasmuenchen.de

Jugendfreizeitstätte Treibhaus, Züricher Str. 39, 81476 München,
Telefon (089) 74575167,
E-Mail: treibhaus@schuleberuf.de, www.treibhausmuenchen.de

Jugendtreff piffTEEN, Wolkerweg 15, 81375 München,
Telefon (089) 704903,
E-Mail: piffteen@kjr-m.de, www.piffteen.de

LETS Tauschnetz München, Westendstr. 68, 80339 München,
Telefon (089) 53295613, Fax (089) 53295614,
www.lets-muenchen.de

Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Sozialbürgerhaus
Sendling, Meindlstr. 20, 81373 München,
Telefon (089) 233-96809,
E-Mail: sbh-sw.soz@muenchen.de, www.muenchen.de

Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Stadtjugendamt,
Ferien- und Freizeitangebote, Meindlstr. 16, 81373 München,
Telefon (089) 233-33844,
E-Mail: ferienangebote.soz@muenchen.de,
www.muenchen.de/ferienangebote

Landeshauptstadt München, Sozialreferat,
Stelle für interkulturelle Arbeit, Franziskanerstr. 8,
81669 München,
Tel. (089) 233-40542,
E-Mail: interkulturellearbeit.soz@muenchen.de,
www.muenchen.de/interkult, www.muenchen.de/migration

MÜNCHENSTIFT – Haus St. Josef, Luise-Kiesselbach-Platz 2,
81377 München, Telefon (089) 741470,
E-Mail: sendling@muenchenstift.de,
www.muenchenstift.de

Die Nachbarschaftshilfe – deutsche und ausländische Familien,
Goethestr. 53, 80336 München, Telefon (089) 536667,
E-Mail: info@die-nachbarschaftshilfe.de,
www.die-nachbarschaftshilfe.de

Weitere Einrichtungen vor Ort

ADAC – Allgemeiner Deutscher Automobilclub e.V.,
Hansastr.19, 80686 München, Telefon (089) 7676-0,
www.adac.de

Buchhandlung am Partnachplatz, Albert-Roßhaupter-Str. 73a,
81369 München, Telefon (089) 7605315,
E-Mail: info@buchhandlung-partnachplatz.de,
www.buchhandlung-partnachplatz.de

Buchhandlung Huth, Stiftsbogen 43, 81375 München,
Telefon (089) 78071700,
E-Mail: info@buchhandlung-huth.de,
www.buchhandlung-huth.de

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung,
Klinikum der Universität München, Feodor-Lynen-Str. 17,
81377 München,
www.isd.klinikum.uni-muenchen.de

Stadtwerke München GmbH,
Emmy-Noether-Str. 2, 80992 München,
E-Mail: info@swm.de

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.

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

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, Telefon 089/48006-0, Fax 089/48006-6206, E-Mail: 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 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.

Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd

Stadtbereich Süd

Stadtbereichszentrum Süd

Albert-Roßhaupter-Straße 8 (Am Harras), 80369 München,
Telefon (089) 48006-6730, Telefax (089) 48006-6737



Öffentlicher Nahverkehr: S7, U6, BOB
Bus 53/54/130/132/134/153/157/X30Harras



Zugang: Uneben mit kleiner Schwelle, Türbreite 154 cm,
elektrische Türöffnung



Aufzug: Türbreite 90 cm, Kabinenmaße 119 x 148 cm,
Höhe der Stockwerkwahlknöpfe 95 bis 97 cm, mit Blinden-
schrift



Rollstuhl-WC: Türbreite 90 cm, Tür öffnet sich nach außen,
Raummaße 270 x 155 cm, zwei bewegliche Haltegriffe,
Sitzhöhe 56 cm, anfahrbar von vorne, links und rechts,
Alarmknopf in Höhe 84 cm, vom WC nicht erreichbar.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz:
Vorhanden

Stadtteilzentrum Fürstenried-Ost

Forstenrieder Allee 61, 81476 München,
Telefon (089) 48006-6890, Telefax (089) 48006-6892



Öffentlicher Nahverkehr:
U3, Bus 63/132 Forstenrieder Allee



Zugang: Kleine Schwelle, Flügeltürbreite 165 cm,
Tür öffnet sich nach außen, Türgriffhöhe 92 cm,
Zugang zu den VHS-Räumen über kleine Schwelle,
Türbreite 88 cm, Tür öffnet sich nach außen.



