

Münchner Volkshochschule

Herbst/Winter 2023/2024

München West

Allach-Untermenzing
Aubing-Neuaubing
Gern
Laim
Lochhausen
Neuhausen
Nymphenburg
Obermenzing
Pasing

mit Senioren
Volkshochschule



Münchner
Volkshochschule



Die Volkshochschule in München West

Leitung: Michael Widl-Stüber

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Barbara Müller, Susanne Janko

Sachbearbeitung: Rita Huber, Elisabeth Kuitert, Christine Rimpel

Stadtbereichszentrum West

Bäckerstraße 14, 81241 München

Telefon (089) 48006-6830

Telefax (089) 48006-6817

E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de

Stadtteilzentrum Laim

Fürstenrieder Straße 53, 80686 München

Telefon (089) 48006-6895

Telefax (089) 48006-6896

E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de

Sachbearbeitung: Lore Dewenter, Ursula Hasala, Rita Huber

Bürozeiten: montags und dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr,

mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Stadtteilzentrum Neuhausen

im Neuhauser Trafo

Nymphenburger Straße 171b, 80634 München

Telefon (089) 48006-6945

Telefax (089) 48006-6946

E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de

Sachbearbeitung: Stefanie Tuschen, Beate Winkler

Bürozeiten: montags und dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr,

mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Stadtteilzentrum Allach-Untermenzing

im Einkaufszentrum EVER.S

Oertelplatz 11, 80999 München

Telefon (089) 48006-6828/6818

Telefax (089) 48006-6829

E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Miriam Speckan

Sachbearbeitung: Andrea Höcherl

Bürozeiten: montags und dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr,

mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Kurse in Aubing

Telefon (089) 48006-6823

Telefax (089) 48006-6817

E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de

Sachbearbeitung: Rita Huber

Bürozeiten: montags, dienstags, donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Wie Sie uns und unsere Unterrichtsorte erreichen,

zeigt Ihnen die Kursortübersicht ab Seite 131.

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

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 script is fluid and cursive.

Verena Dietl

Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München und Aufsichtsratsvorsitzende der Münchner Volkshochschule



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Sprachen	
Anmelden und Teilnehmen	3		
Information und Beratung	4	Sprachen lernen – mit System	77
Mensch, Gesellschaft, Politik		Arabisch	77
Stadtviertelthemen: Im Münchner Westen	5	Bairisch	78
Politik und Gesellschaft	13	Chinesisch	78
Philosophie	14	Englisch	78
Religionen	14	Prüfungsvorbereitung und Prüfungen	81
Psychologie	15	Finnisch	82
Lernen und Gedächtnis	16	Französisch	82
Studium Generale	16	Griechisch	84
Natur, Wissenschaft und Technik		Italienisch	84
Pflanzen, Tiere, Menschen: Biowissenschaften	18	Portugiesisch	88
Kultur, Kunst, Kreativität		Kroatisch	88
MVHS im Museum	20	Schwedisch	88
Kunst- und Kulturgeschichte	21	Spanisch	88
Bildende Kunst	22	Tschechisch	91
Kunsthandwerk	27	Ukrainisch	91
Mode und textiles Gestalten	31	Deutsch	
Literatur und kreatives Schreiben	33	Deutsch und Integration	92
Fotografie	34	German and Integration	100
Tanz	37	Junge Volkshochschule	108
Theater	43	Barrierefrei lernen	110
Musik	44	Senioren Volkshochschule	111
Gesundheit, Kochkultur und Umwelt		Partner und Kooperationen	125
Gesundheit informativ	48	Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise	128
Gesundheit aktiv	51	Widerrufsbelehrung	129
Kochkultur und Ernährungswissen	62	Hinweise zur Barrierefreiheit	130
Nachhaltig leben	68	Unterrichtsorte im Stadtbereich West	131
Beruf und Karriere			
Berufliche Orientierung und Bewerbung	71		
Buchführung und Officemanagement	71		
Projektmanagement, Marketing und Vertrieb, Existenzgründung	72		
Vorsorge und Steuer	72		
Rhetorik und persönliche Kompetenz	73		
IT und Digitales		Impressum	
10-Finger Schreiben	74	Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH, Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28, 81675 München	
Betriebssysteme und Hardware verstehen und nutzen	74	Typographie: Pierre Mendell Design Studio	
Office-Anwendungen	75	Titelgestaltung: Designstudio A. Kröger	
Web-Trends & Social Media	76	Redaktion und Herstellung: Bettina Siegwart (Leitung), Andreas Huber, Dagmar Guhl, Birgit Wils, Uschi Große (freie Mitarbeit)	
Programmierung und Grafikanwendungen	76	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 Einstein 28, 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 Kindertagesbetreuungs- personen

Qualifizierung und Fortbildung von Kindertagesbetreuungs-
personen: 48006-6755

Ausbildungsvorbereitung Pflegefachhelfer*in

Ausbildungsvorbereitung Pflegefachhelfer*in: 48006-6266

Sprachen

Persönliche Beratung und Einstufung mit Termin
Orleansstraße 34, Ostbahnhof

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

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

Deutsch und Integration

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

Jugend und Ausbildung

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

Senioren Volkshochschule

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

Barrierefrei lernen

Telefon: 48006-6691

Stadtviertelthemen: Im Münchner Westen

Die Stadtviertelthemen des Münchner Westens befassen sich mit Themen zum aktuellen politischen und kulturellen Geschehen in Ihrem Stadtteil. Vorträge zur Geschichte und Gegenwart Ihres Stadtviertels sowie Stadtführungen und Besichtigungen von Institutionen oder Betrieben sind jeweils den alphabetisch aufgelisteten Stadtteilen im Münchner Westen zugeordnet. Exkursionen ins nähere Umland finden Sie am Ende des Stadtviertelthemenprogramms.

Stadtteilkultur im Münchner Westen

An einigen Abenden verwandelt sich der ehemalige historische Rathssaal in der Bäckerstraße 14 (MVHS-Stadtbereichszentrum West) in Münchens kleinsten Kammermusiksaal. Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Kulturforum München-West e. V. Aktuelle Programminformationen finden Sie im Internet unter www.kammermusik-pasing.de oder unter Telefon (089) 8888903.

Kultur

Musik und ihre Rolle im Menschenleben – Vortrag und Konzert

„Man hört vier vernünftige Leute sich untereinander unterhalten.“ Goethes Gedanken zum Streichquartett beschreiben das Wesentliche gemeinsamen Musizierens. Die japanische Musikwissenschaftlerin Dr. Kumi Konaga lädt zu einer musikalischen Expedition zwischen den Kulturen ein. Ihrem Vortrag folgt ein Konzert dreier erstklassiger Künstlerinnen aus Südkorea: Gayoung Shin (Violine), Hyejin Kim (Violoncello) und Shinyoung Lee (Klavier). Sie spielen das „Gassenhauer-Trio“ von Ludwig van Beethoven sowie das Klaviertrio f-Moll op. 65 von Anton Dvorak. In Kooperation mit dem Asia-Europe Academy of Music Förderkreis klassischer Musik e. V.

R125101 – Konzert **Pasing**
Dr. Kumi Konaga (Vortrag) · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.10.2023 · € 20.– · 60 Plätze · ☎

Haydn, Beethoven und das Deutsche? – Vortrag und Konzert

Musik ist kein geschlossenes System, sondern soll im gesamten Kontext des Menschenlebens betrachtet werden. Eine Stilanalyse klärt die kompositorische Gemeinsamkeit der Musik von Haydn und Beethoven, die Schumann und Brahms übernahmen. Aber warum fand deren Idee unter deutschen Komponisten Befürworter? Im Kontrast zur japanischen Kultur entdecken wir, dass die zugrunde liegende Uridee den deutschen Alltag charakterisiert. Dem Vortrag folgt ein Solokonzert des südkoreanischen Pianisten Junhyung Kim, Preisträger des ARD-Wettbewerbs 2022. In Kooperation mit dem Asia-Europe Academy of Music Förderkreis klassischer Musik e. V.

R125102 – Konzert **Pasing**
Dr. Kumi Konaga (Vortrag) · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.2.2024 · € 20.– · 50 Plätze · ☎

Münchens Kleinstes Opernhaus in der Pasinger Fabrik

Mit Spielwitz und hohem musikalischem Niveau erleben wir einen Opernabend der ganz einmaligen Art: Die Pasinger Fabrik präsentiert „Oper zum Anfassen“. Nach einer Einführung ins Konzept dieses kleinsten Opernhauses in München genießen wir die Generalprobe der Opernproduktion.

R125104 **Pasing**
Frank Przybilla · Pasinger Fabrik · August-Exter-Str. 1 · Der genaue Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, dieser wird voraussichtlich im Dezember sein · € 18.– · 15 Plätze · ☎

Der aktuelle Vormittag im Westen

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 Westen, die geschichtliche Entwicklung der Stadt sowie allgemein auf das Denken und Handeln der Bürgerinnen und Bürger genommen haben. Für Ausstellungen, Führungen, Gastvorträge usw. können nach Absprache weitere Kosten entstehen.

R125170 **Pasing**
Ulrike Turner/Ute Völcker · MVHS · Bäckerstr. 14 · 8 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 18.10. bis 13.12.2023 · € 49.– · 21 Plätze

Ausstellungen im Münchner Westen

Die Kulturen 2023 in München-Neuhausen Ausstellungswochenende

Zum 20. Mal öffnen über 70 Künstlerinnen und Künstler ihre Ateliers und Wohnungen in Neuhausen. Rund um den Rotkreuzplatz, zwischen Fasaneriestraße und dem Künstlerhof können Kunstfreundliebende an über 40 Orten ansehen, was sich in Neuhausens Kunstszene so getan hat. Ein Rahmenprogramm mit Lesungen, Performances, Musik und Multimediaveranstaltungen ergänzt dieses spannende und abwechslungsreiche Wochenende. Einige der beteiligten Künstlerinnen und Künstler stellen in der MVHS im Neuhauser Trafo aus. Gute Gründe für ganz viel Neugier! Aktuelle Informationen finden Sie unter www.kultueren.de

R125107 – Ausstellung **Neuhausen**
Maxi Eibl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 14.00 bis 19.00 Uhr · 14.10.2023 · Eintritt frei · ☎

R125108 – Ausstellung **Neuhausen**
Maxi Eibl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 12.00 bis 18.00 Uhr · 15.10.2023 · Eintritt frei · ☎

Ausstellung: Die Schönheit der Formen Geometrische Zeichnungen von Hansjörg Bögle

Nach dem Ausspruch von Goethe: „Das Schöne ist eine Manifestation geheimer Naturgesetze, die uns ohne dessen Erscheinung ewig wären verborgen geblieben,“ präsentiert der Dipl.-Mathematiker Hansjörg Bögle seine geometrischen Zeichnungen. Die zugrundeliegenden mathematischen Gesetzmäßigkeiten wirken auf den Betrachter und führen bewusst oder unbewusst zu einem Erleben von wohlthuender Ordnung und einem neuen Blick auf die Formen, die uns täglich umgeben. MVHS in Allach-Untermenzing, Oertelplatz, Foyer, 2. OG Ausstellungseröffnung mit Begleitvortrag von Hansjörg Bögle: 26. Oktober 2023, 19.00 Uhr (Anmeldung erwünscht unter R125110) Ausstellungsdauer: 26. Oktober bis 17. Dezember 2023 Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von 10.00 bis 20.00 Uhr, freitags, an den Wochenenden und in den Ferien nur bei Veranstaltungsbetrieb geöffnet.

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

Vernissage zur Ausstellung Hansjörg Bögle

Herzliche Einladung zur Ausstellungseröffnung mit Begleitvortrag: Die Schönheit der Formen
Hansjörg Bögle stellt die geometrischen Zeichnungen seiner Ausstellung vor, die unter dem Motto von Goethes Ausspruch stehen: „Das Schöne ist eine Manifestation geheimer Naturgesetze, die uns ohne dessen Erscheinung ewig wären verborgen geblieben.“ Die Kompositionen sollen allgemein dazu beitragen, das Erleben von Proportionen und Formen zu vertiefen. Behandelt werden teils bekannte Formen wie Kreise, teils weniger bekannte wie Zykloiden sowie die Qualitäten verschiedener Zahlen. Es sind keine mathematischen Vorkenntnisse erforderlich.

R125110

Allach-Untermenzing

Hansjörg Bögle · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.10.2023 · Eintritt frei · Anmeldung zur Vernissage erwünscht · ☺

Ausstellung: „Bilder im Kopf“ von Alois Griesbeck 21. Oktober bis 30. November 2023

Alois Griesbeck zeigt Landschaften aus seinen Erinnerungen auf Papier und Bütteln. Die Bilder im Kopf beziehen sich auf Landschaften der Kindheit, späterer Reisen und Wanderungen, die er mit malerischen Mitteln wiederentdeckt und das Verschollene freilegt. Dabei spielt er mit den Täuschungen, denen wir bei Erinnerungen unterliegen, bedient sich der Abstraktion und Reduzierung auf wenige Farben. So scheinen die Arbeiten reale Landschaften wiederzugeben, in Wirklichkeit ist jedoch alles erfunden.

Ausstellungsort: Neuhauser Trafo, Nymphenburger Straße 171b (3. und 4. OG, in den öffentlich zugänglichen Bereichen)

Ausstellungseröffnung: Samstag, 21. Oktober 2023, 19.00 Uhr (Anmeldung erwünscht unter der Kursnummer R125115)

Ausstellungsdauer: 21. Oktober bis 30. November 2023

Öffnungszeiten: mo bis fr 9.00 bis 20.00 Uhr; sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr

Vernissage zur Ausstellung Alois Griesbeck

Alois Griesbeck zeigt Landschaften aus seinen Erinnerungen auf Papier und Bütteln. Die Bilder im Kopf beziehen sich auf Landschaften der Kindheit, späterer Reisen und Wanderungen, die er mit malerischen Mitteln wiederentdeckt und das Verschollene freilegt. Dabei spielt er mit den Täuschungen, denen wir bei Erinnerungen unterliegen, bedient sich der Abstraktion und Reduzierung auf wenige Farben. So scheinen die Arbeiten reale Landschaften wiederzugeben, in Wirklichkeit ist jedoch alles erfunden.

R125115

Neuhausen

Alois Griesbeck · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.10.2023 · Eintritt frei · Anmeldung zur Vernissage erwünscht · ☺

Ausstellung: „Lichtspiel“ – Fotografien von Bjarne Geiges 20. Januar bis 13. März 2024

„Lichtspiel“ ist der Titel der Ausstellung mit Fotografien von Bjarne Geiges. Vergnüglich richtet der Künstler seinen Blick auf das Spiel von Licht und Schatten. Er entdeckt dabei die Poesie des Einfachen, fast Alltäglichen. Wach für den Augenblick, in dem das aufblitzende Licht den Vorhang wie für den Bühnenauftritt lüftet, friert er den einzigartigen Moment in seinen Bildern ein. Als Kontrapunkte zu unserer schnelllebigen Zeit laden die Bilder von Bjarne Geiges ohne erhobenen Zeigefinger zur Muße und offenen Interpretation ein.

Ausstellungsort: Neuhauser Trafo, Nymphenburger Straße 171b (3. und 4. OG, in den öffentlich zugänglichen Bereichen)

Ausstellungseröffnung: Samstag, 20. Januar 2024, 19.00 Uhr (Anmeldung für die Ausstellungseröffnung erwünscht unter der Kursnummer R125117)

Ausstellungsdauer: 20. Januar bis 13. März 2024

Öffnungszeiten: mo bis fr 9.00 bis 20.00 Uhr; sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr

Vernissage zur Ausstellung Bjarne Geiges

„Lichtspiel“ ist der Titel der Ausstellung mit Fotografien von Bjarne Geiges. Vergnüglich richtet der Künstler seinen Blick auf das Spiel von Licht und Schatten. Er entdeckt dabei die Poesie des Einfachen, fast Alltäglichen. Wach für den Augenblick, in dem das aufblitzende Licht den Vorhang wie für den Bühnenauftritt lüftet, friert er den einzigartigen Moment in seinen Bildern ein. Als Kontrapunkte zu unserer schnelllebigen Zeit laden die Bilder von Bjarne Geiges ohne erhobenen Zeigefinger zur Muße und offenen Interpretation ein.

R125117

Neuhausen

Bjarne Geiges · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.1.2024 · Eintritt frei · Anmeldung zur Vernissage erwünscht · ☺

Interkulturelle Verständigung, Stadttealführungen International

Besuch im tibetisch-buddhistischen Püntsok-Rabten-Tempel

Nach der Besetzung Tibets durch China und der darauf folgenden Flucht des Dalai Lamas bildeten sich in der westlichen Welt viele verschiedene private Hilfsgruppen zur Erhaltung tibetischer Kultur und Weisheit. Sie bauten neue Tempel und holten gelehrte tibetische Rinpoches und Lamas in ihre Länder, um den Untergang der sehr alten Religion des tibetischen Buddhismus zu verhindern. Einer dieser Tempel, in dem ein schöner Einblick in tibetische Kultgegenstände und buddhistische Religionsausübung gegeben wird, steht in Neuhausen.

Blumen für den Altar sind herzlich willkommen. Bitte Socken mitbringen, da im Tempel die Schuhe ausgezogen werden sollten.

R125250 – Führung

Neuhausen

Dr. Franz Gschwind · Treffpunkt: Frundsbergstr. 31 Rgb. · mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.11.2023 · € 4.– · 15 Plätze · ☺

Das rumänisch-orthodoxe Kirchenzentrum

In Aubing gibt es seit 2021 ein rumänisch-orthodoxes Zentrum für Deutschland. Es besteht aus einer Kirche für ca. 200 Personen, dem Bischofssitz mit Kloster und einem Gemeindezentrum mit Bibliothek, einem Klosterladen, Unterkünften für Pilgernde sowie Gemeinschaftsräumen. Bei unserem Rundgang besichtigen Sie dieses und erfahren von Weihbischof Sofian Interessantes über das Gemeindeleben vor Ort.

R125260 – Führung

Aubing

Sofian Episcopul · Treffpunkt: vor dem rumänisch-orthodoxen Kirchenzentrum · Kastelburgstr. 88 · mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 · € 4.– · 15 Plätze



Die MVHS in einer App und immer dabei!

Alles in einer App:

- ◆ Stets aktuell: Kurse Ihrer Lieblingsdozierenden auf einen Blick
- ◆ Mit erweiterten Filterfunktionen schnell zu Ihrem idealen Kurs
- ◆ Aktuelle Informationen zu Ihrer Buchung
- ◆ Ihre digitale MVHS-Card
- ◆ und vieles mehr

Einfach QR-Code scannen oder die Web-App über mvhs.de/app auf dem Homescreen starten.



Die Türkisch-Islamische Gemeinde zu München-Pasing e.V. Pasinger Moschee

Das Moschee- und Kulturzentrum beherbergt eine muslimische Gemeinde mit Gebetsräumen, einem Frauen- und Jugendzentrum, Versammlungsräumen, Teestube und Räumen für das islamische Bestattungsritual. Unter der lichtdurchfluteten Dachkuppel liegt der kostbar mit Mosaikornamenten ausgestattete Gebetsraum. Vor der Führung erhalten Sie eine kurze Einführung in den Islam. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit Mitgliedern aus der Muslimgemeinde bei türkischem schwarzem Tee in der Teestube der Gemeinde.

R125280 – Führung **Pasing**
Volkan Türlü · Treffpunkt: Türkisch-islamisches Kulturzentrum · Planegger Str. 18 A · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 21.2.2024 · € 9.– · 15 Plätze

Rendezvous am Kochtopf – ein deutsch-türkischer Küchentreff

Türkische Küche geht auch vegan. An diesem Küchentreff werden gemeinsam schmackhafte und überraschende Gerichte zubereitet und das ganz ohne Produkte tierischen Ursprungs. Beim Kochen begegnen sich aber auch Menschen unterschiedlicher Kulturen auf Augenhöhe und haben Gelegenheit, sich unbefangen kennenzulernen und bei türkischer Musik miteinander ins Gespräch zu kommen. In Kooperation mit der Türkisch-Islamischen Gemeinde zu München-Pasing e.V.

R125285 **Pasing**
Volkan Türlü · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.00 Uhr · 26.1.2024 · € 15.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · &

Stadtteilgeschichte im Münchner Westen

Historischer Rundgang im ehemaligen Zwangsarbeiter*innenlager an der Ehrenbürgstraße

13 Millionen Menschen aus unzähligen Staaten verrichteten während des Zweiten Weltkriegs Zwangsarbeit in Deutschland, die größten Gruppen in München kamen aus der Sowjetunion, aus Polen, Italien, den Niederlanden und Frankreich. In München existierten etwa 550 Lager und Sammelunterkünfte, verteilt über das gesamte Stadtgebiet. In Neuauubing sind acht Baracken eines Zwangsarbeitslagers noch heute erhalten und bezeugen die massenhafte Ausbeutung. Rundgangsleiter*innen vom NS-Dokumentationszentrum führen über das Gelände und erzählen die Geschichte der Zwangsarbeit in München am authentischen Ort. In Kooperation mit dem NS-Dokumentationszentrum

R125306 – Führung **Aubing**
Rundgangsleiter*innen des NS-Dokumentationszentrums · Treffpunkt: Ehrenbürgstr. 9 · di 15.00 bis 17.00 Uhr · 7.11.2023 · Gebührenfrei · 18 Plätze

R125307 – Führung **Aubing**
Rundgangsleiter*innen des NS-Dokumentationszentrums · Treffpunkt: Ehrenbürgstr. 9 · do 16.30 bis 18.30 Uhr · 29.2.2024 · Gebührenfrei · 18 Plätze

Schloss Nymphenburg in der NS-Zeit

Was war damals los im Schloss? Und was blieb noch übrig aus jener Zeit? Die Machtansprüche des NS-Regimes ließen Schloss Nymphenburg keineswegs in einen Dornröschenschlaf sinken: rege Bautätigkeit und rauschende Feste, aber auch Zwangsräumungen und Bombardierung sind Themen unseres Rundgangs. Die Führung findet in den Außenanlagen des Schlosses statt.

R125309 – Führung **Nymphenburg**
Doris Fuchsberger · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, vor der Freitreppe · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 12.11.2023 · Gebührenfrei · 18 Plätze

Stadtentwicklung und Politik im Münchner Westen

Mit.Wirkung ! Debatten im Viertel

Aubinger Gespräche: Freiham – Zukunftsweisende Stadtentwicklung? Neue Ideen von städtischem Wohnen, Teilen und Zusammenleben!

Noch prägen vor allem riesige Baustellen das neue Quartier Freiham. Doch hinter den Neubau-Fassaden nimmt die städtische Planungsvorgabe Gestalt an: der neue Stadtteil soll ökologisch und nachhaltig entwickelt werden. Welche Konzepte für soziales Zusammenleben, Mobilität und Versorgung spiegeln diese Vorgaben wider? Welche Rolle spielen hierbei Klimaschutz und Klimagerechtigkeit? Von welchen Projekten kann auch die Nachbarschaft profitieren? Diskutieren Sie diese und andere Fragen mit Bewohner*innen Freihams und weiteren Gästen und kommen Sie ins Gespräch.

R125500 – Vortrag/Podiumsdiskussion **Aubing**
Michael Widl-Stüber (Moderation) · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.10.2023 · Gebührenfrei · 40 Plätze

Stadtteilspaziergang: Urbanes Wohnen neu gedacht – innovative Wohnkonzepte in Freiham

In Freiham werden innovative Wohnkonzepte praktisch umgesetzt. Dabei nutzen die Bewohner*innen verschiedene Flächen gemeinsam wie z.B. Werkstatt, Co-Working-Space oder Waschsalon und folgen einer solidarischen Idee von urbanem Wohnen. Wir öffnen beispielhaft die Türen einer Wohngenossenschaft und zeigen Ihnen weitere Besonderheiten des Projekts, u.a. die nachhaltige Bauweise und Energieversorgung der Gebäude, das Mobilitätskonzept und die gelebte Inklusion vor Ort. Zudem ist ein Einblick in die Strukturen des neuen Quartierszentrums Freihams geplant. In Kooperation mit dem Stadtteilmanagement Freiham und der Progeno Wohnungsgenossenschaft e.g.

R125501 – Führung **Freiham**
N.N. · Treffpunkt: Grete-Weil-Straße 32 · do 16.00 bis 18.00 Uhr · 9.11.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

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, Daffing 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, Geschäftsstellenleiter der Allianz für München e.V.

R123502 – Podiumsgespräch **Ramersdorf**
Mitwirkende · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 31.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · &

Bürgerschaftliches Engagement im Westen

Gemeinwohl Ökonomie – Wirtschaften nach fairen Kriterien

Wirtschaft und Gemeinwohl – wie passt das zusammen? Die Bewegung „Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)“ tritt für Wirtschaftssystem ein, das sich an Menschenwürde, Solidarität, Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitbestimmung orientiert. Mitglieder der GWÖ-Regionalgruppe München stellen die Idee und ihre Arbeit vor. Interessierte können ihr eigenes Umfeld in diesem Sinne erkunden und lernen Möglichkeiten kennen, sich zu informieren und aktiv zu werden. Über die Praxis berichtet das in München Pasing ansässige Reformhaus Mayr, das nach den Kriterien der Gemeinwohl-Ökonomie tätig ist.

R125412 – Vortrag

Pasing

Anselm Kirchbichler/Dr. Thomas Thuspass – GWÖ Bayern, Regionalgruppe München · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Stadtentwicklung

Ein stadtteilpolitischer „Walk & Talk“ durch Allach-Untermenzing Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Der Münchner Westen, insbesondere Allach-Untermenzing mit seinem hohen Entwicklungspotenzial, erlebt derzeit eine Veränderung, die auch in den nächsten Jahren anhalten wird. Neubaugebiete wie das Diamaltgelände, das neue Stadtteilzentrum am Oertelplatz, eine fortschreitende Urbanisierung und Wohnraumverdichtung, Entwicklung neuer Verkehrskonzepte und eine Anpassung der Infrastruktur – beim Spaziergang durch den Stadtteil mit dem neuen BA-Vorsitzenden Pascal Fuckerieder werden die Projekte besucht und die neuen Entwicklungen erläutert.

In Kooperation mit dem Bezirksausschuss 23.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R125508 – Führung

Allach-Untermenzing

Pascal Fuckerieder · Treffpunkt: S-Bahnhof Allach · Oertelplatz (Ausgang) · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Walk & Talk: Aubing – ein Stadtteil im Umbruch

Ganz im Westen der Stadt ist vieles in Bewegung. An Aubing grenzt das neue Stadtquartier Freiham, die S4 soll viergleisig ausgebaut werden, mitten im Ensembleschutzgebiet Altaubing soll ein echter Dorfplatz entstehen, für die Alte Schule an der Altostraße gibt es Sanierungspläne und an der Bergsonstraße wächst das spektakuläre Kunstkraftwerk. Mit dem BA-Vorsitzenden Sebastian Kriesel wandern Sie zu den kleinen und großen Projekten in Aubing und erhalten jede Menge Hintergrundwissen. Der Spaziergang endet am Bergson Kunstkraftwerk.

Lochhausen und Langwied sind die Ziele des nächsten Spaziergangs mit Sebastian Kriesel im Frühjahr/Sommer 2024.

R125510 – Führung

Aubing

Sebastian Kriesel · Treffpunkt: Grünzug L an der Radolfzeller Str., gegenüber Altenburgstr. 4 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Freiham: ein neuer Stadtteil entsteht

In Freiham soll Wohnraum für über 25.000 Menschen geschaffen werden. Die Bauarbeiten haben begonnen, die ersten Bewohnenden sind bereits eingezogen. In einem Vortrag mit anschließendem Spaziergang durch das neue Gebiet soll die Entwicklung am Übergang zu den bestehenden Ortsteilen Aubing und Neuaubing sowie der freien Landschaft vorgestellt werden. Wie sehen die nächsten Planungsschritte und Bauvorhaben aus? Welche Infrastruktur (Bildung, Soziales, Kultur, Naherholung, Verkehr, Gewerbe etc.) ist vorgesehen? Welche Lebensqualität wird der künftige Stadtteil bieten? In Kooperation mit dem Stadtteilmanagement Freiham.

R125520 – Führung

Freiham

Mitarbeitende des Stadtteilmanagements Freiham · Treffpunkt: S-Bahnhof Freiham, am Vorplatz vor dem Ärztehaus · di 16.30 bis 18.00 Uhr · 17.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Ein neues Quartier entsteht – ein stadtteilpolitischer „Walk & Talk“ durch das Areal an der Friedenheimer Brücke

Rund um die Paketposthalle (in die wir auch einen Blick werfen werden) in Neuhausen soll in den nächsten Jahren ein neues, urbanes Quartier entstehen. Dieses Gebiet liegt mitten in einem Umfeld, das sich entlang der Bahnachse in den letzten Jahren bereits stark verändert hat. Der Spaziergang führt von der Friedenheimer Brücke mit dem S-Bahnhof Hirschgarten, dem Friends-Tower und dem Turm des Kap West-Ensembles, dem Backstage und der benachbarten DHL-Halle zur Paketposthalle, von dort zu den alten Genossenschaftssiedlungen der Post und GEWOFAG und endet an der Tramhaltestelle Briefzentrum.

R125530 – Führung

Neuhausen

Anna Hanusch · Treffpunkt: S-Bahn Hirschgarten (auf der Seite des Paketpostareals) · S-Bahn Hirschgarten/Friedenheimer Brücke · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 21.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

„Walk & Talk“ ein Stadtteilsparade rund um den Leonrodplatz

Rund um den Leonrodplatz sind drei Großprojekte am Entstehen. Zum einen das Kreativquartier mit seinen spannenden Projekten Mucca, Treibgut, Pathos etc. Gegenüber wächst das neue Strafjustizzentrum, in das ab 2024 sechs Behörden mit 1300 Mitarbeitenden einziehen werden. Richtung Olympiapark baut Stadi-Bau ein neues Quartier mit 611 Wohnungen für Staatsbedienstete. Welche Auswirkungen diese Planungen für den Verkehr und den öffentlichen Raum haben, diskutieren Sie mit der BA-Vorsitzenden Anna Hanusch bei einem Spaziergang durch das Areal.

R125535 – Führung

Neuhausen

Anna Hanusch · Treffpunkt: Dachauer Str./Ecke Leonrodplatz · vor den bunten Containern · fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 13.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Das Kreativquartier Dachauer Straße

Auf dem Gelände zwischen Dachauer-, Loth-, Schwere-Reiter-, Heß- und Infanteriestraße soll ein urbanes Stadtquartier entstehen, in dem Wohnen und Arbeiten mit Kunst, Kultur und Wissen verknüpft werden. Die denkmalgeschützten Industriebauten Jutier- und Tonnenhalle werden künftig das kulturelle und kreativwirtschaftliche Zentrum im Kreativpark bilden. In einem Rundgang auf dem Gelände werden die städtebaulichen Planungen erläutert und Einblicke in Gebäude gegeben. Wir besichtigen zudem das Munich Urban Colab, das am 28.6.2021 eröffnet wurde. Das Gelände entwickelt sich kontinuierlich weiter und erhält durch neue Akteure und Akteurinnen und Räume immer wieder neue Impulse von außen. Mitarbeiter*innen der städtischen Referate, des Kompetenzteams Kultur- und Kreativwirtschaft sowie Kunst- und Kulturschaffende vor Ort werden Sie über die Aktivitäten im Kreativlabor informieren. In Kooperation mit dem Kulturreferat, dem Referat für Arbeit und Wirtschaft und dem Referat für Stadtplanung und Bauordnung“.

R125550 – Führung

Neuhausen

Mitarbeiter*innen der städtischen Referate sowie des Kompetenzteams Kultur- und Kreativwirtschaft · Treffpunkt: vor dem Munich Urban Colab · Freddie-Mercury-Straße 5 (Ecke Dachauer Straße) · do 16.30 bis 19.00 Uhr · 19.10.2023 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Pasing Zentrum – Rundgang zum aktuellen Stand der Planungen und Bauarbeiten

Im Rahmen des Rundgangs informieren wir uns über das neue Zentrum Pasings. Dabei werden die vielen aktuellen und zukünftigen Bauvorhaben Thema sein: u. a. Bau des „Paseo Carré“, Ecke Landsberger-/Offenbachstraße, das Projekt „Neue Pasinger Mitte“, die Bebauung rund um die ehemalige Kuvertfabrik (KuPa) und der Planungsstand für ein Hochhaus am Pasinger Knie.

Wegstrecke: Bahnhof Pasing, Pasing Arcaden, ehemaliger Stückgutbahnhof, Bäcker- und Landsberger Straße, Pasinger Marienplatz, Gleichmannstraße und Bahnhof Pasing – Nordausgang.

R125580 – Führung

Pasing

Peter Müller · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing, Haupteingang · Pasinger Bahnhofplatz 8 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Entdeckungen zwischen den Pasing Arcaden und dem Knie

Eines der letzten Neubaubereiche in Pasing entsteht beidseits des Paseo bzw. der Promenade von den Pasing-Arcaden Richtung Knie auf dem Gelände des ehemaligen Stückgutbahnhofes. Hier gibt es Vieles zu entdecken. Sichtbar sind bereits der Neubauriegel zur Josef-Felder-Straße mit seinem Nachbarschaftstreff, die Bebauung an der Offenbachstraße, eine neue Grünanlage und die Bebauung rund um die denkmalgeschützte Kuvertfabrik. Noch auf seine Realisierung warten das neue Kulturbürgerhaus und das geplante Hochhaus Am Knie. Bei unserem Spaziergang sehen wir, was bereits entstanden ist und anhand der Pläne und Visualisierungen, was in naher Zukunft dort noch entstehen wird.

R125583 – Führung

Pasing

Romanus Scholz · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing · August-Exter-Str. (Ausgang Nord) · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Stadtpolitik

Das Münchner Rathaus und der Stadtrat Kommunalpolitik in München

Das Neue Rathaus am Marienplatz ist Sitz des Oberbürgermeisters, der beiden Bürgermeister und des Stadtrates sowie Hauptsitz der Münchner Stadtverwaltung. Bei der Führung durch die Sitzungssäle, den Rathausbalkon und den Rathauturm erläutert der Pasinger Stadtrat Winfried Kaum wie im Stadtrat gearbeitet wird, welche Themen aktuell auf der Tagesordnung stehen und wie die Interessen der Bürgerinnen und Bürger im Münchner Westen in Stadtratsbeschlüsse Eingang finden.

R125416 – Führung

Innenstadt

Winfried Kaum · Treffpunkt: Rathaus Marienplatz, vor der Pforte beim Fischbrunnen · Marienplatz 8 · Ein genauer Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte informieren Sie sich unter www.mvhs.de · Gebührenfrei · 20 Plätze

Allach-Untermenzing

Fast wie im richtigen Leben – die Kunst des Präparierens

Alles Leben dieser Erde ist endlich, ob bei Menschen, Tieren oder Pflanzen. Der Tod steht unumgänglich am Ende des Weges. Seit Jahrtausenden hat es der Mensch geschafft, durch Präparationstechniken verstorbene Lebewesen vor dem Verfall zu bewahren und für die Wissenschaft, für Museen und Ausstellungen oder auch für private Zwecke zu erhalten. Der Vortrag der Allacher Biologin Ulrike Kay-Blum gibt einen Einblick in die verschiedenen Präparationsbereiche und -methoden, von der Mumie bis zum Aufstellen eines Vogels. Keine Angst, es wird nicht blutig.

R125709 – Vortrag

Allach-Untermenzing

Ulrike Kay-Blum · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · &

Aubing, Neuauubing, Lochhausen

St. Quirin Turm-Museum – Museumsbesuch

Der über 700 Jahre alte Turm beherbergt das Museum. Der Dachstuhl ist einer der besterhaltenen gotischen Kirchendachstühle von Oberbayern. Er wurde 1489 mit der gotisch-barocken Kirche eingeweiht. Sie erfahren Interessantes über alte Wegebeschreibungen des Pfarrers Prumer zu den einzelnen Filialkirchen, über die Holzuntersuchung des alten Glockenstuhles (Winter 1283/84) und vieles mehr. Auf Bildschirmen sehen Sie die Geschichte von der Auferstehungskapelle am Fuße des Turmes bis zur Glockenweihe. Das Glockengeläut wird digital wiedergegeben. In Kooperation mit der Archivgruppe St. Quirin, München-Aubing. Für Gehbehinderte nicht empfehlenswert.

R125710

Aubing

Dr. Joseph Burghart/Matthias Lerche · Treffpunkt: Kircheneingang St. Quirin · Ubostr. 6 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 8.10.2023 · Eintritt frei · freiwillige Spenden für das Museum erwünscht · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

Rund ums Aubinger Heizwerk

Im Aubinger Osten soll ein neuer Kulturtempel in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten und als monumentale Industriearbeite entstanden. Das Gebäude selbst sowie seine nähere Umgebung haben eine Geschichte, deren Bogen sich über viele Jahrhunderte spannt: angefangen vom direkt angrenzenden frühchristlichen Reihengräberfeld über die Entstehung der nahegelegenen Bahnbauten in der NS-Zeit bis hin zu einem verschwundenen See. Es gibt viel Unbekanntes zu entdecken auf diesem Rundgang!

R125715 – Führung

Aubing

Elvira Auer · Treffpunkt: Bergsonstraße/Ecke Rupert-Bodner-Straße · fr 15.30 bis 17.30 Uhr · 13.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Das Dornier-Werk Neuauubing und die Geschichte seiner KZ-Häftlinge

Der Flugzeugbauer Dornier wurde mit dem Aufbau der Luftwaffe im Nationalsozialismus zu einem kriegswichtigen Rüstungslieferanten. Das Ende 1934 gegründete Neuauubinger Werk beschäftigte seit Anfang der 40er Jahre aufgrund des enormen Arbeitskräftebedarfs Zwangsarbeiter aus vielen europäischen Ländern, hinzu kam 1944 jedoch auch ein Außenkommando Dachauer KZ-Häftlinge. Dieser Rundgang erinnert an ihr bisher kaum bekanntes Schicksal im Zeichen von Bomben, Bomben und Bunkern und besucht die damit verbundenen Orte.

R125716 – Führung

Neuauubing

Elvira Auer · Treffpunkt: Trimbungstraße/Ecke Leisastraße · so 15.30 bis 17.30 Uhr · 1.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Die Aubinger Brauerei Reber

Aubing hat seit Kurzem eine eigene Brauerei. Die kleine Brauerei ist in einem ehemaligen Stadel untergebracht, in dem der Hobbybrauer seinen Gerstensaft braut. Bei der Besichtigung der Brauerei erzählt Ihnen Philip Reber, was ihn dazu veranlasste, seine eigene Brauerei zu gründen und wird auch auf den Brauvorgang eingehen. Im Anschluss gibt es eine Verkostung des selbstgebrauten Bieres. Verköstigung zum Preis von € 5.– vor Ort zu bezahlen.

R125717 – Führung

Aubing

Philip Reber · Treffpunkt: vor der Brauerei Reber · Ubostr. 22 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.11.2023 · € 4.– · 20 Plätze

Auf den Spuren der Lochhauser Ziegeleien

Ein wichtiger Teil der Lochhausener Geschichte waren die Ziegeleien, die sich aufgrund des lehmhaltigen Bodens bereits sehr früh hier ansiedelten. Neben Ziegelfunden aus der Römerzeit und einem Kartenvermerk von 1795 berichten vor allem Urkunden aus dem 19. Jahrhundert von der Ziegelherstellung in Lochhausen. 1880 wurde eine Ziegelei an der heutigen Ziegeleistraße errichtet, zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte Lochhausen sogar drei Ziegeleien. Im November 1968 endete die Ziegelindustrie in Lochhausen, doch deren Zeugnisse sind heute noch vor Ort zu sehen.

In Kooperation mit dem Verein „Langwied-Lochhausen Historisch e.V.“

R125718 – Führung Lochhausen

Detlef Kohler · Treffpunkt: Ziegeleistr. 10 · so 10.00 bis 12.30 Uhr · 15.10.2023 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Laim

Das alles ist Laim!

Für Neubürger und Ortsfremde ist es oftmals schwierig, sich in Laim zu orientieren. Geht es Ihnen auch so, ist Ihnen Laim bisher noch eher unbekannt oder wollen Sie den Stadtbezirk 25 einfach einmal genauer kennenlernen? In diesem Vortrag werden mit Hilfe einer Vielzahl an Fotos und Plänen die verschiedenen Wachstumsphasen des Stadtteils mit seinen noch heute gut erkennbaren, differenzierten Bausubstanzen präsentiert. Am Ende werden Sie eine strukturierte Vorstellung von Laim und seiner Baugeschichte gewonnen haben. In Kooperation mit dem Historischen Verein Laim e.V.

R125720 – Vortrag Laim

Lothar Schmidt · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 14 Plätze · &

Stadtteilspaziergang „Laim-Süd“

Beginnend vor der Kirche Namen Jesu schauen wir uns in der umliegenden denkmalgeschützten Genossenschaftssiedlung „Neufriedenheim“ um, die sich entlang der Lindauer Autobahn erstreckt und wo noch heute gilt: „Wer hier wohnt, zieht meistens nie mehr weg.“ Über die Autobahn Richtung Süden gehen wir zu den umliegenden Gymnasien und zum Albertinum, im Anschluss passieren wir den Bereich der Schulen an der Droste-Hülshoff-Straße. Unsere Führung endet an der St. Philippus-Kirche in der Westendstraße.

R125722 – Führung Laim

Norbert Winkler · Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Kirche „Namen Jesu“ · Saherstr. 17 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Kühle Luft für München! Ein Spaziergang durch den Landschaftspark West

Was ist eine Frischluftschneise, was ein Kaltluftentstehungsgebiet und warum brauchen wir diese Flächen? Der Klimawandel ist spürbar und wird in Städten durch den Wärmeinsel-Effekt noch verstärkt: versiegelte Flächen heizen sich tagsüber auf, kühlen aber nachts kaum aus. Die Grünflächen im Münchner Grüngürtel hingegen sorgen für die nächtliche Abkühlung überhitzter Stadtteile. Wie das genau funktioniert, erklärt Maximilian Mühlbauer auf einem Spaziergang durch den Landschaftspark West – eine der bedeutendsten Frischluftschneisen der Stadt.

R125723 – Führung Laim

Maximilian Mühlbauer · Treffpunkt: Ecke Gotthard-/Fischer-von-Erlach Straße · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2023 · € 4.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Kino hinter den Kulissen – Führung durch das Rex-Kino in Laim

Das 1954 gegründete Kino ist eines der letzten Stadtteilkinos in München. Im Sommer 2016 wurde es umfangreich renoviert. Bei unserer Führung erhalten Sie einen Einblick in die neueste Projektions- und Audiotechnik und können sich selbst von dem Charme und dem besonderen Flair des Rex-Kinos überzeugen.

Im Preis sind eine Tüte Popcorn sowie ein Softgetränk enthalten.

R125725 – Führung Laim

Thomas Riedle · Treffpunkt: vor dem Eingang des Neuen Rex · Agricolastr. 16 · sa 10.00 bis 11.00 Uhr · 3.2.2024 · € 10.– · 15 Plätze

Neuhausen

Online-Vortrag: Halbstark in Neuhausen – die 50er Jahre in einem Münchner Stadtviertel

In den 50er Jahren entstand eine neue Jugendkultur. Lederjacken und Petticoats, Boogie Woogie und Rock'n'Roll waren die äußeren Zeichen einer rebellischen Jugend, die die „spießige“ Welt der Erwachsenen und deren bürgerliche Moral ablehnte. Auch in Neuhausen gab es eine Halbstarken-Szene. Tauchen Sie ein in die Zeit der 50er und lassen Sie sich berichten vom legendären Tanzlokal „Kolibri“, von Halbstarkenkneipen und der berühmten „Rio-Blas“, benannt nach dem „Rio“, wie der Rotkreuzplatz damals von den Jugendlichen genannt wurde.

In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e.V. Dieser Kurs findet als Live-Übertragung im Internet statt. Eine Einladungs-E-Mail mit Link für die Teilnahme am Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Anmeldung bis spätestens 60 Minuten vor Kursbeginn.

R125740 – Online-Vortrag Online

Franz Schröther · Online · do 18.00 bis 19.00 Uhr · 16.11.2023 · € 8.–

MVHS-Safari Neuhausen – Münchner Stadtrallye für Familien mit dem Smartphone: „Griass de God Herr Prinzregent“

Auf dieser Familienrallye begeben Sie sich mit eurem Smartphone auf Erkundungstour durch Neuhausen, entdeckt zum Beispiel das älteste noch existierende bäuerliche Gebäude, lernt den Ortspatron von Neuhausen kennen – oder wisst ihr wo der alte Dorfplatz ist? Mittels Quiz-Fragen und kleinen Aufgaben lernt ihr spannende Geschichten, beeindruckende Persönlichkeiten und Überraschendes zur Neuhauser Stadtgeschichte kennen. Ein kurzweiliges Abenteuer für die ganze Familie. QR-Code mittels kostenloser Actionbound-App scannen und los geht's! (Für Kinder ab acht Jahren geeignet.) In Kooperation mit der „Geschichtswerkstatt Neuhausen e.V.“ Eine Übersicht über alle angebotenen digitalen Entdeckungstouren, unsere MVHS-Safaris, finden Sie unter www.mvhs.de/safari. Benötigt werden: Installation der kostenfreien App Actionbound sowie Smartphone oder Tablet mit Internetverbindung.

R125742 – Online-Führung Online

Franz Schröther · Online · Jederzeit buchbar · € 7.– · Anmeldung erforderlich

Offene Werkstätten am Beispiel des Munich Maker Lab e.V.

In offenen Werkstätten werden Wissen und Werkzeuge geteilt, um Mitgliedern und der Allgemeinheit einen Ort zur Eigenarbeit und zum gemeinschaftlichen Austausch zu bieten. Seit 2017 betreibt der Munich Maker Lab e.V. eine solche Werkstatt auf dem Kreativquartier. Hier kann jede*r Ideen und Projekte mithilfe diverser Maschinen (Holz-/Metallwerkstatt, 3D-Drucker, Lasercutter, Elektronikwerkstatt) verwirklichen. Im Rahmen einer Führung durch die offene Werkstatt, bringen David Ederle und Severin Schols das Konzept im Allgemeinen, und am Beispiel anderer Angebote in München den Interessierten näher.

R125743 – Führung

David Ederle/Severin Schols · Treffpunkt: Neubau Schwere Reiter · Dachauer Str. 114a · di 18.00 bis 19.00 Uhr · 21.11.2023 · € 4.– · 12 Plätze

Neuhausen-Nymphenburger Geschichten

Der 9. Münchner Stadtbezirk Neuhausen-Nymphenburg gehört zu den spannendsten Vierteln Münchens. Es gibt hier mehrere wichtige Straßen, die es wert sind, besonders betrachtet zu werden. Hier lebten zahlreiche Künstler und weitere prominente Persönlichkeiten, die heute oft vergessen sind und zu allem Überfluss erzählt man über unseren Stadtbezirk sehr viele falsche Geschichten, die unbedingt berichtigt werden müssen.

All diesen Themen nimmt sich das neue Buch der Geschichtswerkstatt Neuhausen an.

In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

R125744 – Vortrag

Neuhausen

Franz Schröther · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 23.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

Der Richelbräu – die bierige Geschichte einer Mikro-Brauerei in Neuhausen

Der Vortrag informiert Sie über eine ganz besondere Hausgemeinschaft – das Projekt „CasaNova“ im Stadtteil Neuhausen. Eine kleine Hausbrauerei, der Richelbräu mit seinem CasaNova-Bier, ist im Keller eines denkmalgeschützten Anwesens Begegnungsstätte für Braukunst und Bierkultur. Bei kleiner Verkostung von selbst gebrauten Biersorten bekommen Sie einen Einblick in das Innenleben einer außergewöhnlichen Lebens- und Wohngemeinschaft in einem alten Neuhauser Arbeiterviertel.

€ 5.– für Verkostung sind vor Ort zu bezahlen.