Aufzug: Türbreite 78 cm, Kabinenmaße 107 x 140 cm,
Stockwerkwahlknöpfe in der Höhe 100 bis 140 cm,
kleine Schwelle



Rollstuhl-WC: Schiebetürbreite 82 cm, Tür öffnet sich nach
links, Kabinenmaße 167 x 251 cm, ein beweglicher und
zwei feste Haltegriffe, Sitzhöhe 51 cm, anfahrbar von
vorne, kein Alarmknopf.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz:
Nicht vorhanden

Stadtteilzentrum Hadern

Guardinistraße 90, 81375 München,
Telefon (089) 48006-6900, Telefax (089) 48006-6901



Öffentlicher Nahverkehr:
U6 Haderner Stern



Zugang: Ebenerdig, elektrische Schiebetür, Türbreite
119 cm, Kopfsteinpflaster vor dem Eingang



Aufzug: Türbreite 90 cm, Kabinenmaße 156 x 109 cm,
Stockwerkwahlknöpfe in der Höhe 80 bis 91 cm,
mit Blindenschrift



Rollstuhl-WC: Türgriff auf 85 cm Höhe, Türbreite 93 cm,
Türe öffnet sich nach rechts, Kabinenmaße 193 x 178 cm,
zwei bewegliche Haltegriffe, Sitzhöhe 44 cm, anfahrbar
von vorne, Alarmknopf vorhanden.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz:
Nicht vorhanden

MVHS im HP8

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



Öffentlicher Nahverkehr:

U3, Brudermühlstraße (langer Weg), U1 Candidplatz (lan-
ger Weg), Bus 54/X30 Schäftlarnstraße/Gasteig HP8



Zugang: Haupteingang ist ebenerdig mit einer elek-
trischen Türe, Tür öffnet sich nach außen, Türbreite 104 cm



Aufzug: Türbreite 94 cm, Kabinenmaße 108 x 209 cm,
Stockwerkwahlknöpfe mit Brailleschrift sehr hoch 88 bis
118 cm, Alarmknopf vorhanden, Frontspiegel vorhanden



Rollstuhl-WC: EG, 2. und 4. Stock, Türbreite 94 cm,
schwere Tür öffnet sich nach außen, Kabinenmaße 243 x
230 cm, Sitzhöhe 44 cm, WC anfahrbar von allen Seiten,
Haltegriffe auf beiden Seiten mit Spülknopf, Alarmschnur
vorhanden, Waschbecken unterfahrbar.



Induktionsanlage:

Ein mobiles Funk-Hörsystem wird bereitgestellt,
muss aber angefordert werden



Rollstuhl-Parkplatz:

Vorhanden, Zufahrt über Schäftlarnstr., Haus G und F

Stadtteilzentrum Obersendling

Aidenbachstraße 21, 81379 München,
Telefon (089) 48006-6346



Öffentlicher Nahverkehr: U3 Aidenbachstraße (Ausgang
Ratzingerplatz), Bus 51/53/63/136 Aidenbachstraße



Zugang: Haupteingang ebenerdig, elektrische Türöffnung,
Tür öffnet sich nach außen, Türbreite 110 cm



Aufzug: vorhanden aber nicht notwendig, da sich alle
Räumlichkeiten der MVHS im EG befinden



Rollstuhl-WC: EG, Türbreite 90 cm, Tür öffnet sich nach
außen, Kabinenmaße 307 x 237 cm, Sitzhöhe 48 cm, an-
fahrbar von allen Seiten, Haltegriffe auf beiden Seiten mit
Spülknopf, Alarmschnur vorhanden, Waschbecken unter-
fahrbar



Induktionsanlage:

Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz: In Bau, nutzbar voraussichtlich ab
Herbst 2024

Unterrichtsorte im Stadtbereich Süd und Partnerbuchhandlungen

Sendling

- n **Stadtbereichszentrum Süd und Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Straße 8**
S7, U6, Bus 53/54/130/132/134/153/157 Harras
Expressbus X30 Harras, BOB
- n **MVHS im HP8, Hans-Preisinger-Straße 8**
U3, Brudermühlstraße, U1, Candidplatz
Bus 54/X30 Schäfflarnstraße/Gasteig HP8
- n **Grundschule an der Implerstraße 35**
U3/U6, Bus 132 Implerstraße
- n **Maria-Probst-Realschule, Gotzinger-Platz 1a, Eingang Reutberger Straße**
U3/U6 Implerstraße
Bus 132 Gotzinger Platz
- n **MVHS-Garten im Westpark, Eingang Nestroystraße/Ecke Zillertalstraße**
S7, U6, Bus 53/54/130/132 Harras
Bus 130/134 Ortlerstraße