R125746 – Vortrag

Neuhausen

Günther Baumann M.A. · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.2.2024 · € 8.– · 20 Plätze · ☎

Schafkopfen für Anfänger*innen mit Günther Baumann vom Richelbräu Neuhausen

„Der Alte sticht die Eichelsau“ – neben der deftigen Schafkopfsprache erlernen Sie die Grundregeln eines bayerischen Kulturguts. „Das Schafkopfen erfordert Schläue, Kombinationsgabe und ein wenig Hinterfotzigkeit“, so die SZ. „Der Mensch ist erst da ganz Mensch, wo er spielen kann“, meint der Bräu von Neuhausens erster Haus- und Hobbybrauerei und versucht, Ihnen die Raffinessen eines anspruchsvollen Kartenspiels beizubringen.

R125747

Neuhausen

Günther Baumann M.A. · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 13.10.2023 · € 18.– · 25 Plätze

Das Archiv des Instituts für Zeitgeschichte

Das Institut für Zeitgeschichte (IfZ) wurde 1949 zur Erforschung der nationalsozialistischen Politik gegründet und richtete eine allgemein zugängliche Bibliothek wie auch ein Archiv ein. Die Archiv-Führung stellt das IfZ vor, zeigt Bestände und Recherchemöglichkeiten, erläutert Bestandserhaltungsmaßnahmen und ermöglicht den Besuch des nicht öffentlichen Magazins. Schließlich wird die Frage erörtert, inwieweit auch private Unterlagen für das Archiv interessant sein könnten.

R125749 – Führung

Neuhausen

Ute Elbracht M.A. · Institut für Zeitgeschichte · Leonrodstr. 46b · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.2.2024 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Besuch bei der Polizeiinspektion Neuhausen mit Präventionsvortrag „falscher Polizist“

Der Schutzbereich der Polizeiinspektion 42, Neuhausen, umfasst die Stadtbezirke Neuhausen, Nymphenburg, Gern sowie die westliche Maxvorstadt. Bei unserem Besuch erhalten Sie Informationen über die Polizeiarbeit aus erster Hand. Die Kontaktbeamten der Polizeiinspektion 42 informieren in ihrem Vortrag: „... spricht da wirklich die Polizei? – Ihre Münchner Polizei rät: Vorsicht vor falschen Polizisten“ über aktuelle Erscheinungsformen des sogenannten Callcenter-Betrugs.

Ein gültiger Personalausweis ist bei der Führung unbedingt erforderlich.

R125750 – Führung

Neuhausen

Mitarbeitende der Polizeiinspektion 42 · Treffpunkt: Polizeiinspektion 42 · Landshuter Allee 38 · mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 20.11.2023 · € 4.– · 20 Plätze

Kino hinter den Kulissen

Führung durch das Neue Maxim in Neuhausen

Das 1912 unter dem Namen „Lichtspielhaus des Westens“ gegründete Kino wurde im Sommer 2016 umfangreich renoviert. Bei unserer Führung erhalten Sie einen Einblick in die neueste Projektionstechnik und können sich u. a. selbst bei einer Tüte Popcorn und einem Softgetränk von dem Charme des kuscheligen Wohnzimmerkinos mit seinem besonderen Flair überzeugen. Die Architektin des Kinos, Frau Regine Stoiber, wird eine Präsentation zum Umbau zeigen. Die aktuellsten Trailer werden Sie neugierig auf mehr Kino machen.

Im Preis sind eine Tüte Popcorn sowie ein Softgetränk enthalten.

R125751 – Führung

Neuhausen

Regine Stoiber · Treffpunkt: vor dem Kinobereich, Landshuter Allee 33 · sa 11.00 bis 12.00 Uhr · 21.10.2023 · € 10.– · 15 Plätze

Jugendstil in Neuhausen

Wie in allen gutbürgerlichen Münchner Wohnvierteln sind auch in Neuhausen viele originelle Jugendstil-Mietshäuser und Villen zu finden. Auf unserem Rundgang lernen wir Werke von Spitzenarchitekten wie Richard Berndl, Martin Dülfer, Karl Hocheder, Max Littmann oder Friedrich Thiersch kennen, die bisher viel zu wenig beachtet wurden. Auch die Stadtplanung Neuhausens war den besten Fachkräften anvertraut – die Vorteile von Theodor Fischers Planung mit ihrer aufgelockerten Bebauung weiß man auch heute noch zu schätzen.

R125752 – Führung

Neuhausen

Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: vor der MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171 B · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2023 · € 9.– · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Die Nymphenburger Straße – von der Landshuter Allee zum Stiglmaierplatz

Als „Fürstenweg“ war die Nymphenburger Straße eine wichtige Verbindung zwischen Residenz und Schloß Nymphenburg, schon bevor sie unter König Ludwig I. mit den Propyläen ein erstes repräsentatives Bauwerk erhielt. Den Anfang der Nymphenburger Straße prägten bis in die Gegenwart die Gebäude der Löwenbrauerei. Von der ursprünglich klassizistischen Bebauung ist fast nichts erhalten. Ihr folgten noble Wohnhäuser des Historismus und des Jugendstils, die teilweise in den Seitenstraßen noch zu sehen sind. Gaststätten und Kinos belebten die verkehrsreiche Straße, die wir erkunden.

R125754 – Führung

Neuhausen

Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: beim Haupteingang vom Kaufhof · Rotkreuzplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.11.2023 · € 9.– · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Die Nacht der Amazonas – eine Münchner Festreihe zwischen NS-Propaganda und Tourismusattraktion

Mit bizarrem Bombast inszenierten Münchens nationalsozialistische Machthaber zwischen 1936 und 1939 eine Freiluftrevue: die „Nacht der Amazonas“ im Nymphenburger Schlosspark. Mit Aufbietung auch internationaler Stars war sie zugleich Propagandamittel und Aushängeschild der „Hauptstadt der Deutschen Kunst“. Pferdesport, Feierlaune und Tourismus gingen dabei eine schillernde Melange ein. Mitwirkende SS-Reiter und leicht bekleidete Mädchen werfen bis heute Fragen auf. Der Vortrag befasst sich mit den Hintergründen und Hintermännern und beleuchtet die Feierlaune und Sexualmoral im München der Vorkriegszeit.

R125761 – Vortrag **Neuhausen**
Doris Fuchsberger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 20.10.2023 · € 8.– · 20 Plätze · ♿

Nymphenburg, Gern

Gern – Geschichte eines begehrten Wohnviertels

Mit seinen Reihenhäusern und Villen in den Formen eines heimat-tümlichen Jugendstils gehört Gern zu den begehrtesten Wohnvierteln Münchens. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts nach den Vorbildern englischer Gartenstädte konzipiert, wurden die Parzellen an Architekten oder direkt an bauwillige Interessenten verkauft. Von den ausführenden Architekten sind vor allem Paul Böhmer und Rudolf Hoffmann, Sohn des Erbauers der bayerischen Königsschlösser, zu nennen. Auf unserem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über das Wohnviertel und dessen berühmte Bewohner*innen.

R125765 – Führung **Gern**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: Tizianstr./Ecke Waisenhausstr. · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 30.9.2023 · € 9.– · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Der Nymphenburger Friedhof – ein Memento mori

Im November des Jahres 1875 wurde der Nymphenburger Friedhof eingeweiht. Die Geschichte des Stadtteils bzw. der ehemals selbstständigen Gemeinde Nymphenburg lässt sich an diesem Gottesacker deutlich machen. Hier sind viele bedeutende Persönlichkeiten aus Kunst, Wirtschaft, Politik und Wissenschaft begraben. Daneben ruhen hier zahlreiche interessante Bewohner Nymphenburgs. Ein Gang durch einen fast unbekanntem ehemaligen Dorffriedhof. In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

R125767 – Führung **Nymphenburg**
Franz Schröther · Treffpunkt: Friedhofseingang · Maria-Ward-Str. 10 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 4.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Historische Führung Klinikum Dritter Orden München-Nymphenburg

Seit 1912 versorgt das Klinikum Dritter Orden in München-Nymphenburg in zehn Haupt- und vier Belegabteilungen sowie verschiedenen medizinischen Zentren Patientinnen und Patienten weit über den Münchner Westen hinaus. Bei einem historischen Rundgang wird die Geschichte des Hauses erläutert und ein Blick hinter die Kulissen ermöglicht. Dabei entdecken Sie interessante Aspekte im Klinikalltag vergangener Zeiten.

R125768 – Führung **Nymphenburg**
Dr. med. Rüdiger Schaar, Leiter Organisationsentwicklung · Klinikum Dritter Orden, Vortragsaal · Franz-Schrank-Str. 4 · di 17.00 bis 19.00 Uhr · 14.11.2023 · € 4.– · 18 Plätze

Obermenzing

Die Blütenburg – von der mittelalterlichen Anlage zum modernen Bücherschloss

Das Gebäudeensemble aus dem 15. Jahrhundert wurde Anfang der achtziger Jahre renoviert und für die Zwecke der Internationalen Jugendbibliothek (IJB) ausgebaut. Der Rundgang durch die Schlossanlage einschließlich der Kapelle macht mit ihrer Geschichte und ihren kunsthistorischen Schätzen bekannt und stellt zugleich die Arbeit der weltweit einzigartigen Bibliothek für internationale Kinder- und Jugendliteratur vor. Besichtigt werden auch das Erich-Kästner-Zimmer, das Michael-Ende-Museum und das Binette-Schroeder-Kabinett.

In Kooperation mit der Stiftung Internationale Jugendbibliothek.

R125770 – Führung **Obermenzing**
Dr. Andreas Bode · Treffpunkt: Eingang Blütenburg (unter dem Torbogen) · Seldweg 15 · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 20.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Eine Wanderung durch die Geschichte Ober- und Untermerzinger Häuser und Höfe

Hausnamen sind, vor allem im ländlichen Bereich, uraltes Kulturgut. In einer Zeit, als es noch keine Grundbücher und Hausnummern gab, entstanden Hausnamen aus der Notwendigkeit, ein Anwesen (Hof oder Haus mit Grundstück) eindeutig zu definieren sowie den Ort zu benennen. Vor 1812 waren Hausnamen auch in Menzing das Zuordnungsmerkmal für alle dort wohnenden Personen. Wandern Sie bei diesem bebilderten Vortrag durch die Geschichte Ober- und Untermerzinger Häuser und Höfe.

R125772 – Vortrag **Obermenzing**
Hans Menzinger · Treffpunkt: Carlhäusl · An der Würm 1 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 8.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Rund um die Blütenburg – Bummeln und Geschichte erleben in Obermenzing

Zwischen Würm und Moorwiesen, Autobahn und dem Park von Schloss Nymphenburg liegt nicht nur die mittelalterliche Blütenburg, sondern auch ein romantisches Wohnviertel mit Villen und großen Gärten. Aus dieser Gegend stammen Michael Ende und Franz Marc sowie viele andere berühmte Münchner*innen. An manchen Ecken scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Das alte Bauerndorf mit Kirche, Maibaum und Wirtshaus ist heute noch erhalten und unbedingt einen Besuch wert.

R125775 – Führung **Obermenzing**
Petra Rhinow M.A. · Treffpunkt: Eingang Blütenburg (unter dem Torbogen) · Seldweg 15 · fr 13.30 bis 15.15 Uhr · 13.10.2023 · € 15.– · 16 Plätze

Pasing

Online-Vortrag: Gemüse anbauen und selber ernten Der Krautgarten an der Silberdistelstraße in Pasing

Die Krautgärten sind keine Schrebergärten. Auf einer landwirtschaftlichen Nutzfläche werden im Frühjahr gemeinschaftlich etwa 20 verschiedene Gemüsesorten angebaut. Danach wird die Fläche in Parzellen geteilt und an private Personen übergeben, die sie den Sommer über bearbeiten und ihr Feldgemüse ernten. Düngung und Pflanzenschutz erfolgen nach den Kriterien des ökologischen Landbaus. Sie erfahren in diesem Online-Vortrag Wissenswertes über Krautgärten und wie man mitmachen kann.

R125776 – Online-Vortrag **Online**
Martin Hofmann · Online · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.2.2024 · Gebührenfrei

Rundgang durch die Pasinger Villenkolonie II

Nach dem großen Erfolg der Pasinger Villenkolonie I mit ihren 120 Häusern entschloss sich deren Schöpfer, Architekt August Exter, ab 1897 zur Anlage der wesentlich größeren Kolonie II mit 650 Parzellen. Sie war „dörflicher“ angelegt als die ältere Kolonie, typologisch vielfältiger und von Anfang an mit Elektrizität und Kanalisation ausgestattet. Werke von überregional bekannten Jugendstilarchitekten wie Karl Hocheder oder Richard Riemerschmid sind hier zu finden, als Käuferschicht wurde wieder der Mittelstand anvisiert.

R125777 – Führung **Pasing**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: S-Bahnhof Pasing · August-Exter-Str. (Ausgang Nord) · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 1.10.2023 · € 9.– · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Die Pfarrkirchen Maria Schutz, Mariä Geburt und St. Hildegard in Pasing

Bei unserem „Kirchenspaziergang“ begegnen wir drei Kirchen mit vollkommen unterschiedlichen Baustilen. Wir starten in der Pfarrkirche Maria Schutz, deren Grundsteinlegung 1905 erfolgte, passieren die idyllisch im Pasinger Stadtpark gelegene Kirche Mariä Geburt und enden bei St. Hildegard, die im Jahr 2000 zum Baudenkmal erklärt wurde und als „einer der schönsten Kirchenneubauten nach dem Zweiten Weltkrieg“ in München gilt. Überzeugen Sie sich bei den Kirchenbesichtigungen selbst von der Einzigartigkeit jedes einzelnen Gotteshauses.

Wer möchte, kann im Anschluss an unsere Führung um 18.00 Uhr den Vorabendgottesdienst (Eucharistiefeyer) in St. Hildegard mitfeiern.

R125780 – Führung **Pasing**
Diakon Andreas Scherrer/Pastoralreferentin Agnes Huber · Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Pfarrkirche Maria-Schutz · Bäckerstraße 19 · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 28.10.2023 · € 4.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Nebenan und unverpackt im Münchner Westen Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Unverpackt einkaufen – wie funktioniert das eigentlich? Woher kommen die Waren, und ist das überhaupt hygienisch und sinnvoll? Welche Vorteile hat eine Genossenschaft? Diese und viele weitere Fragen beantworten Stephan Hilper und Ingrid Hügenell von der Genossenschaft nebenan&unverpackt, die den gleichnamigen Laden in der Willibaldstraße im Jahr 2020 mitgegründet haben. Zunächst gibt es eine Führung durch das hübsch eingerichtete Geschäft mit Café, dann einen kleinen Imbiss mit Produkten aus dem Laden sowie einen kurzen Vortrag.

Verköstigung zum Preis von € 5.– ist vor Ort zu bezahlen.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R125785 – Führung **Pasing**
Ingrid Hügenell/Stephan Hilper · Treffpunkt: vor dem Unverpackt-Laden · Willibaldstr. 18 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.11.2023 · € 4.– · 15 Plätze

Besuch bei der Polizeiinspektion München 45 – Pasing

Nach 40 Jahren zog die Pasinger Polizei, die auch Obermenzing sowie den Stadtbezirk 22 mit den Vierteln Aubing, Neuaubing, Westkreuz, Lochhausen, Langwied und Freiham betreut, vom Klostergebäude der Schwestern der Congregatio Jesu in das neue Dienstgebäude in der Heimbürgstraße. Sie haben Gelegenheit, einen Blick „hinter die Kulissen“ zu werfen, und erhalten Informationen über die Polizeiarbeit aus erster Hand. Ein gültiger Personalausweis ist bei der Führung unbedingt erforderlich.

R125790 – Führung **Westkreuz**
Mitarbeitende der Polizeiinspektion 45 · Treffpunkt: Polizeiinspektion 45 · Heimbürgstr. 19 · do 17.30 bis 19.30 Uhr · 16.11.2023 · € 4.– · 20 Plätze

Politik und Gesellschaft

Was ist Eigentum und wie ist das Recht auf Eigentum im Grundgesetz gestaltet?

Angesichts der zunehmenden Spaltung moderner Gesellschaften in Arm und Reich gewinnt das Thema „Eigentum“ wieder an Brisanz. Ist Eigentum ein Recht oder ein Unrecht? Laut dem Bürgerlichen Gesetzbuch ist „Eigentum“ ein umfangreiches Herrschaftsrecht an einer Sache. Der verfassungsrechtliche Eigentumsbegriff geht noch darüber hinaus – unterliegt allerdings auch erheblichen Einschränkungen wie der Sozialbindung. Wie entsteht Eigentum und wo liegen seine Grenzen?

R110118 – Vortrag **Pasing**
Dr. Markus Schütz · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

Wie wehrhaft ist die deutsche Demokratie?

Das Grundgesetz räumt den Bürger*innen der Bundesrepublik viele politische Freiheiten ein – die jedoch auch zum Kampf gegen die freiheitliche Ordnung missbraucht werden können. Mittel und Wege, um Feinden der Demokratie zu begegnen, sind beispielsweise das Verbot von demokratiefeindlichen Parteien oder Vereinen, die Verfassungsschutzämter aber auch das Widerstandsrecht. Um Parteienverbote und die Rolle des Verfassungsschutzes sind in der Vergangenheit immer wieder Debatten entbrannt; diese sollen im Vortrag ebenfalls diskutiert werden.

R110122 – Vortrag **Pasing**
Dr. Markus Schütz · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

Autoritäre Versuchungen und Populismus Herausforderungen für die liberale Demokratie

Die westlichen liberalen Demokratien verzeichnen eine Zunahme autoritärer und populistischer Strömungen. Was sind die sozialen Ursachen für autoritäre Bewegungen? Warum ist der Populismus gegenwärtig so erfolgreich? Worin besteht das Gefährdungspotenzial für liberale Demokratien? Anhand der Untersuchungen von Wilhelm Heitmeyer und Oliver Nachtwey/Carolin Amlinger soll diesen Fragen wissenschaftlich nachgegangen werden.

R110126 – Vortrag **Pasing**
Dr. Frank Frieß · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 23.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

Das Bundesverfassungsgericht zwischen Rechtsetzung und politischem Streit

„Nach Karlsruhe gehen“ ist zu einem Synonym für die Hoffnung geworden, vor dem Bundesverfassungsgericht zu seinem Recht zu kommen, Gerechtigkeit zu erfahren. In der deutschen Demokratie kommt diesem Gericht die Aufgabe zu, Machtmissbrauch zu verhindern, Konflikte zwischen Staatsorganen zu schlichten, die Bürgerrechte und das Grundgesetz selbst zu schützen. In den letzten Jahrzehnten hat es ebenso höchstes Lob wie schärfste Kritik erhalten: Die einen sehen in ihm die Krönung des Rechtsstaates, die anderen eine Einengung der Demokratie.

R110130 – Vortrag **Pasing**
Dr. Markus Schütz · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.1.2024 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

Das deutsche Kaiserreich (1871–1918) – Aufbruch in die Moderne?

Die optimistischen Zukunftserwartungen der Menschen um 1900 entsprachen lange nicht der geschichtswissenschaftlichen Bewertung des deutschen Kaiserreichs als konservativ dominiert und rückwärtsgewandt. In der neueren Forschung steht dagegen eine Vielfalt von Sichtweisen und Deutungen nebeneinander. Im Kurs wollen wir uns die vielfältigen Potenziale der Moderne – demokratische ebenso wie diktatorische – genauer ansehen. Wir werden anhand von Texten, Abbildungen und Filmen der Entstehung eines modernen Deutschlands im Kaiserreich nachspüren.

R110766

Pasing

Dr. Verena Zimmermann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 8 Vormittage vom 11.10. bis 13.12. jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr (nicht am 22.11.) und eine Exkursion · € 50.– · ☎

Zum Verhältnis von Religion und Politik in Bayern

In Bayern leben Menschen mit vielfältigen Religions- und Weltanschauungen – auch dank wachsender Migration. Wie verändert sich dadurch unsere Gesellschaft? Was wissen wir über andere Religionen? Wie haben Investiturestreit, Reformationsbewegung, der Augsburger Religionsfriede, Aufklärung, Säkularisation und Französische Revolution das Verhältnis von Politik und Religion geprägt? Wie müsste das historisch gewachsene Gefüge im Staat-Kirche-Verhältnis umgestaltet werden, um der neuen religiösen Pluralität gerecht zu werden?

R110958

Pasing

Barbara Reis M.A. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 55.– · ☎

Philosophie

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Wie leben in schwierigen Zeiten? Antworten des französischen Philosophen Michel de Montaigne

Schlimmer könnten die Lebensumstände kaum sein: Dynastische Instabilität, blutige Auseinandersetzungen zwischen religiösen Parteien und ein Jahrzehnte währender Bürgerkrieg prägen Frankreich im 16. Jahrhundert. In diesen schwierigen Zeiten gibt der französische Philosoph Michel de Montaigne (1533–1592) ein Beispiel philosophischer Gelassenheit. Als Autor der berühmten „Essais“ formuliert er tiefgründige Gedanken zur Stellung des Menschen in der Natur und zum Umgang mit dem Tod. Im Vortrag werden diese ausführlich dargelegt und vorgestellt.

R132040 – Vortrag

Pasing

Dr. Angelika Bönker-Vallon · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

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

Was macht Handlungen „gut“? Gedanken von Aristoteles und Kant im Lektüervergleich

Ethisch denken mit Aristoteles und Kant: Durch eine vergleichende Lektüre zentraler Stellen aus der „Nikomachischen Ethik“ des Aristoteles und Kants „Metaphysik der Sitten“ wollen wir uns die ethischen Positionen dieser beiden Denker erschließen. Worin liegen Ähnlichkeiten, inwiefern wendet sich Kant sogar direkt gegen Aristoteles und wie hilfreich sind diese Argumente für unsere alltäglichen Entscheidungen? Der Kurs kombiniert textnahe und begriffsgenaue Lektüre der Primärliteratur mit der Frage nach der konkreten Anwendung des Gelesenen zur eigenen Orientierung über das Tun und Lassen.

R133790 – Seminar

Pasing

Dr. Sandra Johst · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 60.– · ☎

Nietzsches „Genealogie der Moral“ lesen und verstehen

Im Jahr 1887 veröffentlichte Nietzsche eine Streitschrift, die bis heute als einer der gewichtigsten Angriffe auf die abendländische Moral rezipiert wird. In drei zusammenhängenden Abhandlungen erläutert Nietzsche in der „Genealogie der Moral“ die wechselhafte Geschichte einiger unserer Wertvorstellungen mit der erklärten Absicht, „jedes Mal, unter vollkommen schauerlichen Detonationen, eine neue Wahrheit zwischen dicken Wolken sichtbar“ zu machen. Sein Ziel ist nicht weniger als „die Umwerthung aller Werte“. Wir werden in den drei Sitzungen die Argumentation der drei Teile nachzeichnen und Nietzsches „Feldzug gegen die Moral“ diskutieren.

R135200 – Seminar

Pasing

Dr. Anke Bitter · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.1. bis 23.1.2024 · € 27.– · ☎

Religionen

Der Tod als Freund – die indische Sicht auf das Sterben

Der (alt)indische Glaube an die Wiedergeburt nimmt vielen Hindus die Angst vor dem Tod als einem dunklen, schwarzen Nichts. Sterben und Tod werden im Hinduismus als natürlich und notwendig verstanden und der unvermeidliche Tod wird nicht selten als „Freund“ betrachtet, dem man Schritt für Schritt entgegengeht. Dieser Weg zur Akzeptanz des Todes stellt auch eine Chance für Selbsterkenntnis und ein ethisch gutes Leben dar.

R139150 – Vortrag

Pasing

PD Dr. phil. habil. Renate Syed · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 19.45 bis 21.15 Uhr · 7.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Meditation im Buddhismus

Das Ziel von Meditation ist es, unsere Auffassung der Wirklichkeit näherzubringen und dadurch unser Verhalten im täglichen Leben sanft und wirkungsvoll zu gestalten. Der Vortrag stellt die Anwendung von Meditation im Buddhismus vor und gibt Einblick in deren Geschichte und Tradition.

R139400 – Vortrag

Neuhausen

Gelong Dschampa Lungtog · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Psychologie

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

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.

R145090 – Samstagsworkshop **Allach-Untermenzing**
Claudia Raczek · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke

Was sagt Ihnen Ihre Selbsteinschätzung häufiger: „Wahrscheinlich schaffe ich das nicht“ oder „Das werde ich schaffen“? Selbstsicherheit ist vor allem eine Frage der Gedanken über sich selbst, die dann im Verhalten auch für andere wahrnehmbar werden. In diesem Seminar trainieren wir zuerst mit Übungen eine positive Selbsteinstellung, die zur alltäglichen Stütze werden kann. Im zweiten Schritt können Sie ausprobieren, wie Sie in Ihrem Verhalten mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Inklusive „Hausaufgaben“ für Ihre Selbstsicherheit.

R145160 – Samstagskurs **Pasing**
Sibylle Baumgartner · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12. und 16.12.2023 · € 80.– · 12 Plätze · ☎

Körpersprache – Wirkung ohne Worte

Unsere Körpersprache ist die Grundlage des allerersten Eindrucks, den wir von uns vermitteln – noch bevor wir ein Wort gesprochen haben. Ihre ungeheure Wirkkraft macht sie so interessant. Im Seminar lernen Sie, was Körpersprache ist, welche körpersprachlichen Signale eine wichtige Rolle spielen und wie man sie passend zur Situation einsetzen kann. Neben der eigenen Körpersprache geht es auch darum, die der anderen zu verstehen. In praktischen Übungen können Sie Neues ausprobieren – damit Sie bei Ihrem Gegenüber so ankommen, wie Sie es möchten!

R145180 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Margaretha Stephan · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.2.2024 · € 40.– · 12 Plätze · ☎

Die Stimme – von Kopf bis Fuß in Resonanz

Über die Stimme drücken wir uns aus und treten in Beziehung zu anderen. In ihr spiegeln sich Empfindungen, Unsicherheiten und Stärken wider. Innere Haltungen, Emotionen und vielfältige körperliche Funktionen bilden ein spannendes Zusammenspiel und beleben das Zwerchfell. In diesem Workshop vermittelt Ihnen die Diplom-Pädagogin und Stimmbildungstrainerin Felicitas Niegisch ein Grundverständnis der Stimme. In einer Mischung aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen lernen Sie, was Ihre Stimme beeinflusst.

R145190 – Sonntagsworkshop **Pasing**
Felicitas Niegisch · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3.12.2023 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Persönliche Entwicklung

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.

R146190 – Workshop **Pasing**
Dr. Silke Steiningger · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.1.2024 · € 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.

R146200 – Workshop **Pasing**
Dr. Silke Steiningger · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2024 · € 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.

R146210 – Workshop **Pasing**
Dr. Silke Steiningger · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.2.2024 · € 20.– · 12 Plätze · ☎

Das Leben tanzen Einführung in Ansätze und Methoden der Tanztherapie

Tanztherapie versteht sich als ganzheitliche Methode, die den Kontakt zu sich selbst, zur Umwelt und das Gefühl, „in der Welt“ zu sein, fördert. Das Seminar gibt einen Überblick über verschiedene tanztherapeutische Richtungen und Methoden und macht sie mit praktischen Übungen spürbar und erfahrbar. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

R146230 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Inge Engel · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 40.– · 12 Plätze · ☎

Lernen und Gedächtnis

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Bridge – Infoabend

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

R149050 – Informationsveranstaltung **Pasing**
Ursula Illig · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 ·
Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 16 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R149060

Bridge – Einstiegskurs

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

R149060 **Pasing**
Ursula Illig · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 13.10. bis 17.11.2023 · € 60.– · 16 Plätze · & · Fortsetzungsmöglichkeit: R149070

Bridge – Fortsetzungskurs 1: Die Grundlagen des Bietens

Das Bieten (oder auch Reizen) ist wie eine Auktion: Die Parteien überbieten sich gegenseitig, bis es zu einem Endgebot kommt. Um zu wissen, wie weit Sie bei dieser Auktion mitbieten können, benötigen Sie ein Bietsystem. Damit können Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner Informationen über Ihre Karten zukommen lassen. In diesem Kurs werden Sie in Forum D, das vom Deutschen Bridgeverband vorgegebene Reizsystem, eingeführt. Natürlich kommt auch das Spielen nicht zu kurz.

R149070 **Pasing**
Ursula Illig · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 1.12.2023 bis 16.2.2024 · € 100.– · 16 Plätze · &



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“.

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 Westen in Allach-Untermenzing, Aubing, Laim, Neuhausen und Pasing 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.

Stadtbereich West

kurz&gut: Das Studium Generale im Münchner Westen

Die Fachgebietsleitung stellt Ihnen das Format Studium Generale und das Programm im Stadtteilzentrum Allach-Untermenzing sowie an weiteren Kursorten im Münchner Westen vor. Ihre Fragen sind herzlich willkommen!

R157005 – Informationsveranstaltung **Allach-Untermenzing**
Andrea Kugler · Stadtbibliothek · Pfarrer-Grimm-Str. 1 · mi 17.00 bis 17.30 Uhr · 13.9.2023 · Gebührenfrei · 16 Plätze · &

Montag 9.30 Uhr

R157000 **Neuhausen**
MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Montag 12.00 Uhr

R157040 **Neuhausen**
Kursbegleitung: Gudrun Tomlinson · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x mo 12.00 bis 14.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Montag 14.00 Uhr

R157060 **Pasing**
Kursbegleitung: Dr. Markus Schütz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 10.00 Uhr

R157100 – Hybridkurs **Allach-Untermenzing**
Kursbegleitung: Volkmar Ruetten · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 16 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 9.15 Uhr

R157110 **Aubing**
Kursbegleitung: Ulrike Fischer-Clauss · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 16 x di 9.15 bis 11.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

Dienstag 11.30 Uhr

R157120 **Aubing**
Kursbegleitung: Ulrike Fischer-Clauss · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 16 x di 11.30 bis 13.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

Dienstag 14.00 Uhr

R157140 – Hybridkurs **Neuhausen**
MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x di 14.00 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 15.00 Uhr

R157150 **Pasing**
MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x di 15.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Dienstag 15.30 Uhr

R157160 **Pasing**
Kursbegleitung: Anke Wittmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x di 15.30 bis 17.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 9.30 Uhr

R157200 **Neuhausen**
MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 10.45 Uhr

R157220 **Laim**
Kursbegleitung: Sigrun Eber · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 16 x mi 10.45 bis 12.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Mittwoch 14.30 Uhr

R157240 **Pasing**
Kursbegleitung: Beate Barth · MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x mi 14.30 bis 16.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 9.30 Uhr

R157300 **Pasing**
Kursbegleitung: Sigrun Eber · MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 10.00 Uhr

R157320 – Hybridkurs **Allach-Untermenzing**
Kursbegleitung: Birgit Brand · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 16 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 13.00 Uhr

R157340 **Neuhausen**
Kursbegleitung: Beate Barth · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 13.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 15.15 Uhr

R157350 **Neuhausen**
Kursbegleitung: Anke Wittmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 15.15 bis 17.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Donnerstag 15.00 Uhr

R157360 **Pasing**
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x do 15.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock) · ☎

Freitag 9.30 Uhr

R157400 **Laim**
Kursbegleitung: Sigrun Eber · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 176.– (€ 44.– je Themenblock)

Freitag 9.30 Uhr

R157410 **Pasing**
Kursbegleitung: Birgit Brand · MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

Freitag 9.30 Uhr

R157420 **Pasing**
MVHS · Bäckerstr. 14 · 16 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 160.– (€ 40.– je Themenblock) · ☎

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!



Natur, Wissenschaft und Technik

Pflanzen, Tiere, Menschen: Biowissenschaften

Pilze suchen – bestimmen – sammeln

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

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

Im Mischwald zwischen Fischen und Andechs (für Einsteiger*innen)

R315139 – Exkursion

Regine Rößler · Treffpunkt: Fischener Str. (82346 Andechs, Parkplatz) · sa 10.00 bis 13.30 Uhr · 7.10.2023 · € 17.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Im Mischwald bei Grafrath

R315189 – Exkursion

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

Gewürze der Welt und ihr Weg zu uns

Vortrag und Besuch im Botanischen Garten

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

R315220 – Workshop

Neuhausen

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

Bäume bestimmen im Pasinger Stadtpark

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt“ (Khalil Gibran). Mit unterhaltsamen Geschichten und spannenden Fakten lässt uns Kräuterpädagogin Rita Demmel eintauchen in die Welt der Bäume – die seit Jahrtausenden unser Leben prägen. Ausgerüstet mit unseren fünf Sinnen lernen wir, verschiedene Arten anhand botanischer Merkmale zu unterscheiden und Bäume als Individuen mit erstaunlichen Fähigkeiten zu schätzen. Bei einer Rast auf Baumstämmen gibt es Kostproben aus der Wildkräuterküche. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturmbruchgefahr (Info unter 089/8129409).

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Becher

R315225 – Exkursion

Pasing

Rita Demmel · Treffpunkt: Eingang Pasinger Stadtpark · Hugo-Fey-Weg/Ecke Planegger Str. · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.10.2023 · € 15.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Der Winter naht – im Botanischen Garten

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

R315238 – Führung

Nymphenburg

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

Die Gewächshäuser des Botanischen Gartens

Der Botanische Garten in Nymphenburg zählt zu den weltweit bedeutendsten Einrichtungen dieser Art. Dr. Ehrentraud Bayer, ehemals Stv. Direktorin Botanischen Gartens, zeigt saisonale Besonderheiten und botanische Schätze.

R315242 – Führung

Nymphenburg

Dr. Ehrentraud Bayer · Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Gewächshäusern · Menzinger Str. 65 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 27.11.2024 · € 10.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Eichelkaffee und Wildfrüchtete: Wildnisküche im Kapuzinerhölzl

Im Herbst ist Zeit zum Sammeln und Probieren! Wir bestimmen die Baum- und Heckenfrüchte des Herbstes – wie z. B. Eicheln, Hagebutte oder Weißdorn – und besprechen ihre Heil- und Giftwirkungen. Aus gesammelten Früchten kochen wir vor Ort Wildfrüchtete und probieren frisch gebrühten Eichelkaffee. Zum Abschluss gibt es einen wärmenden Likör und Rezepte zum Mitnehmen. 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: Tasse (kein Plastik), Teelöffel, Likörglas, Sammelbeutel, wetterfeste Kleidung

R315275 – Exkursion

Obermenzing

Stefanie Sauerland · Treffpunkt: Endhaltestelle Tram 17, Amalienburgstr. · Menzinger Str. 56 · so 13.30 bis 16.30 Uhr · 15.10.2023 · € 15.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Warum das Thema Biodiversität uns alle angeht!

Die Berichte des Weltbiodiversitätsrats IPBES sind mehr als erschreckend: Bis zu 1 Million Arten sind bedroht! Bei der Biodiversitätskrise geht es um weit mehr als das landläufige bekannte Bienensterben. Die betrübliche Schlussfolgerung ist, dass neben der Klimakrise die Krise der Biodiversität ein weiteres dramatisches Alarmsignal an uns Menschen ist und ein Weiter-so nicht möglich. Hinzu kommt, dass beide Krisen zusammen hängen. Johann Greßirer, Kreisgruppe München des BUND Naturschutz in Bayern e. V., erklärt, was wir jetzt tun muss(t)en!

R315314 – Vortrag

Pasing

Johann Greßirer · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Wildbienen im Lauf der Jahreszeiten – und was passiert im Winter?

Was Bienen im Sommer treiben, lässt sich oft gut beobachten. Doch wo sind sie in der kalten Jahreszeit? Was für eine Rolle spielt die Wildbienenhilfe im Winter? Johann Greßner, Leiter des Hautflüglerarbeitskreises bei der Kreisgruppe München des BUND Naturschutz in Bayern e. V., erklärt den Jahresverlauf aus der Sicht einer Wildbiene und gibt einen Einblick in das Leben verschiedener Wildbienen- und Hummelarten.

R315316 – Vortrag **Pasing**
Johann Greßner · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Vogelparadies Zellsee: Herbstidylle für Zugvögel

Südwestlich vom Ammersee liegt inmitten der idyllischen Landschaft dieses Europäische Vogelschutzgebiet: ein Brut-, Nahrungs- und Rasthabitat für seltene Vogelarten wie z. B. Milan, Rohrweihe, Rostgans, Silberreiher oder Eisvogel. Im Herbst formieren sich häufig größere Vogelschwärme und die Chancen stehen gut, seltene Zugvogelarten zu entdecken. Auch der Fischadler lässt sich im Frühjahr und Herbst auf der Durchreise nieder. Auf den Schlickbänken rasten Bekassinen und Alpenstrandläufer. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.

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

R315353 – Exkursion
Ulrich Engel · Treffpunkt: Parkplatz Gasthof Eibenwald in Paterzell (Wessobrunn) · Peißenberger Str. 11 · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · 7.10.2023 · € 19.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Herbstliches Vogelparadies im Nymphenburger Park

Die Vogelwelt innerhalb des ehemaligen Jagdreviers der bayerischen Herrscher ist spektakulär: Scharen von Gänsen, stolze Höcker-schwäne, verschiedene Arten von Enten und Möwen, aber auch Kleinvögel, Spechte, Meisen, Baumläufer, Finken und Krähenvögel. Das Besondere ist die geringe Fluchtdistanz, eine Gewöhnung an die zahlreichen Parkbesucher. Der Vogelzug ist in vollem Gange und wir erleben vielleicht auch seltene Gäste wie Waldkauz, Eisvogel oder Waldschnepfe. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

R315357 – Exkursion **Nymphenburg**
Manfred Siering · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, nördliches Schlossrondell · Parkplatz vor Museum Mensch und Natur · Maria-Ward-Str. 1 · sa 8.00 bis 13.00 Uhr · 21.10.2023 · € 23.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Wintergäste am Amperstausee in Fürstenfeldbruck

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

Bitte mitbringen: Fernglas (wenn vorhanden), wetterfeste Kleidung

R315369 – Exkursion
Ulrich Engel · Treffpunkt: Einfahrt Parkplatz AmperOase, bei der Amper-Fußgängerbrücke (S4 Fürstenfeldbruck, Bus 815); 82256 Fürstenfeldbruck · Klosterstr. · sa 8.30 bis 11.30 Uhr · 24.2.2024 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Biber im Pasinger Stadtpark Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren

Auf leisen Sohlen hat der Biber auch den Pasinger Stadtpark erreicht. Seit etwa zehn Jahren lebt hier nun eine Biberfamilie. Warum ist der Biber hier heimisch geworden? Wie ist er an diesen Lebensraum angepasst und welche Folgen hat das Vorkommen der Tiere für den Park? Auf dem Spaziergang durch den Stadtpark haben Sie Gelegenheit, Interessantes aus dem Leben der Tiere und aktuelle Entwicklungen rund um den Biber zu erfahren. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

R315393 – Exkursion **Pasing**
Martin Hänsel · Treffpunkt: Eingang zum Pasinger Stadtpark · Engelbertstr. · fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 20.10.2023 · € 8.– · Kinder € 4.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 18 Plätze

Winterliche Spurensuche im Nymphenburger Schlosspark Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren

Wie überstehen Tiere den Winter? Auch wenn sich viele Tiere nicht „live“ blicken lassen, so finden sich doch verräterische Spuren. Außerdem lauschen wir den Gesängen der häufigsten Wintervogelarten, die sich in der kalten und kahlen Jahreszeit viel leichter entdecken lassen als im Sommer. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

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

R315397 – Exkursion **Nymphenburg**
Tobias Maier · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Freitreppe vor dem Schloss · Schloss Nymphenburg 1 · so 13.00 bis 15.00 Uhr · 28.1.2024 · € 9.– · Kinder € 5.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 20 Plätze

Gartenkunst, Herbstfrüchte und Baumgiganten im Schlosspark Nymphenburg – mit Verkostung

An kaum einem anderen Ort in München treffen klassische Gartenkunst, Architektur und Natur so idyllisch zusammen wie im Schlosspark. Wir wandeln unter mächtigen Bäumen auf den Spuren des Gartengestalters Friedrich Ludwig von Sckell, entdecken zwei Parkschlösschen und erkunden die herbstliche Flora und deren Verwendung in der Volksheilkunde. Beim abschließenden Picknick verkosten wir Brote mit Holundergelee und eine selbstgemachte Kräuterlimonade. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränkebecher

R315425 – Exkursion **Nymphenburg**
Angelika Hinteregger-Lang · Treffpunkt: vor dem Hauptschloss (stadtseitig) · Schloss Nymphenburg · sa 10.30 bis 13.00 Uhr · 7.10.2023 · € 12.– · Zuzüglich € 3.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze



Scannen Sie den QR-Code und wählen unter www.mvhs.de/newsletter aus über **30 Newslettern**. Damit sind Sie immer zielgenau informiert: **zu allen Ihren Lieblingsthemen!**



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 Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht werden. Die Studienreisen sind nicht barrierefrei.

Irlands Norden grenzenlos – mit Belfast, Derry, den Donegal Highlands und dem Giant's Causeway 17. bis 23. Mai 2024

Die Reise führt in die größten Städte Nordirlands, Belfast und Derry, wo wir uns mit der spannungsgeladenen politischen und kulturellen Geschichte Nordirlands vertraut machen. Entlang der Antrim-Küste geht es weiter an den Giant's Causeway und nach Donegal, eine der schönsten und abwechslungsreichsten Grafschaften der Republik Irland. Ergänzend empfehlen wir die Bilder- und Musikreise „Nordirland“ mit Ihrem Studienreiseleiter Eckhard Ladner, der seit mehr als 40 Jahren auf der Grünen Insel lebt, und dem Musiker Bernd Mall (R183160, am 10.11.2023).

R185020 – Studienreise

Studienreiseleitung: Eckhard Ladner · Reisebegleitung: Regina Wagner-Gebhard · Reiseveranstalter: Gaeltacht Irland Reisen/EBZ Irland, Schwarzer Weg 25, 47447 Moers (www.ebzirland.de) · 17.5. bis 23.5.2024 · Reisepreis p. P. im DZ: € 1758.– (20–29 TN) · EZ-Zuschlag: € 338.– · Anmeldeschluss: 15.2.2024, danach auf Anfrage

Villen, Gärten und Paläste in Latium und der Toskana 6. bis 16. Juni 2024

Sie lernen herrliche Villen und Paläste in und bei Florenz, die Renaissancegärten der Villa Lante und in Caprarola, den „Park der Ungeheuer“ in Bomarzo und bei Rom die antike Villa Adriana sowie die Villa d'Este kennen. Als modernes Beispiel besuchen wir den bunten Tarotgarten der Niki de Saint Phalle. Landschaftserlebnisse erwarten uns am Bolsenasee und am Thyrrhenischen Meer. Ergänzend empfehlen wir die Vorträge zur Reiseroute (R217845) und dem Tarotgarten der Niki de Saint Phalle (R217365) am 14.11. mit Ihrer Studienreiseleiterin.

R185030 – Studienreise

Studienreiseleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH, Ignaz-Günther-Straße 18, 81927 München · 6.6. bis 16.6.2024 · Der Reisepreis stand zur Drucklegung noch nicht fest · Anmeldeschluss: Ende Februar 2024

MVHS im Museum

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

Erleben Sie die Münchner Museen mit Gleichgesinnten

Unsere Veranstaltungsformate richten sich nach Ihren Interessen und zeitlichen Möglichkeiten:

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

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

Bitte informieren Sie sich online

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

Für unseren Fachgebiets-Newsletter können Sie sich unter www.mvhs.de/newsletter anmelden.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Einblicke – Die Sammlungen des Deutschen Theatermuseums und der Von Parish Kostümbibliothek

Historismus trifft Jugendstil – die Von Parish Kostümbibliothek in Nymphenburg

Die Von Parish Kostümbibliothek befindet sich in einer Villa, die 1900/1901 von der Münchner Baufirma Gebrüder Rank im Jugendstil errichtet und ausgestattet wurde. 1936 zog die Familie von Parish mit ihrer großen Kostümbildsammlung ein. Heute geht die überwiegend historistische Ausstattung des 19. Jahrhunderts mit dem Jugendstil der Innenräume eine beeindruckende Symbiose ein. Die Führung durch die musealen Räume informiert über die Geschichte des Hauses, die Stifterfamilie und die Sammlung. In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum

R213110 – Führung

Dr. Ulrike Grammbitter · Von Parish Kostümbibliothek · Kemnatenstr. 50 · mi 15.00 bis 15.45 Uhr · 29.11.2023 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Nymphenburg

R213120 – Führung

Dr. Ulrike Grammbitter · Von Parish Kostümbibliothek · Kemnatenstr. 50 · mi 15.00 bis 15.45 Uhr · 7.2.2024 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Nymphenburg

Schloss Nymphenburg – die Sommerresidenz der Wittelsbacher

In drei Jahrhunderten entwickelte sich Nymphenburg vom „borgo delle ninfe“ einer jungen Kurfürstin zu einer der größten Schlösser Europas. Die bayerischen Herrscher formten eine Sommerresidenz, die im Inneren stets à la mode gestaltet wurde. Barock, Rokoko und Klassizismus wechseln sich im Rundgang durch Appartements und Festsäle ab. Welche Funktionen diese hatten, wie der Hof lebte und welche Künstler hier arbeiteten, erfahren Sie während einer Besichtigung der Prunkräume des Schlosses.

R213180 – Führung

Ursula Simon-Schuster M.A. · Treffpunkt: vor dem Hauptschloss (stadtseitig) · Schloss Nymphenburg · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 29.10.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Nymphenburg

R213190 – Führung

Neven Denhauser M.A. · Treffpunkt: vor dem Hauptschloss (stadtseitig) · Schloss Nymphenburg · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Nymphenburg

R213200 – Führung

Neven Denhauser M.A. · Treffpunkt: vor dem Hauptschloss (stadtseitig) · Schloss Nymphenburg · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.12.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Nymphenburg

R213210 – Führung

Neven Denhauser M.A. · Treffpunkt: vor dem Hauptschloss (stadtseitig) · Schloss Nymphenburg · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.1.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Nymphenburg

R213220 – Führung

Ursula Simon-Schuster M.A. · Treffpunkt: vor dem Hauptschloss (stadtseitig) · Schloss Nymphenburg · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.2.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Nymphenburg

Licht und Schatten in der Kunst der Alten Meister: von Stefan Lochner bis Rembrandt

Die Darstellung des Lichts ist eines der wichtigen und anspruchsvollen Motive der europäischen Kunst: Vom Goldglanz göttlichen Lichts bis zum pointierten Spiel mit Hell-Dunkel-Effekten reicht die Entwicklung vom Mittelalter bis zum Barock. Der Schatten – in der Antike schon dargestellt, im Mittelalter vergessen – wird erst in der italienischen Renaissance wiederentdeckt. Die Führung der Bildwissenschaftlerin Dr. Angela Opel folgt Licht und Schatten in der Kunst der Alten Meister von Stefan Lochner bis Rembrandt.

R213300 – Führung

Dr. Angela Maria Opel · Treffpunkt: Alte Pinakothek, Kasse · Barer Str. 27 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 26.11.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– · 18 Plätze · &

Maxvorstadt

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

Museumswerkstatt

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

Familienwerkstatt im Museum Mensch und Natur

Schloss Nymphenburg; Tram 17
Treffpunkt: Museumseingang

Schoko & Co.

Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Woher kommt eigentlich der Kakao? Wer erntet ihn und wie wird aus Kakaobohnen eine leckere Tafel Schokolade? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir im Museum Mensch und Natur nachgehen. Wir begeben uns auf einen spannenden Sinnesparcours, bereiten unseren eigenen Schokoauflauf zu und gestalten ein kleines Rezeptbüchlein.

Bitte mitbringen: € 1.50 Materialgeld pro Person

R214200 – Workshop

Liane Apel M.A. · Museum Mensch und Natur · Schloss Nymphenburg · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 25.2.2024 · € 12.– · Kinder € 7.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 1.– für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

Nymphenburg

Familienprogramm im Schloss Nymphenburg

Schloss Nymphenburg, Tram 17, Treffpunkt: vor dem Eingang zum Museumsshop, unter der Haupttreppe

Einmal Prinzessin oder Prinz! In Schloss Nymphenburg Kinder von fünf bis sieben Jahren mit Erwachsenen

Wir erleben die wunderschönen Räume von Schloss Nymphenburg, zum Beispiel ein echtes Königinnen-Schlafzimmer und einen Festsaal. Es gibt einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen. Wir erfahren, wie man sich früher gewaschen hat und wie man die Zähne putzte. Dann holen wir Schätze aus einem Kleiderkoffer und ihr könnt euch nach der Mode früherer Zeiten mit Reifrock oder Gehrock und Perücke einkleiden lassen.

R214300 – Führung

Petra Rhinow M.A. · Schloss Nymphenburg, Treffpunkt: vor dem Eingang zum Museumsshop, unter der Haupttreppe · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 13.10.2023 · € 12.– · Kinder € 8.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt für Erwachsene · Anmeldung aller Personen erforderlich · 18 Plätze

Nymphenburg

Kunst- und Kulturgeschichte

Niki de Saint Phalle (1930–2002)

Nanas, Schießbilder und fantastische Gärten

Sie ist eine der eigenwilligsten Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts, die nach einem psychischen Zusammenbruch zur Kunst fand. Ihren Durchbruch hatte sie mit einem Knall: Aus Wut auf gesellschaftliche Zwänge kreierte sie 1961 Schießbilder, indem sie mit einem Gewehr Farbbeutel auf einer Leinwand zerschoss. Weltweit bekannt wurde sie durch ihre Nanas: voluminöse Plastiken, kompromisslos, fordernd und knallbunt. Niki de Saint Phalle passt in keine Schublade und genau das macht sie so spannend. Der Vortrag zeigt ihr vielfältiges Gesamtwerk.

R217355 – Bildpräsentation

Dr. Frank Henseleit · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 16.45 bis 18.15 Uhr · 15.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

Pasing

Bildende Kunst

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Atelier digital

Comics zeichnen Atelier digital

Erlernen Sie die Grundtechniken des Comiczeichens: von der Aufteilung der Seiten über die Darstellung der Charaktere bis hin zum fließenden Geschichtenerzählen von Panel zu Panel. Ob digital oder ganz traditionell mit Stift und Papier, ist Ihnen dabei freigestellt. Und auch, wenn Sie wenig Zeichenerfahrung haben, sind Sie hier richtig. Holen Sie sich die Unterstützung von einem wahren Comic-Profi! iPad kann gestellt werden; bitte melden Sie vorab bei uns an, wenn Sie ein Leihgerät benötigen.
Bitte mitbringen: iPad mit Zeichenprogramm Procreate oder Zeichenmaterial wie vorhanden (Papier, Bleistifte, Radiergummi, evtl. Fineliner).

R224606 **Pasing**
Silas Lemberger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 104.– · 10 Plätze · ☎

Zeichnen

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.

R220112 – Samstagskurs **Pasing**
Saskia Gasteiger · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2023 · € 59.– · 10 Plätze · ☎

Basiskurs Zeichnen

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

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

R220136 – Sonntagsseminar **Allach-Untermenzing**
Anne Pincus · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.2.2024 · € 59.– · 12 Plätze · ☎

Zeichnen mit Kugelschreiber, Fineliner und Co.

Entdecken Sie Ihre alltäglichen Stifte neu! Von der freien und spontanen Skizze bis hin zu einer akkuraten und sehr fein schattierten Zeichnung – auch mit einem Kugelschreiber ist das alles möglich, und zwar auch noch besonders reizvoll! Anhand einfacher Grundübungen lernen Sie Schritt für Schritt die Zeichengrundlagen kennen; dann üben wir die verschiedenen Techniken. Schon bald sind Sie in der Lage, je nach Schraffur, Dichte und Kraft der Linien erstaunlich plastische Zeichnungen zu erstellen.
Bitte mitbringen: Alltagsstifte aller Art, Zeichenpapier, eventuell Vorlagen und Fotos.

R220124 **Pasing**
Stefan Winkler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 27.2.2024 (nicht am 13.2.) · € 152.– · 10 Plätze · ☎

Gekonnt hingekritzelt: Der Zufall kann zeichnen!

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

Sehr gut geeignet für Einsteiger*innen.

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

R220118 – Sonntagsseminar **Allach-Untermenzing**
Christine Brandstätter · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 28.1.2024 · € 41.– · 10 Plätze · ☎

Illustration: Erzählen mit Bildern

Möchten Sie eine Kurzgeschichte, ein Gedicht oder einen Lieblingssong mit eigenen Bildern illustrieren? Lernen Sie die Grundlagen der Illustration kennen – ob zu beruflichen Zwecken oder zum eigenen Vergnügen. Zusammen mit der Illustratorin und Malerin Elena Buono lernen Sie Schritt für Schritt, wie man einen Text mit aussagekräftigen Bildern anreichert. Finden Sie Ihren eigenen Zeichenstil sowie die passende Maltechnik für Ihr Projekt. Sie erhalten außerdem Tipps und Tricks für ein gelungenes Layout.

Bitte mitbringen: einen Text, Zeichenblock DIN A3 mind. 260 g je nach Technik, einfaches Skizzenpapier DIN A4 oder DIN A3, Bleistifte, Radiergummi, weitere Mal- und Zeichenutensilien nach Wunsch und falls vorhanden (Buntstifte, Aquarellfarben, Kreide, Tusche, Collagematerial); gerne auch Vorlagen mit Illustrationsstilen, die Ihnen gefallen.

R220306 **Allach-Untermenzing**
Elena Buono · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 5 x fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 13.10., 10.11., 8.12.2023, 12.1. und 9.2.2024 · € 109.– · 12 Plätze · ☎

Malen

Ölmalerei für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Für alle, die einen Anfänger*innenkurs besucht oder anderweitig Grundkenntnisse erworben haben und ihre Fertigkeiten ausbauen wollen. Sie erweitern Ihr Wissen zum Ölmalen auf verschiedenen Bildgründen, zu Farbmischungen, Farbenlehre und zum Aufbau eines Bildes. Der Schwerpunkt liegt auf künstlerischen Lösungen bezüglich der Motivwahl und der eigenen Aufgabenstellung. Individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess.

Zeichenkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: kleine bis mittelgroße Leinwand, wasservermalbare Ölfarben, Flach- und Rundpinsel in verschiedenen Größen, Becher, Lappen, Mischsteller, vorhandenes Zeichenmaterial.

R222102 **Pasing**
Iris Nölle-Wehn · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 10.11.2023 (nicht am 3.11.) · € 109.– · 8 Plätze · ☎

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

Ein Bild in Acryl – für Fortgeschrittene

Für alle, die einen Grundkurs besucht oder anderweitig Grundkenntnisse erworben haben und ihre Fertigkeiten ausbauen wollen. Sie erweitern Ihr Wissen zu Farbenlehre und Fragen der Komposition, zu Hell-Dunkel-Werten und zum Verhältnis von Form, Linie und Fläche. Der Schwerpunkt liegt auf künstlerischen Lösungen bezüglich der Motivwahl und der individuellen Aufgabenstellung. Individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess. Bitte mitbringen: wahlweise einen Acrylmalblock, grundierte Leinwände oder kaschierte Malkartons; Acrylfarben, Strukturpaste, Pinsel in verschiedenen Größen (rund und flach), Wassergefäß, Mischsteller, alte Zeitungen, Arbeitskleidung; ausführliche Materialbesprechung am ersten Kurstag.

R222202

Laim

Wolfgang Müller-Jakob · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 (nicht am 20.10.) · € 182.– · 9 Plätze

Grundkurs Acrylmalerei – Malen mit Blattgold

Sie lernen, wie Sie Farben am besten mischen, wie Farben aufeinander wirken, wie Sie Kontraste gekonnt zusammenstellen und eine stimmige Komposition aufbauen. Gemeinsam widmen wir uns Bildmotiven wie Stilleben, die sich ideal zum Einsteigen eignen, und gehen dann zu Fotografien über. Wer möchte, wird in die abstrakte Malerei eingeführt. Sie lernen außerdem die Technik, wie man mit Blattgold arbeitet. Die Dozentin begleitet Sie individuell je nach Ihrem Kenntnisstand.

Näheres zur Dozentin auf Instagram: #varduhikzlyan

Bitte mitbringen: Leinwand oder Aquarellpapierblock 300 g mind. DIN A3, vorhandenes Zeichenmaterial, Acrylfarben, flache Acrylmalpinsel in verschiedenen Größen, Blattmetall/Blattgold, Anlegemilch für Blattmetall (Blattgoldkleber), zwei Becher, Lappen.

R222238 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Varduhi Kzlyan · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 96.– · 10 Plätze · ☺

R222240

Allach-Untermenzing

Varduhi Kzlyan · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 8 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 5.12.2023 bis 6.2.2024 · € 173.– · 10 Plätze · ☺

Aufbaukurs Acrylmalerei

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

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

R222214

Neuhausen

Cornelia Patschorke · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 6 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.11. bis 13.12.2023 · € 156.– · 10 Plätze · ☺

Acrylmalerei: florale Expression

Unsere Inspiration ist die Natur mit ihren organischen Formen und ihrer Fülle an Farben. Wir malen Blumen und Blüten und deuten sie lediglich in einem freien, expressiven, aus der Geste kommenden Pinselschwung an. Die Natur ist unser Ausgangspunkt. Wir werden uns ihr nähern und uns immer wieder von ihr entfernen; lassen uns mal vom Auge, mal von der Hand und mal von unserem Gefühl leiten.

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

Bitte mitbringen: 2 Leinwände (z. B. 60 x 60 cm), Acrylfarben, Pinsel, Bleistift 2B oder 4B, Schürze.

R222244 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Ewa Kübler · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 77.– · 10 Plätze · ☺

Grundkurs Acrylmalerei

Nach der Einführung in die Farbenlehre erleben Sie das Mischen mit drei Grundfarben. Sie bekommen Tipps zu den verschiedenen Techniken, zu Bildkomposition und -gestaltung sowie individuelle Unterstützung für Ihre eigene Bildidee. Außerdem untersuchen wir den Malstil anderer Künstler*innen und ihren Umgang mit Farbe oder Linie.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Malkarton oder Leinwand max. 50 x 60 cm, Acrylfarben (die 3 Grundfarben der jeweiligen Produktlinie z. B. Primär Gelb, Primär Magenta, Primär Cyan, etwas Weiß, Schwarz), Borsten- oder Acrylpinsel in verschiedenen Größen, Bleistift, Mischsteller, Lappen.

R222256 – Wochenendkurs

Pasing

Heidi Petra Schworobuk · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 17./18.2.2024 · € 96.– · 10 Plätze · ☺

Aufbaukurs Acrylmalerei – Malen mit Blattgold

Entdecken Sie, wie Sie Farben noch besser mischen und stimmige Bildkompositionen erschaffen. Sie verfeinern außerdem Ihre Techniken, wie Sie Blattgold einsetzen können. Wir werden Landschaften, Stilleben, Ornamente aus mittelalterlichen Büchern oder architektonische Details malen, und es gibt auch abstrakte Aufgaben und Experimente mit Musik. Die Dozentin begleitet Sie individuell je nach Ihrem Kenntnisstand.

Näheres zur Dozentin auf Instagram: #varduhikzlyan

Bitte mitbringen: Leinwand oder Aquarellpapierblock 300 g mind. DIN A3, vorhandenes Zeichenmaterial, Acrylfarben, flache Acrylmalpinsel in verschiedenen Größen, Blattmetall/Blattgold, Anlegemilch für Blattmetall (Blattgoldkleber), zwei Becher, Lappen.

R222242 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Varduhi Kzlyan · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 96.– · 10 Plätze · ☺

Abstraktion im Aquarell – Techniken und Themen

Abstraktion im Aquarell bedeutet den Weg von der Natürlichkeit eines Bildmotivs hin zu seiner individuellen endgültigen Form und Aussage. Erwünscht ist die Bereitschaft, verschiedene Schritte zur Abstraktion zu erproben und innerhalb der Gruppe voneinander zu lernen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Malgründe, Pinsel, Wasserglas; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R222304

Laim

Niloufar Shirani · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 9.30 bis 12.00 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 216.– · 11 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.

R222336 – Wochenendkurs

Pasing

Christine Brandstätter · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 96.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ☺

R222338 – Wochenendkurs

Laim

Christine Brandstätter · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 96.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ☺

Aquarell: Die Magie des Wassers Zeichnen und Aquarellieren für schon Geübte

Aquarellen wohnt eine ganz besondere Magie inne. Beim Zusammenspiel von Wasser und Pigmenten ist das Resultat nicht immer vorhersehbar, aber meist sehr bezaubernd. Verwirklichen Sie Ihre eigenen Projekte in Begleitung einer erfahrenen Aquarellistin. Üben Sie die unterschiedlichen Aquarelltechniken und verbessern Sie Ihren Umgang mit Farbe und Pinsel. Wir malen verschiedene Motive wie Pflanzen, Blumen oder Tiere. Außerdem unterstützt Sie die Dozentin beim Zeichnen, bei der Bildkomposition und individuell in Ihrer künstlerischen Weiterentwicklung.

Für Aquarellist*innen mit Grundkenntnissen

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 mindestens 250 g, Aquarellfarben, Aquarellpinsel 4 und 12, Bleistift, Radiergummi, 2 kleine Wassergläser, Papiertücher (Küchenrolle). Für eine Liste mit Empfehlungen zu Farben, Papier und Pinsel erreichen Sie die Dozentin unter E-Mail: silviabetancourt@sweetlittledots.com.

R222322

Aubing

Silvia Betancourt · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 8 x di 18.00 bis 20.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 (nicht am 31.10., 14.11., 21.11.) · € 173.– · 10 Plätze

Aquarellieren für Anfänger*innen und schon Geübte

Sie erhalten Hilfestellung beim Einstieg in die Technik. Sie erfahren Grundsätzliches über den Einsatz der Farben und werden die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Alltagsgegenstände und Fundstücke aus der Natur dienen uns als Anschauungsmaterial und sind gleichzeitig der Ausgangspunkt für unsere künstlerischen Experimente.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 mind. 220 g, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und 14 (günstige Synthetikipinsel), Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Lappen.

R222356

Allach-Untermenzing

Elena Buono · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 6 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2023 · € 130.– · 12 Plätze · ☎

Meereslandschaft in Aquarell

Es ist ein betörendes Gefühl, wenn ein kleines bisschen Farbe auf weißem Papier zum Meer wird! Lernen Sie die Alla-Prima-Technik, mit der Ihnen das im Handumdrehen gelingt. Erfahren Sie, wie Sie Aquarellfarben in unterschiedlicher Sättigung und Schattierung so auftragen, dass vielfältige Meereslandschaften und Seestücke entstehen. Die Dozentin begleitet Sie individuell je nach Ihrem Kenntnisstand.

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

Näheres zur Dozentin auf Instagram: #varduhikzlyan

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 mind. 300 g, Bleistift HB, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (Rundpinsel: klein, mittel und groß; 1 Synthetik-Flachpinsel mit schräger Spitze), Maskiermittel (Rubbelkrepp), Wassergläser, Lappen oder Küchenrolle.

R222346 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Varduhi Kzlyan · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 96.– · 10 Plätze · ☎

Aquarellieren für Anfänger*innen

Sie erhalten Hilfestellung beim Einstieg in die Technik. Sie erfahren Grundsätzliches über den Einsatz der Farben und werden die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Alltagsgegenstände und Fundstücke aus der Natur dienen uns als Anschauungsmaterial und sind gleichzeitig der Ausgangspunkt für unsere künstlerischen Experimente.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4 mind. 220 g, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und 14 (günstige Synthetikipinsel), Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Lappen.

R222354

Allach-Untermenzing

Elena Buono · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 6 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 26.1. bis 1.3.2024 · € 130.– · 12 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.

R222350 – Wochenendkurs

Aubing

N.N. · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld nach Verbrauch · 10 Plätze

Das Pferd in der Kunst – auf den Spuren von Franz Marc

Pferde wurden schon in Höhlenzeichnungen verewigt. Seit der Antike wird dem Pferd große Achtung entgegengebracht, etwa als Symbol für Macht, abgebildet in Gemälden und Denkmälern. Franz Marc, expressionistischer Maler und Mitbegründer der Gruppe „Der Blaue Reiter“, hat seine Liebe zu diesem Tier in beeindruckenden Bildern ausgedrückt. Spüren Sie dieser Liebe nach: Sie lernen, wie man ein Pferd zeichnet und malt, und erarbeiten eine freie Kopie nach einer Vorlage von Franz Marc. Im Aubinger Kulturzentrum UBO 9 mit dem Reiterhof nebenan geht das besonders gut.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Zeichenblock DIN A4, Leinwand oder Malplatte/Malkarton DIN A3, Bleistifte H, HB, 2B, Acrylfarben, Pinsel.

R222812 – Samstagskurs

Aubing

Gisela Rüger · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 7.10.2023 · € 54.– · 10 Plätze

Kuhrios: Malwochenende „Die Kuh“

Die Kuh – ein Urviech. Laut Schöpfungsbericht lange vor den Menschen auf der Welt, als Urmutter kultisch verehrt, ja heilig. Lila gefärbt spielt sie heute viele Rollen: als Star der Tourismuswerbung und der Milchindustrie, als Heldin der Popkultur, als Trägerin eines Charakterkopfes von kuhhängiger Schönheit. Nietzsche hatte recht: „Alle guten Dinge haben etwas Lässiges und liegen wie Kühe auf der Wiese“. Und so malen wir sie, frisch, frei und experimentierfreudig.

Für Anfänger*innen und schon Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Leinwände (klein oder mittelgroß), kräftiges Papier (DIN A3 und größer), Acrylfarben, Kreiden, Stifte, Pinsel sowie alles, womit man zeichnen oder malen kann. Dazu Collagematerial (Verpackungsreste, Altpapier, Zeitungen, verworfene Bilder) und Klebstoff.

R222802 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Dr. Petra Herrmann-Böck · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Abstrakter Expressionismus: Farbfeldmalerei

Die Farbfeldmalerei schlug in den 1950er und 60er Jahren eher leise Töne an im amerikanischen abstrakten Expressionismus. Lernen Sie, wie man Farbflächen durch Lasuren übermalt, und wie Sie beeindruckende Tiefenwirkungen mit fast meditativer Ausstrahlung erarbeiten. Inspirieren werden uns Mark Rothko, Barnett Newman, Lee Krasser, Helen Frankenthaler, Hans Hofmann, Clifford Still sowie Gotthard Graubner und uns zu eigenständigen Bildern mit selbst gewählten Farben und Strukturen führen. Diese Art des Malens mit Ruhe und Geduld kann auch entspannen und vom Alltag ablenken. Bitte mitbringen: Malblock oder grundrierte Leinwände, vorhandene Malmaterialien nach Wunsch, Acrylfarben (keine Ölfarben), verschiedene Pinsel, Stifte und Kreiden, Mallappen, Wasserglas.

R222804 – Wochenendkurs

Laim

Christine Holz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 114.– · 11 Plätze · ☎

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.

R222806 **Neuhausen**
Niloufar Shirani · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 5 x mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 87.– · 10 Plätze · ☎

R222808 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Niloufar Shirani · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 27.1.2024 · € 52.– · 10 Plätze · ☎

Der Expressionismus: Erste Wege in die Abstraktion

In erster Linie bezeichnet der Begriff Expressionismus die Malerei im Umkreis der Künstlergruppen „Die Brücke“ und „Der Blaue Reiter“ Anfang des 20. Jahrhunderts. Im erweiternden Sinn geht es um jede Art von impulsiver Malweise, die durch starke Farbigkeit und subjektive Darstellungsweise gekennzeichnet ist. Wir begeben uns auf die Spuren expressionistischer Künstler*innen und versuchen, ihre Techniken mit Form und Farbe nachzuvollziehen; gleichzeitig probieren wir unsere eigenen Ideen von der Halbabstraktion bis hin zur Abstraktion aus.

Geeignet für Teilnehmende mit Grundwissen in einer Mal- oder Zeichentechnik, z. B. Aquarell, Acryl, Pastell, Bleistift oder Tusche. Bitte mitbringen: Zeichenblock oder grundierte Leinwände, Aquarellpapier, Acryl- oder Aquarell- oder Pastellfarben (keine Ölfarben), verschiedene Pinsel, Blei- und Buntstifte, Tusche, Federhalter, Zeichenfeder, Mallappen, Knetradierer, Schmierpapier, Wasserglas.

R222818 – Wochenendkurs **Pasing**
Heidi Petra Schworobuk · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Malatelier am Laimer Platz

Sie haben die Grundkurse des Grundlagenstudiums Bildende Kunst besucht? Oder Sie kennen sich schon ein wenig aus mit dem Zeichnen und Malen? Finden Sie nun zu eigenständigen, aussagekräftigen, künstlerisch und technisch guten Kunstwerken. Sie können mit den verschiedensten Techniken arbeiten – zeichnen mit Bleistift und Pastellkreide, malen mit Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben. Die Dozentin unterstützt Sie bei Themen- und Technikwahl, individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen runden das Angebot ab. Arbeiten in der Gruppe macht außerdem Spaß.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, etwa Zeichenblock oder Leinwand, Pinsel, Farben, Bleistifte, Radierer, Schmierpapier, Mallappen.

R222614 **Laim**
Luisa Banov · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.10. bis 20.11.2023 · € 182.– · 11 Plätze · ☎

R222616 **Laim**
Luisa Banov · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.1. bis 26.2.2024 · € 182.– · 11 Plätze · ☎

Freie Malgruppe für Fortgeschrittene

Hier werden Ihre Fantasie, Vorstellung und Eigenständigkeit gefördert. Entwickeln Sie sich bildnerisch, technisch und zeichnerisch weiter. Wir beschäftigen uns mit Bildaufbau, Maltechniken, Zeichnung und mit freier Komposition. Verschiedene Themen und Aufgabenstellungen wechseln sich mit freier Themenwahl ab. Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial (keine Ölfarben). Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R222618 **Pasing**
Christine Linder · MVHS · Bäckerstr. 14 · 9 x do 18.15 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 7.12.2023 (nicht am 2.11.) · € 214.– · 11 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.

R222648 – Samstagskurs **Allach-Untermenzing**
Ewa Kübler · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 2 x sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.2. und 10.2.2024 · € 77.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 10.– · 11 Plätze · ☎

Farbe und Collage

Ausgehend von traditionellen Maltechniken kombinieren wir verschiedene Materialien und schaffen Collagen – unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es entstehen Verfremdungen, Spannungsverhältnisse und eine neue Bildrealität. Nach einer kurzen Einführung zur Geschichte der Collage erkunden wir zunächst die verschiedenen Möglichkeiten, mit Farbe und verschiedenen Papiersorten zu arbeiten; am zweiten Tag widmen wir uns der reinen Collage, die uns in surreale Bereiche führen kann.

Bitte mitbringen: großen Aquarell- oder Zeichenblock, vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Pinsel, Klebstoff, Schere, verschiedene Papiersorten (auch bedrucktes Papier).

R222650 – Wochenendkurs **Pasing**
Christine Linder · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 12.30 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.30 Uhr · 3./4.2.2024 · € 87.– · 8 Plätze · ☎

Vom Zeichnen und Malen

Unterschiedliche Mal- und Zeichentechniken ausprobieren

Mit Aquarell, Acryl, Öl, Tusche, Rötel oder Kohle lernen Sie, wie man Bildmotive (abstrakt, realistisch oder nach Vorlage) auf geeignete Bildträger überträgt. Sie erhalten Informationen zur Malkunde, zur materialgerechten Anwendung verschiedener Techniken, zu Bildaufbau, Komposition, zur Darstellung von Volumen und Räumlichkeit und zum Farbenmischen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, Schürze

R221006 – Wochenendkurs **Allach-Untermenzing**
Susana Gonzalo · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: € 15.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

Grundkurs Bleistiftzeichnen Grundlagenstudium Bildende Kunst

Zeichnen ist die Grundlage bildnerischen Schaffens. Unsere Kursthemen sind: Strukturen, Linie und Fläche, Perspektive, Licht und Schatten, Raumaufteilung sowie Komposition. Wichtig ist die Freude und Lust am Zeichnen und der Spaß an der eigenen Bildsprache, die wir gemeinsam im Kurs erarbeiten und vertiefen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3 rau 120–200 g, Bleistifte H, HB, 3B, 8B, Knetgummi, Spitzer, nach Wunsch farbige Papiere oder solche, die Sie interessant finden.

R221802 – Wochenendkurs **Laim**
Bianca Patricia Isensee · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7./8.10.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Zeichnen und Malen mit Pastellkreide Grundlagenstudium Bildende Kunst

Das Zeichnen geht von der Linie aus, das Malen von der Fläche. Mit Pastellkreiden können Sie beides miteinander kombinieren. An den Themen Landschaft, Naturdetail und abstrakte Motive erlernen Sie die richtige Anwendung des Materials und werden wesentliche Aspekte der Farbgestaltung kennenlernen.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Pastellkreideblock DIN A3 rau, Softpastellkreiden (keine Ölpastell- oder Wachspastellkreiden), Fixativ für Kreidezeichnungen, Knetgummi, Mallappen.

R221804 – Wochenendkurs **Laim**
Bianca Patricia Isensee · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Porträts zeichnen für Einsteiger*innen Grundlagenstudium Bildende Kunst

Anhand der klassischen Anatomie wird der Aufbau des Kopfes erklärt. Die Details von Augen, Nase, Mund und Ohren und auch die Mimik und Stimmung eines Gesichtes werden erfasst und zeichnerisch umgesetzt. Wir lernen gemeinsam, zu beobachten und das Wesentliche der portraitierten Person visuell zu erfassen.

Zeichengrundkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3 120–200 g, Bleistifte HB, 3B, 6B, Knetgummi, Spitzer, Schmierpapier sowie weitere Materialien, mit denen und auf denen Sie gerne zeichnen möchten.

R221806 – Wochenendkurs **Laim**
Bianca Patricia Isensee · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Grundkurs Aquarellmalen Grundlagenstudium Bildende Kunst

Sie erlernen die Techniken der Aquarellmalerei wie die Nass-in-Nass-Technik, den Farbauftrag auf das feuchte oder trockene Papier, das Anlegen von Lasuren, die Auswaschtechnik, den Einsatz von Hilfsmitteln und das freie Experimentieren.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Aquarellblock rau DIN A3, Aquarellpinsel Größe 2, 6, 12, Mallappen, Buntstift (am besten Aquarellbuntstift), einige Bleistifte, weiße Haushaltskerze, 2 Wassergläser, Skizzenpapier, Naturschwamm, verschließbarer leerer Behälter 100–200 ml für selbst hergestellte Farbe.

R221814 – Wochenendkurs **Laim**
Bianca Patricia Isensee · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 5.–
Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Fortsetzungskurs Aquarellmalen mit Tusche Grundlagenstudium Bildende Kunst

Für alle, die den Grundkurs Aquarellmalen besucht oder anderweitig Grundkenntnisse erworben haben und ihre Fertigkeiten erweitern wollen. Aufbauend auf dem Grundkurs vertiefen wir unsere praktischen Kenntnisse und Erfahrungen mit Aquarellfarben und erarbeiten uns die Theorie und die Technik der Tuschemalerei.

Bitte mitbringen: Tusche, Aquarell- oder Tuschemalereipapier mind. DIN A3. Falls vorhanden: dicken Tuschepinsel (oder Aquarell-Pinsel). Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Aquarellblock rau DIN A3, Aquarellpinsel Größe 2, 6, 12, Mallappen, Buntstift (am besten Aquarellbuntstift), einige Bleistifte, weiße Haushaltskerze, 2 Wassergläser, Skizzenpapier, Naturschwamm, verschließbarer leerer Behälter 100–200 ml für selbst hergestellte Farbe.

R221816 – Wochenendkurs **Laim**
Bianca Patricia Isensee · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 114.– · 10 Plätze · ☎

Grundkurs Acrylmalerei Grundlagenstudium Bildende Kunst

Sie erhalten Einblick in die Grundlagen dieser Technik. Wir beschäftigen uns mit Farbenlehre sowie Farbmischungen und erproben Ton-, Kontrast-, Prima- und Lasurmalerei. Wir arbeiten auch an der Staffelei.

Bitte mitbringen: Leinwände, Malpappen oder Acrylmalblock DIN A3, Starterset Acrylfarben, Weiß in großer Tube, Strukturpaste, Bleistift B, verschiedene Borsten- und Synthetikpinsel (rund und flach), Wasserglas, Lappen, Mischsteller, verschließbarer leerer Behälter 100–200 ml für selbst hergestellte Farbe.

R221820 – Wochenendkurs **Laim**
Bianca Patricia Isensee · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 5.–
Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Vom Zeichnen zum Malen

Grundbegriffe der Proportion, Perspektive und Farbe werden vermittelt; weitere Kursinhalte sind: zeichnerische Erarbeitung und Gestaltung von gegenständlichen Motiven (Stillleben, Landschaft, Porträt) und die Umsetzung in Farbe; individuelle Beratung und Förderung; gemeinsame Arbeitsbesprechung.

Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Radiergummi. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R221102 **Laim**
Christine Holz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 18.30 bis 20.45 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 194.– · 11 Plätze · ☎

Die Collage: Zufall, Spiel und Experiment

Ab jetzt wird nichts mehr weggeworfen! Wir sammeln Papierreste, Prospekte und alte Bücher und erfinden damit spielerisch neue Bildwelten. Schneiden, reißen, kombinieren, schichten und trennen – unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So begegnen sich überraschende Tag(tr)äume: verrückte Wesen, surreale Räume und poetische Augenblicke. Einführungen in die Geschichte und Möglichkeiten der Collage wechseln sich ab mit Übungen zu Komposition und Abstraktion; das weckt unsere Experimentierfreude und Kreativität. Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Für Einsteiger*innen und schon Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte eifrig vorher sammeln und mitbringen: Fotos, Zeitschriften, Prospekte, alte Bücher (z. B. Tier-, Pflanzenlexikon), Plakate, Illustrationen, unterschiedliche Papiere, auch gebrauchte (z. B. Packpapier, Transparent-, Geschenkpapier); Zeichenpapier DIN A3, Bleistift, Cutter, Schere, Nagelschere, Lineal, Klebestift, Buntstifte, Wasser- oder Acrylfarben, Pinsel.

R221104 **Laim**
Ines Eschmann · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 15.11.2023 · € 130.– · 8 Plätze

„After Work“ – Zeichnen und Malen

Zeichnen und malen Sie sich fit nach einem langen Bürotag. Für alle, die Lust haben, ihre Kreativität neu zu entdecken: In der Bleistift- und Tuschezeichnung, mit Aquarell- und Acrylfarben oder mit Ölpastellkreiden – wir entdecken jeden Abend eine neue Technik. Anfänger*innen wie auch Fortgeschrittene werden auf ihrer Entdeckungsreise individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, kleinen Skizzenblock, Bleistifte 2B, HB und 2H, Knetgummi, Radiergummi, Lappen.

R221108 **Pasing**
Heidi Petra Schworobuk · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 (nicht am 31.10.) · € 121.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 8.– · 12 Plätze · ☎

Malen und Zeichnen im Trafo

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, von der Bleistiftzeichnung bis zur Kohlezeichnung, von der Acrylmalerei bis zur Pastellmalerei. Durch die individuelle Betreuung und die kreative Auseinandersetzung in der Gruppe entstehen eindrucksvolle Arbeiten.

Bitte mitbringen: zum ersten Kurstag: Zeichenblock DIN A4 170 g, Bleistifte H, HB, 2B. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R221110

Neuhausen

Gisela Rüger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 6 x do 18.30 bis 20.30 Uhr · 9.11. bis 14.12.2023 · € 104.– · 12 Plätze · ☎

Aktzeichnen klassisch

Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen des klassischen Aktzeichnens: Sie skizzieren und zeichnen längere und kürzere Aktstellungen, wir widmen uns Bewegungsstudien, und Sie arbeiten direkt vor dem Modell. So trainieren Sie die Darstellung der menschlichen Figur. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB, B2, B3, Zeichenkohle, schwarze Kreide, Knetradierer, Wischlappen.

R221408 – Wochenendkurs

Laim

Joe Heinrich · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 16./17.12.2023 · € 96.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar, anteilig je nach Teilnehmendenzahl (insg. € 240.–) · 10 Plätze · ☎

Kalligrafie und Handlettering

Shodo – japanische Schreibkunst

Sie erlernen die traditionsreiche japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Diese Kunstform wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch die meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: eigenes Material, soweit vorhanden. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit Informationen zur Vorbereitung.

R224206 – Wochenendseminar

Neuhausen

Nobuko Häufle-Yasuda · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 114.– · Vor Ort zu zahlen: € 25.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Kalligrafie – die kunstvolle Schrift

Eine kunstvolle Schrift ist schön und hat Persönlichkeit. Sie lernen verschiedene Schreibstile kennen, mit denen Sie Texte oder Grußkarten individuell gestalten können: elegant, verspielt, farbig oder schwarz-weiß.

R224222

Neuhausen

Irmgard Bauer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 11.10. bis 25.10.2023 · € 66.– · Vor Ort zu zahlen: € 10.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

R224220

Pasing

Irmgard Bauer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 17.1. bis 31.1.2024 · € 66.– · Vor Ort zu zahlen: € 10.– Materialgeld · 11 Plätze · ☎

Arabische Kalligrafie – Bilder aus Buchstaben

Die arabische Kalligrafie besteht aus geschwungenen Linien und Formen, die in der künstlerischen Bewegung und Konzeption ein ornamentales Bild ergeben. Der Künstler und Kalligraf Kadir Fadhel vermittelt Ihnen die arabische Schrift als Kunstform und wie Sie sie kreativ einsetzen. Das Material – die Feder, die Tusche, das Geräusch der Feder auf dem Papier – alles spielt zusammen. Nebenbei lernen Sie das arabische Alphabet, hören die Aussprache, schreiben von rechts nach links und können Arabisch lesen lernen.

Bitte mitbringen: eigenes Material, soweit vorhanden.

R224238 – Samstagseminar

Neuhausen

Kadir Fadhel · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 9.12.2023 · € 50.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 15.– für Material (Papier, Feder, Tusche) · 13 Plätze · ☎

Handlettering: Freude an Schrift mit Bleistift, Pinsel und Feder

Schriftbilder entwerfen, schreiben und ausmalen: Lernen Sie verschiedene Schriften kennen und erfahren Sie, wie Sie sie am besten kombinieren. Sie können Schrift in Rahmen setzen, aufblasen, mit grafischen Elementen arbeiten und vieles mehr variieren. Das Allerbeste: Wir kommen weitgehend ohne Plastikwerkzeug aus. Material und Werkzeug stellt die Dozentin zur Verfügung. Unter www.mvhs-online.de/bildende-kunst finden Sie Gestaltungsbeispiele.

Keine Vorkenntnisse nötig; Geschick beim Zeichnen/Malen hilfreich. Bitte mitbringen: falls vorhanden Papiere/Blöcke, Tinten, Bleistifte und Buntstifte, Farben und Pinsel, Texte/Zitate und eigene Werke.

R224254 – Sonntagseminar

Allach-Untermenzing

Irmgard Bauer · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Kunsthandwerk

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Keramik

Keramikwerkstatt für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen, mit verschiedenen Techniken Tonmasse eine Form zu geben. So können Gebrauchsgegenstände wie Vasen, Teller, Schüsseln und Tassen entstehen, aber auch schöne dekorative Wandarbeiten und Objekte, die Ihrer Fantasie entspringen. Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225300

Pasing

Nazli Alkaya · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 8.11.2023 (nicht am 2.11.) · € 148.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

R225330

Pasing

Nazli Alkaya · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.10. bis 14.11.2023 (nicht am 31.10.) · € 148.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

R225340

Pasing

Nazli Alkaya · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11. bis 20.12.2023 · € 148.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

R225350

Pasing

Nazli Alkaya · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.12.2023 bis 9.2.2024 · € 187.– · Zuzüglich € 14.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

R225360

Pasing

Nazli Alkaya · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 148.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 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



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

R225450

Pasing

Stefanie Hirt · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.10. bis 18.12.2023 (nicht am 30.10. und 11.12.) · € 187.– · Zuzüglich € 15.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

Nützliches für die Küche – Töpferkurs in Plattentechnik

Sie lernen, vorbereitete Platten zu Auflaufformen, Servierplatten, quadratischen Tellern oder Brotdosen zusammenzubauen und mit Musterrollen zu dekorieren. Mit einfachen handwerklichen Tricks bekommen die Formen ihre besondere Note. Die Arbeiten können spülmaschinenfest glasiert werden. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225500 – Samstagsworkshop

Pasing

Gerald Hablitzel · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 14.10.2023 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2023 · € 107.– · Zuzüglich € 8.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☎

Gezähmtes Feuer – Feuerschale aus Ton

Sie fertigen eine Feuerschale aus speziellem, stark schamottiertem Ton, der später rissfrei die Hitze des Feuers übersteht. Sie können Standfüße anbringen und Haltegriffe ansetzen. Die Oberfläche kann mit Stempeln verziert werden. Die Schalen werden etwa 25 cm hoch sein, der Durchmesser liegt bei rund 40 cm. Damit können Sie am offenen Feuer sitzen und auch grillen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225520 – Sonntagsworkshop

Pasing

Gerald Hablitzel · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 21.1.2024 · € 52.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton nach Verbrauch, ca. € 30.– · 8 Plätze · ☎

Mosaik und Glas

Tiffanytechnik – moderne Fensterbilder aus Glas

Tiffany ist wie Malen mit buntem Glas und Licht. Hier entstehen leuchtende Fensterbilder, nach eigenen Entwürfen oder vorhandener Vorlage. Sie lernen die Grundlagen der Tiffanytechnik: Glas schneiden, schleifen, mit Kupferfolie versehen, Glasteile zusammenlöten und patinieren. Mit den erlernten Techniken sind Sie auch in der Lage, andere Dekostücke für Wohnung, Balkon und Garten anzufertigen. Material und Werkzeug sind im Kurs vorhanden. Beispiele siehe unter www.atelier-rot.de. Bei Fragen bitte bei der Dozentin unter Telefon (08146) 9970960 anrufen.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: alten Baumwollstoff ca. 50/80 cm, Arbeitskittel, falls vorhanden: Flachglas jeglicher Art

R225740 – Wochenendworkshop

Laim

Edeltraud Streich · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 112.– · Vor Ort zu zahlen: Material, nach Verbrauch ca. € 15.– bis 30.– · 8 Plätze

Atelierkurs: Glasperlen wickeln für Anfänger*innen

Feuer und Glas sind eine faszinierende Kombination, aus der einzigartige Glasperlen entstehen. Nach grundlegenden Informationen zu Glas, Gas, Feuer und Sicherheit geht es direkt an die Zweigasbrenner. Aus dem Rohmaterial Glas wickeln Sie Perlen und bringen sie in eine runde Form. Schritt für Schritt kommen dekorative Elemente wie Punkte oder Blümchen hinzu. Ihre Perlen nehmen Sie nach Unter richtsende mit, um sie selbstständig zu Schmuckstücken weiterzuarbeiten.

Bitte mitbringen: Kleidung (lange Ärmel, kleiner Ausschnitt) aus nicht brennbarem Naturmaterial (Baumwolle, Wolle etc.)

R225800 – Samstagsworkshop

Neuhausen

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Florian Merk · Glasperlenwerkstatt · Elvirastr. 20 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.11.2023 · € 99.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 Plätze

R225820 – Samstagsworkshop

Neuhausen

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Florian Merk · Glasperlenwerkstatt · Elvirastr. 20 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 99.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 Plätze

R225840 – Samstagsworkshop

Neuhausen

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Florian Merk · Glasperlenwerkstatt · Elvirastr. 20 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 99.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 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 – 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.

R226310 – Wochenendworkshop

Laim

Marion Blume · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 18./19.11.2023 · € 122.– · Zur Materialabsprache bitte die Dozentin anrufen, Telefon (089) 2710500 · 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

Schmuckwerkstatt für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie werden beim Entwurf und der Umsetzung von der Idee zu Ring, Anhänger, Kette, Ohrschmuck oder Brosche intensiv beraten. Sie lernen Löten und weitere Grundtechniken des Goldschmiedens sowie das Fassen von Steinen. Sterlingsilber kann mit anderen Materialien kombiniert werden. Silber und Schmucksteine können Sie mitbringen oder im Kurs erwerben. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

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

R226365 **Laim**
Ulrich Reiff · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 16.11.2023 · € 170.– · 8 Plätze

R226370 **Laim**
Marion Blume · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 28.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze

R226375 – Wochenendworkshop **Laim**
Ulrich Reiff · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 122.– · 8 Plätze

R226385 – Wochenendworkshop **Laim**
Christiana Jöckel · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 122.– · 8 Plätze

R226390 – Wochenendworkshop **Laim**
Arisa Inoue · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze

R226395 – Wochenendworkshop **Laim**
Ulrich Reiff · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 122.– · 8 Plätze

R226400 **Laim**
Marion Blume · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.12.2023 bis 20.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze

R226410 **Laim**
Christine Laut · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 22.2.2024 · € 170.– · 8 Plätze

R226415 – Wochenendworkshop **Laim**
Danni Chen · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 122.– · 8 Plätze

R226420 – Wochenendworkshop **Laim**
Sabrina D'Agliano · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 122.– · 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.

R226555 **Laim**
Paul Adie · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze

R226575 **Laim**
Paul Adie · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.12.2023 bis 26.1.2024 · € 187.– · 8 Plätze

Neue Wege in der Schmuckgestaltung: 3D-Druck In Kooperation mit dem FabLab München

Sie lernen mit Freeware-Programmen ein Schmuckstück am PC als 3D-Modell zu entwerfen. So können Sie gestalterisch komplexe Formen umsetzen. Sie erfahren, welche Aspekte der späteren Weiterverarbeitung Sie bereits im Entwurf berücksichtigen müssen und erstellen einen druckfähigen Datensatz. Ihre Entwürfe entstehen im 3D-Druck als dreidimensionale Kunststoffmodelle. Diese dienen als Vorlage, um im Sandgussverfahren Ihr Schmuckstück in Silber zu realisieren. Den Rohguss werden Sie noch versäubern und polieren und Ihr Schmuckstück fertigstellen.

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

R226620 **Pasing**
Ulrich Reiff · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · 9./16./23.10.23 MVHS Bäckerstr. 14 · 6.11.23 FabLab, Gollierstr. 70 · 13./20.11.2023 MVHS, Fürstenrieder Str. 53 · € 240.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier, etc.) nach Verbrauch · 8 Plätze

Kette oder Armband in Chenilletechnik

Die Chenilletechnik ist leicht zu fädeln und man kann mit unterschiedlichen Perlensorten und Farben tolle Effekte erzielen. Im Kurs wird die Technik erarbeitet, eine Kette oder ein Armband gefädelt und gezeigt, wie man verschiedene Verschlüsse anbringt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Bei speziellen Farbwünschen und bei Fragen zum Material können Sie sich vorab mit der Kursleiterin in Verbindung setzen. E-Mail: filzundperlen@t-online.de, bzw. Telefon: (0175) 225 14 73.

R226850 – Samstagworkshop **Pasing**
Nine Herdner · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · € 62.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch, zwischen € 10.– und € 20.– · 8 Plätze · ☸

Papierarbeiten

Buchbinden: Reparieren und Restaurieren

Unter Anleitung des Buchbindemeisters und Restaurators Horst Schiffmann lernen Sie, wie man Bücher von Grund auf neu bindet (Gewebe-, Papier- oder Halbgewebeband, Fadenheftung, Klebebindung). Außerdem können Sie unter Wahrung der Originalsubstanz Ihre alten Bücher fachgerecht restaurieren, z. B. Buchrücken, Buchdeckel, Papierfehlstellenergänzung. Bei Interesse fertigen Sie außerdem einen einteiligen Schuber für Ihre Bücher. Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe, dadurch steht auch Zeit für individuelle Problemlösungen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Falzbein, Maßband, Messer, Cutter, Schürze oder alten Lumpen und mindestens drei Bücher (davon ein Taschenbuch), die neu gebunden bzw. repariert werden sollen. Messer und Scheren können sehr günstig im Kurs erworben werden.

R228300 **Pasing**
Horst Schiffmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 8.1. bis 26.2.2024 (nicht am 12.2.) · € 198.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 6 Plätze

R228330 – Wochenendworkshop **Pasing**
Horst Schiffmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 160.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 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



Paper-Cutting: Grußkarten und Geschenkanhänger

Hier erwecken Sie die traditionelle Technik des Scherenschnitts mit zeitgenössischem Anspruch zu neuem Leben. Mit einfachen Werkzeugen, in Farbe, Gewicht und Beschaffenheit unterschiedlichen Papieren und der dekorativen Verzierung durch Accessoires oder Farbe schaffen Sie zauberhafte, individuell gestaltete Grußkarten und Geschenkanhänger für jeden Anlass. Entdecken Sie die unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten, die sich Ihnen nur mit Papier, Skalpell und Schere bieten. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

R228780 – Samstagsworkshop **Allach-Untermenzing**
Gabriela Perocco · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.12.2023 · € 62.– · 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!

R229080 – Samstagsworkshop **Pasing**
Sabine Schmithäuser · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Künstlerisches Weidenflechten Füllhörner und Herzen

Aus biegsamen Weiden flechten Sie unter fachkundiger Anleitung dekorative Weidenherzen und -füllhörner, vorwiegend in dreidimensionaler Form. Mit der hier erlernten Technik können Sie in Zukunft selbst weitere Objekte anfertigen, von klein bis groß, um z. B. Garten oder Hauseingang zu verschönern. Das Flechtmaterial (Weiden) wird von der Dozentin gestellt und je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Bitte leichte Arbeitshandschuhe, eine handliche Gartenschere, wenn vorhanden einen Driller oder Rödler und Verpflegung mitbringen, es gibt keine feste Pause.

R323802 – Samstagsworkshop **Pasing**
Anni Platz · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 75.– · Vor Ort zu zahlen: Flechtmaterial · 8 Plätze · ☺



Die MVHS in einer App und immer dabei!

Alles in einer App:

- ◆ Stets aktuell: Kurse Ihrer Lieblingsdozierenden auf einen Blick
- ◆ Mit erweiterten Filterfunktionen schnell zu Ihrem idealen Kurs
- ◆ Aktuelle Informationen zu Ihrer Buchung
- ◆ Ihre digitale MVHS-Card
- ◆ und vieles mehr

Einfach QR-Code scannen oder die Web-App über mvhs.de/app auf dem Homescreen starten.



Einzelthemen

Workshop Wohnraumgestaltung

Lust auf neue Wohnideen? Beziehen Sie eine neue Wohnung, wollen Sie Ihre bisherige Wohnung neu gestalten oder nur Ideen sammeln? Möchten Sie Ihre Wohnung nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen einrichten? Hier erfahren Sie, wie man unabhängig vom Budget die Raumwirkung durch Farbwahl, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst und ausreichend Stauraum schafft. Exemplarische Fallbeispiele und individuelle Beratung der Inneneinrichterin und Kunstpädagogin geben Ihnen Entscheidungshilfen und lassen Fehlinvestitionen bei Anschaffungen vermeiden.

Bitte mitbringen: Schere, Klebstift, ein bis zwei (alte) Wohnzeitschriften, bei Bedarf Grundrisse und Fotos.

R229520 – Samstagsworkshop **Pasing**
Gerda Blodig · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ☺

Brandmalerei – Malen mit dem LötKolben

Brandmalerei und modernes Design sind kein Widerspruch. Wir kennen die Technik von den etwas angestaubten Brotzeitbrettlern in „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 eingebrannt. Gearbeitet wird mit einem LötKolben mit vielen verschiedenen Strich- und Motivaufsätzen. Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an Bärbel Bruns unter mail@knit-a-porter.de.

R229870 – Samstagsworkshop **Allach-Untermenzing**
Bärbel Bruns · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 25.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

Handpuppenbau

Lernen Sie, Ihre eigenen Puppenspielfiguren zu bauen. Die Köpfe werden aus Holzmehl und Wasser modelliert, getrocknet, bemalt und mit Haaren versehen. Anschließend wird die Kleidung genäht und mit dem Kopf verbunden. So können Sie Handspielpuppen (keine Marionetten!) von Menschen, Märchenfiguren und Phantasiewesen erschaffen. Ein reichhaltiger Fundus an Farben, bunten Materialien und phantasievollen Stoffen lädt zur Ideenfindung ein. Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Modellierstäbe, Wasserfarbkasten mit Deckweiß, 1 feiner Pinsel z. B. Größe 3/0, 1 breiter Pinsel z. B. Größe 12, Cutter, Wolle/Tier- oder Kunstfell für die Haare der Puppe, Stoff für die Kleidung der Puppe

R229890 – Wochenendworkshop **Allach-Untermenzing**
Magdalena Trischler · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 13.00 bis 17.30 Uhr · 4./5.11.2023 · € 92.– · Zuzüglich € 6.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: bei Bedarf Stoffe und Wolle nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Windspiel und Mobile

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.