Fürstenried-Ost

- n **Stadtteilzentrum Fürstenried-Ost Forstenrieder Allee 61**
U3, Bus 63/132 Forstenrieder Allee
- n **Stadtbibliothek Fürstenried, Berner Straße 4**
U3, Bus 63/132 Forstenrieder Allee
- n **Grundschule an der Berner Straße 6, Zugang über Schaffhauser Straße 30**
U3, Bus 63/132 Forstenrieder Allee

Solln

- n **Mittelschule an der Sambergerstraße 14**
S7/S20, Bus 135/136/270 Solln,
dann Bus 134 Eberlestraße oder Gulbranssonstraße
Bus 63 Gulbranssonstraße

Obersendling

- n **Stadtteilzentrum Obersendling, Aidenbachstraße 21**
U3, Bus 51/53/63/136 Aidenbachstraße
- n **Grundschule an der Boschetsrieder Straße 35**
U3, Bus 134/136 Obersendling
S7/S20 Siemenswerke

Hadern

- n **Stadtteilzentrum Hadern, Stadtbibliothek Hadern und Stadtteilkulturzentrum Guardini 90**
Guardinistraße 90
U6 Haderner Stern
- n **Grundschule an der Guardinistraße 60**
U6 Haderner Stern
Bus 167 Gräfelfinger Straße

Schwanthalerhöhe

- n **Grundschule an der Guldeinstraße 27**
U4/U5 Schwanthalerhöhe
S1/S2/S3/S4/S6/S7/S8 Donnersberger Brücke
Tram 18/19, Bus 53/63 Trappentreustraße
- n **ASZ Westend, Tulbeckstraße 31**
U4/U5 Schwanthalerhöhe
- n **Grundschule an der Bergmannstraße 36**
U4/U5 Schwanthalerhöhe, Bus 53 Bergmannstraße
- n **Nachbarschaftstreff**
Hans-Fischer-Straße 13
U3/U6 Poccistraße, Bus 62 Hans-Fischer-Straße
- n **Nachbarschaftstreff Theresia**
Pfeuferstraße 3
U4/U5 Schwanthaler Höhe, Bus 53/134 Ganghoferbrücke

Buchhandlungen in Ihrer Nähe

In unseren **Partnerbuchhandlungen** im Münchner Süden erhalten Sie nicht nur das aktuelle **MVHS-Gesamtprogramm** kostenlos, Sie finden dort auch interessante Literatur und Lehrwerke für Ihre Kurse:

- **Buch & Bohne**
Kapuzinerplatz 4/Eingang Häberlstraße, 80337 München,
Telefon (089) 37 41 40 60, www.buchbohne.de
- **Buchhandlung am Partnachplatz**
Albert-Roßhaupter-Straße 73a, 81369 München,
Telefon (089) 7 60 53 15, www.buchhandlung-partnachplatz.de
- **Buchhandlung Huth**
Stiftsbogen 43, 81375 München,
Telefon (089) 78 07 17 00, www.buchhandlung-huth.de
- **Buchhandlung Lese und Lebe**
Waldfriedhofstraße 78, 81377 München,
Telefon (089) 72 44 66 10, www.leseundlebe.de
- **Buchhandlung Oertzen**
Winterthurer Straße 3, 81476 München,
Telefon (089) 75 32 52, <http://oertzenbuch.shop-asp.de>
- **Büchergalerie Westend**
Kazmaierstraße 77, 80339 München,
Telefon (089) 50 27 373, www.buechergalerie-westend.de
- **Sendlinger Buchhandlung**
Daiserstraße 2, 81371 München
Telefon (089) 76 69 51, www.sendlinger-buchhandlung.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





„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



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, CO₂-freie Fernwärme und umweltschonende Fernkälte: Davon profitiert nicht nur die Umwelt, sondern alle und damit auch die Münchner*innen.