R229920 – Samstagsworkshop **Allach-Untermenzing**
Bärbel Bruns · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.10.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 6.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

Mode und textiles Gestalten

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Nähen und Schneidern

Keine Angst vor der Nähmaschine!

Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt. Zur Vertiefung des Gelernten fertigen Sie einfache Accessoires, Kissen, Taschen, Beutel, Sets etc. an.

Bitte mitbringen: evtl. die eigene Nähmaschine, mind. 1 Meter einfache Baumwollstoffe (keinen dehnbaren oder T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähadeln, Lineal und Schreibzeug

R231160 – Sonntagsworkshop **Allach-Untermenzing**
Beate Daniel · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

Basisseminar: Nähkünste für den Alltag

Knöpfe annähen, aufgegangene Nähte und Säume wieder schließen, Hosen kürzen, Löcher flicken, Reißverschlüsse einnähen usw. – mit den Grundbegriffen des Nähens (mit und ohne Nähmaschine), die in diesem Seminar vermittelt werden, werden Sie es schaffen, Kleiderpannen selbst zu beheben und die Garderobe in Ordnung zu halten. Sie erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine, in verschiedene Nahtarten und kleine Verarbeitungstechniken.

Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke, die Sie reparieren wollen (keine Änderungen), Stoffreste, Schere und Qualitätsnähgarn, Nähadeln, Stecknadeln und Maßband

R231330 – Samstagsworkshop **Allach-Untermenzing**
Carolin Stark · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2023 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

R231420 – Samstagsworkshop **Laim**
Carolin Stark · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ☎

Nähen

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

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

R232200 **Allach-Untermenzing**
Carolin Stark · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☎

R232260 **Laim**
Gertrud Winter · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 187.– · 8 Plätze · ☎

R232320 **Pasing**
Nicola Fink · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 7.11.2023 (auch am 31.10.) · € 148.– · 8 Plätze · ☎

R232340 **Pasing**
Nicola Fink · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 9.00 bis 12.00 Uhr · 8.11. bis 6.12.2023 · € 148.– · 8 Plätze · ☎

R232660 **Allach-Untermenzing**
Carolin Stark · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 bis 5.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☎

R232720 **Laim**
Gertrud Winter · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☎

R232780 **Laim**
Gertrud Winter · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x do 15.00 bis 18.00 Uhr · 14.12.2023 bis 8.2.2024 · € 187.– · 8 Plätze · ☎

Nähen wie ein Profi Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kniffe und Arbeitsweisen aus der industriellen Verarbeitung helfen Ihnen, den Zuschnitt und das Nähen eines Kostüms, eines Mantels oder anderer Wunschstücke rationeller zu gestalten. Am ersten Kurstag wird der Schnitt Ihren persönlichen Maßen angepasst. Für diesen Kurs sind unbedingt Vorkenntnisse nötig, auch im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Schnitt, Stoff und Nähzeug

R233320 **Laim**
Gertrud Winter · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 8 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 199.– · 8 Plätze · ☎

Wolle und Garn

Stricken macht Spaß – Häkeln ist Spitze

Stricken oder Häkeln Sie Ihr Lieblingsstück nach eigenem Entwurf oder nach Anleitungsvorlage. Anregungen bekommen Sie auch von der Dozentin. Sie erlernen das Umrechnen aufs eigene Maß, Zu- und Abnehmen, diverse Hals- und Armausschnitte, Knopfleiste, Knopflöcher, verschiedene Muster, das Konfektionieren und etliches mehr. Auch Accessoires, Tiere oder Häkelspitzen können gefertigt werden. Und Sie erhalten professionelle Anleitung bei bereits begonnenen Stücken, um diese fertigzustellen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Die Materialfragen für den ersten Kursabend klären Sie bitte individuell mit der Kursleitung unter Mobil 0172-8469852.

R235300 – Samstagskurs **Laim**
Ingrid Hem-Hottenrott · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 30.9., 28.10., 18.11., 9.12.2023, 13.1., 27.1. und 10.2.2024 · € 182.– · 8 Plätze · ☎

Stricken oder Häkeln für Anfängerinnen und Anfänger

Sie möchten Stricken oder Häkeln lernen oder beides probieren? Hier lernen und üben Sie den Maschenanschlag, rechte und linke Maschen stricken und das Zu- und Abnehmen. Beim Häkeln lernen Sie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen und das Zu- und Abnehmen von Maschen. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie künftig einfache Projekte problemlos realisieren, z. B. Babybekleidung. Bitte mitbringen: nicht zu dünne Wolle (Menge soll für Ihr Projekt reichen), Häkel- und/oder Stricknadeln mit der Stärke 5 bis 6 sind für den Anfang ideal, Schere und Maßband

R235360 **Allach-Untermenzing**
Sandra Bulgrin · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 3 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.11. bis 1.12.2023 · € 92.– · 8 Plätze · ☎

Sticken zum Kennenlernen – Grundstiche

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.

R235460 – Sonntagsworkshop

Allach-Untermenzing

Bärbel Bruns · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · di 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.1.2024 · € 31.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Visible Mending – Reparieren und Gestalten

Ein Loch im Lieblingspulli, ein Riss in der Jeans, die gemütlichen Wollsocken haben ein Loch an der Ferse? Sie stopfen, sticken und nähen – von Hand. Die perfekte Art, Kleidungsstücke aufzupeppen. Sie verstecken keinen Makel, sondern geben dem Kleidungsstück einen neuen Charakter durch gestalterische Akzente. Sie lernen in diesem Workshop einfache Stickstiche, um Löcher in Ihren lieb gewonnenen Kleidern mit farbigen Fäden und auffälligen Patches sichtbar zu flicken, aufzupeppen oder Flecken in Szene zu setzen. Bitte mitbringen: Kleidung zum Reparieren oder Verschönern und, falls vorhanden, Stoffreste, Garn, Nadeln und Schere. Diese können im Kurs geliehen werden. Stickgarn, Wolle, Stoffreste, Perlen, Band sind auch im Kurs erhältlich. Bei Fragen schreiben Sie bitte die Kursleiterin Bärbel Bruns direkt an unter E-Mail: mail@knit-a-porter.de.

R235630 – Samstagsworkshop

Pasing

Bärbel Bruns · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze

Textiles Gestalten, Textilkunst

Filzen: Weihnachtswerkstatt – Für Eltern und Kinder ab sechs Jahren

Sie gestalten liebenswerte Weihnachtsfiguren, Wichtelmännchen, Engel zum Liebhaben, lustige Fantasiegestalten oder Nikolaus-säckchen aus Filz und Märchenwolle. Passend zum Advent entsteht so wunderbare Weihnachtsdekoration, gleichzeitig lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern das Filzen. Bitte mitbringen: zwei alte Geschirrtücher.

R236540 – Samstagsworkshop

Neuhausen

Anita Spannagl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 14.00 bis 19.00 Uhr · 2.12.2023 · € 46.– · Kinder € 10.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld von € 10.– · 8 Plätze · ☺

Faszination Filz: Lichtobjekte

In diesem Kurs geht es um das nahtlose Filzen mit einer Schablone und das Herstellen hauchdünner Filze. Zuerst machen Sie eine Materialprobe, um eine ganz dünne und transparente Filzfläche herzustellen, und erlernen dabei eine spezielle Legetechnik. Dann entwerfen und fertigen Sie ein Lichtobjekt und wählen das passende Dekor. Geeignet für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 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.

R236570 – Samstagsworkshop

Pasing

Nine Herdner · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 20.1.2024 · € 72.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Seidenmalerei: Shibori-Färbungen auf Wolle und Seide

Die jahrhundertealte Shibori-Technik wird hier mit neuzeitlicher Seidenmalerei kombiniert. Je nach Technik erhält man grafische oder abstrakte Musterungen, die durch Falten, Binden und Abnähen des Stoffes entstehen. Beim Entfärben und erneuten Überfärben ergeben sich faszinierende Gestaltungseffekte. Durch Kochen in verdünnter Farbe entfällt der sonst nötige Fixiervorgang. Diese Technik eignet sich gleichermaßen für Wolle und Seide (aber nicht für Baumwolle und Leinen!) und bietet auch die Möglichkeit, früher bemalten und nicht mehr geliebten Tüchern neuen Glanz zu verleihen. Bitte mitbringen: verschiedene kochfeste Bindfäden und Schnüre, Stecknadeln, Gummiringe, ein bis zwei alte Frotteetücher, Küchenrolle und Plastikfolie zum Abdecken der Arbeitsfläche. Seide, Wolle (bitte keine Baumwolle oder Leinen!) und Farben (dampffixierbar) sind auch im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

R236700 – Wochenendworkshop

Pasing

Senta Jakob · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze · ☺

Textilgestaltung: Farbe und Ornament – afrikanische Stoffe

Die Farben Afrikas und die reichhaltige Ornamentik des Kontinents haben seit Beginn des 20. Jahrhunderts europäische Künstler*innen und Designer*innen fasziniert. Wir wollen die mystische Kraft der Motive und deren ursprünglichen Ausdruck als Anregung verstehen und in verschiedenen Techniken auf Seide oder Wolle übertragen. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Naturstoffe wie Seide, Wolle, Baumwolle oder Leinen. Pinsel (Haar- und Borstenpinsel) und Farben (Dampf- oder Bügelfarben) können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Plastikunterlage für den Tisch, Küchenrolle, ein bis zwei alte Handtücher.

R236730 – Wochenendworkshop

Allach-Untermenzing

Senta Jakob · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 122.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 7 Plätze · ☺

Der persönliche Stil

Farbe zieht an – gut aussehen und sympathisch wirken Farb- und Stilberatung

Ziel des Kurses ist, dass Sie nach Teilnahme am Workshop selbst erkennen können, welche Farben Ihnen am besten stehen (Jahreszeitenmethode). Erlangen Sie mehr Sicherheit in der Wahl optimaler Farben, Formen und im Stil Ihrer Kleidung. Lernen Sie, sich für berufliche und private Anlässe Ihrem Typ entsprechend zu kleiden. So steigern Sie Ihre Ausstrahlung, Sie wirken authentisch und zufrieden. Fehlkäufe und Stilbrüche werden vermieden, Spontankäufe bereiten keinen Frust mehr.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, kleiden Sie sich in Ihren Lieblingsfarben.

Bitte mitbringen: eine Auswahl Ihrer Lieblingskleidung bzw. Ihrer Fehlkäufe, Schminkutensilien, Accessoires (Ketten, Schals) sowie Schreibzeug

R239030 – Sonntagsworkshop

Pasing

Nur für Frauen · Renate Weiß · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 19.11.2023 · € 82.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 5.–. Ein Farbpas (€ 29.–) kann ebenfalls im Kurs erworben werden · 6 Plätze · ☺

R239060 – Sonntagsworkshop

Neuhausen

Nur für Frauen · Renate Weiß · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 28.1.2024 · € 82.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 5.–. Ein Farbpas (€ 29.–) kann ebenfalls im Kurs erworben werden · 6 Plätze · ☺

Den eigenen Schminkstil neu entdecken: Schönheit kommt von Innen

Wirkliche Schönheit kommt von Innen, von der eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung. Sich selbst in anderem Licht zu sehen, durch einen anderen Spiegel zu betrachten, hilft, sich neu zu entdecken. Ihr inneres Lächeln ist Ihre Schönheit, Make-up und Frisur bieten Möglichkeiten diese herauszuheben. Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Stylings, erproben Make-up- und Frisurvariationen, um sich authentisch, natürlich und schön zu fühlen und zu sehen. Entdecken Sie sich neu und lernen Sie Ihre Stärken wirkungsvoll zu betonen.

Bitte mitbringen: eigene Schmink- und Abschminkprodukte, Haarstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel etc. Alles, was Sie sonst zum Stylen benutzen.

R239390 **Allach-Untermenzing**

Nur für Frauen · Anabell Arian · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · fr 17.15 bis 20.15 Uhr · 19.1.2024 · € 31.– · Vor Ort zu zahlen: Geringer Beitrag für Verbrauchsmaterialien (ca. 3 €) · 8 Plätze · ☎

Literatur und kreatives Schreiben

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Pasinger Lesekreis: literarisches Österreich (1920–2010)

Seit dem Ersten Weltkrieg haben Autor*innen wie Franz Werfel, Gerhard Roth, Ilse Aichinger, Thomas Bernhard oder Peter Handke die tiefen gesellschaftlichen Brüche ihres Heimatlandes in einer ungewöhnlichen sprachlichen Intensität kommentiert, analysiert oder verworfen und dabei immer wieder die Eigenart Österreichs gegenüber dem deutschen Kultureinfluss betont. Wir beginnen mit Franz Werfel „Eine blassblaue Frauenschiff“ und legen gemeinsam in der ersten Sitzung die Literaturliste fest.

R244534 **Pasing**

Stefan Winter M.A. · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 13.00 bis 14.30 Uhr · 6.10., 10.11., 8.12.2023, 19.1. und 23.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ☎

Literatur erleben

„Lesen ist wie eine Kunst. Ich habe achtzig Jahre dafür gebraucht und kann jetzt noch nicht sagen, dass ich am Ziel wäre“, so sagte Goethe. Lesen macht glücklich, selig, süchtig. Es berührt und hilft, das eigene Ich und seine Stellung zur Welt besser zu begreifen. Aber wie bringen uns die Autoren dazu? Was erzählen sie uns und wie? Dieses Semester lesen wir moderne Prosa aus verschiedenen Ländern. Für den ersten Abend bereiten Sie bitte vor: „Picknick auf dem Eis“ von Andrej Kurkow.

R244545 **Laim**

Dr. Claudia Kaiser · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10., 10.11., 8.12.2023, 12.1. und 23.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ☎

Lese-Club in Allach

Wie funktioniert gute Literatur? Was zieht uns in große Romane hinein? Im Lese-Club tauschen wir uns regelmäßig über unsere Leseerfahrungen aus und versuchen dem Geheimnis der großen literarischen Persönlichkeiten näherzukommen. Wir beschäftigen uns in diesem Semester mit dem Thema „Tiere in der Literatur“ und lesen als erstes Buch „Die Farm der Tiere“ von George Orwell.

R244548 **Allach-Untermenzing**

Dr. Petra Herrmann-Böck · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10., 6.11., 18.12.2023, 15.1. und 19.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ☎

Lektürekreis Pasing

Wenn Sie sich gerne in einer angenehmen Runde über Literatur austauschen, sind Sie hier richtig. Wir treffen uns an fünf Abenden, um jeweils ein Buch gemeinsam zu besprechen. Ob Sie dieses mit Begeisterung, Interesse, Langeweile oder auch mal mit Unverständnis gelesen haben – Ihre Meinung interessiert uns! Bitte lesen Sie bis zur ersten Sitzung „Blauwal der Erinnerung“ von Tanja Maljartschuk.

R244555 **Pasing**

Dr. Bettina Conrad · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.10., 7.11., 5.12.2023, 9.1. und 6.2.2024 · € 51.– · 12 Plätze · ☎

Bücher hören

Wann haben Sie zuletzt einen Klassiker gelesen, der als äußerst anspruchsvoll und meist auch anstrengend gilt? Dostojewskis große Romane wären nur ein Beispiel. Die Zeit ist manchmal nicht das Problem – eher das Gefühl, sich etwas zuzumuten, Augen und Geist zu überfordern. Ein wunderbares Mittel, sich endlich den „Unlesbaren“ zu widmen, sind Hörbücher. Die Dozentin möchte ihre positiven Erfahrungen mit Ihnen teilen und lädt zu einem entspannten Vormittag mit Hörproben, Informationen und Austausch.

R244582 **Allach-Untermenzing**

Ilka Scholz · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 25.10.2023 · € 14.– · 12 Plätze · ☎

Literaturkreis im Trafo

Lesen macht süchtig! Wir wollen diese Sucht teilen, unsere Leseerfahrungen austauschen, Hintergründiges über Autorinnen und Autoren erfahren und über gemeinsame Diskussionen zu neuen Einsichten gelangen. Der Literaturkreis beschäftigt sich mit internationaler und deutscher Literatur des 20. und 21. Jahrhunderts, aber auch mit Klassikern. Bitte lesen Sie für den ersten Kursabend „Ein von Schatten begrenzter Raum“ von Emine Sevgi Özdamar. Alle weiteren Texte werden nach dem ersten Treffen gemeinsam ausgewählt.

R244589 **Neuhausen**

Dr. Birgit Brüster · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · do 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2023, 11.1. und 25.1.2024 · € 61.– · 10 Plätze · ☎

Literaturcafé im Trafo

Das Literaturcafé bietet allen, die begeistert lesen, ein lebhaftes Forum des kritisch-informierten Austausches. Aktuelle Literatur steht ebenso auf dem Programm wie so mancher Klassiker aus dem 19. oder 20. Jahrhundert. Die Bücher werden gemeinsam aus einer Vorschlagsliste der Dozentin ausgewählt. Zum ersten Termin lesen Sie bitte „Alissa kauft ihren Tod“ von Ludmilla Ulitzkaija, alle weiteren Buchtitel erfahren Sie nach dem ersten Treffen.

R244592 **Neuhausen**

Dr. Birgit Brüster · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 15.00 bis 16.45 Uhr · 20.11., 4.12., 18.12.2023, 15.1. und 29.1.2024 · € 60.– · 12 Plätze · ☎

Vom Wort, zum Satz, zum Text – Schreiben für Neugierige

Sie haben vielleicht noch nie eine Geschichte geschrieben, möchten es aber einmal ausprobieren? Sie haben Ideen und möchten diese unter Anleitung zu Papier bringen? Dann kommen Sie zu unserem Kurs. Nach spielerischen Vorübungen geht es ans Schreiben kleiner Geschichten.

R245040 – Schreibwerkstatt **Neuhausen**

Ilka Scholz · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x mo 13.00 bis 15.00 Uhr · 13.11. bis 27.11.2023 · € 49.– · 12 Plätze · ☎

Mindmapping

Beim Schreiben sind kreative Ideen das Herzstück unserer Texte. Aber wie kommt man überhaupt auf sie und füllt das leere Blatt Papier? Mit der Methode des Mindmapping werden die Teilnehmer*innen ermutigt, ihren Gedanken freien Lauf zu lassen. Im Anschluss daran werden die Ideen strukturiert, so dass die Teilnehmer*innen sie als Startpunkt für ihre eigenen Schreibprojekte benutzen können.

R245080 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

Alles eine Frage der Zeit? Gegenwart und Vergangenheit

Wie wirkt sich die Wahl der Zeitform auf literarische Texte aus? Was ist geeigneter: Präsens oder Präteritum? Sind Wechsel möglich und unter welchen Bedingungen sogar notwendig? Was für Präsensformen gibt es und wie lassen sie sich anwenden? Zur Einführung schauen wir uns die wichtigsten Methoden an, wie man Zeit und Tempuswechsel im erzählenden Text gestaltet und experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten.

R246420 – Wochenendseminar **Pasing**
Arwed Vogel · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

Von der Seele schreiben

Ob in Gedichtform, als Roman, Brief oder Tagebuch: Schreiben hilft, die Gedanken und Gefühle zu ordnen, das eigene Leben Revue passieren zu lassen, über es nachzudenken und ihm neue Orientierungen zu geben. Schreiben räumt auf und tut in jeder Lebenslage gut. Mehr noch: Indem wir unsere Geschichten, Sehnsüchte oder Träume erzählen, sie uns von der Seele schreiben, teilen wir uns anderen mit, die uns auf unserer literarischen Expedition begleiten. Schließlich wird dabei eine ungeheure Kreativität freigesetzt.

R247086 – Schreibwerkstatt **Pasing**
Walter Zauner · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.11. bis 4.12.2023 · € 61.– · 12 Plätze · ☎

Das Ich und die Anderen Figurenentwicklung zwischen Nähe und Distanz

Im Verhältnis der Autor*innen zu ihren Figuren spiegeln sich wesentliche Aspekte ihres literarischen Blickwinkels wider. Die Balance zwischen Nähe und Distanz beim Erfassen einer Figur spielt dabei eine maßgebliche Rolle. Welcher Charakter, welches Ich soll durch Sprache vermittelt werden? Wie viel Innenleben ist von den Figuren bekannt? Wie viel wird davon preisgegeben? Haben literarische Gestalten ein Eigenleben? Diesen und ähnlichen Fragen soll mittels Textdiskussion nachgegangen werden, um sie für das eigene Schreiben produktiv zu machen.

R247400 – Samstagsseminar **Laim**
Norbert Niemann · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.12.2023 und 13.1.2024 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

„Sütterlin“ und alte deutsche Schreibschrift

Möchten Sie alte Dokumente entziffern, Ahnenforschung betreiben, in Archivmaterial recherchieren oder in Urgroßmutter's Tagebuch schmökern? An zwei Abenden werden Sie an die alte deutsche Schreibschrift herangeführt und an ausgewählten historischen Texten fachkundig geschult. Am dritten Abend begeben Sie sich gemeinsam mit dem Dozenten in das Stadtarchiv München, um sich vor Ort einen Eindruck über diese einzigartige Münchner Gedächtnisinstitution zu verschaffen.

R248020 – Seminar **Neuhausen**
Joachim Friedl M.A. · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · Treffpunkt am 12. und 19.10.2023: Neuhauser Trafo · 18.30 bis 21.00 Uhr · Treffpunkt am 26.10.2023: Stadtarchiv München, Winzererstr. 68, 80797 München, · 2. OG, Zi. 203 · 18.30 bis 21.00 Uhr · € 55.– · 12 Plätze · ☎

Worüber ich schon lange schreiben wollte

Aus der Fülle möglicher Themen wählen die Teilnehmenden gemeinsam aus, worüber sie schreiben möchten, von „Alter“ bis „Zweckgemeinschaft“ ist alles denkbar. Ein Erlebnis auf den Punkt zu bringen, seine Komik oder seinen Schrecken spürbar zu machen, ist unser Ziel. Der Weg dorthin ist spielerisch und soll Spaß machen.

R248330 – Schreibwerkstatt **Allach-Untermenzing**
Ilka Scholz · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 3 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.12. bis 20.12.2023 · € 49.– · 12 Plätze · ☎

Method Writing Vom Schauspiel fürs Schreiben lernen

Techniken für die Entwicklung interessanter Romanfiguren gibt es viele. Allen gemeinsam ist allerdings ihr theoretischer Ansatz. Mit Method Writing, das sich vom Method Acting aus dem Schauspiel ableitet, lassen sich Romanheld*innen auf eine ganz andere Art entdecken.

Aufwärmübungen und Lockerungsübungen bilden den Anfang. Mit leichten und verständlichen Techniken aus dem Improvisationstheater werden die Figuren detaillierter und lebendiger, besser sichtbar und hörbar. Diese Erfahrung wird dann auf den Schreibprozess übertragen.

R248540 – Wochenendseminar **Pasing**
Angela Eßer/Christian Steinfelder · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 136.– · 12 Plätze · ☎

Fotografie

„Im Garten der Bilder“ – Werkstattgespräch mit Sebastian Cramer im Botanischen Garten – Nymphenburg

„Im Garten der Bilder“ sprechen Fotograf*innen und Künstler*innen über ihre Arbeit und das Gestalten einer Ausstellung an diesem ganz besonderen Ort. Was wird gezeigt und warum? In „TWO VIEWS on Plants“ sind großformatige stereoskopische Fotografien von Sebastian Cramer zu sehen. Ein Projekt über das Sehen und die Erfahrung des Raums. Was macht den Reiz der Aufnahmen aus? Kommen Sie ins Gespräch und lassen Sie sich verzaubern von den 3D-Fotografien von Pflanzen und historischen Präparaten der Botanischen Staatssammlung München.

Sebastian Cramer ist ein deutscher Regisseur, Kameramann und Fotograf. Als Experte für 3D hat er an internationalen Filmproduktionen mitgewirkt.

In Kooperation mit Prof. Dr. Gudrun Kadereit, Prinzessin Therese von Bayern Lehrstuhl für Systematik, Biodiversität und Evolution der Pflanzen, Direktorin Botanischer Garten München und Botanische Staatssammlung München.

Ausstellung TWO VIEWS on Plants, 7.9. bis 30.10.2023 unter <https://botmuc.snsb.de/termin/two-views-on-plants/>

R250030 – Führung **Nymphenburg**
Sebastian Cramer · Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Gewächshäusern · Menzinger Str. 65 · fr 16.30 bis 17.30 Uhr · 27.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erwünscht · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Botanischer Garten · 15 Plätze

Kameratechnik und Einstieg in die Fotografie

Fotografieren mit Systemkameras der Firma Sony – Basiskurs

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

R250625 **Neuhausen**
Daniel Mayer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.11. und 13.11.2023 · € 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. Eigenen 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

R250665 **Neuhausen**
Lars Wunderlich · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 8.1. bis 22.1.2024 · € 81.– · 8 Plätze · ☎

Fotografisches Basiswissen

Basiswissen Fotografie – kompakt

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

R251130 – Wochenendseminar **Allach-Untermenzing**
Sabine Klem · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28./29.10.2023 · € 108.– · 7 Plätze · ☎

R251134 – Wochenendseminar **Aubing**
Johann Graebel · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 108.– · 7 Plätze

Basiswissen Fotografie für Frauen

Welche Kamera ist für mich die richtige? Welche Einstellungen und Menüfunktionen brauche ich? Wie gehe ich fantasievoll mit dem Medium Fotografie um? Praxisnah werden die Grundlagen der Fotografie wie Blende, Zeit, Belichtung, Brennweite, Auflösung, Dateiformat als auch Belichtungsprogramme und Autofokus-Einstellungen vermittelt. Die Gestaltung der Bilder wird geübt. Eine Exkursion bietet Gelegenheit, das Erlernte in der Praxis auszuprobieren. Anhand der entstandenen Bilder werden die Themen Bildaufbau und Gestaltung besprochen. Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R251140 **Pasing**
Nur für Frauen · Anna Gallo · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11. und 23.11.2023 · 2 x sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 18.11. und 25.11.2023 · € 112.– · 8 Plätze · ☎

Fotografie in der Praxis – wie entstehen spannende Bilder?

Tolles Motiv, enttäuschendes Ergebnis – warum? Es geht um die Frage, wie wird ein Bild spannend? Das beginnt schon bei der Wahl der Mittel – Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Schärfentiefe und Themen der Bildgestaltung wie Perspektive, Format, Ausschnitt. Bei der Exkursion wird das Wissen umgesetzt. Der Prozess der Bildentstehung von der Idee über die Aufnahme bis zur Bearbeitung wird behandelt. Diese Zusammenhänge ermöglichen ein grundlegendes Verständnis. Die Bildanalyse zeigt, wie Motive unterschiedlich interpretiert werden können.

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R251160 – Wochenendseminar **Allach-Untermenzing**
Noah Cohen · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 120.– · 8 Plätze · ☎

R251170 – Wochenendseminar **Pasing**
Noah Cohen · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 120.– · 8 Plätze

Fotografieren mit dem Smartphone

Fotografieren mit dem Smartphone – Basiskurs

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

Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R251605 – Samstagsseminar **Allach-Untermenzing**
Daniel Mayer · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

Fotografieren mit dem Smartphone – Aufbaukurs

Die Grundlagen und Funktionen sind Ihnen bekannt. Sie möchten aber mehr Einfluss auf die Bildqualität haben, mit professionellen Tools arbeiten (Pro Modus, ProCam8, Camera+) und die Einstellmodi optimal nutzen. Mit praktischen Übungen und Aufgaben können Sie ihr Wissen erweitern: z. B. Serienbelichtungen, Langzeitbelichtungen, Arbeiten im Makrobereich, Beleuchtung und Bildgestaltung. Die Wahl der richtigen Verschlusszeit bei Sport- und Bewegungsaufnahmen durch die Halbautomatik gehört auch dazu. Die Bilder werden im Kurs ausgewertet und besprochen.

Für die Nachbearbeitung der Fotos wenden wir kostenfreie Apps aus dem App Store/Google Play an und nutzen auch vorinstallierte Möglichkeiten. Erweiterungsmöglichkeiten und Zubehör werden zu Beginn vorgestellt.

Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R251620 – Samstagsseminar **Allach-Untermenzing**
Daniel Mayer · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ☎

Experimentelle Fotografie

Der Blick vor dem Klick

Wie werden Bilder vom Auge aufgenommen? Gibt es „Regeln“ des Sehens? Wie wirken Formen und Farben in einem Bild? Wie verstärken oder schwächen sie die Aussage meiner Aufnahme? Heutige Kameras liefern zu fast hundert Prozent technisch einwandfreie Fotos, doch das Ergebnis ist deshalb noch lange kein eindrucksvolles „gutes Bild“. Der Kurs befasst sich mit den Hintergründen unserer visuellen Wahrnehmung und anhand konkreter Bildbeispiele wird das Interesse daran geweckt.

Bitte mitbringen: drei bis fünf Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der bisherigen fotografischen Arbeit

R253005 – Samstagsseminar Neuhausen

Dr. Erwin Geiss · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 48.– · 8 Plätze · ☎

Digitale Schwarz-Weiß-Fotografie

S/W-Bilder besitzen einen besonderen Zauber. Strukturen, Kontraste und Formen treten in den Vordergrund. Es reicht für die Umwandlung nicht, Farbinformationen zu verwerfen. Behält man die umfassenden Bilddaten und wandelt die Farbbilder erst am PC in Grautöne um, steht das volle Potential zur Verfügung. Wichtige Fragen, welche Mittel und Programme einzusetzen sind, werden beantwortet. Nach der Einführung folgt eine Exkursion mit thematischen Schwerpunkten. Der Kurs soll den Teilnehmenden ermöglichen, ein künstlerisches Konzept zu realisieren.

Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R253142 – Wochenendseminar Pasing

Noah Cohen · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.2.2024 · € 128.– · 6 Plätze

Fotodokumentation Freiam

Im Westen von München entsteht ein neuer Stadtteil, ein Wohn- und Gewerbegebiet für über 20.000 Menschen. Die Verwandlung von Landwirtschafts- und Waldflächen in Gewerbe-, Industrie- oder Wohngebiete gehört zu den großen Themen der dokumentarischen Fotografie. Im Rahmen dieses Langzeitprojekts soll der Prozess Schritt für Schritt festgehalten werden. Die Teilnehmenden werden ermutigt, Konzepte zu entwickeln und eigene Sichtweisen oder künstlerische Positionen zu beziehen. Die Ergebnisse werden in regelmäßigen Treffen präsentiert und besprochen.

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse der fotografischen Technik. Die Beteiligung setzt eigenständiges Arbeiten und nach Möglichkeit eine semesterübergreifende Teilnahme voraus.

Online-Termine finden nur nach Absprache bei Bedarf statt.

R253250 Neuhausen

Gérard Pleyne · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 5 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 11.10., 8.11., 13.12.2023, 10.1. und 7.2.2024 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.10.2023 · Endbesprechung und Präsentation: sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · € 184.– · Anmeldung nur im Fachgebiet · 8 Plätze

Porträt- und Aktfotografie

Menschen sehen und fotografieren

Die Persönlichkeit und den Charakter von Personen im Bild darzustellen, erfordert nicht nur technisches Können, sondern auch Offenheit für das Gegenüber und die überlegte Gestaltung der Aufnahmesituation. In der Porträtfotografie sollte man nichts dem Zufall überlassen. Lichtführung und Aufnahmeobjektive, aber auch Schminke und Kleidung werden besprochen. Fotografieren mit Tageslicht im Freien oder im Innenraum und Beleuchtungstechniken mit der Blitzanlage werden vermittelt.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Blitzschuh, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R254010 Pasing

Anna Gallo · MVHS · Bäckerstr. 14 · Vorbesprechung: di 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.11.2023 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 2.12.2023 · Nachbesprechung: di 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.2023 · € 80.– · 8 Plätze · ☎

Einführung in die Aktfotografie

Wie bereitet man mit einfachen Mitteln ein Akt-Fotoshooting vor? Welche Möglichkeiten bieten sich, den weiblichen Körper ins richtige Licht zu setzen? Beim Thema Aktfotografie steht neben den technischen Fertigkeiten und dem Umgang mit dem Licht auch die Kommunikation mit dem Modell im Mittelpunkt. Der Kurs bietet in Theorie und Praxis eine Einführung in die Aktfotografie. Verschiedene Licht-Settings werden vorgeführt und die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Blitzschuh, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R254100 Pasing

Anna Gallo · MVHS · Bäckerstr. 14 · Vorbesprechung: mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 18.10.2023 · Praxis: sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2023 · Nachbesprechung: mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 25.10.2023 · € 80.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar (ca. € 35.–) · 8 Plätze · ☎

Aktfotografie – Malen mit Licht

„Der Akt“, das Bild des Menschen in seiner auf die natürlichste Form reduzierten Darstellung, ist seit der Erfindung der Fotografie ein intensiv bearbeitetes Thema der lichtbildnerischen Gestaltung. Der Körper spielt heute eine selbstverständliche und souveräne Rolle und zahlreiche Facetten der „Akt-Gestaltung“ sind möglich. Die Erarbeitung des fotografisch-bildnerischen Ausdrucks, die Erfassung von Körperlandschaften und die besondere Betonung der Lichtführung bei Aufnahmen im Studio stehen im Mittelpunkt.

Es wird mit einem weiblichen Modell gearbeitet. Die Teilnahme am Einführungsabend ist erforderlich.

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera mit Blitzschuh, Bedienungsanleitung.

R254105 Pasing

Anna Gallo · MVHS · Bäckerstr. 14 · Vorbesprechung: mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 31.1.2024 · Praxis: sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 3.2.2024 · Nachbesprechung: mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 7.2.2024 · € 80.– · Vor Ort zu zahlen: Modellhonorar (ca. € 35.–) · 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

Architekturfotografie und Fotoexkursionen

Im verborgenen Reich der Pflanzen Architektur und Jugendstil in der Botanischen Staatsammlung München

Zum Botanischen Garten München gehört eine der ältesten und wichtigsten Botanischen Sammlungen der Welt. Die Einrichtung ist in einem repräsentativen Gebäude beheimatet. Von 1908–1913 errichtet, ist es eines der wenigen unversehrten Großbauwerke des Münchner Jugendstils. Die beeindruckende Eingangshalle, der erhaltene Hörsaal und die vielen architektonischen Details werden bei der Exkursion erkundet. Einige der originalen Pflanzenpräparate können fotografiert werden. Auch auf die Geschichte der weltberühmten Sammlung wird kurz eingegangen.

Die vor Ort erstellten Aufnahmen dienen ausschließlich zu Übungszwecken und zum privaten Gebrauch. Eine Veröffentlichung oder gewerbliche Nutzung ist ausgeschlossen.

In Kooperation mit Prof. Dr. Gudrun Kadereit, Prinzessin Therese von Bayern Lehrstuhl für Systematik, Biodiversität und Evolution der Pflanzen, Direktorin Botanischer Garten München und Botanische Staatssammlung München.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

R254415 **Pasing**
Dr. Erwin Geiss · MVHS · Bäckerstr. 14 · Vorbesprechung: mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 31.1.2024 · Exkursion: Botanische Staatssammlung · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.2.24 · Nachbesprechung: mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.2.2024 · € 60.– · 8 Plätze

Fotografische Entdeckungsreise vor der Haustür

Wie setze ich Bauwerke, Natur, Kunst, Menschen und Ereignisse attraktiv ins Bild? Motivwahl, Licht, Farbe, Gestaltung und Technik spielen zusammen – das Sehen will geübt sein, auch wenn die Entdeckungen nur in der Umgebung stattfinden. Für spätere Reisen lohnt es schon jetzt, sich das nötige fotografische „Rüstzeug“ zu verschaffen. Nach einer Einführung in Kamertechnik und Zubehör werden Aufnahmesituationen besprochen. Anhand von Bildbeispielen werden technische und gestalterische Hinweise für die praktische Umsetzung der eigenen Bildideen gegeben.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Bildbeispiele der eigenen Arbeit auf USB-Stick

R255028 – Sonntagseminar **Neuhausen**
Anna Gallo · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2024 · € 54.– · 8 Plätze · ☾

Das Kirschgelände in Allach

Das Kirschgelände in Allach steht vor einer Neugestaltung. Bis 1954 war das Dampfsägewerk Kirsch & Söhne dort beheimatet. In den 60er Jahren wurden neue Industrie- und Gewerbehallen errichtet. Ab 2024 entsteht ein neues Wohngebiet. Die Industriehallen werden abgebrochen, aktuell als Werkstätten genutzt oder stehen leer – es wirkt schon sehr verlassen. Bei der Exkursion steht die Gestaltung und Komposition von Motiven bei einer „Lost Place Situation“ im Mittelpunkt. Fotografisch festgehalten wird der Charme der Hallen und des verlassenen Ortes.

Der Kurs wird als Fotoprojekt zum Kirschgelände fortgesetzt. Neue Interessent*innen sind willkommen. (www.resch-foto.de)
Bitte mitbringen: digitale oder analoge Kamera, Objektive (Weitwinkel bis leichtes Tele), Stativ (falls vorhanden)

R255045 **Allach-Untermenzing**
Werner Resch · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · Vorbesprechung: mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 13.11.2023 · 2 x Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2023 und 20.1.2024 · 2 x Bildbesprechung: mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 und 5.2.2024 · € 104.– · 8 Plätze

Tanz

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Historischer Tanz

Historischer Tanz – Country-Dance-Club

Country Dances entstanden im 16. Jahrhundert in England und haben sich seither ständig fortentwickelt. Sie sind seit ihrer Entstehung fast ununterbrochen getanzt worden und heute Teil des englischen Volkstanzes. Im Country-Dance-Club wollen wir mit dem Schwerpunkt auf historische Country Dances diese Tradition fortführen. Im Vordergrund stehen die Geselligkeit und der Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe (möglichst ohne Absätze) mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung.

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

R265132 – Wochenendworkshop **Pasing**
Nicolle Klinkeberg · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 24./25.2.2024 · € 49.– · 12 Plätze

Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

R265133 – Sonntagskurs **Pasing**
Stefan Haberl/Nicolle Klinkeberg · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x so 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2023 bis 4.2.2024 · € 110.– · 12 Plätze

Mittelstufe

Beherrschung der Grundfiguren (z. B. Hays, Reels) wird vorausgesetzt. Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

R265135 – Sonntagskurs **Pasing**
Stefan Haberl/Nicolle Klinkeberg · MVHS · Bäckerstr. 14 · 9 x so 19.45 bis 21.00 Uhr · 19.11.2023 bis 4.2.2024 · € 69.– · 12 Plätze

Tanz/Körperarbeit und Jazz Dance

Programme in English: Anna Halprin's Tamalpa Life/Art Process and Movement Ritual

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

No prior dance experience required.

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

R265336 – Saturday Workshop **Neuhausen**
Callie Arnold · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · Sat 10.00 til 16.00 hrs · 3.2.2024 · € 38.– · 10 places

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



Jazz Dance/Modern Jazz Dance Anfänger*innen 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).

Grundkenntnisse aus Street Dance, HipHop, Jazz Dance, zeitgenössischen Tanztechniken/Modern Dance oder Ballett sind erforderlich. Bitte mitbringen: Jazz-Dance-/Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (notfalls Baumwollsocken) und Trainingskleidung.

R265437

Pasing

Yella Schicketanz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 137.- · 12 Plätze

Tanz aus Afrika und Brasilien

Afrikanischer Tanz

Tanz begleitet afrikanisches Leben – Alltag und feierliche Anlässe, wie z. B. Taufen und Hochzeiten. Unabhängig von regionalen Unterschieden zeichnen sich die Tänze durch isolierte Bewegungen einzelner Körperteile und kraftvollen Bodenkontakt aus. Im Warm-up mit Koordinations- und Isolationsübungen werden die typischen afrikanischen Bewegungsmuster erlernt. Bei den folgenden Schrittfolgen und Choreografien stehen Spaß an Musik und Bewegungsfreude im Vordergrund.

Mit Percussion-Begleitung.

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken oder Gymnastik-/Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen und Trainingskleidung.

R265504 – Samstagsseminar

Pasing

Cheikh Tidiane Bangoura (Tanz und Percussion) · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2023 · € 16.- · 12 Plätze

Afro-Brasil-Fitness

Die Mischung macht's – wie man schon am Zumba-Trend merkt. Deshalb werden bei diesem Tanzfitness-Training frech und frisch afrikanischer Tanz und Samba Brasil gemixt. Das Warm-up lockert Schultern und Becken – ideal als Ausgleich für sitzende Tätigkeiten.

Schrittfolgen im Raum und kurze Choreografien bringen auch die Beine in Schwung. Und begleitet von afrikanischen und brasilianischen Rhythmen ist der Feierabend nur noch einen Hüftschwung entfernt.

Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen oder Stoppersocken, Trainingskleidung und Matte oder großes Handtuch.

R265508

Pasing

Yella Schicketanz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 137.- · 12 Plätze

„É Brasil“ – Tänze aus Brasilien

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

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R265519

Allach-Untermenzing

Gabriela Baumgartner · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 5 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.1. bis 16.2.2024 · € 59.- · 10 Plätze

Paar- und Gesellschaftstänze, Gruppen- und Formationstänze ohne Tanzpartner*in

Tango Argentino

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

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

R266004

Pasing

Für Paare · Tony Milone · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 37.- (pro Person) · 12 Plätze

Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

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

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

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

R265609 – Sonntagkurs

Neuhausen

Juan Salazar · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 4 x so 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.1. bis 4.2.2024 · € 47.- · 10 Plätze

Unser Angebot wächst mit Ihren Interessen

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

feedback@mvhs.de

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), latein-amerikanische 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: Langsamer Walzer, Disco Fox, Disco-Samba, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba, Tänze nach Wahl

R266020

Laim

Für Paare · Raul Dinescu-Broos · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 23.10. bis 4.12.2023 · € 64.– (pro Person) · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R266042

Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Disco Fox, Rumba, Tango, Tänze nach Wahl

R266024

Laim

Für Paare · Martina Flores Sandoval · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x fr 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.11. bis 15.12.2023 · € 55.– (pro Person) · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R266050

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 Grundschriffe/-figuren; sichere Kenntnisse der Schwerpunkttänze (siehe jeweilige Veranstaltungsdaten) werden vorausgesetzt.
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: Langsamer/Wiener Walzer, Disco Fox, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba, Tango, Jive, Tänze nach Wahl

R266042

Laim

Für Paare · Raul Dinescu-Broos · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 15.1. bis 19.2.2024 · € 55.– (pro Person) · 12 Plätze

Schwerpunkt: Langsamer Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Samba, Jive

R266050

Laim

Für Paare · Martina Flores Sandoval · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x fr 19.45 bis 21.15 Uhr · 12.1. bis 16.2.2024 · € 55.– (pro Person) · 12 Plätze

Paartanz – Disco Fox

Der dynamische Disco Fox ist der Dauerbrenner unter den Modetänzen. Die einfachen Grundschriffe 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.

R266076 – Samstagsworkshop

Allach-Untermenzing

Für Paare · Raul Dinescu-Broos/Manuela Graul · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.12.2023 · € 33.– (pro Person) · 12 Plätze

Paartänze – Disco-Samba und Samba

Samba als Gesellschaftstanz hat brasilianische und afrikanische Wurzeln. Erst Mitte des letzten Jahrhunderts wurde es auch jenseits des Atlantiks auf dem Tanzparkett heißer und die lebhafteste Samba in Europa populär. Charakteristisch ist der fließende, federnde Vorwärts-Rückwärts-Schritt im 2/4-Takt – natürlich mit etwas Hüftschwung. Als Einstieg und Vorbereitung steht hier zunächst die einfachere Disco-Samba auf dem Programm.

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.

R266082 – Samstagsworkshop

Neuhausen

Für Paare · Raul Dinescu-Broos/Manuela Graul · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.1.2024 · € 38.– (pro Person) · 12 Plätze

Paartanz – Balboa

Als sich die Swingmusik der Big Bands in den 1920ern wachsender Beliebtheit erfreute, wurde eine kleine Halbinsel an der sonnigen Westküste nahe San Francisco namengebend für einen neuen Tanzstil: Balboa. Im Sommer waren die Tanzsäle bald so überfüllt, dass ausgelassene, offene Figuren sogar offiziell verboten wurden. Aus diesem Engpass heraus entwickelte sich der Balboa – zu mitreißender Swingmusik enger und ruhiger getanzt als der sportliche Lindy Hop. Für Swing-Fans gehört Balboa (wie Lindy Hop, Charleston, Shag) zum Repertoire.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare willkommen.

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

R266125 – Samstagsworkshop

Neuhausen

Für Paare · Mirjam Eisermann/Hubert Eisermann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 16.12.2023 · € 35.– (pro Person) · 10 Plätze

Shim Sham – Solo-Swing

Gemeinsam solo – Shim Sham ist Swing-Feeling ohne Tanzpartner*in. Die Swing-Grundfiguren werden einfach in Reihen- und Kreisform getanzt. Seit den 1930ern entstanden unzählige Choreografien, eine der bekanntesten und populärsten stammt von Swing-Legende Frankie Manning. Shim Sham muss wohl ein Anti-Aging-Mittel sein, denn Manning tanzte seine Schrittfolgen noch mit über 90 Jahren. Und ein weiteres Plus: Mit diesen Basics swingt es auch zu zweit dann ganz locker.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R266142 – Samstagsworkshop

Allach-Untermenzing

Erich Hecker · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 13.1.2024 · € 22.– · 12 Plätze

Modern Line-Dance Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

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.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R266153

Allach-Untermenzing

Josip Micolcic · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 132.– · 12 Plätze

Volks- und Folkloretänze

Goaßlschnalzen – auch für Frauen

Eine Goaßl ist eine Fuhrmannspeitsche, schnalzen bedeutet knallen oder krachen. Früher machten sich Fuhrleute an Ortseinfahrten oder Gefahrenstellen mit lautem Goaßlknallen bemerkbar. An unterschiedlichen Knallfolgen und Erkennungsmelodien konnte man sie voneinander unterscheiden. Im Zuge der Industrialisierung verlor das Fuhrmannsgewerbe dann seine Bedeutung. Die landestypische Tradition des Goaßlschnalzens wird aber im Alpenraum weiterhin gepflegt. Ursprünglich Männersache, können hier auch Frauen diese besondere Fertigkeit kennenlernen.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe mit sauberen Sohlen, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und Trainingskleidung; Gesichts-/Gehörschutz und Goaßl werden gestellt.

R267001 – Sonntagsworkshop

Pasing

Richard Ruhstorfer/N.N. · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.2.2024 · € 23.50 · (einschließlich Leihgebühr für Goaßl) · 8 Plätze

Meditative, traditionelle und moderne Kreistänze Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Im Einklang mit sich selbst und im Gleichklang mit anderen – Kreistänze ermöglichen eine Auszeit vom Alltag und eine Ruhepause für Kopf und Körper. Die eingängigen Schrittfolgen sind leicht erlernbar, mal ruhig, mal in lebhafter und schwungvoller Stimmung. Ihre wohlthuende, harmonisierende Wirkung entfalten die Tänze durch Wiederholungen und die Verbundenheit und Gemeinschaft mit den anderen Tanzenden.

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

R267030 – Samstagsworkshop

Pasing

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

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.



Volkstänze aus Frankreich in Kooperation mit Balfolk e.V.

In Frankreich gibt es neben kulinarischen auch viele tänzerische Spezialitäten zu entdecken. Bretonische Kreis- und Kettentänze, Branle aus dem Elsass, Bourrées aus Zentralfrankreich, Mixer (Chapelloise, Cercle Circassien) sowie Paartänze (Mazurka, Scottish, Avants Deux). Getanzt wird zu Live-Musik bei geselligen Treffen und Tanzabenden (Bal Folk). Hier werden einige Appetithäppchen angeboten, die Tänze sind leicht zu erlernen. Das große Tanz-Menü wird bei den öffentlichen Veranstaltungen von Balfolk e.V. (www.balfolk-muenchen.de) serviert.

Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

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

R267058 – Samstagsworkshop

Pasing

Monika Brand/Michael Müller (Dudelsack, Flöten) · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 14.00 bis 18.30 Uhr · 17.2.2024 · € 25.– · 12 Plätze

Volkstänze aus der Türkei

Anatolien, Wiege unzähliger Kulturen, verfügt über ein reiches Erbe vielfältiger Volkskunst – Tänze, Musik, Trachten. Die Tänze erzählen Geschichten über das Leben, z. B. das Werben eines Mannes um die Gunst einer Frau oder das tägliche Ringen mit der Natur um die Ernte. Getanzt wird meist im (Halb-)Kreis und, je nach Landstrich, schwungvoll oder in ruhigem Tempo. Sie lernen Rhythmen und Tänze der verschiedenen Regionen Anatoliens und aus Thrazien kennen.

Die Veranstaltungen sind als Einzeltermine (je € 12.–) oder Reihe (€ 36.–) buchbar.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R267066

Neuhausen

Serdar Yolcu · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.11. bis 1.12.2023 · € 36.–

R267067

Neuhausen

Serdar Yolcu · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.11.2023 · € 12.– · 10 Plätze

R267068

Neuhausen

Serdar Yolcu · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.11.2023 · € 12.– · 10 Plätze

R267069

Neuhausen

Serdar Yolcu · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.12.2023 · € 12.– · 10 Plätze

Volkstänze aus Griechenland Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Ein griechischer Dichter sagte sinngemäß „Wenn du tanzst, 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, Namens-tagsfeiern 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. Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.

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

R267072

Laim

Gerasimos Karvounis · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 11 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.11.2023 bis 9.2.2024 · € 128.– · 10 Plätze

Tanz aus der Südsee und Asien

Hawaiianischer Tanz/Hula

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

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

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

R267104 – Wochenendworkshop

Pasing

Nur für Frauen · Lili Kalamela · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 11./12.11.2023 · € 49.– · 12 Plätze

Tanz aus Asien – China, Thailand, Bali, Korea und Japan

Asiatische Tanzkulturen sind unendlich vielfältig und faszinierend anders. Hier wird Tanz aus China, Thailand, Bali, Korea und Japan vorgestellt. In der Regel wird zwischen Volkstänzen und klassischen, höfischen Tänzen unterschieden. Sie erlernen leichte Tänze und dürfen dann kleine Demonstrationen des anspruchsvollen klassischen Repertoires bewundern.

12. Januar: China

19. Januar: Thailand

26. Januar: Bali

2. Februar: Korea

9. Februar: Japan

Die Veranstaltungen sind als Einzeltermine (je € 14.–) oder Reihe (€ 70.–) buchbar.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R267120

Neuhausen

Julia Min Zhou/Benjawan Brodscholl/Kadek Wati Bachmayer/Hye-Soon Um-Schoof/Chigusa Sakon · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 5 x fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 70.–

Tanz aus Asien – China

Im bevölkerungsreichen China existiert eine Vielzahl ethnischer Gruppen mit verschiedensten Tanztraditionen. Meist wird zwischen Volkstanz und klassischer/höfischer Tanzkunst unterschieden. Dargestellt werden häufig alltägliche Begebenheiten und spirituelle oder weltanschauliche Themen. Hier lernen Sie mit einfachen Schrittenfolgen der Peking-Oper die Kultur der größten Volksgruppe Han kennen. Typisch ist der Einsatz von z. B. Fächer, Wasserärmeln oder Regenschirm. Auf dem Programm steht auch die Vorführung anspruchsvollen Repertoires.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine Stoppersocken) oder Gymnastik-/Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung; nach Möglichkeit einen langen weiten Rock und ein kleines dünnes Tuch.

R267121

Neuhausen

Julia Min Zhou · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 12.1.2024 · € 14.– · 10 Plätze

Tanz aus Asien – Thailand

Tanz aus Thailand ist verwandt mit indischem Tanz. Dargestellt werden alltägliche Begebenheiten und Tätigkeiten und auch Themen aus z. B. Religion, Geschichte und Politik. Charakteristisch sind ausdrucksvolle Handgesten und feine Mimik. Die Fuß- und Beinarbeit ist teils fließend, teils rhythmisch-perkussiv.

Thailändischer Tanz wurde von der UNESCO auf die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. Sie erlernen leichte Tänze, dann werden Beispiele des anspruchsvollen klassischen Repertoires demonstriert.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R267122

Neuhausen

Benjawan Brodscholl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 19.1.2024 · € 14.– · 10 Plätze

Tanz aus Asien – Bali

Balinesische Kultur ist im Hinduismus verwurzelt, der Tanz daher verwandt mit indischem Tanz. Typisch sind der aufrechte Oberkörper und ausdrucksstarke Bewegungen von Händen, Fingern, Kopf und Augen. Auf der „Insel der tausend Tempel“ wird sowohl im Alltag, z. B. bei Festen, sowie bei religiösen Ritualen getanzt.

Balinesischer Tanz wurde von der UNESCO auf die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. Sie erlernen leichte Tänze, dann werden Beispiele des anspruchsvollen klassischen Repertoires demonstriert.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

R267123

Neuhausen

Kadek Wati Bachmayer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 26.1.2024 · € 14.– · 10 Plätze

Tanz aus Asien – Korea

Koreanischer Tanz entstand aus zeremoniellen Ritualen und Festen und wurde später u. a. von Schamanismus und Buddhismus beeinflusst. Diese jahrtausendealte klassische Tanzkunst drückt koreanische Wesensart und Empfindungen aus. Typisch sind weiche, anmutige Bewegungen im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Atems. Koreanischer Tanz wurde von der UNESCO auf die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. Sie erlernen leichte Tänze, dann werden Beispiele des anspruchsvollen klassischen Repertoires demonstriert.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine Stoppersocken) oder Gymnastik-/Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Trainingskleidung; nach Möglichkeit einen langen weiten Rock und ein kleines dünnes Tuch.

R267124

Neuhausen

Hye-Soon Um-Schoof · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 2.2.2024 · € 14.– · 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**

Tanz aus Asien – Japan

Neben verschiedenen Volkstanzarten existieren in Japan mehrere klassische Tanzformen, wie z. B. Nihon-Buyo/Kabuki, Noh und Bugaku. Klassisch-japanischer Tanz ist erzählend und zeichnet sich durch opulente Kostüme, kunstvolles Make-up und meisterhafte Verwendung von Requisiten (z. B. Fächer, Blütenzweig, Schwert) aus. Sie erlernen hier den einfachen Volkstanz Bon-Odori, der im Sommer zu Ehren der Seelen verstorbener Ahnen getanzt wird. Dann werden Beispiele des anspruchsvollen Nihon-Buyo-/Kabuki-Tanzes demonstriert. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Baumwollsocken (keine Stoppersocken) und Trainingskleidung.

R267125

Neuhausen

Chigusa Sakon · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 9.2.2024 · € 14.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

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 getanzt 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: 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.

R268017

Pasing

Alexandra Huber · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 19.45 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 114.– · 12 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) Anfänger*innen 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 getanzt 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: Komplexere und längere Schrittkombinationen, anspruchsvollere Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen, Rhythmuslehre, kleine Übungschoreografien, ggf. Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier). Ein bis zwei Semester Bauchtanz-Kenntnisse sind erforderlich.

R268042

Neuhausen

Erna Fröhlich · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 128.– · 12 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) Mittelstufe

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 getanzt 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: Rhythmuslehre, anspruchsvollerer Umgang mit Accessoires (z. B. Schleier), raumorientiertes Tanzen, Ausarbeitung von Choreografien.

Ca. drei Semester Bauchtanz-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

R268060

Pasing

Alexandra Huber · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 114.– · 12 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.

R268121 – Sonntagsworkshop

Pasing

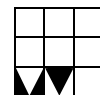
Nur für Frauen · Galina Böhm · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 26.11.2023 · € 31.– · 10 Plätze

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



Theater

Werkschau „Grundlagen der Schauspielkunst“ Spielleitung: Doro Engel

Über neun Termine hinweg haben Laien im Rahmen eines Schauspielkurses an Charakteren und Rollen gearbeitet. An diesem Abend präsentieren sie ihre Ergebnisse.

R260200 **Einstein 28**
Doro Engel · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · mo
20.00 bis 21.00 Uhr · 18.12.2023 · Eintritt frei · ☺

Die großen Häuser – ausgewählte Inszenierungen

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

R260310 – Seminar **Pasing**
Ursula Maier · MVHS · Bäckerstr. 14 · Kursstart di 10.45 bis 12.15 Uhr ·
10.10.2023 Weitere 7 Termine und Theaterbesuche werden im Kurs
besprochen · € 88.– · Theaterkarten sind gesondert zu zahlen ·
10 Plätze · ☺

Einstieg ins Schauspiel

Sie wollen selbst einmal in eine Rolle schlüpfen und Schauspiel-
erfahrung sammeln? Egal ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht:
Alle sind willkommen! Hier lernen Sie das grundlegende Handwerks-
zeug der Schauspielerei kennen – durch Warm-ups, kreative Schau-
spiel- und Improvisationsübungen und Bewegungsarbeit. Dabei er-
arbeiten wir gemeinsam kleine Szenen, die wir uns gegenseitig
vorspielen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

R261040 – Wochenendworkshop **Allach-Untermenzing**
Sacha Anema · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis
16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3./4.2.2024 · € 68.– · 12 Plätze · ☺

Schauspielen ist kein Geheimnis – der schnelle Einstieg

Dieses Wochenende ist für alle, die noch nie „sowas“ gemacht
haben, aber gerne den Einstieg ins Schauspielen wagen möchten:
Unbefangen nähern wir uns der szenischen Arbeit und werden zur
Improvisation geführt. Mit Schauspielübungen, Improvisation, Bewe-
gungs- und Körperarbeit erlernen Sie grundlegende Techniken, die
zum Schauspielrepertoire gehören.

Wenn möglich, bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

R261080 – Wochenendworkshop **Pasing**
Doro Engel · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
9./10.12.2023 · € 96.– · 12 Plätze · ☺

Grundlagen der Schauspielkunst Charakter – Rolle – Monolog – Dialog

Sie möchten sich einen Charakter oder eine Rolle aneignen? Dann
sind Sie hier genau richtig! Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen der
Schauspielkunst anhand der Erarbeitung eines Charakters, einer
Rolle, eines Monologs und Dialogs. Dabei erlernen Sie spielerisch und
mit Spaß das Handwerkszeug des Schauspiels. Im Rahmen des Kurses
erarbeiten wir Szenen und Monologe, die wir am Ende im Rahmen
einer Werkschau vor Publikum präsentieren.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Wenn möglich, bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

R261140 – Seminar **Pasing**
Doro Engel · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x mo 18.45 bis 21.45 Uhr · 9.10.
bis 18.12.2023 · € 190.– · 12 Plätze · ☺

Das Handwerk der Schauspielkunst Bühnencharakter und Bühnenpräsenz

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, in andere Figuren zu schlüpfen.
Damit eine Figur auf der Bühne lebendig und authentisch wirkt, ver-
mitteln wir Ihnen das schauspielerische Handwerkszeug in Form be-
stimmter Schauspieltechniken wie Assoziationsketten oder das
Schreiben einer Biografie. Mit deren Hilfe arbeiten wir an Atem,
Stimme, Sprechtechnik, Emotion und koordinierter Bewegung, die
im Zusammenspiel mit einem Text dann einen einzigartigen Bühnen-
charakter und Bühnenpräsenz entstehen lassen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Wolfgang M. Jörg ist Schauspieler, wirkte in nationalen und inter-
nationalen Filmen mit und ist Schauspieldozent.

Wenn möglich, bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

R261210 – Seminar **Pasing**
Wolfgang M. Jörg · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 17.30 bis 21.30 Uhr ·
2.2. bis 16.2.2024 · € 94.– · 10 Plätze · ☺

Schauspiel-Kompaktworkshop Wahrhaftigkeit in der Darstellung

Diese Basisarbeit konfrontiert, sensibilisiert, entwickelt, fordert he-
raus und fördert eine authentische, wahrhaftige Präsenz und
Spontaneität. Wir versuchen, einen lebendigen Charakter zu er-
schaffen – also kein „So-tun-als-ob-Theater“. Wir möchten das Publi-
kum berühren. Rafael Meltzer ist Schauspieler mit vielen Jahren Büh-
nenerfahrung, Regisseur und Schauspiellehrer.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Interesse und Freude
an ernsthafter, persönlicher Arbeit haben

Wenn möglich, bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

R261230 – Wochenendworkshop **Pasing**
Rafael Meltzer · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
2./3.12.2023 · € 96.– · 12 Plätze · ☺

Creacting – Theater zum Selbst-Erspielen

Wollten Sie schon mal für ein paar Stunden jemand ganz anderes
sein? Möchten Sie kreativer und im persönlichen Ausdruck freier
werden? Interessiert es Sie, wie es beim Impro-Theater gelingt, in
kurzer Zeit tolle Szenen zu erfinden? Oder haben Sie ganz einfach
Lust zu spielen? Dann können Sie hier bewährte wie auch völlig neue
Impro-Formate erspielen, in einfachen Schritten Charaktere er-
arbeiten und diese in frei improvisierten Szenen einbringen.

Außerdem arbeiten wir mit vorgegebenen und selbst entworfenen
Texten und Szenen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wenn möglich, bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen.

R261530 – Seminar **Neuhausen**
Barbara Weinzierl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger
Str. 171b · 10 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 17.10. bis 19.12.2023 ·
€ 127.– · 12 Plätze · ☺

Impro-Theater – kreative Aktion!

Verlassen Sie unter Anleitung eines professionellen Impro-Spielers
Ihren Alltag und schlüpfen Sie in neue Rollen! Die Grundzüge des Im-
provisierens sind rasch erlernt und helfen, Geschichten und Szenen
aus dem Stegreif zu entwickeln. Aber Vorsicht: Das bleibt nicht ohne
Folgen! Impro-Theater macht nicht nur Spaß, sondern fördert den le-
bendigen Ausdruck im Alltag. Es steigert unsere Schlagfertigkeit und
Flexibilität. Impro-Theater „ver-rückt“ wirklich alles!

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Gerne mitbringen: bequeme Kleidung

R262360 – Wochenendworkshop **Pasing**
Carsten Schleuß · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
16./17.12.2023 · € 96.– · 12 Plätze · ☺

Impro-Theater Zusammenspiel und Szenenentwicklung

Gemeinsam improvisieren wir Szenen – von kurzen Sequenzen bis zu abgerundeten Geschichten und offenen Szenen. Aufwärmspiele, Assoziationsübungen und kooperative Techniken schärfen unseren Blick für Mitspielende und naheliegende Ideen. Wir geben Geschichten eine Struktur und machen Szenen interessant, indem wir ihnen eine emotionale Ebene verleihen. Ein Workshop für alle, die gerne im Team spielen und über sich selbst lachen können! Betont werden das Bejahende und die positive Umsetzung von Ideen.
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Infos zum Kursleiter erhalten Sie unter www.domino-impro.de. Bitte bereits in bequemer Kleidung erscheinen und Hallenturnschuhe mitbringen.

R262380 – Wochenendworkshop Pasing
Klaus Peter Schreiner · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.2.2024 · € 89.– · 14 Plätze · ☺

Jonglieren – mehr als nur ein faszinierendes Hobby

Was vor kurzem fast unmöglich schien, wird alltäglich! Nach einer kurzen Einführung beginnen wir mit Jongliertüchern und bald sind erste Erfolge garantiert. Wir betreten gemeinsam die magische Welt der Jonglage mit Bällen, Ringen, Keulen usw. Jonglieren ist ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress mit Spaßfaktor! Rhythmik, Koordination und Kreativität fördern Freude, Fantasie und vieles mehr. Jonglieren hilft, Schwieriges zu vereinfachen – und wenn Sie aufhören, darüber nachzudenken, wie es geht, dann geht's!
Bitte warme Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

R262850 – Wochenendseminar Pasing
Hans-Jürgen Erkens · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 14./15.10.2023 · € 65.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 12 Plätze

Programme in English: Acting – The Fast Route

Suitable for anyone who has never had a go at acting and would like to try it out: movement – improvisation – body action – energy – theatre!
Please come in comfortable clothing, suitable for movement. Bring beverages and snacks to keep you energized!

R263610 – Weekend Workshop Pasing
Doro Engel · MVHS · Bäckerstr. 14 · Sat/Sun 10.00 til 17.00 hrs · 13./14.1.2024 · € 96.– · 12 places · ☺

Musik

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Grundlagenwissen Musik

Was Sie schon immer über klassische Musik wissen wollten

Barock, Klassik, Romantik, Moderne – wie erkenne ich den Unterschied? Welcher Komponist gehört zu welcher Epoche? Wie kann ich mich in der vielfältigen Musikgeschichte orientieren? Die Epochen der Musik werden vorgestellt und im historischen Zusammenhang betrachtet. Sie lernen die wichtigsten Komponisten, musikalischen Formen und Stile von Barock, Klassik, Romantik und des 20. Jahrhunderts kennen und hören dazu zahlreiche Musikbeispiele.

R270164 – Wochenendseminar Neuhausen
Tim Koeritz · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 73.– · 12 Plätze · ☺

Hear & Now – Neue Musik in Konzert und Gespräch

Mit dem schwere reiter hat München ein Drei-Sparten-Haus für die freie Szene geschaffen. Was passiert dort? Welche interessanten Produktionen gibt es in der aktuellen Musik, im Theater und im Tanz? Hear & Now besucht herausragende Konzerte aus der Neuen Musik der freien Szene Münchens und ermöglicht den Austausch mit Musiker*innen und Komponist*innen. Vor allem aber wird die Gelegenheit geboten, die experimentelle Münchner Szene zusammen mit Gleichgesinnten kennenzulernen und zu diskutieren.
Vor dem Konzert erwartet Sie jeweils eine Einführung mit der Kulturjournalistin Rita Argauer im Foyer des schwere reiter, nach dem Konzert besteht die Möglichkeit zu einem informellen Austausch über das Gehörte.
Nähere Informationen zu den Konzerten finden Sie unter www.schwerereiter.de
In Zusammenarbeit mit scope – Spielraum für aktuelle Musik und mit freundlicher Unterstützung des Kulturreferats der LH München.

New American Chamber Music – Kelvin Hawthorne & via nova chor München

Werke von Michael Gordon, Viet Cuong, Jens Ibsen, Robert Hornstein, David Lang, Paul Novak und Julia Wolfe Neuhausen
R270194
Rita Argauer · schwere reiter, Foyer · Dachauer Str. 114a · sa 21.10.2023, Einführung 19.00 bis ca. 19.30, Konzert 20.00 Uhr, danach informeller Austausch · € 20.– (einschließlich ermäßigte Konzertkarte) · 20 Plätze · ☺

Münchener Kammerorchester – MKO SONGBOOK

Werke von Claude Vevier, Malin Bång, Dai Fujikura u. a. Neuhausen
R270200
Rita Argauer · schwere reiter, Foyer · Dachauer Str. 114a · Fr, 24.11.2023, Einführung 19.00 bis ca. 19.30, Konzert 20.00 Uhr, danach informeller Austausch · € 20.– (einschließlich ermäßigte Konzertkarte) · 20 Plätze · ☺

GUERRA/Blutmond – ensemble risonanze erranti/Peter Tilling

Werke von Klaus Ospald (UA), Joachim W.Schneider (UA), Jacopo Salvectori (UA) Neuhausen
R270206
Rita Argauer · schwere reiter, Foyer · Dachauer Str. 114a · Mi, 24.1.2024, Einführung 19.00 bis ca. 19.30, Konzert 20.00 Uhr, danach informeller Austausch · € 20.– (einschließlich ermäßigte Konzertkarte) · 20 Plätze · ☺

Stimmbildung, Gesang, Chöre

Singen kann jede*r!

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 Erlernete gleich umsetzen.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der jeweiligen Kursleitung: Jana Dobrick, Mobil 0179-8298424, Kerstin Hartwig, Mobil 0172-5277881, Gregor Otto Papadopoulos, Telefon (089) 51996122.

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

R272116 – Wochenendseminar Neuhausen
Gregor Otto Papadopoulos · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 55.– · 12 Plätze · ☺

R272120 – Samstagsseminar

Allach-Untermenzing

Kerstin Hartwig · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 27.1.2024 · € 40.– · 10 Plätze · ☺

Anfänger*innen ohne und mit Vorkenntnisse/n

Mit Klavierbegleitung

R272124 – Sonntagseminar Pasing
Jana Dobrick (Gesang)/Stefan Kurz (Piano) · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.15 Uhr · 4.2.2024 · € 65.– · 12 Plätze · ☺

Stimmbildungstag

Möchten Sie gerne Ihrer Stimme etwas Gutes tun? Wollen Sie mehr darüber wissen, wie Ihre Stimme funktioniert? Wir machen uns bewusst, was beim Singen passiert, und lernen entsprechende Übungen, die einen gesunden Umgang mit der Stimme ermöglichen. Wir arbeiten an Atmung, Stimme und Intonation, um dann zusammen mehrstimmig singen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für alle Chorsängerinnen und -sänger und die, die es gerne werden möchten.

R272160 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Maria Collien · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
so 10.00 bis 17.30 Uhr · 8.10.2023 · € 38.– · 13 Plätze · ☺

R272164 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Maria Collien · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
so 10.00 bis 17.30 Uhr · 19.11.2023 · € 38.– · 13 Plätze · ☺

R272168 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Maria Collien · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
so 10.00 bis 17.30 Uhr · 21.1.2024 · € 38.– · 13 Plätze · ☺

R272172 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Maria Collien · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
so 10.00 bis 17.30 Uhr · 4.2.2024 · € 38.– · 13 Plätze · ☺

Gesang – Einzelunterricht 45 Minuten

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

R273078 **Allach-Untermenzing**
Mafalda de Lemos · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x di 9.00 bis
12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung ·
4 Plätze · ☺

R273082 **Pasing**
Ute Ziemer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 15.00 bis 18.00 Uhr ·
4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 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.

R273158 **Allach-Untermenzing**
Natyрэ Elezi · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 15 x mi 19.00 bis
20.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 101.– · 30 Plätze · ☺

Gleichgestimmt – Frauenchor

Keine Männerstimmen? Tenöre dringend gesucht? Wir kommen ohne sie aus, denn hier wird ausschließlich Literatur für Frauenstimmen gesungen: Musik quer durch die Jahrhunderte, Altes neben Neuem, Klassisches, Pop, Romantik und Musical, Ruhiges und Bewegtes.

Für alle Frauen, die gerne gemeinsam singen und schöne, oft auch wenig bekannte Musik gemeinsam erarbeiten möchten. Etwas Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind erwünscht. Ein Teil der Probenzeit wird für vertiefte, chorische Stimmbildung genutzt.

R273166 **Pasing**
Nur für Frauen · Cornelia Lechner · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do
18.45 bis 20.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 134.– · 35 Plätze · ☺

Multiple Voice – Chor der MVHS in Pasing

Wir singen ein buntgemischtes Programm: von internationalen Volksliedern und Klassikern der Choraliteratur bis zu Stücken aus der Unterhaltungsmusik. Ein ausführliches Einsingen und Stimmbildungsübungen helfen, die Stimme zu trainieren. Am Ende des Kurses präsentieren wir unsere Arbeit in einem kleinen Konzert. Voraussetzung: Sie haben bereits etwas Erfahrung im Chorsingen, sind sicher in der Stimmführung und aufgeschlossen für Neues. Ganz besonders freuen wir uns über neue Männerstimmen.

R273170 **Pasing**
Violetta Weingart · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 19.45 bis 21.15 Uhr ·
10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 101.– · 25 Plätze · ☺

Gioco di voci – Madrigalsingen

Sie haben schon viel in größeren Chören gesungen und würden Ihre Erfahrung gerne in einem kleinen Ensemble erweitern? Die Literatur wunderschöner Gedichtvertonungen ist reich und hält die verschiedensten Schwierigkeitsgrade bereit. Unter professioneller Anleitung werden die vier- bis sechsstimmigen Stücke einstudiert und an stimmlichen Problemen, der Intonation, Stimmführung und Interpretation gearbeitet.

Interessierte bitten wir, sich zunächst mit Frau Maria Collien in Verbindung zu setzen, Mobil 0162-9483200.

R273174 **Neuhausen**
Maria Collien · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 4.10., 18.10., 25.10., 15.11., 22.11., 29.11.,
6.12., 20.12.2023, 10.1., 17.1., 31.1., 7.2. und 21.2.2024 · € 165.– ·
12 Plätze · ☺

Gitarre und weitere Saiteninstrumente

Gitarre Klassisch – Anfänger*innen

Im Unterschied zur Gitarrenbegleitung steht bei der klassischen Gitarre das Melodiespiel im Vordergrund. Entsprechend der jahrhundertealten 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.

R274024 **Allach-Untermenzing**
Johannes Emminger · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 18.15
bis 19.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 130.– ·
6 Plätze · ☺

Gitarre Klassisch – 2. Semester

Voraussetzung sind grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274048 **Pasing**
Ossi Pötzlberger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr ·
5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 130.– · 6 Plätze

Gitarre Klassisch – 4. Semester

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse.

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274080 **Laim**
Martin Hörner · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 17.30 bis 18.30 Uhr ·
6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 130.– · 6 Plätze · ☺

Gitarre Klassisch – Ensemble

Für Gitarrist*innen mit langer Spielpraxis. Repertoire: je nach Interesse von alter bis zu zeitgenössischer Musik. Das Zusammenspiel steht dabei im Vordergrund.

Anmeldung für Quereinsteiger*innen nur nach vorheriger Rücksprache mit Norbert Niemann, E-Mail: norbert-niemann@gmx.de, oder Johanna Strigl, Telefon (089) 7213580.

R274132

Pasing

Norbert Niemann · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mo 19.15 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 228.– · 4 Plätze

Gitarrenbegleitung – Anfänger*innen

Sie möchten mit der Gitarre Lieder und Songs begleiten? Hier lernen Sie nach und nach die nötigen Akkorde, dazu verschiedene Schlag- und Zupftechniken. Sie spielen nach Tabulatur, einem bildhaften System, das im Unterschied zur herkömmlichen abstrakten Notenschrift das Griffbrett der Gitarre abbildet. Sie lernen die unterschiedlichsten musikalischen Stilrichtungen kennen und spielen.

Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse. Sollten alle Plätze vergeben sein, bitte Wartelisten bedienen. Bei Bedarf werden zusätzliche Kurse eingerichtet.

R274168

Allach-Untermenzing

Johannes Emminger · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 19.15 bis 20.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 194.– · 9 Plätze · ☺

R274172

Aubing

Andreas Düker · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 6 Plätze

R274176

Neuhausen

Tom Hake · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 26.2.2024 · (nicht am 11. und 18.12.) · € 194.– · 9 Plätze · ☺

Gitarrenbegleitung – 2. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274196

Pasing

Ossi Pötzlberger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 194.– · 7 Plätze

Gitarrenbegleitung – 3. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274216

Laim

Martin Hörner · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 194.– · 6 Plätze · ☺

R274220

Neuhausen

Ossi Pötzlberger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 3.11. und 22.12.) · € 273.– · 4 Plätze · ☺

Gitarrenbegleitung – 4. Semester

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274228

Aubing

Andreas Düker · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 194.– · 7 Plätze

R274232

Pasing

Norbert Niemann · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mo 18.00 bis 19.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 162.– · 6 Plätze

Gitarrenbegleitung – mindestens vier Jahre Spielpraxis

Beratung für Quereinsteiger*innen: Telefon (089) 48006-6716/15

R274320

Neuhausen

Ossi Pötzlberger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 3.11. und 22.12.) · € 273.– · 4 Plätze · ☺

R274324

Pasing

Sophia Böhnisch · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 181.– · 6 Plätze

R274328

Pasing

Sophia Böhnisch · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 181.– · 6 Plätze

Ukulele

Anfänger*innen

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 Tom Hake, Mobil 0179-9289361 kontaktieren.

R274420

Neuhausen

Tom Hake · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 26.2.2024 · (nicht am 11. und 18.12.) · € 194.– · 6 Plätze · ☺

Cello – Einzelunterricht 45 Minuten

Für Anfänger*innen, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen. 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.

Fragen zum Instrumentenverleih oder -kauf beantwortet Natalia Katja Peper, Mobil 0176-23567747.

R275020

Neuhausen

Natalia Katja Peper · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 19.00 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze

Geige, Bratsche, Cello, Kontrabass

Wollten Sie schon immer einmal Geige oder auch ein tieferes Streichinstrument ausprobieren? Nach der bewährten Paul-Rolland-Methode erfolgt der Unterricht von Anfang an in einer kleinen Streichergruppe. Das Vergnügen des Zusammenspiels steht an erster Stelle, zugleich üben Sie Ihre Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Fragen zu den Kursen und zum Instrumentenverleih oder -kauf beantwortet Gabi Probst-Eisenreich vorab, Telefon (08105) 26586.

Grundstufe

Für Anfänger*innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen

R275024

Pasing

Gabi Probst-Eisenreich · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 (nicht am 22.12.) · € 168.– · 6 Plätze · ☺

Fortgeschrittene

Spieltechnische Aspekte werden vervollständigt, Ensemblearbeit steht im Mittelpunkt.

R275032

Pasing

Gabi Probst-Eisenreich · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 (nicht am 22.12.) · € 168.– · 7 Plätze · ☺

Blasinstrumente

Blockflöten-Wochenende (alle Stimmlagen)

Wir spielen vier- bis sechsstimmige Blockflötenmusik vom 16. Jahrhundert bis zur Gegenwart.

Voraussetzung: mittlere bis gute Spieltechnik und Erfahrung im Zusammenspiel (bei Altblockflöte auch Oktavieren)

R275110 – Wochenendseminar

Pasing

Petra Schiegg · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 44.– · 14 Plätze · ☺

Tenor- und Altsaxophon

Es werden Grundlagen vermittelt und Stücke aus verschiedenen Stilrichtungen erarbeitet und geübt. Lehrbücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Anmeldung für Quereinsteiger*innen nur nach vorheriger Rücksprache mit Christian Roßmeißl, Mobil 0176-58825504. Informationen zum Instrumenten-, Zubehör- und Notenkauf erteilt der Dozierende.

Grundstufe

1. Semester: Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse

R275154

Neuhausen

Christian Roßmeißl · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 273.– · 4 Plätze

Fortgeschrittene

Ab 3. Semester: spieltechnische Aspekte werden vervollständigt, erste Improvisationen

R275166

Neuhausen

Christian Roßmeißl · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 273.– · 4 Plätze

Saxophon-Ensemble

Geeignet für Saxophonist*innen mit ca. zwei Jahren Spielpraxis und Saxophone von Sopran bis Bariton. Repertoire: je nach Interesse, z. B. Jazzstandards, Blues oder Pop.

Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit Christian Roßmeißl, Mobil 0176-58825504.

R275174

Neuhausen

Christian Roßmeißl · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 194.– · 6 Plätze

Mundharmonika für Anfänger*innen

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei Fabrizio Giannuzzi, Telefon (089) 41079278.

R275186 – Samstagsseminar

Allach-Untermenzing

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

R275194 – Samstagsseminar

Pasing

Fabrizio Giannuzzi · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 20.1.2024 · € 40.– · 6 Plätze · ☎

Tastenteinstrumente

Akkordeon – Spielgruppe

Auf dem chromatischen Pianoakkordeon werden mehrstimmige Stücke in unterschiedlichen Tonarten mit entsprechender Bassbegleitung gespielt: bevorzugt Unterhaltungsmusik, Evergreens, alpenländische Volksmusik und Stücke nach Absprache. Im Vordergrund steht das Zusammenspiel, wobei die Freude am gemeinsamen Musizieren vor ausgefeilter Spieltechnik und Perfektion stehen soll. Informationen zum Instrumentenverleih oder -kauf erhalten Sie bei der Lehrkraft. Mobil 0162-9303887.

Notenkenntnisse werden vorausgesetzt. Geeignet auch für Quereinsteiger*innen, die Erlerntes auffrischen wollen.

Mindestanforderung Spielgruppe: 72 Bässe

R275214

Pasing

Nadine Soppa · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 273.– · 4 Plätze · ☎

Akkordeon – Einzelunterricht 45 Minuten

R275224

Pasing

Nadine Soppa · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ☎

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.

R275310

Pasing

Béla Lakatos · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 16.15 bis 18.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 5 Plätze · ☎

R275314

Pasing

Béla Lakatos · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☎

R275318

Pasing

Stefan Kurz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 8.45 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☎

R275322

Pasing

Béla Lakatos · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 16.30 bis 17.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 2 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.

R275362

Allach-Untermenzing

Svitlana Matviyenko · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 11.00 bis 14.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ☎

R275366

Allach-Untermenzing

Svitlana Matviyenko · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 16.00 bis 18.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze · ☎

R275370

Allach-Untermenzing

Natyрэ Elezi · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mi 17.15 bis 18.45 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 337.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☎

R275374

Pasing

Stefan Kurz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 11.00 bis 11.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ☎

R275378

Pasing

Stefan Kurz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 12.00 bis 13.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 2 Plätze · ☎

R275382

Pasing

Béla Lakatos · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 15.45 bis 16.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 506.– · Keine Ermäßigung · 1 Platz · ☎

Rhythmus, Bewegung und Percussion

Cajon – Anfänger*innen

Das Spielen mit dem Cajon ist ein idealer Einstieg in die Welt der Rhythmik. Da die schlichte Sitztrommel klein, leicht zu transportieren und nicht zu teuer ist, wird sie in Rock, Pop, Blues und Folk immer häufiger als Ersatz für das klassische Schlagzeug eingesetzt. Der tiefe Bass und der satte Snaresound des Cajons legen eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Wir lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves und Playalongs (das Spielen/Üben mit Musik). Cajons sind vorhanden.

R275578 – Sonntagsseminar

Pasing

Noah Psunkewicz · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2023 · € 49.– · 8 Plätze · ☎

R275594 – Sonntagsseminar

Laim

Noah Psunkewicz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 25.2.2024 · € 49.– · 8 Plätze · ☎

Orchester, gemischte Spielgruppen, Ensembles

Kammerorchester

Das Musizieren im Kammerorchester ist eine Bereicherung und Herausforderung. Wir laden alle fortgeschrittenen Streicher*innen, Bläser*innen und Blockflöten zum Mitspielen ein. Auf dem Programm stehen Stücke u. a. aus der „Wassermusik“ und „Feuerwerksmusik“ von G. F. Händel und kürzere Werke der Barockzeit.

Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit Gabi Probst-Eisenreich, Telefon (08105) 26586.

Nach Möglichkeit wird es eine Aufführung des erarbeiteten Programms geben.

R276016

Pasing

Gabi Probst-Eisenreich · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 (nicht am 22.12.) · € 145.– · 12 Plätze · ☎

Kammermusik für Streichinstrumente, Blasinstrumente und Klavier

Die Auswahl an wunderbarer Kammermusik ist nahezu unbegrenzt. Wir wollen Werke aus verschiedenen Epochen kennenlernen und die Besonderheiten der unterschiedlichen Stile erarbeiten. Unter Anleitung des erfahrenen Orchester- und Kammermusikers Andrei Artemenko können Teilnehmer*innen mit unterschiedlichem Leistungsniveau miteinander musizieren, gegebenenfalls unterstützt von einem Klavier. Nähere Informationen erhalten Sie bei Andrei Artemenko, Mobil 0160-97009001.

R276020

Pasing

Andrei Artemenko · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 194.– · 7 Plätze · ☎

„Klezmer Kapelye“ – Klezmermusik-Workshop

Klezmer, die traditionelle Hochzeits- und Festmusik der osteuropäischen Jüdinnen und Juden, erscheint fröhlich und melancholisch zugleich. Einflüsse der Musikkultur Südosteuropas vereinen sich mit mitteleuropäischen und synagogalen Traditionen zu einem einzigartigen Musikstil. Wir spielen bekannte Klezmermelodien und befassen uns mit der musikalischen Umsetzung unterschiedlicher Tänze wie Freylekhs und Hora.

Sowohl für Teilnehmende geeignet, die in Klezmer „hineinschnuppern“ möchten, als auch für diejenigen, die ihre schon bestehenden Kenntnisse auffrischen möchten.

Jedes Instrument ist willkommen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Andrea Pancur, E-Mail: andreapancur@aol.com.

R276064 – Wochenendseminar

Pasing

Andrea Pancur · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 73.– · 10 Plätze · ☎

Gesundheit informativ

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Medizinwissen und Erkrankungen

Diese Rubrik umfasst medizinische und medizin-gesellschaftliche Vorträge, bei denen Ursachen, Diagnose und Therapiemöglichkeiten von Erkrankungen im Mittelpunkt stehen. Die Gesundheitsthemen werden auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft mit Ihnen diskutiert.

Innenleben einer Klinik: Führung durch einen OP-Saal

Was passiert eigentlich alles kurz vor, während und nach einer OP? Und wie funktioniert die Vollnarkose? All dies erläutern wir Ihnen, ohne dass Sie sich dafür unters Messer legen müssen. Über Schleusen und mit spezieller OP-Bekleidung betreten Sie mit uns einen OP-Saal und erhalten dort einen spannenden Einblick in das hochmoderne Technik- und Raumkonzept. Neben der geführten Besichtigung erwarten Sie weitere medizinische Vorführungen und hygienische Aktionen.

In Kooperation mit dem Klinikum Dritter Orden

R340400 – Führung

Nymphenburg

Dr. med. Nikolaus Rank/Frauke Behrmann · Treffpunkt: im Eingangsbereich der Erwachsenenambulanz des Klinikums Dritter Orden · Menzinger Str. 44 · di 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Innenleben einer Klinik: Führung durch die Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte

Wie werden Medizinprodukte, z. B. OP-Instrumente, sterilisiert und gelangen sicher in den OP? Die Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte (kurz AEMP) ist das Herzstück des Krankenhauses und für Außenstehende nicht zugänglich. Bei einer Führung wird der Instrumentenkreislauf und damit jeder Aufbereitungsschritt erläutert. Sie schauen sich den Dekontaminations-, Pack- und Freigabebereich an und erhalten einen Einblick in einen Bereich, der für die Sicherheit im Klinikalltag von großer Bedeutung ist.

In Kooperation mit dem Klinikum Dritter Orden

R340410 – Führung

Nymphenburg

Frauke Behrmann · Treffpunkt: AEMP im Eingangsbereich der Erwachsenenambulanz des Klinikums Dritter Orden · Menzinger Straße 44 · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 17.10.2023 · Eintritt frei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Gesundheitsförderung und Lebensstil

Gesund zu leben und im Alltag auf sich Acht zu geben, ist manchmal gar nicht so leicht. In den Vorträgen und Seminaren dieser Rubrik erhalten Sie daher Anregungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen – die MBSR-Methode

Vor vierzig Jahren entwickelte der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn die inzwischen weltweit anerkannte hochwirksame Methode zur Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction). Basis dieser Methode ist die Schulung unserer Fähigkeit, unseren Körper und unsere Sinne aufmerksam und wohlwollend in der Gegenwart wahrzunehmen. Zusammen mit einem Kurzvortrag werden Übungen vorgestellt und erläutert und Sie können erste praktische Erfahrungen mit dieser bewährten Methode machen.

R341160 – Vortrag

Pasing

Christian Storch · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.12.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 10 Plätze · ☎

Meditation für Neugierige und Ungeduldige

Meditation bedeutet, sich mit dem eigenen Geist vertraut zu machen. Durch achtsame, freundliche Zuwendung zu den Körperempfindungen, dem Atem und damit auch zu den eigenen Gedanken und Gefühlen gelingt es, einen Schritt zurückzutreten. Es entsteht innerlich mehr „Raum“, um Gedanken, Gefühle und Handlungen besser zu steuern und ersten Impulsen nicht „blind“ zu folgen. So werden Sie wieder Kapitän oder Kapitänin des eigenen Schiffes, anstatt sich von den Wellen des Lebens fortreißen zu lassen.

R341200 – Vortrag **Neuhausen**
Tom Schindler · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 21.2.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 16 Plätze · ☺

Programme in English: Meditation for Curious, Impatient and Busy People

Meditation means becoming familiar with one's own mind. Through mindful and friendly attention to our body sensations as well as to our breath and subsequently also to our thoughts and feelings, we succeed in taking a step back. There is more „space“ inside. As a result, we are no longer able to follow our impulses „blindly“, but to better control our thoughts, feelings and actions. So we become „captains“ of our own ship again instead of letting ourselves be swept away by the waves of life.

R341220 – Presentation **Pasing**
Tom Schindler · MVHS · Bäckerstr. 14 · Tues 19.30 til 21.00 hrs · 12.12.2023 · € 8.– · remaining tickets available on site · also with MVHS-Card · 16 places · ☺

Anatomie verstehen lernen – Schultergürtel, Arme und Hände

Der menschliche Körper und dessen Anatomie ist ein Wunderwerk der Natur, dem wir in dieser Vortragsreihe auf den Grund gehen. Nach dem Vortrag verstehen Sie die Funktionsweise des Körpers besser und sind in der Lage, die wichtigsten Strukturen voneinander zu unterscheiden. Lernen Sie, wie geschickt Hand, Arm und Schultergürtel aufeinander abgestimmt sind, um feinmotorische Greifbewegungen auszuführen. Kleinste Störungen können schnell zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen.

Ein weiterer Vortrag in der Reihe „Anatomie verstehen lernen – Hüfte, Knie und Füße“ (R341280) findet am 31.1.2024 statt.

R341260 – Vortrag **Pasing**
Marvin John · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 12 Plätze · ☺

Anatomie verstehen lernen – Hüfte, Knie und Füße

Der menschliche Körper und dessen Anatomie ist ein Wunderwerk der Natur, dem wir in dieser Vortragsreihe auf den Grund gehen. Nach dem Vortrag verstehen Sie die Funktionsweise des Körpers besser und sind in der Lage, die wichtigsten Strukturen voneinander zu unterscheiden. Das Knie ist unser größtes Gelenk, es verbindet unsere zwei mächtigsten Knochen miteinander: Oberschenkelknochen und Schienbein. Wie erfolgt das anatomische Zusammenspiel von Hüfte, Knie und Fuß? Welche Erkrankungen sind häufig bei den unteren Extremitäten und wie kann diesen vorgebeugt werden? Ein weiterer Vortrag in der Reihe „Anatomie verstehen lernen – Schultergürtel, Arme, Hände“ (R341260) findet am 17.1.2024 statt.

R341280 – Vortrag **Pasing**
Marvin John · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 31.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 12 Plätze · ☺

Sanftes Fasten im Herbst

Das sanfte Heilfasten ist eine schonende Form des Fastens, die auch für Berufstätige geeignet ist, leicht zu Hause durchgeführt werden kann und in den Alltag passt. Im Gegensatz zu anderen Fastenkuren, in denen der vollständige Verzicht fester Nahrung Grundvoraussetzung ist, können beim sanften Fasten einige ausgewählte Nahrungsmittel gegessen werden. Sie erhalten eine Anleitung und Rezepte für eine einwöchige Fastenkur und erfahren, welche unterstützenden Maßnahmen das Fasten erleichtern können.

R341360 – Vortrag **Pasing**
Kathrin Günther · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.10.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☺

Mit Achtsamkeit das Essverhalten verändern

Oft ist nicht das Hungergefühl der Grund des Essens, sondern andere Bedürfnisse, wie z. B. Probleme im Job, Frust in Beziehungen, Langeweile oder Rituale. Neue Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu etablieren, erfordert Geduld. Mit Achtsamkeit kann zwischen „körperlichem“ und „seelischem“ Hunger unterschieden werden. Erfahren Sie, wie Körper, Geist und Essen in Einklang gebracht werden, um sich im Körper wieder rundum wohl zu fühlen und ein entspanntes und nachhaltiges Verhältnis zu gesundem Essen zu bekommen.

Informationen zum passenden Seminar erhalten Sie unter der Kursnummer R341500.

R341480 – Vortrag **Neuhausen**
Petra Kuhn · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 12 Plätze · ☺

Mit Achtsamkeit das Essverhalten verändern – Seminar

Wie lassen sich Essgewohnheiten nachhaltig ändern, damit die Sorge über das Körpergewicht im Alltag keine Rolle mehr spielt? Mit Hilfe von mentalem Training können Sie den Prozess effektiver und schneller umsetzen. Es erwarten Sie Übungen, die Sie in den Alltag leicht einbauen können. Übungen, die Ihr Unterbewusstsein ansprechen, um neue Essgewohnheiten zu etablieren. Sie lernen „echte“, körperliche Hungergefühle von „seelischen“ Hungergefühlen zu unterscheiden.

Informationen zum passenden Vortrag erhalten Sie unter der Kursnummer R341480.

R341500 – Samstagseminar **Neuhausen**
Petra Kuhn · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 24.2.2024 · € 37.– · 12 Plätze · ☺

Augentraining und Yoga – Gesundheit für müde Augen

Durch angestrengtes Arbeiten und permanente visuelle Reize sind die Augen oft müde und überanstrengt. Elemente aus dem Augentraining werden mit Yoga-Übungen für Nacken, Schultern und Wirbelsäule kombiniert, um die Augenbeweglichkeit und Wahrnehmung wieder zu verbessern. Die leicht zu erlernenden Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden und eignen sich fürs Büro und Zuhause. So fördern Sie mit den „Zwei-Minuten-gute-Laune-Übungen“ die Gesunderhaltung Ihrer Augen.

R341600 – Samstagseminar **Neuhausen**
Brigitte Colin · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 39.– · 10 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



Sehtraining am Bildschirmarbeitsplatz – den Augen Gutes tun

Längeres Arbeiten am PC ist bekanntlich nicht sehr gesundheitsförderlich – besonders belastet werden dabei die Augen und das Sehvermögen. Ständiges Arbeiten im Nahbereich (z. B. PC-Arbeit) kann die Ursache für Augenschmerzen, Kopfschmerzen und Verspannungen sein. Diese Beschwerden lassen sich durch gezieltes Sehtraining reduzieren, indem die zentralen Funktionen des visuellen Systems gefördert werden. Das Sehtraining schärft den Blick für das Wesentliche und ist problemlos in den Alltag zu integrieren.

R341680

Pasing

Verena Huhn · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.1.2024 · € 21.– · 14 Plätze · ☎

Legasthenie – Lese-Rechtschreib-Schwäche, deren Ursachen und Erscheinungsformen

Legasthenie oder auch Lese-Rechtschreib-Störung bezeichnet gravierende Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder Schreibens. Betroffene haben Schwierigkeiten, Buchstaben, Silben und Wörter zu erkennen, zu unterscheiden und korrekt zu schreiben. Das Ziel des Seminars ist es, ein besseres Verständnis für Legasthenie zu schaffen und Betroffene sowie ihre Umgebung zu unterstützen und Hilfsangebote aufzuzeigen.

R341760

Pasing

Karla Gräf · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 13.10. bis 27.10.2023 · € 21.– · 12 Plätze · ☎

Sprachförderung im Kindesalter – so können Sie selbst (Enkel-)Kinder in der Sprachentwicklung fördern

Eine gute Sprachentwicklung im Kindesalter ist von großer Bedeutung. Es gibt viele Möglichkeiten, (Enkel-)Kinder im Alltag dabei zu unterstützen, z. B. regelmäßiges Vorlesen, gemeinsames Singen und Sprechen fördern die sprachliche Entwicklung. Es ist wichtig, Geduld zu haben und die Kinder in ihrem individuellen Tempo zu unterstützen. Sie erfahren, warum eine frühe und regelmäßige Sprachförderung so wichtig ist und wie Sie Ihre (Enkel-)Kinder am besten unterstützen können. Die Dozentin ist Sprach- und Familientherapeutin.

R341780

Pasing

Karla Gräf · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 17.11. bis 1.12.2023 · € 21.– · 12 Plätze · ☎

Behandlungsformen und Naturheilverfahren

Die Vorträge und Seminare dieser Rubrik geben Ihnen Einblicke in das Spektrum medizinischer und naturheilkundlicher Behandlungsverfahren. Welche unterschiedlichen Behandlungsoptionen gibt es und was sind deren Grenzen?

Kinesio-Taping – Nutzen und Wirkung der bunten Bänder

Im Spitzen- oder Breitensport sind die flexiblen, farbigen Streifen auf dem Körper kaum mehr wegzudenken. Was aber steckt hinter dieser Therapiemethode und welche Bedeutung haben die verschiedenen Farben der Tapes? Im Vortrag werden die Vor- und Nachteile der Kinesio-Tapes erläutert und deren Einfluss auf die physiologischen Prozesse im menschlichen Körper dargestellt. Im Anschluss an den Vortrag können verschiedene Tapes ausprobiert werden.

R342300 – Vortrag

Pasing

Dr. phil. Marcus Harndorf · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

Gewusst wie: sicher trainieren – Prävention von Sportverletzungen

Was sind die verletzungsträchtigsten Sportarten im Breitensport, und wodurch kann das Risiko für Verletzungen gesenkt werden? Stimmt es, dass das Aufwärmen der entscheidende Faktor ist? Ist das Dehnen eher zu Beginn oder am Ende der Trainingseinheit sinnvoll? Das ist nur ein Teil der Fragen, die in diesem Vortrag beleuchtet werden. Der wissenschaftliche Exkurs aus dem Bereich der Prävention wird begleitet von einer Diskussionsrunde rund um die Themen Sport, die Vorbeugung von Verletzungen und die Mythen aus dem Bereich der Sportmedizin.

R342360 – Vortrag

Pasing

Dr. phil. Marcus Harndorf · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☎

Tinnitus – was tun?

Ohrgeräusche, ob akut oder chronisch, sind weit verbreitet und können bei dauerhaftem Auftreten zu Angst, Hoffnungslosigkeit und Depressionen führen. Auf der Suche nach Heilungsmöglichkeiten geraten Betroffene oft an zweifelhafte heilungsversprechende Methoden, die unseriös und teuer sind. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Bewältigung es beim Symptom „Tinnitus“ gibt und welche weniger erfolgversprechend sind. Erfahrungen von Fachleuten und Betroffenen fließen in den Vortrag ein. In Kooperation mit der Deutschen Tinnitus-Liga e.V.

R342440 – Vortrag

Allach-Untermenzing

Bernd Strohschein · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ☎

Pflege und Medizinrecht

Reanimation und ihre Bedeutung für Ihre Patientenverfügung

Sie üben unter Anleitung, wie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung auszuführen ist, und erfahren, was bei der Herzdruckmassage zu beachten ist. Wir vermitteln Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Automatisierten Externen Defibrillator (AED) und erläutern, wann dieser überhaupt zum Einsatz kommt. Außerdem sprechen wir über die Auswirkungen der Reanimation bei Vorliegen einer Patientenverfügung. Zudem wird besprochen, ob die Angst vor Folgeschäden und langem Leiden berechtigt ist, weshalb manche Menschen im Vorfeld eine Reanimation für sich ausschließen.

R343800 – Vortrag

Nymphenburg

Dr. med. Nikolaus Rank/Gerhard Bielmeier/Dr. Thomas Jaschkowitz · Klinikum Dritter Orden, Vortragssaal · Franz-Schrank-Str. 4 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 5.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 30 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!**



Gesundheit aktiv

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Stressreduktion und Entspannung

Am Tag die Nacht verbessern

Sie lernen einfache und leicht zu erlernende Übungen kennen, um besser und erholsamer zu schlafen. Die Übungen stimmen Atem und Bewegung aufeinander ab. Sie sind ein wirkungsvolles Instrument zur Stressbewältigung bei stressbedingten Gesundheitsstörungen und eine konkrete Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Auf Grundlage des „Sounder Sleep Systems®“, von Erkenntnissen der Schlafforschung und anderen Lern- und Entspannungstechniken werden Sie, mit etwas Übung, die Liebe zum Schlaf wiederentdecken und für eine erholsamere Nacht sorgen können. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Kissen

R351112 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Carolin Theuring · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 19./20.1.2024 · € 53.– · ☎

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

R351170 – Seminar **Neuhausen**
Claudia Caran · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2023 · € 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

R351184 – Seminar **Pasing**
Silvia Griebel · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.11.2023 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Skript € 2.– · ☎

Meditation

Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das Wahrnehmen der Gegenwart im Vordergrund steht und das Denken zur Ruhe kommt. Mit Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübungen werden Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt. Mithilfe von Körper- und Atemübungen erreichen Sie die Ausrichtung zur Mitte und innere Sammlung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Zum Kennenlernen

R351262 **Allach-Untermenzing**
Vera Besl · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 3 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.2. bis 29.2.2024 · € 32.– · ☎

Meditationskurs

R351264

Neuhausen

Vera Besl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 126.– · ☎

Sich selbst ein guter Freund werden – Meditation für Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Was wir anderen so selbstverständlich geben, wenn etwas schief läuft, schmerzhaft oder schwierig ist – Verständnis, Trost, Ermutigung –, verweigern wir uns oft selbst und sind stattdessen überkritisch und hart zu uns. Lernen Sie, liebevoller mit sich umzugehen, und nehmen Sie die Meditationen und Übungen mit nach Hause, die Ihnen dabei helfen, sich mitfühlend selbst zu stärken und zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibsachen

R351280 – Samstagseminar

Laim

Anne Pohlmeier · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 13.1.2024 · € 43.– · ☎

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Bei dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper und Geist zu erreichen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351330

Allach-Untermenzing

Rainer Wenzel · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x mo 19.45 bis 20.45 Uhr · 9.10. bis 4.12.2023 · € 57.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☎

R351332

Laim

Rainer Heubusch · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 13.11. bis 18.12.2023 · € 60.– · ☎

R351336

Neuhausen

Norbert Schmizer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10. bis 8.12.2023 (nicht am 13.10. und 3.11.) · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☎

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

R351348 – Samstagseminar

Laim

Patricia Fritz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1. und 27.1.2024 · € 42.– · ☎

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

R351436

Allach-Untermenzing

Patricia Fritz · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 12.12.2023 bis 20.2.2024 · € 72.– · ☎

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

R351628 – Wochenendseminar

Pasing

Für Paare · Stephan-Erik Wirth · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 72.– · ☎

R351632 – Wochenendseminar

Pasing

Für Paare · Cornelia van Delden · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 60.– · ☎

Massage im Sitzen bei Rücken-, Schulter-, Nackenbeschwerden

Eine wirksame Behandlung von Rückenbeschwerden, Schulter- oder Nackenproblemen kann im Sitzen schnell durchgeführt werden. Ein Stuhl oder Hocker genügt, um wirksame Behandlungstechniken zu erlernen und an anderen anzuwenden. Zudem werden geeignete Selbstbehandlungstechniken für Ihren Rückenbereich und Entspannungsübungen vermittelt, die Ihnen helfen können, sich bei Verspannungen zu regenerieren.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Badetuch, Küchenpapier

R351644 – Sonntagsseminar

Pasing

Für Paare · Stephan-Erik Wirth · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 42.– · ☎

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

R351656 – Wochenendseminar

Neuhausen

Für Paare · Nicoline von Tschammer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa/so 10.00 bis 15.30 Uhr · 16./17.12.2023 · € 66.– · ☎

Akupressur und Selbstmassage

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es die Vorstellung von „Leitbahnen“, sogenannte Meridiane, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Auf den Meridianen liegen Akupunkte, die mit Fingerdruck bearbeitet werden können. Akupressur und Selbstmassagen können bei häufigen Alltagsbeschwerden wie z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, aufkommenden Erkältungskrankheiten und Atemproblemen lindernd wirken.

Sie lernen wichtige Druckpunkte sowie Massage- und Grifftechniken kennen und erhalten ein Skript für die Anwendung zu Hause. Einfache Qigong-Übungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351658 – Wochenendseminar

Pasing

Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 60.– · ☎

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 Yogablock, Gurt und Decke. Der Atem soll frei fließen und nicht beeinflusst werden.

Meditation und Atemübungen werden dabei als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden und nur teilweise angeleitet.

Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

Zum Kennenlernen

R352016 – Samstagsseminar

Neuhausen

Gudrun Mayinger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2023 · € 22.– · ☎

R352058

Neuhausen

Rosa Gottenöf · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 7.45 bis 8.45 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 100.– · ☎

R352060

Neuhausen

Gudrun Mayinger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 3.11.) · € 135.– · ☎

mit Vorkenntnissen

R352135

Neuhausen

Brigitte Kreutzer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 (nicht am 2.11.) · € 144.– · ☎

R352138

Neuhausen

Brigitte Kreutzer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.– · ☎

R352140

Neuhausen

Rosa Gottenöf · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 126.– · ☎

Fortgeschrittene

R352153

Neuhausen

Rosa Gottenöf · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 126.– · ☎

R352155

Neuhausen

Gudrun Mayinger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 135.– · ☎

Hatha-Yoga – Dasein im Jetzt

In den Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen können Sie eine für sich passende Haltung einnehmen und Raum für einen frei fließenden Atem schaffen. Sie üben in Ihrer eigenen, momentan vorhandenen Kraft und Intensität, für ein ausgewogenes Maß an Stabilität und Beweglichkeit. Genaue Anleitungen zu Ort und Richtung ermöglichen Ihnen, sowohl neue Erfahrungen zu gewinnen als auch alte, destruktive (Haltungs-)Muster zu erkennen und aufzulösen.

R352276 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 18.11.2023 · € 22.– · &

Hatha-Yoga – mit Fokus auf Armen und Beinen

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer präzisen Ausrichtung der Arme und Beine. Unserer Kraft und Beweglichkeit an diesen Körperregionen gewahrt zu werden, sie zu nutzen und aufzubauen, ist Ziel des Kurses. Unterstützend werden Wahrnehmungsübungen und Hilfsmittel genutzt. Spezielle Atemübungen und Meditation finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteigende.

R352277 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 28./29.10.2023 · € 57.– · &

Hatha-Yoga – mit Fokus auf Schultern und Becken

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer präzisen Ausrichtung der Schultern und des Beckens. Die gelungene Koordinierung dieser beiden Körperregionen ermöglicht einen stabilen Rumpf in allen Körperhaltungen. Unterstützend werden Wahrnehmungsübungen und Hilfsmittel genutzt. Spezielle Atemübungen und Meditation finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnisse und Wiedereinsteigende.

R352278 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 57.– · &

Hatha-Yoga für den Alltag

Wie führe ich Asanas richtig aus? Wie kann ich für mich etwas positiv verändern und wie gelingt der Transfer in den Alltag? Diese Fragestellungen und vieles mehr werden Sie an diesem Wochenende im Kontext von Yoga und Ayurveda begleiten.

Erfahren Sie sich unter fachkundiger Anleitung in den Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen und nutzen Sie die Möglichkeit Ihre Erfahrungen zu reflektieren.

Einzelübungen, kurze Vorträge und Gesprächskreise dienen dabei als Methode.

R352281 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Jutta Schneider · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa/so 10.00 bis 12.30 Uhr · 9./10.12.2023 · € 33.– · &

Gesundheit und Balance mit Yoga und Ayurveda Yogapraxis mit Kochkurs

Seit Jahrtausenden helfen Yoga und Ayurveda den Menschen dabei, gesund und in Balance zu bleiben. Erfahren Sie Grundlegendes über die Schwesternwissenschaften und die Lehre der Konstitutionstypen (Doshas). Schulen Sie durch die achtsame Yogapraxis Ihre Körperwahrnehmung und Ihre innere Ausrichtung. Nach einer Einführung in die ayurvedische Ernährungslehre, setzen wir dieses Wissen praktisch um und bereiten ein zur Jahreszeit passendes ayurvedisches Menü zu. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

R352290 – Sonntagskurs **Pasing**
Gudrun Zercher/Andrea Larcher · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 12.15 bis 15.30 Uhr · 21.1.2024 · € 40.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · &

Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar mit Vorkenntnissen

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und gelegentlich fließende Bewegungen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung unterstützt durch Hilfsmittel wie Yoga-block, Gurt und Decke. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.

Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

R352316 **Neuhausen**
Anne Hagedorn · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.– · &

Hatha-Yoga

Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.

Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

R352401 **Neuhausen**
Xenia von Pflug · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x fr 14.20 bis 15.50 Uhr · 13.10.2023 bis 16.2.2024 · € 144.– · &

R352403 **Neuhausen**
Xenia von Pflug · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 13.10.2023 bis 16.2.2024 · € 144.– · &

R352405 **Aubing**
Birgit Faller · Alten- und Service-Zentrum · Am Aubinger Wasserturm 30 · 15 x mi 18.15 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.– · &

R352408 **Pasing**
Peter Brunnhuber · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 (nicht am 3.11. und 22.12.) · € 126.– · &

R352410 **Pasing**
Dr. Cornelia Zeltner · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 3.11 und 22.12.) · € 135.– · &

mit Vorkenntnissen

R352441 **Aubing**
Birgit Faller · Alten- und Service-Zentrum · Am Aubinger Wasserturm 30 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 135.– · &

R352443 **Neuhausen**
Andrea Ortega · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · &

R352445 **Pasing**
Miriam Schön · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 19.30 bis 20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 31.10.) · € 123.– · &

R352448 **Pasing**
Dr. Cornelia Zeltner · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 31.11. und 22.12.) · € 135.– · &

Fortgeschrittene

R352450 **Neuhausen**
Andrea Ortega · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · &

Hatha-Yoga – Ausrichtung (Alignment)

Im Yoga ist eine sinnvolle Ausrichtung wichtig für gesundes Üben. Wir betrachten einzelne Körperhaltungen genau und nutzen Hilfsmittel, um unsere Yogapraxis zu verfeinern. Durch ein tieferes Verständnis für (un-)günstige Gewichtsverlagerung und Ausrichtung entstehen neue Möglichkeiten beim Üben. Für mehr Freude und Neugier in der Yogapraxis.

R352470 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Xenia von Pflug · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.11.2023 · € 33.– · ☺

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

R352566 **Pasing**
Asta Bankauskaite · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 16.30 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 114.– · ☺

R352568 **Pasing**
Helga Hanrieder · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

R352569 **Pasing**
Helga Hanrieder · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · ☺

R352570 **Pasing**
Helga Hanrieder · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 135.– · ☺

R352572 **Allach-Untermenzing**
Claudia Passek · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x do 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 126.– · ☺

R352588 **Neuhausen**
Annette Gissing · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 7.11.2023 bis 6.2.2024 · € 108.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

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.

R352727 **Allach-Untermenzing**
Marion Hacker · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.– · ☺

R352730 **Laim**
Nadine Lux · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 135.– · ☺

R352732 **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 7.30 bis 8.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 86.– · ☺

R352735 **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x mi 16.30 bis 17.45 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 65.– · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R352737

R352737 **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x mi 16.30 bis 17.45 Uhr · 13.12.2023 bis 28.2.2024 (nicht am 20.12. und 14.2.) · € 65.– · ☺

R352740 **Pasing**
Miriam Schön · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 18.00 bis 19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.– · ☺

Fortgeschrittene R352755

Marion Hacker · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 12.00 bis 13.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 107.– · ☺

Allach-Untermenzing

Yin Yoga – sanftes Faszientraining

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis, ideal als Ergänzung zu eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Geübt wird vorwiegend im Sitzen und Liegen. Die Haltungen werden, unterstützt durch Hilfsmittel, einige Minuten gehalten. Dies spricht besonders das tieferliegende Bindegewebe (die Faszien) an und dehnt dieses. Die Beweglichkeit wird verbessert und stressbedingte Spannungen werden abgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

R352806 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Xenia von Pflug · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.1.2024 · € 33.– · ☺

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 Aufmerksamkeits- und Meditationstraining 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 zum Kennenlernen

Spielerisch und kurzweilig werden die Grundprinzipien des Taijiquan nach Chen Man Ching und ein kleiner zusammenhängender Teil der Form erlernt. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353007 **Pasing**
Gabriele Gaida · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 · € 11.– · ☺

Taijiquan

Es werden grundlegende Bewegungsprinzipien des Taijiquan erlernt. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353020 **Pasing**
Christian Gaida · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 90.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

R353025 **Allach-Untermenzing**
Rainer Wenzel · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x mo 19.45 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 bis 19.2.2024 · € 65.– · ☺

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.

R353035 **Pasing**
Gabriele Gaida · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 18.10 bis 19.25 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 106.– · ☺

Taijiquan – Yang-Stil Teil 2

Teil 2 der Kurzform des Yang-Stils für Fortgeschrittene.

R353075 **Neuhausen**
Karin Kraus · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 19.30 bis 20.45 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 98.– · ☺

Taijiquan – Übungskurse

Die Übungskurse dienen der Vertiefung des Erlernten. Für Teilnehmende, die bereits die ganze Kurzform des Yang-Stils gelernt haben.

R353165

Neuhausen

Karin Kraus · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 18.00 bis 19.15 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 98.– · ☺

Gesund und entspannt mit Taiji und Qigong

Sanfte, langsame, fließende Bewegungen durch den Raum prägen das spielerisch vermittelte Taiji. Die einfachen Übungen aus dem Qigong im Stehen und Sitzen mit bewusstem Atmen runden die spannenden Stunden ab. Gedächtnis, Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Balance werden geübt.

R353301 – Samstagsseminar

Allach-Untermenzing

Petra Faltermaier · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 2.12.2023 · € 27.– · ☺

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 zum Kennenlernen

Finden Sie heraus, ob Qigong für Sie die richtige Übungsmethode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden.

R353507

Pasing

Gabriele Gaida · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 19.35 bis 21.05 Uhr · 9.10.2023 · € 11.– · ☺

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.

R353636

Allach-Untermenzing

Rainer Wenzel · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10. bis 4.12.2023 · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

R353637

Allach-Untermenzing

Rainer Wenzel · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.12.2023 bis 19.2.2024 · € 72.– · Krankenkassenzuschuss möglich · ☺

R353640

Allach-Untermenzing

Olga Despoti · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 9.15 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 123.– · ☺

R353644

Laim

Evelyn Heim · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 135.– · ☺

R353645

Laim

Evelyn Heim · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 10.40 bis 12.10 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.)

· € 135.– · ☺

R353660

Neuhausen

Christian Gaida · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 144.– · ☺

R353665

Pasing

Gabriele Gaida · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 19.35 bis 21.05 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 117.– · ☺

R353668

Pasing

Petra Faltermaier · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.10. bis 20.12.2023 · € 90.– · ☺

Qigong – für Fortgeschrittene

Vorausgesetzt wird eine längere intensive Übungspraxis sowie die Fähigkeit, in Achtsamkeit und Gelassenheit zu üben und innere Prozesse wahrzunehmen. Komplexere Qigong-Formen sollten eigenständig geübt werden können. Die Betonung liegt auf einer verbesserten Geschmeidigkeit und Koordination der Bewegungen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

R353687

Neuhausen

Marietta Alcalá Toca · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.– · ☺

R353690

Neuhausen

María Gabriela Rodoni-Mette · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 17.55 bis 19.25 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 (nicht am 2.11.) · € 144.– · ☺

R353695

Pasing

Petra Faltermaier · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 123.– · ☺

R353700

Pasing

Petra Faltermaier · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 135.– · ☺

Stilles Qigong

Die traditionellen Übungen des Stillen Qigong nach Meister Zhi Chang Li werden überwiegend im Sitzen ausgeführt – ohne Bewegung. Stilles Qigong ist meditativ – es geht um Entspannung, Leere und innere Sammlung. Gearbeitet wird mit Methoden der inneren Konzentration und mit Regulierung der Atmung. Die Lebensenergie Qi soll aktiviert und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Das Stille Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353715

Pasing

Marietta Alcalá Toca · MVHS · Bäckerstr. 14 · 11 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 78.– · ☺

Meridian-Qigong

Meridiane sind in der traditionell chinesischen Medizin sog. „Leitbahnen“ des Körpers, durch die die Lebensenergie (Qi) fließt. In diesem Kurs lernen Sie die sechs Funktionskreise der Hauptmeridiane sowie Meridiandehnungen kennen, mit dem Ziel den Energiefluss anzuregen, die Beweglichkeit zu fördern und Entspannung zu erfahren. Kombiniert mit einer vertieften Atmung und Meditationsübungen stärken wir uns so für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353720

Pasing

Marietta Alcalá Toca · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 36.– · ☺

Qigong zum Stärken und Wohlfühlen

Stille und bewegte Qigong-Übungen, Selbstmassagen und Akupressur stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden, besonders in den Wintermonaten. Die meist fließenden, leicht erlernbaren Übungen können mit Hilfe eines Skripts auch gut zu Hause geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353832 – Sonntagsseminar

Pasing

Monika Brabec · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 28.1.2024 · € 33.– · ☺

Achtsamkeits-Qigong

Wir wollen einen Tag in Achtsamkeit verbringen. Achtsame, ruhige Körperübungen aus dem Qigong können uns helfen, Stress abzubauen. Die achtsam durchgeführte Gehmeditation und die Meditation im Sitzen oder Liegen sollen zu mehr Klarheit und Leichtigkeit führen. Wohlgefühl, Ruhe und mehr Kraft für den Alltag sind die Folge. Durch die Achtsamkeitspraxis öffnen wir den inneren Raum, entdecken unseren Atem, sind ganz im gegenwärtigen Augenblick und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Brotzeit für die gemeinsame, achtsame Mittagspause

R353848 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Evelyn Heim · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2024 · € 33.– · ☺

Qigong bei Bluthochdruck

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es die Vorstellung von „Leitbahnen“, sogenannte Meridiane, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Die TCM sieht eine Störung im Qi-Fluss als Hauptursache für Bluthochdruck. Mit leicht erlernbaren, gezielten Qigong-Übungen für den Alltag soll der Blutdruck reguliert werden. Ergänzend erfahren Sie, welche Lebensmittel sich positiv auf Ihren Blutdruck auswirken können. Zusätzlich erhalten Sie eine Anleitung zur Fingerdruckmassage (Akupressur). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353852 – Samstagsseminar **Laim**
Evelyn Heim · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 40.– · ☺

Feldenkrais

Feldenkrais für Neueinsteiger*innen

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden. Bewegung ist ein einfacher und für alle zugänglicher Weg, den eigenen Körper, die Gefühle, das Selbstbild sowie gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Verhaltensmuster besser wahrzunehmen. Durch das gezielte Lenken von Aufmerksamkeit lernen Sie, Gewohntes und Ungewohntes klarer zu unterscheiden. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Ihre Bewegungsmöglichkeiten sind. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, großes und kleines Handtuch

R354002 – Sonntagsseminar **Allach-Untermenzing**
Eva Dorfner · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2023 · € 27.– · ☺

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 mühevoller 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

R354067 **Allach-Untermenzing**
N.N. · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x do 16.45 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 123.– · ☺

R354070 **Aubing**
Charlotte Rehbock-Walter · Alten- und Service-Zentrum · Am Aubinger Wasserturm 30 · 14 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 126.–

R354072 **Laim**
Rotraud Kühn · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 7.11. und 14.11.) · € 117.– · ☺

R354076 **Neuhausen**
Johanna Pflanz · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x di 17.50 bis 19.20 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 31.10.) · € 135.– · ☺

R354080 **Neuhausen**
Johanna Pflanz · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 (nicht am 31.10.) · € 135.– · ☺

R354088 **Pasing**
Rotraud Kühn · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 117.– · ☺

R354090 **Pasing**
Iris Schuler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 63.– · ☺

R354092 **Pasing**
Iris Schuler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 63.– · ☺

R354096 **Pasing**
Rotraud Kühn · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 (nicht am 9.11. und 16.11.) · € 117.– · ☺

Fortgeschrittene **Pasing**
R354084
Rotraud Kühn · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 (nicht am 6.11. und 13.11.) · € 117.– · ☺

Feldenkrais – freier Nacken, bewegliche Schultern

Schulter- und Nackenprobleme entstehen meist nicht durch das, was man tut, sondern wie man es tut. Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen der Feldenkrais-Methode beziehen den ganzen Körper mit ein. Sie zeigen, welche Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten einschränkend wirken und eröffnen neue, angenehme und fördernde Möglichkeiten. Die Körperspannung wird ausgeglichen, Schultern und Nacken bekommen neue Bewegungsfreiheit.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354160 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Valerie Jung · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.2.2024 · € 40.– · ☺

Feldenkrais – Schulter- und Nackenverspannungen lösen

Durch Überlastung in Beruf und Alltag kommt es häufig zu Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich, die sich dann in schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen äußern. Sie lernen auf einfache Art und Weise und deutlich spürbar, Ihre Verspannungen selbst zu lösen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354175 – Sonntagsseminar **Allach-Untermenzing**
Eva Dorfner · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2024 · € 27.– · ☺

Feldenkrais – belastbarer und beweglicher Rücken

Wie geht das, den Rücken mit Leichtigkeit bewegen, sich mühelos aufrechthalten, beweglich und belastbar bleiben? Lernen Sie, einschränkende Gewohnheiten zu erkennen und sie durch alternative Bewegungen zu ersetzen. Aufrichtung und Beweglichkeit im Sitzen, Stehen und Gehen werden müheloser, der Schultergürtel wird entlastet. Rücken, Nacken, Arme und Handgelenke werden wieder frei beweglich und belastbar.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354180 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Valerie Jung · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.11.2023 · € 40.– · ☺

Feldenkrais – Spannungen lösen durch Bewegung

Vielfältige Beschwerden und Schmerzen im Bereich von Rücken, Nacken und Gelenken entstehen durch gewohnheitsmäßige Muskelanspannungen, die Sie selbst nicht mehr wahrnehmen und die Sie willkürlich nicht wieder loslassen können. In diesem Feldenkrais-Seminar lernen Sie, wie Sie durch behutsam und bewusst ausgeführte Bewegungen Muskelverspannungen schrittweise lösen und Ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern können.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354185 – Samstagsseminar

Neuhausen

Charlotte Rehbock-Walter · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2023 · € 37.– · ♿

Feldenkrais – beweglich sein in Hüfte, Knie und Fuß

Suchen Sie nach Lösungen für schmerzende Füße oder wollen Sie Ihren Füßen einfach etwas Gutes tun?

Im Seminar erhalten Sie ein Gespür für Ihre Füße und mehr Klarheit, wie eine bessere Nutzung der Füße Einfluss auf die gesunde Beweglichkeit der Knie, auf die Hüftgelenke und damit auf Ihre Aufrichtung hat. Der Atem wird wie von selbst freier, wenn Sie Ihren Füßen vertrauen und auf einem Boden stehen, der trägt.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354190 – Wochenendseminar

Neuhausen

Gabriele Jofer · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 23./24.2.2024 · € 53.– · ♿

Feldenkrais – verbesserte Körperwahrnehmung

„Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant“ (Moshé Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais-Methode). Sie schulen Ihr Körperbewusstsein, um neue Bewegungen zu finden, sich optimaler zu drehen, sich leichter und eleganter zu bewegen, eine innere Balance zu finden. Feldenkrais ist für alle geeignet, die mit dieser Bewegungsmethode an sich arbeiten und mehr über sich erfahren möchten. Sie werden überrascht sein, wie elastisch Sie sich anschließend fühlen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354195 – Wochenendseminar

Pasing

Rotraud Kühn · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 57.– · ♿

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

R354570 – Sonntagseminar

Neuhausen

Gabriele Geiser · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2023 · € 37.– · ♿

Bewegung und Ausgleichsgymnastik

Training für Rücken & Beckenboden

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung und ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag. Sie lernen durch gezielte Übungen dem entgegenzuwirken, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren. Unsere Kurse dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung und nicht der Therapie. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

R357106

Laim

Marina Streckies · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mi 17.30 bis 18.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357108

Laim

Marina Streckies · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357109

Laim

Leslie Maurer · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 18 x do 15.45 bis 16.45 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 102.–

R357111

Neuhausen

Marile Wimberger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 11.00 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 (nicht am 30.10.) · € 85.– · ♿

R357117

Neuhausen

Hannah Kapellmann · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 101.–

R357126

Neuhausen

Verena Singer · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 81.–

R357129

Pasing

Tatjana Unger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 15.30 bis 16.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357132

Pasing

Leslie Maurer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 17 x di 10.20 bis 11.20 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 96.–

R357134

Pasing

Alexandra Biggö · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 106.–

R357136

Pasing

Anja Lucie Treffer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357138

Pasing

Anja Lucie Treffer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 11.05 bis 12.05 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

Für Fortgeschrittene

R357142

Pasing

Anja Lucie Treffer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

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

Wirbelsäulen- und Bindegewebestraining – Workshop

Fehlbewegung, Mangelbewegung, Homeoffice. Wer kennt nicht die Einschränkungen an Wirbelsäule und in der Beweglichkeit des Körpers – egal ob Nacken oder Hüfte! Mit diesem dreiteiligen Workshop lernen Sie gezielt, welche Übungen Ihnen wo genau gut tut. Das Training vermittelt in wiederkehrenden und neuen Übungsfolgen für jede Alters- und Könnensstufe aus den Bereichen Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining. Sie gehen mit mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, Übungen für zu Hause, besserer Balance, mehr Freude und großer Motivation an Bewegungen nach Hause. Bitte mitbringen: lange Sportkleidung, Handtuch

R357161 – Sonntagskurs **Neuhausen**
Anja Jahns · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x so 16.30 bis 18.00 Uhr · 26.11. bis 10.12.2023 · € 30.– · ☎

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.

R357220 **Allach-Untermenzing**
Gudrun Hauerwaas · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 17 x di 17.45 bis 18.45 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 96.– · ☎

R357222 **Laim**
Monika Lindner · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357224 **Laim**
Monika Lindner · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 10.15 bis 11.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357226 **Laim**
Monika Lindner · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 11.30 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

Kräftiger Rücken – starker Beckenboden

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. Zudem lernen Sie die Muskelschichten Ihres Beckenbodens wahrzunehmen und zu entspannen.

R357366 **Pasing**
Nur für Frauen · Daniela Zimmermann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 11.15 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

Ausgleichsgymnastik

Body & Mind

Das sanfte, aber anspruchsvolle Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik mit denen aus Stretching, Pilates und Yoga. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Körperstabilität, kräftigen die Tiefenmuskulatur und steigern die Beweglichkeit. Wohltuende, lockernde und lösende Entspannungsübungen helfen, den Alltag loszulassen und Stress abzubauen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357410 **Pasing**
Anna Heidebrecht · Grundschule · Oselstr. 21 · 15 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

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.

R357449 **Allach-Untermenzing**
Gudrun Hauerwaas · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 17 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 20.2.2024 · € 96.– · ☎

R357451 **Laim**
Dimitra Papadopoulou · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 17.15 bis 18.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357457 **Neuhausen**
Monika Lindner · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

R357463 **Pasing**
Daniela Zimmermann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357466 **Pasing**
Daniela Zimmermann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357469 **Pasing**
Rita Reiser-Glaser · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 13.45 bis 15.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 128.–

R357472 **Pasing**
Verena Singer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

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

R357508 – Samstagseminar **Allach-Untermenzing**
Anja Jahns · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis 13.30 Uhr · 18.11.2023 · € 23.– · ☎

R357527 **Neuhausen**
Anja Jahns · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 6 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 8.11. bis 13.12.2023 · € 57.– · ☎

R357528 **Neuhausen**
Anja Jahns · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 5 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 48.– · ☎

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.



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.

R357741 – Samstagskurs **Allach-Untermenzing**
Antje Blank · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 10 x sa 8.45 bis 9.45 Uhr · 11.11.2023 bis 3.2.2024 · € 57.– · ☺

R357742 **Allach-Untermenzing**
N.N. · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mi 16.30 bis 17.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.– · ☺

R357743 **Allach-Untermenzing**
Antje Blank · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 17 x mi 17.40 bis 18.40 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.– · ☺

R357744 **Laim**
Leslie Maurer · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 18 x do 16.55 bis 17.55 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 102.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357745 **Laim**
Verena Singer · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 15 x do 17.45 bis 18.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 81.–

R357746 **Laim**
Verena Singer · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 15 x do 18.45 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 81.–

R357747 **Neuhausen**
Marile Wimberger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 (nicht am 30.10.) · € 85.– · ☺

R357748 **Neuhausen**
Marile Wimberger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 (nicht am 30.10.) · € 85.– · ☺

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357749 **Neuhausen**
Monika Lindner · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mo 20.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

R357750 **Neuhausen**
Marion Grill · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 81.–

R357751 **Neuhausen**
Marion Grill · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 81.–

R357753 **Pasing**
Leslie Maurer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 17 x di 11.30 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 96.–

R357754 **Pasing**
Leslie Maurer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 17 x mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.–

R357755 **Pasing**
Leslie Maurer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 17 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.–

R357756 **Pasing**
Michaela Barth · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357757 **Pasing**
Anna Heidebrecht · Grundschule · Oselstr. 21 · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

R357760 **Aubing**
Isabella Bakirman-Goethe · Grundschule · Ravensburger Ring 37 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 (nicht am 16.11.) · € 85.–

Klassische Fitnesskurse und Trends

Fit für den Alltag – Fitness- und Ausgleichsgymnastik

Mit einer ausgewogenen Mischung verschiedener Fittesselemente bringen Sie in der ersten Phase der Stunde Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung. Den Schwerpunkt bilden gezielte Übungen für Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur, um eventuellen Haltungsschäden vorzubeugen. Zum Abschluss wird gedehnt und entspannt.

R358098 **Pasing**
Michaela Barth · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 80.–

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 gute Laune stellt sich ein. Sie gehen somit ausgeglichener und voller Elan in den Tag.

R358101 **Pasing**
Michaela Barth · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 9.00 bis 10.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358114 **Pasing**
N.N. · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

R358116 **Pasing**
Irmgard Keller · Grundschule · An der Schäferwiese 5 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 77.–

R358118 **Pasing**
Irmgard Keller · Grundschule · An der Schäferwiese 5 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 67.–

R358119 **Pasing**
Osman Farouk · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

Fitness- und Konditionstraining

Das gesundheitlich orientierte Allround-Konditionstraining hilft Ihre allgemeine Ausdauerleistung zu steigern. In abwechslungsreichen Übungsprogrammen bauen Sie Kondition auf, verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit und kräftigen gleichzeitig die wichtigsten Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Armen und Beinen. Alle Stunden schließen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung sowie Entspannung ab.

R358135 **Laim**
Marlen Wenzel · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 17.15 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 27.2.2024 (nicht am 19.12. und 23.01.) · € 100.–

R358136 **Laim**
Dimitra Papadopoulou · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 20.00 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358137 **Allach-Untermenzing**
N.N. · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 80.– · ☺

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358138

Neuhausen

Verena Singer · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

R358140

Pasing

Bilal Lang · Grundschule · An der Schäferwiese 5 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 120.–

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.

R358262

Allach-Untermenzing

N.N. · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.– · ☺

R358264

Allach-Untermenzing

Bilal Lang · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 16 x mi 18.50 bis 19.50 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.– · ☺

R358267

Allach-Untermenzing

Bilal Lang · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 16 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.– · ☺

R358269

Laim

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 18.45 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358275

Pasing

Tatjana Unger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 16.35 bis 17.35 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358278

Pasing

Tatjana Unger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 17.40 bis 18.40 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

Bodyshape – ein intensives Ganzkörperworkout

Ein powervolles Ganzkörpertraining, bei dem große und kleine Muskelgruppen wie auch die Tiefenmuskulatur gestärkt werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Nach Warm-up und intensiver Cardioeinheit folgt ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit kurzen, aber anspruchsvollen Übungen. Angepasst an die individuellen Fitnesslevel wird so sportliche Abwechslung und Intensität für den ganzen Körper garantiert. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358452

Aubing

Isabella Bakirman-Goethe · Grundschule · Ravensburger Ring 37 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 (nicht am 16.11.) · € 77.–

Bauch-Beine-Po-Training

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

R358486

Laim

Dimitra Papadopoulou · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358488

Laim

Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 17 x mi 10.15 bis 11.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 91.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358489

Laim

Verena Singer · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 77.–

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.

R358777

Laim

Ana Cristina Richter · Grundschule · Zugang über Camerloher Str. 108 · Von-der-Pfordten-Str. 80 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 96.–

R358779

Laim

Ana Cristina Richter · Grundschule · Zugang über Camerloher Str. 108 · Von-der-Pfordten-Str. 80 · 15 x mo 19.05 bis 20.05 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 96.–

R358781

Neuhausen

Gina Vera Sales · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 3.11.) · € 96.–

R358782

Neuhausen

Gina Vera Sales · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 8.00 bis 9.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 3.11.) · € 96.– · ☺

R358783

Pasing

Ina Potin · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 11.10.2023 bis 17.1.2024 · € 77.–

R358787

Pasing

Alessandra Feil · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 16.45 bis 17.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 96.–

Callanetics

Callanetics ist eine spezielle Form der funktionellen Gymnastik, mit der Sie Ihre Muskeln zum Schutz der Gelenke und der Wirbelsäule stärken können. Mit sanften und intensiven Bewegungen kräftigen Sie die Tiefenmuskulatur und straffen das Bindegewebe und die Faszien. Dabei wird der Muskeltonus reguliert und Sie verbessern Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden.

R358820

Laim

Ulrike Herzog · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do 18.10 bis 19.25 Uhr · 2.11.2023 bis 22.2.2024 · € 100.–

R358822

Laim

Ulrike Herzog · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do 19.35 bis 20.50 Uhr · 2.11.2023 bis 22.2.2024 · € 100.–

AROHA® – der etwas andere Fitnesskurs

AROHA® ist ein Fitnesskurs, bei dem eine Choreographie mit einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen erlernt wird. Inspiriert sind die Bewegungen von ausdrucksstarken Elementen aus den Tänzen der Maoris, von kraftvollen kontrollierten Bewegungen aus der Kampfkunst (u. a. auch mit Stäben) und sanften Elementen aus dem Taiji. Die eigens dafür komponierte Musik schafft dabei eine außergewöhnliche Atmosphäre. AROHA® baut Stress ab, ist leicht zu erlernen und ideal für die Fettverbrennung.

R358844

Neuhausen

Petra Raab-Meister · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 10 x fr 10.15 bis 11.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 (nicht am 3.11.) · € 67.– · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R358846

R358845

Neuhausen

Stefanie Bogen · Mittelschule · Alfonsstr. 8 (Eingang Albrechtstr.) · 15 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

Aktiv im Freien

(Nordic) Walking trifft Gymnastik

Die positiven Effekte von Walking/Nordic Walking und Gymnastik werden zu einem äußerst effektiven Training vereint. Durch (Nordic) Walking aktivieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, mit ergänzenden Gymnastikübungen stabilisieren Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Haltung. Für Ungeübte und Geübte, mit oder ohne Nordic Walking-Stöcken und für jedes Alter geeignet. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ausnahmen werden mit der Dozentin im Kurs vereinbart. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Nordic Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

R358964 – Sonntagskurs

Allach-Untermenzing

Sabine Schwickardy-Besenböck · Treffpunkt: Angerlohe · Ecke Von-Reuter-Str./Pringsheimstr. · 5 x so 8.30 bis 9.45 Uhr · 22.10. bis 26.11.2023 · € 38.–

(Nordic) Walking trifft Körperwahrnehmung

Ein Mensch, der sich in seinem Körper wohlfühlt und guten Kontakt zu dessen Impulsen hat, spürt, was ihm guttut. Nordic Walking in Verbindung mit ganzheitlichen Körperübungen aus den Bereichen Wahrnehmung, Atmung, Bewegung und Berührung, sowie Einzel- und Paarübungen, die im Kurs vorgestellt und geübt werden, tragen dazu bei, die Verbindung zur eigenen Natur wieder herzustellen und Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau zu fördern. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ausnahmen werden mit der Dozentin im Kurs abgesprochen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Nordic Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

R358965

Allach-Untermenzing

Sabine Schwickardy-Besenböck · Treffpunkt: Angerlohe · Ecke Von-Reuter-Str./Pringsheimstr. · 5 x sa 15.30 bis 17.30 Uhr · 7.10. bis 11.11.2023 · € 53.–

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

R358968

Pasing

Marlen Wenzel · Treffpunkt: Innenhof · Bäckerstr. 14 (Eingang über die Ebenböckstr.) · 9 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 54.– · Umkleidemöglichkeiten vorhanden

R358970 – Samstagskurs

Neuhausen

Verena Singer · Treffpunkt: Eingang Nymphenburger Park am Margarete-Danzi-Tor · 6 x sa 10.00 bis 11.00 Uhr · 7.10. bis 25.11.2023 · € 38.–

R358971

Neuhausen

Anette Damm · Arnulfsteg in Richtung Erika-Mann-Straße · 6 x mo 17.00 bis 17.45 Uhr · 15.1. bis 19.2.2024 · € 29.–

Laufen im Park – mit Vorkenntnissen

Das Ziel ist die Vermittlung effektiver Trainingsmethoden zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, Erhöhung des Lauftempo 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

R358975

Pasing

Marlen Wenzel · Treffpunkt: Innenhof · Bäckerstr. 14 (Eingang über die Ebenböckstr.) · 9 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 54.– · Umkleidemöglichkeiten vorhanden

Outdoor-Fitness – HIT

Steigern Sie Ihre Fitness unter freiem Himmel. Ein powervolles Ganzkörpertraining, bei dem große und kleine Muskelgruppen wie auch die Tiefenmuskulatur gestärkt werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Nach dem Warm-up folgt ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit kurzen, aber anspruchsvollen Übungen. Angepasst an die individuellen Fitnesslevel wird so sportliche Abwechslung und Intensität für den ganzen Körper garantiert. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe, Getränk

R358980

Neuhausen

Anette Damm · Arnulfsteg in Richtung Erika-Mann-Straße · 6 x mo 17.45 bis 18.30 Uhr · 15.1. bis 19.2.2024 · € 25.–

Selbstverteidigung und Kampfkunst

Taekwondo

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Intensive Kräftigungs- und Dehnübungen schulen den gesamten Körper und tragen zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner*in fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriff- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird. Es wird barfuß trainiert.

R356102

Neuhausen

Joachim Michalik · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 117.–

R356105

Pasing

Christina Hampel · MVHS · Bäckerstr. 14 · 17 x fr 18.15 bis 19.45 Uhr · 6.10.2023 bis 16.2.2024 · € 138.–

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. (VFF) ist die Förderung kreativer Formate und neuer Teilnehmendengruppen der Jugend- und Erwachsenenbildung der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 200.000.– bereitgestellt.

**Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–**



Verein der Förderer
und Freunde der
**Münchner
Volkshochschule** e.V.

Kontakt:

Förderer und Freunde der MVHS e.V.
c/o Münchner Volkshochschule
Einsteinstraße 28
81675 München
E-Mail: foerdenverein@mvhs.de

Kochkultur und Ernährungswissen

Hinweis für alle Kurse: Bitte eine Küchenschürze, Geschirrtücher sowie kleine Vorratsdosen mitbringen.

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

Kochen von A bis Z – Grundlagenkurse

So einfach geht's – das ABC des Kochenlernens

Sie wollen sich an die Geheimnisse des Kochens heranwagen? Nur Mut! Ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflohen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen des Kochens vermittelt. Und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei werden Sie Gerichte kennenlernen, die Sie im Alltag leicht nachkochen können und die gut schmecken. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: Nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen!

R380021 – Wochenendseminar Pasing

Andreas Somweber · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 102.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Schnelle Küche für Singles – der Kochtreff

Sie kochen gerne, aber nicht unbedingt allein? Holen Sie sich laufend neue Inspirationen hier im Kochtreff!

Es warten Rezepte aus aller Welt auf Sie, von Asien über Europa bis Amerika, die schnell und einfach zubereitet sind, ohne dass viele Reste entstehen. Auch zu Hause lassen sich diese zugleich preiswerten und kreativen Gerichte gut nachkochen.

R380110 Pasing

Claudia Limbrunner · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 23.11., 14.12.2023 und 11.1.2024 · € 78.– · Zuzüglich € 36.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Kräuter und Gewürze verwenden

Gewürze und Gewürzkräuter – ein Kurs zum Riechen, Schmecken und Entdecken!

In diesem Kurs erfahren Sie alles rund um die unterschiedlichsten Gewürze von den geschichtlichen Hintergründen bis zum praktischen Einsatz, Sensorik (Optik, Geruch, Geschmack, Wirkung), Einkauf, Lagerung, Verarbeitung und Qualitätssicherung. Testen Sie, ob Sie die unterschiedlichen Aromen erkennen können, und erfahren Sie, wie man Gewürze kombinieren kann. Im Praxis-Workshop stellen wir eine Gewürzmischung nach Hildegard von Bingen und eine aus dem arabischen Raum her und bereiten mit unseren Gewürzmischungen aromaintensive Gerichte zu.

R381302 Pasing

Bianca Meraner · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.2.2024 · € 23.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Fisch, Fleisch und Soße

Fisch und Meeresfrüchte mediterran

Wir begeben uns auf eine Reise in den Süden und bereiten frischen Meeresfisch von Dorade bis Loup de mer, zu. Auch Scampi und Muscheln entsprechend dem Tagesangebot dürfen nicht fehlen. Lassen Sie sich überraschen von der Artenvielfalt des Mittelmeeres wie auch von den einfachen bis raffinierten Zubereitungsarten. Von Dorade aus der Grillpfanne, Spiedini di Gamberi, Loup de mer im Salzmantel bis Spaghetti Vongole und vielem mehr ist alles dabei, was das kulinarische Herz begeistert. Passende Beilagen und abgestimmte Weine lassen vom Süden träumen!

R381616 – Samstagseminar Pasing

Stefan Becker · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Große Braten – ein Festtagsschmaus

Der Sonntagsbraten, eine fast vergessene Tradition? Unter meisterlicher Anleitung werden wir den obligatorischen Festtagsbraten wieder zu neuem Leben erwecken. Bevor wir mit der Zubereitung beginnen, erhalten Sie Informationen zu den verschiedenen Fleischarten und worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten. Neben einem Lammstattel unter der Kräuterkruste und einem Roastbeef im Ganzen gebraten, werden wir auch einen geschmorten Kalbstafelspitz genießen. Natürlich bereiten wir die passenden Soßen zu und reichen die korrespondierenden Weine zum Essen.

R381507 – Samstagseminar Pasing

Andreas Somweber · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Soßenherstellung – die hohe Kochkunst ganz ohne Packung

Eine aromatische Soße gehört zu jedem Braten, kurzgebratenem Fleisch oder Gemüse – die richtige Soße ist das Tüpfelchen auf dem i. Deshalb lernen Sie in diesem Kurs unter meisterlicher Anleitung, Fonds – die Basis vieler Soßen – ganz ohne Fertigpackung herzustellen. Daraus bereiten wir braune Grundsoßen, aufgeschlagene Soßen, Sahnesoßen und vieles mehr zu. Selbstverständlich dürfen zum Verkosten Fleisch und passende Beilagen nicht fehlen. Wir lassen uns die fertigen Gerichte mit dem passenden Wein schmecken.

R381407 – Samstagseminar Pasing

Jörg Bornmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 14.10.2023 · € 65.– · Zuzüglich € 31.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

R381406 – Sonntagseminar Pasing

Andreas Somweber · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 19.11.2023 · € 65.– · Zuzüglich € 31.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Länderküche – mit dem Kochtopf um die Welt

Die armenische Küche

Die armenische Kultur und ihre Küche zählen zu den ältesten der Welt. Die Küche Armeniens ist sehr vielfältig und abwechslungsreich mit einer Fülle an Gewürzen und Geschmäckern. Auch wenn sie der Küche der anderen Länder des Kaukasus ähnlich ist, lassen sich dennoch einige kulturelle Unterschiede feststellen. Aus Hülsenfrüchten, frischem Gemüse, Fleisch und frischen Kräutern entstehen leckere traditionelle Gerichte, die wir – mit und ohne Fleisch – zusammen kochen.

R382710 Pasing

Amalia Nersesyan · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 12.1.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Die georgische Küche – ein wahres Feinschmeckerparadies

Das Land Georgien und seine Küche ist den meisten unbekannt. Dabei besticht die georgische Küche durch Frische, Intensität und Tradition. Sie ist unverfälscht, natürlich und gesund. Die Gerichte sind außergewöhnlich und abwechslungsreich. Zu den typischen Zutaten gehören Fleisch und Fisch ebenso wie reichlich frisches Gemüse, frische Kräuter und viele Gewürze. Freuen Sie sich in diesem Kurs auf einige der beliebtesten und bekanntesten georgischen Gerichte, wie Tschakapuli (Lamm in Estragon- und Kräutersoße), Auberginen mit Walnüssen sowie verschiedene landestypische Vorspeisen. In Kooperation mit der Pasinger Fabrik.

R382708 Pasing

Amalia Nersesyan · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 19.1.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Mit der Aubergine auf Weltreise

Dieser Abend ist ganz allein der Aubergine gewidmet: Wir begeben uns auf eine kulinarische Weltreise mit diesem ganz besonderen Gemüse, welches seit über 4000 Jahren angebaut und in vielen Kulturen sehr unterschiedlich zubereitet wird. Dabei legen wir Zwischenstopps u. a. in Korea, China, Indien, Iran, Georgien und Italien ein und lernen viele verschiedene Wege kennen, Auberginen zu garen oder zuzubereiten. Wir zaubern sowohl Vorspeisen als auch diverse Hauptgerichte mit Beilagen, jeweils mit und ohne Fleisch.

R382722 **Pasing**
Amalia Nersesyan · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr ·
2.2.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Hülsenfrüchte aus aller Welt

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einen kulinarischen Ausflug in die Welt der Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Bohnen zu unternehmen, die weltweit die Küchen erobern. Wir kochen gemeinsam indische, armenische, persische, georgische und orientalische Gerichte mit Hülsenfrüchten und einer großen Vielfalt an Gewürzen. Dabei lernen Sie, wie Hülsenfrüchte gut bekömmlich zubereitet werden und warum diese eine ideale pflanzliche Proteinquelle mit hohem Nährstoffgehalt darstellen. Sowohl für Fleischliebhaber*innen als auch für Vegetarier*innen kommen leckere Gerichte auf den Tisch.

R382716 **Pasing**
Amalia Nersesyan · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr ·
23.2.2024 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Südtiroler Küche – alpin-mediterraner Genuss

Südtirol und insbesondere das wunderschöne Tal zwischen Bozen und Meran stehen für mediterrane Lebenslust und feinste Küche. Mit regionalen Produkten und kreativen Rezepten kochen wir alles, was die bodenständige, aber feine Südtiroler Küche ausmacht und zu Hause leicht nachzukochen ist. Schmankerl aus den Bergregionen oder Spezialitäten des Südens, wie z. B. Kürbiskernaufstrich, frisch gebackenes Maisbrot, Schlutzkrapfen oder zarte Hefebuchten mit Kräuterpilzfüllung sowie Topfenknödel erwarten Sie. Passende Weine begleiten das Menü.

R382029 **Pasing**
Carla Smith · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 17.30 bis 21.30 Uhr ·
16.10.2023 · € 32.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Küche im Dreiländereck Baden, Elsass und Schweiz Für Vegetarier*innen geeignet

Herbstliche Gerichte aus dem Dreiländereck Baden, Elsass, Schweiz, zubereitet aus frischen, regionalen Zutaten, stehen im Fokus dieses Kurses. Nebst Winzersalat und einer eher außergewöhnlichen Sauerkrautsuppe bereiten wir eine deftige badische Zwiebelwaie und eine Basler Chäswoche zu. Den Abschluss bildet ein herrlich saftiger Rueblihueche. Passende Weine begleiten das Essen. Der Kurs ist auch für Ovo-Lacto-Vegetarier*innen geeignet und findet in Kooperation mit der Pasinger Bio-Gärtnerei Kamlah www.gaertnerei-kamlah.de statt.

R382026 – Samstagsseminar **Pasing**
Daniel Sobiech · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.30 bis 15.00 Uhr ·
28.10.2023 · € 35.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Münchens feine Küche

Jenseits vom Schweinebraten entdecken wir die feine, elegante Münchner Küche! Probieren Sie traditionelle und moderne bayrische Rezepte mit Raffinesse, wie Mousse von der Räucherforelle an Forellenkaviar, Saibling mit Meerrettichkruste auf Rahmwirsing, Kalbsbackerl auf Kartoffelpüree sowie Beinfleisch mit Rahmspinat und Bratkartoffeln. Als süßer Schluss darf eine klassische Bayrisch Creme mit Himbeersauce und karamellisiertem Nusschmarrn nicht fehlen. Dazu Wein und für den der's mag ein Verdauungsschnapsel.

R382005 – Samstagsseminar **Pasing**
Frank Hartung · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr ·
4.11.2023 · € 55.– · Zuzüglich € 29.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Wiener Mehlspeisen

Apfelstrudel und Kaiserschmarrn sind als Vertreter der Wiener Küche den meisten ein Begriff. Doch wer kennt Kaiserin Sissis Lieblingsmehlspeisen, wie Heidelbeerschmarrn mit Ribiselsauce, Schlosserbuben, Dukatenbuchten mit Kanarimilch, Powidltascherl oder Pogatscherln? Lernen Sie diese und andere süße und salzige Botschafter der Wiener Mehlspeisküche kennen und lassen Sie sich zu ungeahnten Gaumenfreuden verführen.

R382021 – Samstagsseminar **Pasing**
Peter Vitus · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2024 ·
€ 55.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Amuse-Gueules und Dessert au Chocolat

Wer sie kennt, muss sie einfach lieben: Die kleinen Gaumenfreuden, die Amuse-Gueules, die zu Beginn eines Essens den Appetit anregen sollen. Überraschen Sie Ihre Gäste mit diesen kleinen, feinen Häppchen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie kulinarische Akzente setzen und süßfranzösisches Flair ins Haus holen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Amuse-Gueules zu, die Ihren Gästen das Wasser im Mund zusammen laufen lassen werden. Den süßen Abschluss bildet ein Dessert au Chocolat. Bei einem Espresso lässt sich dieses französische „Buffet“ wahrlich genießen.

R382044 – Sonntagsseminar **Pasing**
Jean de Rocher · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 14.00 bis 18.00 Uhr ·
28.1.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

La cuisine provençale – einmal vegetarisch bitte!

Die Provence steht für bunte Märkte und Häfen, Lavendelfelder und Ölbäume, Weinberge und Trüffel. Sie erstreckt sich von den Alpenausläufern bis zum Mittelmeer oder nach Languedoc. Ihre Küche ist bodenständig, vielfältig und edel zugleich. Frische regionale Zutaten spielen eine ganz besondere Rolle in dieser gesunden mediterranen Küche – und das oft rein vegetarisch! Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Entdeckungstour durch die Provence und erleben Sie köstliche Rezepte mit regionalem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

R382042 – Sonntagsseminar **Pasing**
Jean de Rocher · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 14.00 bis 18.30 Uhr ·
11.2.2024 · € 33.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Reisebericht Maremma Präsentation mit Kochkurs und Weinbegleitung

Die Bilderreise beginnt in der „Citta del Tufo“ (Tuffsteinstadt) auf den Spuren der frühen Etrusker. Dabei lernen Sie die malerische Gemeinde Sorano kennen und entdecken eine Pecorino-Käserei. Anschließend nimmt Reise- und Food-Journalist Jörg Bornmann Sie noch auf eine bilderreiche Radtour durch das Naturschutzgebiet „Parco regionale della Maremma“ mit. Anschließend kochen wir passende traditionelle Gerichte, wie z. B. Crostino del Capacciolo, Insalata di Fagioli Soranesi oder Zuppa secca con biscotto di Roccalbegna. Mit passenden Weinen aus der Region.

R382063 – Samstagsseminar **Pasing**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Jörg Bornmann · MVHS ·
Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 16.12.2023 · € 40.– · Zuzüglich
€ 28.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

American Homecooking

Bekannt ist die US-amerikanische Küche vor allem für ihr vielfältiges Fast-Food-Angebot. Allerdings hält die Küche der USA weit mehr Gemüse als Hamburger und Hotdogs für uns bereit. Entdecken Sie die Vielfältigkeit der nordamerikanischen Esskultur und lassen Sie bekannte Klassiker zu einem wahren Gaumenschmaus werden. Wir bereiten Homecooking-Rezepte, wie Caesar Salad, Roast Beef with beans, Pulled pork with potato mash (Kartoffelpüree), New England Chowder, Coleslaw (Krautsalat), Pumpkin Pie (Kürbiskuchen) und vieles mehr zu. Ein typischer Apple Pie bildet den Abschluss.

R382106 – Samstagsseminar **Pasing**
Susanne Kiehl · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Programme in English: Creole Kitchen

A delicious meal creates a sense of community and transcends boundaries. The Creole cuisine of the southern USA in particular manages to bring people together like no other due to its indigenous, African and European influences. We'll cook up a soul-warming gumbo with savory ingredients like andouille sausage, shrimp and okra. We're celebrating veggies the same way native people did with flavorful succotash, starring corn and beans. Finally, we treat ourselves with beignets, the sweet temptation from New Orleans. Please bring: tea towel, apron and small plastic containers.

R382140 – Sunday Seminar **Pasing**
Carla Smith · MVHS · Bäckerstr. 14 · Sun 10.00 til 17.00 hrs · 18.2.2024 · € 55.– · plus € 23.– for materials · 16 places · ☎

Cocinar y charlar – Spanisch kochen und plaudern (A1/A2)

Bei einem Gang durch die Bars verschiedener spanischer Städte lernen wir deren köstliche Tapas kennen und zuzubereiten: albóndigas, gambas al ajillo, revueltos usw. Auch der häusliche Herd der Familien mit seinen Rezepten für den Alltag und für besondere Tage öffnet uns eine Welt der Traditionen und Volksfeste, bei denen die Küche stets eine zentrale Rolle spielt. Während wir kochen und essen, unterhalten wir uns darüber und über vieles mehr, natürlich auf Spanisch. Dabei üben wir nebenbei die Alltagssprache und erweitern den Wortschatz. Für Teilnehmende mit Spanischkenntnissen ab Ende A1.

R544605 – Sonntagsseminar **Pasing**
Andrea Palma Moretti · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 52.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

Die arabische Küche – Rezepte aus dem Nahen Osten

Die Kochkunst der arabischen Länder ist einzigartig und bietet eine Fülle aromatischer und exquisit gewürzter Speisen. Von exotischen Vorspeisen aus Gemüse bis hin zu diversen Salaten, festlichen Hauptspeisen mit ihren typisch orientalischen Düften bis hin zu klassisch arabischen Süßigkeiten zum Tee ist alles dabei, was das Herz begehrt. Auch vegane Varianten bereichern unsere Tafel. Beim gemeinsamen Essen mit orientalischer Musik erzählt die Kursleiterin von der kulinarischen Tradition, der Gastfreundschaft und dem Alltagsleben ihres Landes.

R382306 – Sonntagsseminar **Pasing**
Majida Mohamad · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 29.10.2023 · € 47.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Ein vegetarisch-orientalisches Buffet

Entlang der westlichen Seidenstraße gelangten seit Jahrtausenden exotische Gewürze, unbekannte Lebensmittel und Düfte von Ost nach West und umgekehrt. Daraus entwickelte sich eine facettenreiche, aromatische Küche, die traditionell viele vegetarische Gerichte enthält. Wir entdecken Speisen aus dem Iran, mit kulinarischen Ausflügen in die nähere Umgebung, bis in den Oman. Aus Hülsenfrüchten, Okra, Auberginen, Berberitzen, duftendem Basmatireis, Safran, Kräutern, Gewürzen und Ölen zaubern wir ein vielfältiges vegetarisches Buffet. Süßes Pistaziengebäck und Safrantee runden den Kurs ab.

R382321 – Sonntagsseminar **Pasing**
Majida Mohamad · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 12.11.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Orangerreis, Auberginen-Burani und Oschak – Spezialitäten aus Afghanistan

Lernen Sie Afghanistan über die Küche des Landes und seine traditionelle Esskultur kennen, die von einer aus Afghanistan stammenden Köchin authentisch vermittelt werden. Es werden traditionelle Gerichte wie Auberginen-Burani, Orangerreis mit Mandeln und Pistazien oder Zwiebeln, Lamm, Kardamom und Safran gekocht und mit Fladenbrot verkostet. Gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch (Mantu) und Knoblauchquark bereichern das Menü. Gewürzt wird mit Kurkuma, Pfefferminze und Paprika. Orientalisch süß wird es bei Ferni mit Pistazien und Kardamom.

R382310 – Sonntagsseminar **Pasing**
Lida Zarif · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2024 · € 47.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Programme in English: Vegetarian Indian Curries

Learn how to cook delicious and authentic Indian curries which are purely vegetarian and full of fresh vegetables, traditional spices and the distinctive scent of India. You will learn about the different seasoning mixes and their use. The menu includes, for example, dal with spinach and ginger, paneer with chard, tarka dal with carrots and a spicy potato curry. We will enjoy our menu together with a fresh mango lassi. Please bring: tea towel, apron and small plastic containers.

Please bring: tea towel, apron and small plastic containers.

R382404 **Pasing**
Priyanka Rastogi · MVHS · Bäckerstr. 14 · Fri 17.00 til 20.30 hrs · 17.11.2023 · € 28.– · plus € 17.– for materials · 16 places

Indisch schnell und gesund

Die traditionelle indische Küche ist oft sehr aufwendig. Im Berufs- und Familienalltag ist dafür meist wenig Zeit. In diesem Kurs zeigen wir schnelle und einfache indische Gerichte, die in wenigen Minuten auf dem Tisch stehen. Wir kochen ein schnelles Chicken Tikka Masala, ein Auberginen Masala Curry, würzige Kartoffeln mit frischem Koriander und Kreuzkümmel und eine Mungbohnen-Linsensuppe mit indischem Basmati-Reis. Alle Gerichte sind zudem auch sehr gesund und nährstoffreich. Bei einem Safran-Mango-Lassi lassen wir uns die Gerichte schmecken.

R382419 – Sonntagsseminar **Pasing**
Priyanka Rastogi · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 14.30 Uhr · 8.10.2023 · € 28.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Indische vegetarische Küche

Mit ihren vielfältigen Gewürzen und viel Gemüse bietet die indische Küche auch ganz ohne Fleisch jede Menge Abwechslung für Ihren Kochalltag. Wir bereiten verschiedene Gewürzmischungen selber zu und kochen damit z. B. indische Linsensuppe mit Spinat und Ingwer, Paneer mit Mangold, Tarka-Dal mit Möhren sowie ein Spicy-Kartoffel-Curry. Rosen-Lassi, fruchtiges Chutney mit Koriander und kühlendes Raita ergänzen unser Menü. Bei einem Glas guten Weins genießen wir die Gerichte miteinander.

R382431 – Sonntagsseminar **Pasing**
Priyanka Rastogi · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 22.10.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Saigonküche – die Küche des südlichen Vietnams

Für die Gerichte aus der Metropole Saigon im Süden Vietnams sind frische, grüne Kräuter und eine gewisse Schärfe charakteristisch. Wir probieren klassische Rezepte wie knusprige Wantan und Wantan-Suppe, erfrischende Sommerrollen mit Hähnchensate, herzhaften Mangosalat und gebratenes Rindfleisch mit Zitronengras und Pepperoni. Zum Abschluss genießen wir eine Kokos-Panacotta mit Himbeersöße.

R382633 – Samstagsseminar

Hien Bui Thi · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 7.10.2023 · € 47.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Vietnamesische Gerichte: schnell, knackig und gesund auch aus dem Wok

Die vietnamesische Küche erfreut sich allergrößter Beliebtheit, denn die Gerichte schmecken fantastisch, sind gesund und leicht verdaulich. In diesem Kurs wandeln wir auf den kulinarischen Spuren vietnamesischer Spezialitäten, natürlich auch aus dem Wok. Bei traditioneller Reissnudelsuppe mit Rindfleisch (Pho Saigon), Hähnchencurry aus dem Wok (Ca Ri ga), Frühlingsrollen sowohl vegetarisch, als auch mit Schweinefleisch und Garnelen (Cha Gio Vietnam), herzhafter Pomelesalat mit Garnelen (Goi Buoi voi Tom) und mehr erleben Sie den erlesenen Geschmack vietnamesischer Garküchen.

R382635 – Samstagsseminar

Hien Bui Thi · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2024 · € 47.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Vegan kochen

Die indisch-vegane Küche

Mit ihren vielfältigen Gewürzen und viel Gemüse bietet die indische Küche auch ganz ohne Fleisch und sonstige tierische Produkte jede Menge Abwechslung für Ihren Kochalltag. Wir bereiten selbst verschiedene Gewürzmischungen zu und kochen damit z. B. Mung Dal (indische Linsensuppe mit Spinat und Ingwer), Chole Palak (Curry mit Kichererbsen und Spinat), Tarka-Dal mit Möhren sowie ein Spicy-Kartoffel-Curry. Mango-Lassi, fruchtiges Chutney und kühlendes Raita ergänzen unser Menü. Bei einem traditionellen Getränk genießen wir miteinander die Gerichte.

R383140 – Samstagsseminar

Priyanka Rastogi · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 10.2.2024 · € 39.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Genussvolle Gesundheitsküche

Genussvoll ayurvedisch kochen

Die Ayurveda-Ernährung ist eine aus dem indischen Raum stammende Lehre mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Lernen Sie hier kennen, was ayurvedisch Kochen bedeutet und welch ein Genuss dahinter steckt. Erfahren Sie, welche Zutaten wann und wie zum Einsatz kommen. Sie erleben, wie schmackhaft, bekömmlich, leicht verdaulich und vielfältig ayurvedische Speisen zubereitet werden. Dazu wird ein Chai-Tee serviert und die Zubereitung von Ghee demonstriert.

Bitte mitbringen: ein Schraubglas.

R383215

Helga Stegers · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 19.10.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Essen fürs Immunsystem

Der Herbst ist die richtige Zeit, um unsere Abwehrkräfte fit zu machen für die kalten Tage! Unser tägliches Essen kann einen wichtigen Teil zur Stärkung beitragen. Zahlreiche Lebensmittel haben einen direkten Einfluss auf unterschiedliche Teile unseres Immunsystems (antientzündliche Wirkung, Speichelzusammensetzung, Darmbesiedlung etc.). Zusammen bereiten wir Gerichte zu, die lecker sind und eine Fülle von unterstützenden Inhaltsstoffen für unsere Abwehr enthalten. Frische Kräuter, Gewürze, fermentierte Lebensmittel spielen dabei eine Hauptrolle.

R383220

Bianca Meraner · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 22.11.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Wintergenüsse: schnell und gesund

Wintersalate wie Endivie, Radicchio und Chicorée sind wieder im Kommen, denn ihre Bitterstoffe sind äußerst gesund und sie lassen sich hervorragend in der warmen Küche verwenden. Mit frischen Zutaten bereiten wir schnelle und vitaminstrotzende Gerichte wie z. B. schwarzer Rettich, kombiniert mit Endivien und Hackfleisch und Chicorée kombiniert mit Käse, Apfel und Schinken. Darüber hinaus widmen wir uns weniger bekannten Zitrusfrüchten wie Cedro und Amalfi, diese entfalten ihr volles Aroma in einer köstlichen Zitronen-Fritatta. Weinbegleitung inklusive.

In Kooperation mit der Pasinger Bio-Gärtnerei Kamlah www.gaertneri-kamlah.de.

R383003 – Samstagsseminar

Daniel Sobiech · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.30 bis 15.00 Uhr · 9.12.2023 · € 33.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Schokolade und Plätzchen

Weihnachtliches Kleingebäck

Verfeinern Sie Ihre Weihnachtsbäckerei-Kenntnisse in diesem Kurs! Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus verschiedenen Teigarten aromatische Weihnachtsgebäcke mit köstlichen Füllungen und schönen Glasuren zaubern können. Neben traditionellen Weihnachtsplätzchen erwarten Sie auch neue Kreationen, die Ihren Horizont erweitern werden. Mit vielen fleißigen Händen entsteht eine bunte Mischung verschiedenster Sorten, die jeden Plätzchenteller zum Strahlen bringt. Lassen Sie uns gemeinsam in die Weihnachtsbäckerei eintauchen!

R384113 – Samstagsseminar

Peter Vitus · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

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.

R384119 – Sonntagsseminar

Gerda Mader · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

R384120 – Sonntagsseminar

Claudia Limbrunner · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2023 · € 53.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

Pralinen, Konfekt und Trüffel

Der Jahreszeit entsprechend stellen wir eine variantenreiche Mischung aus Pralinen, Konfekt und Trüffelsorten her. Von Nougat bis Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen ist alles dabei, was den süßen Gaumen erfreut. Dabei werden nicht nur wichtige Fachregeln, wie das Temperieren von Kuvertüre, das Überziehen von Pralinen oder der Umgang mit dem Spritzbeutel vermittelt, sondern auch unterschiedliche Verzierungsarten erlernt. Zur Stärkung gibt es einen deftigen Mittagsbiss und Ihre Pralinenkreationen können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter und falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

R384206 – Samstagsseminar

Gisela Lüttmerding · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 53.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Pasing

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 Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Schraubgläser.

R384322 – Sonntagsseminar **Pasing**
Andreas Hasenjäger · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2023 · € 48.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Bio-Sauerteigbrote selber backen

Gutes Brot benötigt nur wenige Zutaten und Zeit. Wir backen gemeinsam ein Boule (französisches Landbrot) nach zweierlei Rezepturen mit Kurzzeit- und Langzeitführung. Dazu gibt es ausführliche Tipps rund ums Brot backen und zur Pflege des Sauerteig-Anstellgutes. Für den Hunger zwischendurch bereiten wir badischen Flammkuchen mit unterschiedlichen Belägen, begleitet von saisonalem leckerem Salat und einem süffigen badischen Weißwein. Jeder Teilnehmende erhält einen Sauerteigansatz für zu Hause. Wir verwenden ausschließlich Bio-Mehl aus der Region. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose und großes Glas mit Schraubverschluss

R384310 – Samstagsseminar **Pasing**
Daniel Sobiech · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 17.2.2024 · € 48.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

R384312 – Samstagsseminar **Pasing**
Daniel Sobiech · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 2.3.2024 · € 48.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Do it yourself – Lebensmittel fermentieren und selber machen

Hundefutter selbst herstellen

Selbst gemachtes Hundefutter sollte einfach zuzubereiten und gut verträglich sein. Lernen Sie, welche Zutaten, neben Fleisch, Knochen, Innereien und Gemüse beim Kochen sinnvoll sind, und was Sie im Vergleich zu Fertigfutter aus der Dose beachten müssen. Wir gehen auch auf die Bedürfnisse empfindlicher und älterer Tiere ein und kochen hierfür jeweils ein Gericht. Neben den Kochrationen bereiten wir gesunde, einfache herzustellende Hundeleckerlis zu – mit und ohne Fleisch. Der Kurs enthält einen kleinen Theorieteil. Bitte mitbringen: Drei Behälter für selbstgemachtes Futter und Leckerlis

R386029 **Pasing**
Claudia Eylitz · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 20.30 Uhr · 1.12.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Käse selbst gemacht

Käse selbst zu machen ist gar nicht so schwer! Unsere erfahrene Dozentin bringt dafür alle nötigen Werkzeuge, Kessel und frische Milch mit, sodass Sie Ihren eigenen Frischkäse herstellen und mit nach Hause nehmen können. Das gelingt Ihnen in Zukunft mit einfachen Mitteln auch in der eigenen Küche. Sie erfahren zudem viel Wissenswertes rund um die Entstehung der Käsekultur in Europa. Bei einem Glas Wein verkosten wir dann noch einige herausragende Käsesorten und lassen den Kurs ausklingen.

R386026 **Neuhausen**
Susanne Hofmann · Genussmeisterei · Elvirastr. 7 · mi 19.30 bis 22.30 Uhr · 6.12.2023 · € 23.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 20 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.

R386030 **Pasing**
Karina Haufe · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2023 · € 27.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R386034

R386032 **Pasing**
Karina Haufe · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.00 Uhr · 25.1.2024 · € 27.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Italienische Pasta selbst gemacht

Wer liebt sie nicht, die italienische Pasta? Selbst gemacht sind Tagliatelle, Tortellini und Co. ein wahres kulinarisches Erlebnis. Schnell zubereitet und unwahrscheinlich vielfältig entstehen so mit der Nudelmachine als auch von Hand geformt eine Auswahl an gefüllter und ungefüllter Pasta nach immer neuen saisonalen Rezepten, wie z. B. Flusskrebs-Tortellini, Teigtaschen mit Ricotta-Füllung, Gnocchi, Farfalle, grüne und schwarze Tagliatelle, auch werden wir Nudeln aus Kastanien- und Dinkelmehl herstellen. Mit den passenden Sugos genießen wir unsere Kreationen in gemütlicher Runde.

R386040 – Samstagsseminar **Pasing**
Claudia Limbrunner · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 55.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Theorie und Praxis verbinden

Die Welt des Käse

Eine kulinarische Zeitreise von der Steinzeit bis ins Mittelalter

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Reise durch die Geschichte der Käseherstellung. Lernen Sie die verschiedenen Konservierungsmöglichkeiten von Käse kennen, die vermutlich zu unterschiedlicher Zeit angewendet wurden, wie Trocknen, Salzen oder Räuchern, belegt durch Hintergrundinformationen. Dazu werden passende Kostproben gereicht. Die Käseakademie-Gründerin Susanne Hofmann vom Tölzer Kasladen begleitet Sie durch diesen kurzweiligen Vortrag mit vielen Kostproben.

R386130 – Vortrag **Neuhausen**
Susanne Hofmann · Genussmeisterei · Elvirastr. 7 · do 19.30 bis 22.30 Uhr · 19.10.2023 · € 23.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 20 Plätze

Olivenölseminar – Verkostung mit Kochpraxis

Olivenöl ist seit Jahren im Trend und das mediterrane Öl hat Kultstatus am deutschen Herd. Möchten auch Sie ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen, wissen aber nicht, ob man den Qualitätsangaben auf den Etiketten vertrauen kann? Lernen Sie, Olivenöl selbst zu beurteilen, indem Sie hinter die Kulissen der Erzeugung und Vermarktung schauen. Nach der theoretischen Einführung verkosten Sie Öle von hoher und eher niedriger Qualität. Und zuletzt unterziehen Sie das Olivenöl dem Praxistest in der Küche bei der Zubereitung raffiniertes Happy Spoons.

R386125 **Pasing**
Andreas März · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 23.10.2023 · € 23.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Auf den Spuren europäischer Käsespezialitäten

Jedes Land Europas besitzt seine eigenen charakteristischen Käsesorten, die alle eine „Reise“ wert sind. Wir machen eine außergewöhnliche Käse-Tour beginnend in Griechenland, dem Ursprung des Wortes „Europa“. Weiter geht es in die Alpen, nach Italien, Spanien, Frankreich, die Beneluxländer und England und über die Skandinavischen Länder zurück in den deutschsprachigen Raum. Lassen Sie sich von den vielfältigen, vielleicht unbekanntesten Käsespezialitäten überraschen! Es werden 16 Käsesorten, Brot und Wein offeriert.

R386115 **Neuhausen**
Susanne Hofmann · Genussmeisterei · Elvirastr. 7 · do 19.30 bis 22.30 Uhr · 9.11.2023 · € 23.– · Zuzüglich € 38.– Materialgeld · 20 Plätze

Kultur im Glas – Getränke verkosten

Für alle Wein- und Spirituosenverkostungen empfehlen wir, das Auto stehen zu lassen.

Schaumweine aus aller Welt

Wer denkt bei Schaumwein nicht zuerst an Champagner? Doch werden inzwischen weltweit viele wunderbare Schaumweine produziert. Mit praktischen Beispielen nähern wir uns der Theorie und Historie der Schaumweinherstellung. Wir werden den Schwerpunkt auf die wichtigsten Schaumweine Europas legen aber auch den ein oder anderen Exoten im Glas haben: Winzersekt aus Deutschland, Crémant aus Luxemburg, Franciacorta aus Italien oder Cava aus Spanien sind die vielleicht bekanntesten Vertreter, die uns bei dieser prickelnden Verkostung begleiten.

R387135 **Allach-Untermenzing**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Jörg Bornmann · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 18.30 bis 21.30 Uhr · 7.12.2023 · € 24.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Internationale Genusslebnisse – gestärkte Weine mit Käse und Schokolade

Freuen Sie sich auf ein Feuerwerk für Ihren Gaumen! Bei dieser einmaligen Verkostung werden Ihnen verschiedene gestärkte Weine, wie Portweine, Banyuls, Maury vorgestellt, sowohl junge, als auch sehr alte Jahrgänge. Als Krönung dieser edlen Tropfen verkosten wir dazu die passenden feinen Käsesorten aus Frankreich und zartschmelzende Schokoladen eines renommierten regionalen Herstellers. Entdecken Sie neue Genussmomente, die Ihnen lange in Erinnerung bleiben werden!

R387271 **Pasing**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Francis Houdelat · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10.2023 · € 25.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Kaffee, Tee und Alkoholfreies

Alkoholfreie Speisenbegleitung

Die Suche nach einer guten Speisenbegleitung ohne Alkohol hat endlich ein Ende! Schluss mit den ewigen Saftschorlen, Spezi oder alkoholfreien Bier! Es gibt so viel mehr Möglichkeiten: zum Beispiel sortenreine Säfte, Tee Pairing, aromatisiertes Wasser oder säuerliche Shrubs. Auch alkoholfreie Weine wie Birnenschaumwein oder Secco können das kulinarische Erlebnis bereichern. Statt zuckersüße Mocktails zu trinken, greifen wir zu alkoholfreien Destillaten, um den Abend perfekt ohne Alkohol ausklingen zu lassen.

R387415 **Pasing**
Stefan Becker · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 10.11.2023 · € 34.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Espresso und Co. – Spezialwissen für den/die Barista in Ihnen

Tauchen Sie ein in die Geschichte des Kaffees, die unterschiedlichen Anbaugebiete, 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.

R387510 – Samstagseminar **Allach-Untermenzing**
Thorsten Malcus · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 18.11.2023 · € 22.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Ernährung informativ – Vorträge und Seminare

Trinkwasserqualität – Flasche oder Leitung?

Leitungswasser ist das Beste! Oder etwa nicht? Worauf soll ich beim Flaschenwasser achten? Viele Fragen, Unsicherheiten und überholte Glaubenssätze zu unserem wichtigsten Lebensmittel Wasser werden in diesem Vortrag beleuchtet. Sie bekommen belegtes Hintergrundwissen zu verschiedenen Wasserqualitäten und konkrete Tipps für die Nutzung von Leitungs- und Flaschenwasser sowie Chancen und Grenzen von Wasserfiltern.

R388062 – Vortrag **Pasing**
Xenia Völker · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☎

Gesunder und erholsamer Schlaf mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Guter Schlaf ist besonders in turbulenten Zeiten für die Erholung unerlässlich, jedoch oft eine Herausforderung. Wussten Sie, dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) völlig andere Zusammenhänge in Bezug auf Schlaf sieht als die westliche Medizin? Erfahren Sie, wie Sie mithilfe der chinesischen Fünf-Elemente-Küche Ihren Schlaf verbessern können – sowohl durch Ihre täglichen Mahlzeiten als auch durch köstliche Kräuter aus Ihrem Garten oder vom Balkon. Entdecken Sie die Verbindung zwischen gutem Schlaf, gesunder Ernährung und der Regulation Ihres Gewichts.

R388064 – Vortrag **Neuhausen**
Stephanie Steinegger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 27.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☎

Fit bleiben im Alter – wie unterstützt uns dabei die Ernährung

Fit und gesund zu bleiben, ist ein wichtiger Wunsch vieler Menschen. Doch mit zunehmendem Alter können gesundheitliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenksbeschwerden auftreten. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie hier schon mit kleinen Veränderungen große Wirkungen erzielen. Doch wie sieht eine gesunde Ernährung im Alter aus und wie lässt sie sich einfach und genussvoll in den Alltag integrieren? Erfahren Sie, welche Faktoren zu beachten sind, damit Sie die positiven Aspekte dieses Lebensabschnitts in vollen Zügen genießen können!

R388061 – Vortrag **Pasing**
Bianca Meraner · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 17.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☎

Herz und Gefäße schützen mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Was kann ich selber ganz einfach tun? Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten allgemein als Risikofaktor, nicht nur unmittelbar für Herz und Gefäße. Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten den Körper entlasten und mit wichtigen Nährstoffen und Mineralien versorgen kann. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht auch hier andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Erfahren Sie, wo die Unterschiede und Gemeinsamkeiten liegen und wann es Sinn macht, sich gezielt Unterstützung zu holen.

R388065 – Vortrag **Allach-Untermenzing**
Stephanie Steinegger · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.1.2024 · € 8.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☎

Nachhaltig leben

Nachhaltig arbeiten und vorsorgen

Clever vorgesorgt!

Wie Frauen ihren Ruhestand klug absichern

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

R440935

Allach-Untermenzing

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

Vom Wissen zum Handeln

Schritt für Schritt zum nachhaltigen Finanzkonzept

Der Workshop richtet sich an alle, die ihren Finanzen nachhaltig mehr Struktur geben möchten – egal, ob Sie gerade erst anfangen Ihr Geld zu managen oder bereits erfahrener im Investieren sind. Sie erfahren, wie Sie Ihre Finanzen effektiv verwalten, Vermögen aufbauen und finanzielle Ziele erreichen können. Wenn Sie bei der Wahl Ihrer Anlage- und Absicherungsstrategie auch auf Nachhaltigkeit setzen, können Sie nicht nur Rendite erzielen, sondern leisten auch einen positiven Beitrag für Umwelt und die Gesellschaft. Das Seminar bietet Raum für persönliche Fragen und konkrete eigene Finanzplanung.

R324216 – Seminar

Neuhausen

Thomas Grimm · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.2.2024 · € 25.– · 9 Plätze · ☎

Nachhaltig bauen, sanieren und wohnen

Photovoltaik-Geräte für die Steckdose

Mit PV-Geräten für die Steckdose ist es möglich, auf Balkon oder Terrasse Strom zu erzeugen und in das eigene Stromnetz der Miet- oder Eigentumswohnung einzuspeisen. Je nach Größe der Anlage können zwischen 5 und 20 Prozent des durchschnittlichen Strombedarfs eines Haushalts gedeckt werden. Wie so eine Anlage funktioniert, welche Regelungen es gibt, ob sich die Investition finanziell lohnt und was dabei zu beachten ist, wird im Vortrag erläutert. Anschluss- bzw. elektrotechnische Aspekte im Haus für eine Umsetzung sind nicht Bestandteil der Veranstaltung.

In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324332 – Vortrag

Pasing

Cigdem Sanalmis · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ☎

Beratung

R324334

Pasing

Cigdem Sanalmis · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 7.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 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.



Klimagerechter Heizungsaustausch – welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Im aktuellen gesellschaftlichen und energiepolitischen Umfeld wird für Heizsysteme zukünftig ein Verzicht auf Öl und Gas angestrebt. Bund, Länder und Kommunen fördern daher eine Umstellung auf klimafreundliche Heizsysteme, die bestehende gesetzliche Anforderungen übertreffen, vor allem im Grad der Nutzung erneuerbarer Energieträger. Die Referentin stellt zukunftsfähige Heizsysteme vor und erläutert die Möglichkeiten, aber auch Grenzen ihres Einsatzes. Technische Vorgaben und ein Vergleich der Fördermittel aus unterschiedlichen Quellen werden bürgernah erläutert. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324300 – Vortrag

Pasing

Gesa M. Lenhardt · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 11.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ☎

Beratung

R324302

Pasing

Gesa M. Lenhardt · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 11.10.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ☎

Solarthermie zur Brauchwassererwärmung und Heizungsunterstützung

Der Ausstieg aus der Nutzung fossiler Energieträger für die Heizung ist eine Grundvoraussetzung für die Energiewende, bei gleichzeitigem Ausbau von erneuerbaren Energieträgern. Eine klimaneutrale Alternative ist Solarthermie, also die thermische Nutzung der Sonneneinstrahlung zur Gewinnung von Wärmeenergie. Abhängig von der Größe der Anlage lässt sich diese entweder zur Warmwasserbereitung oder auch zur Heizungsunterstützung einsetzen. Wie funktionieren diese Anlagen? Welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein? Gibt es finanzielle Unterstützung bei der Umstellung? Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen.

In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324306 – Vortrag

Pasing

Cigdem Sanalmis · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 8.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ☎

Beratung

R324308

Pasing

Cigdem Sanalmis · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 8.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ☎

PV-versorgte Wärmepumpe – wie geht das?

Solarstrom aus Photovoltaikanlagen (PV-Anlagen) kann den Strombedarf für Wärmepumpen zum Teil decken. Entscheidend für die Kopplung von Wärmepumpe und PV-Anlage sind vor allem die Übergangszeiten im Frühling und Herbst. Der Vortrag erläutert die Dimensionierung der PV-Anlage und des Stromspeichers für eine Wärmepumpe. Um günstige Stromtarife für eine Wärmepumpe mit dem PV-Strom zu kombinieren, muss auch die Zähleranlage richtig vorbereitet werden.

In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

R324322 – Vortrag

Pasing

Klaus-Peter Rosenthal · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ☎

Beratung

R324324

Pasing

Klaus-Peter Rosenthal · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 10.1.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung nur bei Besuch des vorherigen Vortrags möglich · 3 Plätze · ☎

Umweltfreundliche Wärme Führung durch das Geothermie-Heizwerk Freiham

Die Geothermieanlage Freiham ist das erste Element der SWM Fernwärme-Vision. Seit Herbst 2016 deckt es die Grundlast beim Wärmebedarf des neu entstehenden Stadtteils Freiham sowie benachbarter Gebiete im Münchner Westen. Denn hier wird heißes Wasser mit 90 °C aus 2500 Metern Tiefe nach oben gepumpt. Eine Referentin führt Sie im Auftrag der Stadtwerke München durch die Anlagen und erklärt ihre Funktionsweise.

In Kooperation mit der Stadtwerke München GmbH.

Bitte an festes Schuhwerk ohne Absatz und wetterfeste Kleidung denken.

R324320 – Führung Freiham

Angelika Magerl · Treffpunkt: Geothermie Freiham · Bodensee-/Ecke Hans-Steinkohl-Str. (S8 Freiham, Bus 143 Freiham) · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 9.1.2024 · € 9.– · 25 Plätze

Reparieren, upcyclen, selber machen

Buchbinden: Reparieren und Restaurieren

Unter Anleitung des Buchbindemeisters und Restaurators Horst Schiffmann lernen Sie, wie man Bücher von Grund auf neu bindet (Gewebe-, Papier- oder Halbgewebeband, Fadenheftung, Klebebindung). Außerdem können Sie unter Wahrung der Originalsubstanz Ihre alten Bücher fachgerecht restaurieren, z. B. Buchrücken, Buchdeckel, Papierfehlstellenergänzung. Bei Interesse fertigen Sie außerdem einen einteiligen Schuber für Ihre Bücher. Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe, dadurch steht auch Zeit für individuelle Problemlösungen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Falzbein, Maßband, Messer, Cutter, Schürze oder alten Lumpen und mindestens drei Bücher (davon ein Taschenbuch), die neu gebunden bzw. repariert werden sollen. Messer und Scheren können sehr günstig im Kurs erworben werden.

R228300 Pasing

Horst Schiffmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 8.1. bis 26.2.2024 (nicht am 12.2.) · € 198.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 6 Plätze

Kleidungsstücke verändern

Die schönsten Stücke im Laden passen nie perfekt? Ab sofort ist das kein Problem mehr: enger, kürzer, länger oder einfach anders. Sie lernen, wie Sie Hosen, Röcke, Hemden, Blusen und Kinderkleidung passend verändern können.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die Sie verändern wollen, Schere und Qualitätsnähharn, Nähadeln, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide

R231570 – Samstagsworkshop Pasing

Carolin Stark · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2024 · € 62.– · 8 Plätze · ☺

Geschenkverpackungen – selbst gemacht

Jeder freut sich über liebevoll eingepackte Geschenke. Mit etwas Fantasie und Kreativität können Sie individuelle Hüllen für Ihre Geschenke selbst anfertigen. Und das aus Materialien, die Sie ohnehin zu Hause haben, die zu schade zum Wegwerfen sind oder für die Sie sonst keine Verwendung mehr haben.

Zusätzliches Material und Bastelanleitungen werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: soweit vorhanden, Schere und Klebstoff, Lineal, alte Kalenderblätter, Interessantes aus der Papiertonne

R228630 Pasing

Ehrenamtliche Abfallberater*innen des Abfallwirtschaftsbetriebs München · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 29.11.2023 · Gebührenfrei · 12 Plätze · ☺

Gefäße aus Weide, Birke und Hartriegel

Wir flechten Gefäße, z. B. Körbe oder Schalen, aus Weiden-, Birken- und Hartriegelruten. Die Formen können sehr unterschiedlich gestaltet werden und ergeben sich oft erst im kreativen Tun. Das Flechtmaterial erwerben Sie bei der Referentin, ebenso Drillerdrähte und was sonst evtl. noch benötigt wird. Auch eigenes Flechtmaterial kann mitgebracht und verwendet werden.

Bitte leichte Arbeitshandschuhe, eine handliche Gartenschere, wenn vorhanden einen Driller oder Rödler, einen Hammer und Verpflegung mitbringen, es gibt keine feste Pause.

R323808 – Samstagsworkshop Pasing

Anni Platz · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 2.3.2024 · € 75.– · Vor Ort zu zahlen: Flechtmaterial und Zubehör · 8 Plätze · ☺

Pflegeprodukte für die reife Haut – selbst hergestellt

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

Bitte mitbringen: Schürze, Küchentuch

R323708 – Workshop Pasing

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

Pflege, Duft und Badeschaum – aber natürlich!

An diesem Tag stellen Sie vier ausgefallene und natürliche Produkte zum Verwöhnen von Körper und Seele her: sprudelnde Badeherzen, Körperlotion am Stück, verfeinerte Seife und Massageöl. Die schönen Blütenblätter und Kräuter sowie der feine Duft naturreiner ätherischer Öle sorgen für romantisches Flair, wertvolle Kakao- und Sheabutter hinterlassen streichelzarte Haut. Neben den Produkten nehmen Sie das Wissen mit, wie aus natürlichen Zutaten, zum Teil sogar aus handelsüblichen Lebensmitteln, wunderbar pflegende Kräuterkosmetik entstehen kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Schraubgläser oder -flaschen, kleine Tütchen.

R323704 – Workshop Pasing

Monika Engelmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 14.00 bis 16.30 Uhr · 2.11.2023 · € 25.– (€ 25.50 erm. für Jugendliche bis 18 Jahren inkl. Materialgeld) · Zuzüglich € 12.50 Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Winterliche Naturkosmetik Sich stärken mit der Kraft der Natur

Da im Winter unser Immunsystem und die Haut etwas mehr Zuwendung benötigen, lernen Sie eine Erkältungssalbe mit Tanne für die Bronchien herzustellen, ein Antischnupfen-Kissenspray, ein durchblutungsförderndes Körperpeeling, eine reichhaltige Gesichtscrème sowie eine immunstärkende Teemischung. Die Rezepte sind einfach, aber raffiniert und enthalten nur bewährte natürliche Zutaten. Zu Hause können Sie die Rezepte mit dem ausführlichen Skript „nachkochen“ oder variieren. Dazu erhalten Sie die im Kurs hergestellten Pflegeprodukte.

R323720 – Sonntagsworkshop Pasing

Alexandra Alt · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2024 · € 45.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Nachhaltiger Lebensstil

Frisch vom Bauernhof! Ein Radlausflug zu den Regionalvermarktern

Kurze Wege für Fleisch, Obst, Gemüse und Blumen sorgen für maximale Frische und Vitamine, erhalten lokale Arbeitsplätze und Kulturlandschaft, verringern das Verkehrsaufkommen und bieten den Städtern Möglichkeiten der Naherholung. Wir radeln nach Germering und Puchheim und besuchen Bauernhöfe, bei denen man noch direkt Milch, Kartoffeln, Eier, Fleisch und andere Erzeugnisse kaufen kann. Radstrecke ca. 10 Kilometer.

R125800 – Radtour

Uta Wagner · Treffpunkt: S-Bahnhof Harthaus (S8), am östlichen Ende des Bahnsteiges · Parkplatz Nordseite · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.10.2023 · € 10.– · 15 Plätze

Nebenan und unverpackt im Münchner Westen Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Unverpackt einkaufen – wie funktioniert das eigentlich? Woher kommen die Waren, und ist das überhaupt hygienisch und sinnvoll? Welche Vorteile hat eine Genossenschaft? Diese und viele weitere Fragen beantworten Stephan Hilper und Ingrid Hügenell von der Genossenschaft nebenan&unverpackt, die den gleichnamigen Laden in der Willibaldstraße im Jahr 2020 mitgegründet haben. Zunächst gibt es eine Führung durch das hübsch eingerichtete Geschäft mit Café, dann einen kleinen Imbiss mit Produkten aus dem Laden sowie einen kurzen Vortrag.

Verköstigung zum Preis von € 5.– ist vor Ort zu bezahlen.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R125785 – Führung

Pasing

Ingrid Hügenell/Stephan Hilper · Treffpunkt: vor dem Unverpackt-Laden · Willibaldstr. 18 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.11.2023 · € 4.– · 15 Plätze

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

R110424 – Vortrag

Pasing

Heike Skok · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.11.2023 · Gebührenfrei · ☺

Veganer „Käse“ selbst gemacht

Wenn Sie auf Käse aus Milch verzichten müssen oder wollen, finden Sie hier vielfältigste Genuss-Alternativen! Für den Einstieg probieren wir uns an einem Sonnenblumen-Frischkäse, einer Cashew-Creme-Käse mit Frühlingszwiebeln und einem Hanfsamen-Mozzarella an marinierten Pilzen. Wir rühren uns einen veganen Käse zum Überbacken, den wir auch gleich zum Testen mit Ofengemüse ins Rohr stecken. Außerdem gibt es Rezepte auf Basis von Macadamia und Mandel und zum süßen Abschluss einen selbstgemachten Kokosjoghurt mit Früchten und Kakaonibs. Alle Zutaten aus Bio-Anbau.

R383030

Pasing

Gloria Cuadros · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Einstieg in die vegane Ernährung Theorie und Praxis

Vegane Ernährung liegt im Trend. In diesem Kurs bereiten wir vegane vitaminstrotzende Gerichte aus regionalen frischen Zutaten in Bio-Qualität zu und verzichten hierbei bewusst auf Fertigprodukte. Auch das Ernährungswissen kommt nicht zu kurz und beleuchtet einige wichtige Aspekte, die bei der veganen Ernährung beachtet werden sollten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich künftig gänzlich oder ab und an vegan ernähren möchten.

In Kooperation mit der Pasinger Bio-Gärtnerei Kamlah www.gaertneri-kamlah.de.

R383008 – Samstagsseminar

Pasing

Daniel Sobiech · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.30 bis 15.00 Uhr · 25.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Nachhaltig gärtnern

Grüne Oase selbst geplant I Workshop Gartengestaltung

Selbst der kleinste Winkel in der Stadt lässt sich mit der richtigen Planung in eine grüne Oase verwandeln. Der einführende Vortrag erläutert verschiedene Möglichkeiten der Gartengestaltung und das schrittweise Erarbeiten eines Entwurfs. Im darauf aufbauenden Workshop ist dann Zeit und Gelegenheit, eigene Ideen und Wünsche unter Anleitung einer erfahrenen Planerin zu Papier zu bringen. So entsteht Schritt für Schritt ein Gartenentwurf, den Sie dann selbst oder mit Unterstützung umsetzen können. Fortsetzung: Workshop Pflanzplanung R323134.

Bitte mitbringen: Grundrissplan des Grundstücks im Maßstab 1:100 (kleine Grundstücke 1:50), Papier und Stifte (Bleistifte, Filzstifte und Buntstifte), Geodreieck und Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone, Foto Ihres Hauses und der Umgebung.

R323118 – Workshop

Pasing

Andrea Merzoug · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 21.2.2024 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · € 88.– · 8 Plätze · ☺

Selbstversorgung am Balkon

Ernten Sie eigene Kräuter, Gemüse, Beeren, Salate und Kartoffeln – alles auf dem Balkon! Gelingen kann dies durch eine geschickte Kombination verschiedener Büsche, Kräuter und Gemüse nach der Methode der Permakultur. Durch Auswahl geeigneter Pflanzsubstrate und gezielte Pflegemaßnahmen ist eine reiche Ernte sogar auf kleiner Fläche möglich. Auch die ästhetische Wirkung eines Selbstversorgerbalkons kann überzeugen!

R323126 – Vortrag

Pasing

Ulrike Windsperger · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 28.2.2024 · € 16.– · 20 Plätze · ☺

Grundlagen des Obstbaumschnitts im Münchner Westen Theorie und Praxis

Die Veranstaltung vermittelt die theoretischen Grundlagen des fachgerechten Schnitts von Obstgehölzen unter Berücksichtigung der natürlichen Wachstumsgesetze. Auch sachgemäße Düngung und Pflanzenschutzmaßnahmen werden angesprochen und Fragen zum eigenen Garten beantwortet. Am zweiten Kurstag wird das Erlernte an verschiedenen Obstbäumen auf dem Grundstück „neben Härtinger Str. 9“ praktisch angewendet. Bitte wettergerecht kleiden.

R323218 – Workshop

Pasing

Gerhard Grillmeier · MVHS · Bäckerstr. 14 · Theorie: do 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.3.2024 · Praxis: Treffpunkt auf dem Grundstück neben Härtinger Str. 9 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 16.3.2024 · € 25.– · 12 Plätze

Die Veredelung von Obstbäumen

Wollen Sie eine historische Sorte eines alten Baumes retten, leckere Äpfel auch vom eigenen Baum genießen oder in einem kleinen Garten auf einem „Naschbaum“ verschiedene Sorten ziehen? Dies ist über Pfropfung oder Veredelung möglich, doch sind Kundige immer seltener anzutreffen. In diesem Kurs führt Sie ein Fachmann in die Grundlagen ein. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung selbst eine Veredelung (Apfel) durchzuführen. Wettergerechte Arbeitskleidung ist erforderlich, Werkzeuge und Material (Unterlage, Edelreiser) werden gestellt.

R323222 – Samstagsworkshop

Pasing

Gerhard Grillmeier · Treffpunkt: Schmaedelstr. 10 · S-Bahn Pasing Bf., Fußweg 10 Min. · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 23.3.2024 · € 25.– · Zuzüglich € 6.– Materialgeld · 10 Plätze

Oxymel, der Sauerhonig – ein altes Heilmittel neu entdeckt

Diese traditionelle, wohlschmeckende Mischung aus Honig und Essig feiert ihr Comeback. Bereits die beiden Grundzutaten besitzen heilsame Wirkung. Verstärkt durch die Zugabe verschiedenster Kräuter findet die nahezu alkoholfreie Tinktur Anwendung in der Volksheilkunde und Küche. Sie kann Immun- und Herz-Kreislauf-System und Verdauung stärken und hilft, Erkältungen schneller zu überwinden. Sie lernen die Eigenschaften von Honig und Essig sowie verschiedenen Kräutern kennen, die die Wirkung des Oxymels intensivieren. Verschiedene Zubereitungs- und Anwendungsmöglichkeiten werden erläutert, drei verschiedene Oxymel-Ansätze für daheim zubereitet.

Bitte mitbringen: 3 Schraubgläser a 250 ml, Küchentuch

R327514 – Workshop

Pasing

Monika Engelmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 22.2.2024 · € 29.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 12 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 ab € 5.–

erhalten Sie in den Anmeldestellen

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

Information und Buchung auch unter

- Telefon (089) 48006-6239
- www.mvhs.de/geschenkgutschein



Beruf und Karriere

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Das perfekte Vorstellungsgespräch

Viele Menschen sind vor einem Vorstellungsgespräch nervös und wissen nicht, wie sie die Fragen am besten beantworten. Das werden wir ändern! In diesem Training bereiten Sie sich systematisch auf Ihr Vorstellungsgespräch vor, egal ob dieses in Präsenz oder online stattfindet. Sie lernen, wie die Gespräche ablaufen, wie Sie auf klassische Fragen passende Antworten geben, wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen und was Sie bei der Kleidung beachten sollten, um dem Unternehmen in Erinnerung zu bleiben.

R440121 – Samstagsseminar

Allach-Untermenzing

Karin Budde · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 18.11.2023 · € 40.– · 14 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.

R440130 – Online-Vortrag

Online

Karin Budde · Online · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.10.2023 · € 17.– · 12 Plätze

Der Job, der zu mir passt – Karrierecoaching

In diesem Seminar klären Sie, wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen richtig einsetzen können. Was kann ich und was will ich? Was macht mir Freude und treibt mich an? In welchen Bereichen und Berufen kann ich meine Interessen und Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen? Sie entwickeln Ihr persönliches Fähigkeiten- und Stärkenprofil, das zu einer zielgenaueren Berufsfindung führt, und erarbeiten einen konkreten Umsetzungsplan. Bitte bringen Sie als Arbeitsgrundlage Ihren aktuellen Lebenslauf mit.

R440154 – mit Online-Terminen

Pasing

Daniela Lorenzen · MVHS · Bäckerstr. 14 · Präsenz: fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 13.10.2023 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2023 · Online: fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 20.10.2023 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2023 · € 150.– · 8 Plätze · ☎

Buchführung und Office-Management

Buchführung Grundlagen – Schnellkurs

Dieser Kurs ist für Personen, die sich Buchhaltungskennntnisse 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

R440342 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Daniel Gromotka · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25./26.11.2023 · € 92.– · Zuzüglich € 38.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Ordnung am PC – zeitsparende Arbeitsorganisation

Sie arbeiten viel am PC und sind oft mit der Suche nach bestimmten Dokumenten beschäftigt? Oder werden Sie häufig informiert, dass Ihr Speicherplatz erschöpft ist? Hier lernen Sie, Dateien effizient und übersichtlich in Ordnern zu verwalten und Ordnung auf Ihrem PC zu schaffen, um wertvolle Zeit zu sparen.

Inhalt: Effiziente Nutzung von Laufwerken, Archivierung – auch auf externen Laufwerken, Entfernen von alten Daten und Programmen, Löschen von Cookies und temporären Dateien, Windows-Müll und Spyware erkennen und unschädlich machen
Bitte bringen Sie einen USB-Stick zum Kurs mit.

R440425

Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 2.2.2024 · € 42.– · 12 Plätze

Entscheidungen souverän treffen

Es vergeht kaum eine Minute, in der wir im Beruf oder Privatleben nicht eine Entscheidung treffen müssen. Oft fällt uns die Entscheidungsfindung schwer, wir sind unsicher bei der Abwägung oder schieben Entscheidungen auf. Hier lernen Sie, wie und mit welchen Methoden Sie Entscheidungen situations- und wesensgerecht treffen oder sich Alternativen erarbeiten können. Sie erfahren, wie Sie Ihren persönlichen Umgang mit Vernunft und Bauchgefühl bei Entscheidungen finden und trainieren Techniken für schnelle und möglichst optimale souveräne Entscheidungsfindungen.

R440438 – Samstagsseminar

Pasing

Carolin Lichner · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.3.2024 · € 49.– · 10 Plätze · ☺

Projektmanagement, Marketing und Vertrieb, Existenzgründung

Projektmanagement – Grundlagen der Projektarbeit

Hier erlangen Sie grundlegende Kompetenzen für die wichtigsten Methoden eines professionellen Projektmanagements und trainieren die effiziente Umsetzung eines Projekts. Anhand theoretischer Abschnitte und praktischer Übungen erlernen Sie zentrale Grundlagen von der Initiierung, Planung, Realisierung, dem Monitoring und Controlling bis zum Abschluss eines Projekts. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die Ablauf-, Termin-, Kapazitäten- und Kostenplanung.

Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements (PMI) und ist Teil des PM-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum/zur Zertifizierten Projektmanager*in (MVHS) abschließen (R440565), aber auch unabhängig davon besuchen können.

R440536 – Wochenendseminar

Neuhausen

Angelos Kirianes · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 196.– · 12 Plätze · ☺

Online-Marketing Grundlagen: Ihre ersten Schritte im Online-Marketing

Was ist eigentlich Online-Marketing? In diesem Kurs finden Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen, die Ihnen den Einstieg ins Online-Marketing ermöglichen. Sie erhalten einen Einblick in Suchmaschinenoptimierung und -werbung, in Content- und Social-Media-Marketing. Hier erfahren Sie, welche Form von Online-Marketing für unterschiedliche Strategien geeignet ist und wie diese sich mit Ihren Zielen und Möglichkeiten in Einklang bringen lässt.

R440611 – Online-Kurs

Online

Kai Notté · Online · 2 x sa 9.00 bis 15.45 Uhr · 14.10. und 21.10.2023 · € 109.– · 12 Plätze

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

R440685 – Samstagsseminar

Pasing

Wilhelm Weller · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2024 · € 89.– · 9 Plätze

Existenzgründung – in 90 Minuten

Sie träumen von Ihrer eigenen Selbstständigkeit? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich Ihren Traum zu erfüllen: die ersten Schritte, Gründungsformalitäten, Hinweise zum Businessplan, Tipps und weiterführende Quellen.

R440700 – Online-Vortrag

Online

Verena Weihbrecht · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.12.2023 · € 17.– · 20 Plätze

Vorsorge und Steuer

Einkommensteuererklärung – leicht gemacht!

Für viele ist die jährliche Steuererklärung eine ungeliebte Pflicht. Doch die Mühe lohnt sich, denn viele Steuerpflichtige können mit einer Erstattung rechnen. Der Kurs informiert über aktuelle Gesetzesänderungen und verschafft Ihnen den notwendigen Durchblick, damit Sie Ihre Steuererklärung selbstständig ausfüllen können.
Inhalt: Übersicht zu den Einkunftsarten, Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit, sonstige Einkünfte, Kapitalvermögen sowie Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen

R440985 – Online-Kurs

Online

Alexander Werres · Online · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 19./20.1.2024 · € 69.– · 13 Plätze

Erbschaftssteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

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

R440999

Allach-Untermenzing

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

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



Weiterbildung und Beruf

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.

R440926 – Online-Vortrag

Online

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

Testament, Erbrecht und Schenkungen

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

R440941

Allach-Untermenzing

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

Geldanlageformen einfach und transparent erklärt

Dieses Seminar bietet Ihnen Basiswissen über Geldanlagen und Anlageformen. Es informiert über verschiedene, auch nachhaltige Geldanlageformen und geht auf die folgenden Fragen ein: Wie strukturiere ich mein Anlagevermögen rentabel und sicher? Wie suche ich mir Anlageprodukte aus und wo kaufe ich sie? Was zeichnet eine gute Anlagenberatung aus?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e. V.

R440971

Neuhausen

Georg Plötz · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 17.30 bis 21.00 Uhr · 30.10.2023 · € 28.– · 18 Plätze · ☎

Rhetorik und persönliche Kompetenz

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

R451202

Aubing

Walter Zauner · Stadtbibliothek Neuaubing, Lern- und Konferenzraum · Radolfzeller Str. 13 · do 17.00 bis 17.45 Uhr · 19.10.2023 · Gebührenfrei · 25 Plätze

Rhetorik und Stimme

Stimme und Atmung sind wesentliche Bestandteile eines professionellen Auftretens, insbesondere in Stresssituationen. In diesem Seminar kommen Sie in Rede-Stimmung. Sie lernen, wie Sie lebendig und klar den eigenen Standpunkt vertreten, Ihrem Anliegen Gehör verschaffen und mit körperlicher und stimmlicher Präsenz überzeugen! Inhalt: Selbstbild und Wirkung auf andere, Körper-, Atem- und Stimmübungen, Informieren und Argumentieren, Redevorbereitung, -aufbau und -gliederung
Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

R451120 – Wochenendseminar

Pasing

Wolfram Völzke · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 92.– · 12 Plätze · ☎

Stimme – Auftritt – Körpersprache für Frauen

Der kompetente, bewusste und natürliche Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöht die Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Sie lernen, Ihren Auftritt (Haltung, Wirkung und Raumpräsenz) zu verbessern und gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Nach dem Seminar können Sie Methoden für die Optimierung Ihres stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrucks anwenden. Dabei lernen Sie, wie Sie Atmung, Körperhaltung, Gestik, Artikulation und Tonfall bewusster für den persönlichen Auftritt einsetzen und wie Sie Ihre Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen.

R451127 – Wochenendseminar

Neuhausen

Nur für Frauen · Christiane Zöller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.10.2023 · € 69.– · 12 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

R451220 – Wochenendseminar

Pasing

Walter Zauner · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2023 · € 90.– · 12 Plätze · ☎

Präsenz und Ausstrahlung – Ihr starker Auftritt

Ein sicheres Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. In diesem praxisorientierten Training erhalten Sie Rückmeldung eines Schauspielers zu Ihrer Außenwirkung und lernen, wie Sie sich und Ihre Arbeit gut präsentieren, Ihre Körpersprache bewusster nutzen, Ihre Stimme überzeugender einsetzen und Ihre Stressanfälligkeit in kritischen Situationen deutlich reduzieren. So überzeugen Sie mit Souveränität und natürlicher Präsenz und optimieren mit Sicherheit nicht nur Ihren geschäftlichen Auftritt.

R451350 – Wochenendseminar

Neuhausen

Carsten Schleuß · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 105.– · 12 Plätze · ☎

Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

In diesem Intensivtraining schärfen Sie Ihren Blick für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligsten Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Welche Botschaften vermittele ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Das Seminar bietet Ihnen Reflexion, praktische Übungen zur Selbstpräsentation, das Ausprobieren in einem wertschätzenden Rahmen und individuelles Feedback in konstruktiver Atmosphäre. Erfahren Sie die Grundlagen für mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen.

R451535 – Samstagsseminar

Allach-Untermenzing

Monika Eßer-Stahl · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 2.3.2024 · € 61.– · 12 Plätze

Auf den Punkt gebracht – sich klarer ausdrücken

Klare Kommunikation ist eine wichtige Voraussetzung für Ihren beruflichen und privaten Erfolg. Verharren Sie manchmal zu stark in Details, kommen zu langsam auf den Punkt? Sie möchten fokussierter sprechen, den roten Faden nicht verlieren und in Besprechungen Redebeiträge durchsetzungsstark einbringen? Hier lernen Sie psychologische Grundlagen und Arten der Kommunikation, analysieren Stärken und Schwächen Ihres persönlichen Kommunikationsstils und erhalten Handlungsempfehlungen und Tipps für schwierige Situationen.

R451560 – Wochenendseminar **Laim**
Corinna-Angela von Giese · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 88.– · 12 Plätze · ☎

Nein sagen – Grenzen setzen im Job

Viele leiden unter Überlastung und dem ständigen Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen ist deshalb elementar wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wie kann ich das schaffen, ohne meine Arbeitsbeziehungen zu gefährden? Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Nein-Botschaften zu senden. Ziel ist es, einen ersten Schritt zu entwickeln für eine stimmige Nein-Strategie, die zu Ihnen passt und deren Umsetzung Sie somit gleich ausprobieren können.

R451618 – Samstagsseminar **Allach-Untermenzing**
Carolin Lichner · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2024 · € 49.– · 12 Plätze · ☎

Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein? Lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.

Inhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima?, Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern

R451640 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Wolfgang Seifert · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 21.10.2023 · € 36.– · 12 Plätze · ☎

Lotusblütenstrategie – annehmen können und abperlen lassen

„Die Lotusblütenstrategie“ steht in unserem (Berufs-)Alltag für Handlungsfähigkeit, Gelassenheit und konstruktiven Umgang mit schwierigen Situationen. Lassen Sie „Giftstoffe“ abperlen, behalten Sie den Überblick und stärken Sie Ihre Souveränität und Arbeitsfreude. Wir erarbeiten gemeinsam kluges Emotionsmanagement, Lösungsansätze für Ärger und Frust sowie hilfreiche Resilienz-Strategien. Klare und wertschätzende Kommunikation fokussiert Ihre Produktivität und einen gelingenden Umgang mit unterschiedlichsten Menschen. Es erwartet Sie ein lebhafter Wechsel zwischen Theorie, Übungen, Tests und interaktivem Austausch.

R451657 – Wochenendseminar **Pasing**
Ursu Mahler · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · so 9.00 bis 16.30 Uhr · 9./10.12.2023 · € 115.– · 12 Plätze · ☎

Führung ohne Vorgesetztenfunktion – laterale Führung

Im beruflichen Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen „Führung von unten“ – ohne Macht und Weisungsbefugnis – gefragt ist. Hier erhalten Sie einen Überblick über Strategien, um Ihren Einflussbereich optimal auszuschöpfen und die Kommunikation mit der Führungskraft und im Kollegium zu erleichtern: Was sind häufige Ursachen für problematische Situationen im beruflichen Alltag? Sie erproben Methoden der Gesprächsführung, um Ihre Ziele selbstbewusster zu vertreten und besser durchzusetzen.

R451752 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Nikolaus Röpfl · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 1./2.12.2023 · € 118.– · 12 Plätze · ☎

IT und Digitales

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

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 nutze macht hält, was es verspricht. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC. Bringen Sie bitte zum Kurs Farbstifte in Rot, Blau, Gelb und Grün mit.

R483130 **Pasing**
Dorita Hubel · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.11. bis 22.11.2023 · € 90.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

R483135 **Pasing**
Dorita Hubel · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.2. und 27.2.2024 · € 90.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

Betriebssysteme und Hardware verstehen und nutzen

Erste Schritte am Laptop: mit Tastatur und Maus in die PC-Welt am eigenen Laptop

Sie haben noch keine Erfahrungen im Umgang mit einem Computer sammeln können, wollen aber jetzt in die PC-Welt einsteigen? Der Kurs vermittelt ein Grundwissen über die Bedienung und Arbeitsweise eines Computers, wie beispielsweise der Umgang mit Maus und Tastatur, der Benutzeroberfläche und erstes Schreiben am PC werden verständlich behandelt. Nach dem Kurs können Sie Ihr neu erlerntes Wissen in weiteren PC-Kursen vertiefen. Bitte bringen Sie einen Laptop ab Windows 10 inkl. Ladegerät mit.

R483300 – Samstagskurs **Allach-Untermenzing**
Maria Darga · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 3 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 4.11. bis 18.11.2023 · € 99.– · 11 Plätze · ☎

PC-Einführungskurs mit Windows 11 am eigenen Laptop

Sie möchten das Betriebssystem Windows am PC kennenlernen? Die Kursleitung erklärt die Technik aktueller PCs und Notebooks, die Aufgaben des Betriebssystems sowie die Bedienung von Windows. Sie lernen Dateien und Ordner zu verwalten, Windows zu personalisieren, zu mailen und im Internet zu surfen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus. Bitte bringen Sie einen Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mit.

R483310 – Wochenendseminar **Allach-Untermenzing**
Maria Darga · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 12./13./14.1.2024 · € 149.– · 11 Plätze · ☎

Office-Anwendungen

Intensivkurs: Microsoft Office

Sie möchten Ihre MS-Office-Kenntnisse erweitern und vertiefen? In zeitlich aufeinander abgestimmten Modulen erlernen Sie praxisnah die wichtigsten Office-Anwendungen.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche mit Multifunktionsleiste, Symbolleiste und Hilfesystem
- Word: Texte gestalten inkl. Listen, Tabellen, Grafiken, Schnellbausteinen und Formatierungen
- Excel: Grundrechenarten, Prozentrechnen, Mehrwertsteuerrechnen; Inhalte formatieren; Umgang mit Formeln und Funktionen, Arbeitsmappen, Arbeitsblättern und Diagrammen
- PowerPoint: Arbeiten mit PowerPoint-Designs, Texten, Schriftformatierungen, Formen und Organigramme erstellen, Links einfügen, Animationen erstellen und gestalten
- Outlook: Verwalten von E-Mails, Kontakten und Terminen (ohne Exchange-Zugriff)

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

R484025 – Wochenendkurs Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x sa/so 9.00 bis 16.00 Uhr · 11./12.11., 18./19.11. und 25./26.11.2023 · € 439.– · 9 Plätze

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.

R484115 Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.1. und 22.1.2024 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

Workshop: Gestaltung von umfangreichen Dokumenten mit Microsoft Word

Dieser Workshop versetzt Sie in die Lage, umfangreiche Dokumente, wie z. B. Masterarbeiten, Referate und Facharbeiten im beruflichen Umfeld schnell, effizient und ohne großen Zeitaufwand zu erstellen. Kursinhalt: Einrichten von Dokument- und Formatvorlagen; Erstellen des Hauptteils; Einfügen von Tabellen und Grafiken; Zitieren und Verweisen; Erstellen von Verzeichnissen; Dokumentenkontrolle.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft Word: Grundlagen“.

R484180 Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12. und 11.12.2023 · € 89.– · 9 Plätze

Workshop: Serienbriefe und Seriendruck mit Microsoft Word

Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung in die Erstellung und Individualisierung von Serientexten und -briefen, Adressetiketten und Umschlägen unter Verwendung von Feldern. Es wird Ihnen dabei aufgezeigt, wie Sie Datenquellen aus Excel oder Access importieren, aktualisieren sowie Abfrageoptionen zur weiteren Anpassung der Serienbriefe nutzen. Abschließend erfahren Sie, wie Sie Serienbriefe, Adressetiketten und Umschläge drucken.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft Word: Grundlagen“.

R484185 Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.2. und 26.2.2024 · € 89.– · 9 Plätze

Microsoft Excel: Intensivkurs

Sie möchten sich ausführliche Kenntnisse in Microsoft Office Excel aneignen?

In diesem Intensivkurs werden Ihnen folgende Kursinhalte vermittelt:

- Benutzeroberfläche
- Zellen adressieren und Arbeitsblätter formatieren
- einfache Formeln und Funktionen
- Diagramme
- 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

R484200 Pasing

Günther Holzinger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x di 9.00 bis 16.00 Uhr · 7.11. bis 21.11.2023 · € 239.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 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“.

R484620 – Sonntagskurs Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x so 9.00 bis 16.00 Uhr · 3.12. und 10.12.2023 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

Microsoft PowerPoint: Aufbaukurs

Dieser Kurs für fortgeschrittene PowerPoint-Anwender*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung Ihrer PowerPoint-Grundkenntnisse.

Kursinhalte:

- Texte, Objekte, Grafiken und Medien einfügen und gestalten
- Arbeiten mit SmartArt-Grafiken
- Excel-Funktionen in PowerPoint nutzen
- Diagramme, Organigramme und Schaubilder erstellen
- Präsentationen erstellen, steuern, abspielen und verwalten

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Microsoft PowerPoint: Grundlagen“.

R484650 – Wochenendseminar Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 9.00 bis 16.00 Uhr · 10./11.2.2024 · € 159.– · 9 Plätze

Microsoft Outlook: Grundlagen

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse von Microsoft Outlook aneignen oder Ihre bereits erworbenen Outlook-Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie nicht nur die Ansichtseinstellungen und das Anpassen von Outlook (ohne Exchange-Zugriff) kennen, sondern erfahren auch, wie Sie E-Mails, Kontakte, Termine und Aufgaben pflegen, verwalten und organisieren.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Windows-PC.

R484705 Pasing

Ingrid Riedl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.1. und 5.2.2024 · € 79.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

Web-Trends & Social Media

WordPress-Basics – ein Überblick

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

R485450 – Samstagsseminar **Pasing**
Wilhelm Weller · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2024 · € 89.– · 9 Plätze

Social Media-Crashkurs

Social Media-Plattformen sind heute allgegenwärtig. In diesem Crashkurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis für aktuell beliebte Social Media-Plattformen und ihre Anwendung. Neben Zahlen und Fakten, anschaulichen Beispielen und Praxisübungen werden wir auch über Privatsphäre-Einstellungen und Online-Reputation sprechen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für einen umfassenden Social Media-Überblick inklusive Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, XING/LinkedIn, Blog und YouTube interessieren.
Bitte bringen Sie bereits vorhandene Social Media-Zugangsdaten sowie Zugangsdaten zu einem E-Mail-Postfach zum Kurs mit (falls vorhanden).

R487610 – Samstagsseminar **Pasing**
Katharina Kulawinski · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 9.15 bis 16.00 Uhr · 21.10.2023 · € 89.– · 9 Plätze

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. (VFF) ist die Förderung kreativer Formate und neuer Teilnehmendengruppen der Jugend- und Erwachsenenbildung der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 200.000.– bereitgestellt.

**Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–**



Verein der Förderer
und Freunde der
**Münchner
Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Förderer und Freunde der MVHS e.V.
c/o Münchner Volkshochschule
Einsteinstraße 28
81675 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Programmierung und Grafikanwendungen

Grundkurs: Programmierung mit Python

Python ist eine einfach zu erlernende Programmiersprache, die schnell zu brauchbaren Ergebnissen führt.
Kursinhalt: Kurzeinführung zu Python und zur Vorgehensweise beim Programmieren; Installation von Python und der Programmierumgebung; Schreiben und Aufrufen von Programmen; Anweisungen und Funktionen; Verzweigungen und Schleifen; Ein-/Ausgabe; Logische Operatoren; Module und Datenmengen; Nutzung der Bibliotheken; Fehlersuche.

R486320 **Pasing**
Yalin Kecik · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.2. bis 28.2.2024 · € 159.– · 9 Plätze

3D-Animation mit Blender: Grundkurs

Computeranimation begegnet uns in Spielen oder Filmen, aber auch beim Küchenkauf, beim Hausbau oder in der Fernsehwerbung. Doch wie werden virtuelle Welten erschaffen und belebt?
Kursinhalt: Grundlagen der 3D-Animation; Blender: Installation und Konfiguration; Objekte modellieren und animieren; Arbeiten mit Texturen; Schlüsselbildanimation; Simulation und Effekte; Beleuchtung; Rendering und Ausgabeformate; Objekte für den 3D-Druck vorbereiten und produzieren.
Beispiele für mit Blender erstellte Filme finden Sie bei YouTube, z. B. „Tears of Steel“ und „Next Gen“.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit mind. 16 GB mit.

R488300 **Pasing**
Philipp Holl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.11. bis 28.11.2023 · € 159.– · 9 Plätze

3D-Animation mit Blender: für Fortgeschrittene

Das frei verfügbare Programm Blender bietet unzählige Funktionen, um dreidimensionale virtuelle Objekte und Szenen zu bauen, zu animieren und fotorealistisch darzustellen. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden fortgeschrittene Techniken dafür.
Kursinhalt: Skulpturieren; mehrschichtige und prozedurale Materialien; Greenscreening; Render-Ebenen und -Pässe; Charakter-Animation; Effekte: Tiefenschärfe, Nebel, Simulationen, Partikel.
Die inhaltlichen Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „3D-Animation mit Blender: Grundkurs“.

R488310 **Pasing**
Philipp Holl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1.; 23.1.; 6.2. und 5.3.2024 · € 159.– · 9 Plätze

Sprachen lernen – mit System

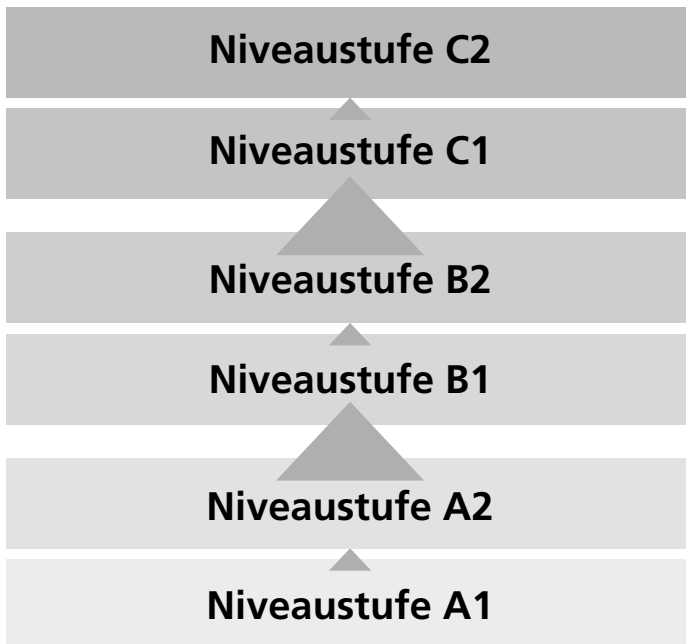
Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System. Unsere Kurse orientieren sich an einem weltweit genutzten Stufensystem.

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

Einstieg

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ägyptisch-Arabisch ist ein neuarabischer Dialekt, der durch Filme und Lieder in weiten Teilen der arabischen Welt verbreitet ist und deshalb von den meisten Araber*innen verstanden wird.

Dieser Sprachkurs legt besonderes Augenmerk auf die Alltagssprache mit Redewendungen für einfache Gesprächssituationen. Die Schrift wird von Anfang an systematisch eingeführt.

R550080

Pasing

Dr. Maha Mahmoud Aly El-Rashidi · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 179.– · 8 Plätze

Bitte mitbringen: Salam! neu A1-A2, Ernst Klett Sprachen, Kursbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528836-2

R550662

Pasing

Dr. Maha Mahmoud Aly El-Rashidi · MVHS · Bäckerstr. 14 · 11 x di 12.00 bis 13.30 Uhr · 7.11.2023 bis 30.1.2024 · € 140.– · 6 Plätze

A1

Ab Lektion 3

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.

Bitte mitbringen: Salam! neu A1-A2, Klett Sprachen, Kursbuch ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528836-2

R550690

Pasing

Dr. Maha Mahmoud Aly El-Rashidi · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 155.– · 10 Plätze

Aufbaustufe – Ab Modul 3 mit Lughatuna Al-Fusha

Die Teilnehmenden sind in der Lage, sich zu Alltagsthemen zu äußern und einfache Texte zu analysieren. Kenntnis der arabischen Schrift wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Lughatuna Al-Fusha, Book 3, ISBN 978-977-416-565-8

R550980 – Samstagskurs

Pasing

Ahmadd El-Mahgary · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.10., 21.10., 11.11., 2.12., 16.12.2023 und 13.1.2024 · € 140.– · 8 Plätze · ☎

Aufbaustufe – Arabische Konversation für Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden haben schon mehrere Bücher bis mindestens Niveau B2 durchgenommen.

Hier wird nun das erworbene Wissen im Gespräch angewandt. Wir führen Konversation in Partnerübungen, analysieren Gedichte und/oder Liedtexte, aktuelle Texte des Tagesgeschehens, Videosequenzen aus Filmen oder Dokumentationen, betrachten die arabischen Regionen und wiederholen charakteristische Kapitel aus der arabischen Grammatik.

R550990 – Samstagskurs

Pasing

Ahmadd El-Mahgary · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 20.1. und 27.1.2024 · € 85.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 6 Plätze · ☎

Sprachen

Bairisch

Gotisch, slawisch, griechisch, lateinisch = Bairisch? Von der Herkunft des Bairischen und seiner Wörter

Im Bairischen gebrauchen wir Wörter und Redewendungen, über deren Herkunft wir uns normalerweise keinerlei Gedanken machen. Nur wenigen Bayern dürfte bewusst sein, dass es sich dabei um einen Dialekt handelt, der über die Jahrhunderte hinweg in der Lage war, Wörter aus fremden Sprachen zu übernehmen, abzuwandeln und auf Dauer zu behalten – aber auch aus dem umgangssprachlichen Sprachschatz wieder zu entfernen: Bairisch lebt! – auch heute noch.

R558062 **Allach-Untermenzing**
Dipl.-Ing (FH) Peter von Cube · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do
19.30 bis 21.00 Uhr · 1.2.2024 · € 12.– · 12 Plätze

Chinesisch

A1 Ab Lektion 4

Wir arbeiten mit dem kommunikativen Lehrwerk für Studierende, das kulturelle Aspekte behandelt und sich den Themen des Alltags widmet wie Gesundheit, Sport und Unterhaltung.
Bitte mitbringen: Kaishi A1, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-528965-9 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528966-6

R551840 **Pasing**
Monika Mey · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mo
18.30 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 191.– · 6 Plätze

Englisch

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

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

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.

ab Lektion 1

Bitte mitbringen: On Point Beginner´s English A1, Kursbuch + Audios und Videos (ISBN 978-3-12-501281-3), Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

R521204 **Allach-Untermenzing**
Beverly Pinheiro · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 12 x di 19.30 bis
21.00 Uhr · 17.10.2023 bis 23.1.2024 · € 133.– · 10 Plätze · ☎

ab Lektion 6

Bitte mitbringen: English Unlimited A1, Coursebook (ISBN 978-3-12-539900-6), Cambridge University Press/Ernst Klett Sprachen

R521206 **Laim**
Rita Pentzlin · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 19.30 bis
21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 166.– · 10 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

R521406 **Neuhausen**
Liza Goldstein · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
6 x fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 12.1. bis 16.2.2024 · € 121.– · 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.

A2 einmal wöchentlich Lektion 1–4

Bitte mitbringen: On Point Elementary English A2, Student´s Book + audios und videos (ISBN 978-3-12-501283-7), Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

R521528 **Laim**
Yevgeniia Bonina · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 18.00 bis
19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 182.– · 8 Plätze · ☎

A2 Leichte Konversation

Egal, ob für den Beruf, die Reise oder ob die Schwiegertochter aus den USA kommt – es gibt immer einen Grund, mit anderen auf Englisch ins Gespräch zu kommen. Gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und erweitern Sie Ihren Wortschatz auf A2-Niveau.
Voraussetzung: höchstens vier Jahre Englisch oder Kenntnisse entsprechend der Stufe A2.

R521620 **Pasing**
Rita Pentzlin · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr ·
10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

A2 Auffrischung – grammatikorientiert

In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie direkt im gesprochenen Alltagsenglisch die wichtigsten grammatikalischen Themen wie Zeiten, Relativsätze und Modalverben.

R521714 **Neuhausen**
Aparajita Wießmüller · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 10 x mo
18.00 bis 19.30 Uhr · 6.11.2023 bis 5.2.2024 · € 114.– · 10 Plätze

A2 – Grammatiktraining für Sprachbegeisterte

Sie haben Spaß daran, sich auf Englisch zu unterhalten und haben keine Angst vor Fehlern? In diesem Kurs wird viel gesprochen und dabei die grammatikalische Grundstruktur der englischen Sprache erklärt und an Beispielen geübt, so dass Sie bald bereit sind für die nächste Niveaustufe.

Bitte mitbringen: Keynote Elementary, Student´s Book Split Edition A (ISBN 978-1-337-56148-8), National Geographic Learning

R521800 **Neuhausen**
Liza Goldstein · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
6 x fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 20.10. bis 1.12.2023 · € 121.– · 8 Plätze · ☎

Sprachen

Activate your English! A2/B1

Sie haben schon einmal Englisch gelernt (ca. vier bis fünf Jahre Schulenglisch), wenn Sie aber spontan etwas sagen möchten, fühlen Sie sich unsicher? Nutzen Sie die Zeit, um Ihren Wortschatz zu heben, die Grammatik zu wiederholen und vor allem viel zu sprechen.

R521904 **Pasing**
Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 80.– · 10 Plätze · ☎

R521906 **Pasing**
Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.12.2023 bis 30.1.2024 · € 80.– · 10 Plätze · ☎

R521908 – Wochenendkurs **Pasing**
Rita Pentzlin · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1. bis 4.2.2024 · € 145.– · 8 Plätze · ☎

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Bezug auf Ihre Person und Familie, Einkaufen, Arbeit oder Reisen verstehen und problemlos verwenden können. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um alltägliche und vertraute Dinge oder unmittelbare Bedürfnisse geht sowie kurze Briefe verfassen. In Bezug auf die Grammatik, können Sie die einfache Zukunft, Mehrzahl, Simple Past, Present Perfect, Vergleiche und Steigerungsformen verwenden.

B1 Welcome back Wiedereinstieg ab Lektion 1

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: On Point Pre-Intermediate English B1, Student's Book+ audios and videos (ISBN 978-3-12-501263-9), Delta Publishing/Ernst Klett Sprachen

R522160 **Allach-Untermenzing**
Beverly Pinheiro · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 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.

R522212 **Allach-Untermenzing**
Dr. Aban Gazdar · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

R522214 **Neuhausen**
Milos Tomic M.A. · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 145.– · 12 Plätze

R522216 **Pasing**
Rodrigo Malagoli · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 185.– · 8 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 Enjoy English Student's Book B1.2 (ISBN 978-3-12-501645-3), Ernst Klett Sprachen

R522326 **Allach-Untermenzing**
Beverly Pinheiro · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 13 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 157.– · 8 Plätze · ☎

B1 Refresher – Get Talking

If your English is a bit rusty, these courses will help you to reactivate your spoken English and get you back on track.

R522412 **Neuhausen**
Aparajita Wießmüller · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 10 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.11.2023 bis 5.2.2024 · € 111.– · 10 Plätze

B1+ nahezu selbständige Sprachverwendung

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

R522450 **Pasing**
Corey Davis · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 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. For learners who have finished level B1 but would like to consolidate their active vocabulary before starting with B2.

R522464 **Pasing**
Belinda Karl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

Conversation Practice moving from B1 to B2

This course is designed to bridge the gap between levels B1 and B2. The focus is on speaking while improving vocabulary and accuracy in pronunciation. Discussing current topics will be incorporated in the course.

R522474 **Pasing**
Belinda Karl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 158.– · 10 Plätze · ☎

B1+ Conversation and Remedial Grammar

If you're out of practice, just come along and start talking. Find out how to communicate in everyday situations and talk about everyday issues in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as you go. You can „go with the flow“ – or, together with your teacher, choose the things you want to talk about.

R522484 **Pasing**
Belinda Karl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 10.40 bis 12.10 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 185.– · 8 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**

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.

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.

R522674 **Neuhausen**
Corey Davis · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 10.40 bis 12.10 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 185.– · 8 Plätze · ☎

R522676 **Pasing**
Belinda Karl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 158.– · 10 Plätze · ☎

B2 Language Club Pasing

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

R522812 **Pasing**
Rita Pentzlin · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x fr 17.30 bis 19.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 98.– · 5 Plätze · ☎

B2+ Reading, discussing and learning from contemporary English texts from around the world

We will pick a book that has received positive critical reviews but from a less-well-known author. Everyone in the group will have a task to do for the next lesson. This will involve reading a chapter ahead and looking for specific aspects of the writing to talk about in the group. It could be Grammar, Phrases, Style, References to other texts or other aspects of the writing. The tasks will be rotated so that participants have a different task each week. Expect to have fun and talk a lot.

R522870 **Pasing**
Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 28.11.2023 · € 76.– · 8 Plätze · ☎

R522872 **Pasing**
Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 64.– · 8 Plätze · ☎

B2+ Creative Writing

This course introduces you to different aspects of creative writing: character, setting, dialogue, genre, point-of-view, poetry and more – fun and playful exercises to encourage the inner writer to fly. We'll work inside the classroom and outside in nature. We'll write, review, read out, share, listen and watch. Each week we'll try something new, something a little bit different: strong verbs, fanciful conversations, unexpected delights.

R522878 **Neuhausen**
Vivienne Arnold · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 6 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.11.2023 bis 9.2.2024 · € 160.– · 6 Plätze · ☎

B2 English Stories and Grammar

In this course we address a variety of themes and get to know famous authors by reading original texts or abridged versions of their books at the B2 level. In the Spring of this year we read „Eleanor Oliphant is Completely Fine“ by Gail Honeyman. Discussion of books always gives opportunity enough to talk about new expressions, interesting formulations and review grammar issues.

Come and join us, Improve your English conversational skills and become part of a great team.

R522898 **Laim**
Arthur Barton · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 182.– · 8 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.

C1 Literature, Current Affairs and Grammar

Be prepared to be challenged. We have been reading – articles from the Economist, The New Yorker ... or from other sources the participants have found. In this course we also look at Grammar points in more detail. Topics will tend to lead to in-depth discussions, but you can help choose topics and sources.

R523132 **Pasing**
Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 185.– · 8 Plätze · ☎

C1 Grammar and Literature

In addition to the coursebook we will read six modern British or Northern American short stories of the 20th century. Coursebook will be announced.

R523138 **Neuhausen**
Sheila Ickerott · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

C1 Conversation

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!

R523212 **Allach-Untermenzing**
Beverly Pinheiro · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze · ☎

R523214 **Neuhausen**
Jessica Bacon · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze · ☎

C1 Conversation: Current Events

This advanced course will offer the opportunity to develop fluency in conversation through discussions of contemporary topics. From environmental themes to the economy, from political concerns to philosophy, we will explore present-day social trends of interest. Prior to each meeting, background information, usually in the form of reading texts and short videos, will be sent via e-mail.

Sprachen

R523256

Pasing

Rodrigo Malagoli · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 185.– · 8 Plätze

C1 Refresher

This weekend course should act as a ‚mini language trip‘, where you can explore all kinds of topics and contexts in spoken English. Immersing yourself in the language is a great way to activate your existing skills and push yourself to a higher level of confidence. Similar sessions are available every few months.

R523430 – Wochenendseminar

Neuhausen

Teresa Schiller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.15 Uhr · 27./28.10.2023 · € 79.– · 6 Plätze · ☎

R523432 – Wochenendseminar

Neuhausen

Teresa Schiller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.15 Uhr · 9./10.2.2024 · € 79.– · 6 Plätze · ☎

C1 Focus on Practice

This course is designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.

R523440

Pasing

Belinda Karl · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 158.– · 10 Plätze · ☎

Englisch für den Beruf

Business English C1 Compact

This course is designed to improve your English communication in the workplace. Participants will practise oral and written communication skills in a variety of business situations. Emphasis is on fluency and building vocabulary and confidence. Grammar revision as needed.

We ask you to take our quick placement test before registering.

R524300

Neuhausen

Elena Mendoza M.A. · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 5 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 18.1. bis 29.2.2024 · mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 26.2.2024 · € 125.– · 10 Plätze · ☎

Sprache und Kultur

C1 – Book Club Pasing

Reading and sharing your thoughts about what you've read is simply a wonderful way to not only keep up your English, but to stay in touch with the world of images and ideas. Selected with an eye towards variety as well as public recognition, each book will be read and then discussed for two pleasant and inspiring evenings. Please try to read the whole book by the time we have our first session so you can freely share your thoughts and impressions.

Part 1

Book title: „Our Missing Hearts“ by Celeste Ng

R525210

Pasing

Carolyn A. Morrow · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x fr 18.15 bis 20.15 Uhr · 20./27.10.2023 · € 35.– · 6 Plätze · ☎

Part 2

Book title: „Intimacies“ by Katie Kitamura

R525212

Pasing

Carolyn A. Morrow · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x fr 18.15 bis 20.15 Uhr · 19./26.1.2024 · € 35.– · 6 Plätze · ☎

Prüfungsvorbereitung und Prüfungen

Die Münchner Volkshochschule ist Prüfungszentrum für die Cambridge-Zertifikate. Die Cambridge Prüfungen sind international als Nachweis der Englischkenntnisse anerkannt und unbegrenzt gültig.

Darüber hinaus bereiten wir auf den TOEFL und IELTS Test vor.

Wir bieten mehrmals pro Jahr Prüfungstermine für die verschiedenen Stufen an. Weitere Informationen sind auch unter www.mvhs.de/englishexams zu finden.

Unsere Prüfungsvorbereitungskurse eignen sich auch für Teilnehmende, die ihr Englisch in kurzer Zeit intensiv verbessern möchten. Die Kurse können auch ohne Anmeldung zur Prüfung belegt werden. Eine Anmeldung zu den Kursen ist nur nach Einstufungstest im Fachgebiet möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie im Fachgebiet unter Telefon (089) 48006-6265 oder E-Mail: englishexams@mvhs.de.

The Munich Volkshochschule is an examination centre for Cambridge English Examinations. In addition, we offer exam preparation courses for TOEFL and IELTS.

We offer several exam dates for the various levels throughout the year. Please visit our website at www.mvhs.de/englishexams for further information.

The Cambridge English Certificates are recognised worldwide by many businesses as well as educational institutions.

All of our exam preparation courses will prepare you for the exam as well as help you to improve your English. To be sure of success you should be prepared to do additional work at home.

It is important that the participants in our exam preparation courses have the correct level of English, therefore we ask that you complete a placement test.

For further information please contact the English department on (089) 48006-6265 or englishexams@mvhs.de.



Prüfungsvorbereitung – Cambridge

Registration for our exam preparation courses is only possible after completing a placement test.

Prüfungsvorbereitung B2: Cambridge English First (FCE)

This course will prepare you for the exam, and additionally cover some language and grammar points which often present a challenge at this level. All your language skills in English will be looked at intensively, including reading, writing, listening and speaking, but in order to practise and improve these skills, you should be prepared to invest time outside lesson hours each week. The course fee includes access to MyEnglishLab, an online platform with practice activities, videos and information on the exam. To join the course your English should be very close to the level required for the exam. Exam fees not included (approx. € 220.–)

Examination date: to be confirmed

Oral Exam: to be confirmed

For further information please contact Emma Jones on telephone (089) 48006-6265 or e-mail emma.jones@mvhs.de

Please bring: Cambridge English First – Practice tests plus – volume 1 with key – ISBN 978-1-2922-0875-6

R524510

Neuhausen

Teresa Schiller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 9 x mo 18:00 bis 21:00 Uhr, 6.11.2023 bis 15.1.2024 · € 320.– · 6 Plätze · ☎

C1 Advanced (CAE) Vocabulary Booster

Are you aiming for a C1 level exam, but don't feel ready to take an exam preparation course? This online course is specifically designed to help you learn a wider range of advanced level vocabulary, phrases and expressions and aims to boost your confidence in using them actively. Weekly sessions will involve lots of speaking activities and give you plenty of opportunity to apply the language in focus. By the end of this course you will feel more confident and ready to prepare for your exam.

For further information please contact Emma Jones on (089) 48006-6265 or emma.jones@mvhs.de

Part 1

R524520 – Online-Kurs

Online

Teresa Schiller · Online · 7 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 131.– · 8 Plätze

Part 2

R524522 – Online-Kurs

Online

Teresa Schiller · Online · 7 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 131.– · 10 Plätze

Finnisch

C1 Konversation

Oletko kiinnostunut Suomesta, sen kielestä ja kulttuurista ja haluatko keskustella näistä asioista suomeksi? Jos olet, niin tervetuloa Pasingiin keskiviikkoisin! Keskustelemme pienessä kivassa ryhmässä Suomeen liittyvistä asioista, jotka kiinnostavat kurssilaisia, joten kurssilla otetaan toivomuksia huomioon. Luemme erilaisia tekstejä, keskustelemme niistä ja joskus kertaamme myös kielioppia. Jos et ole varma, sopiiko kurssi sinulle, ota yhteyttä kansalaisopistoon (Volkshochschule), jotta voimme sopia asiasta henkilökohtaisesti.

R558470

Pasing

Katri Annika Wessel · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 191.– · 6 Plätze

Französisch

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

A1 für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

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

R530222

Pasing

Vanessa Heider · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 157.– · 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

A1 Rasches 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 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

Lektion 5–8

R530304

Neuhausen

Patricia Petapermal · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

Lektion 9–12

R530313

Pasing

N.N. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

A1 Moderates Lerntempo für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lektion 4–6

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

R530407

Laim

Patricia Petapermal · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

R530410

Pasing

Cécile Delavigne · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 12.10.2023 bis 18.1.2024 · € 145.– · 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. Als Abschluss der Niveaustufe A2 können Sie die Prüfung TELC Français A2 ablegen.

A2 einmal wöchentlich – rasches Lerntempo

Lektion 1–4

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

R530704

Neuhausen

Cécile Delavigne · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 144.– · 10 Plätze · ☎

A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo

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

Bitte mitbringen: Chapeau ! A2, ISBN 978-3-19-103434-4, Hueber Verlag

Lektion 7–9

R530813

Allach-Untermenzing

Audrey Frodl · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R530816

Neuhausen

Constance Dupuis-Houle · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

Lektion 10–12

R530819

Allach-Untermenzing

Audrey Frodl · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x di 19.15 bis 20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

A2 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch) ab Lektion 5

Sie haben Französischkurse auf dem Niveau A2 besucht und möchten Ihr Wissen festigen, bevor Sie mit dem Niveau B1 beginnen? In praxisnahen und abwechslungsreichen Übungen wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Bitte mitbringen: Rebonjour A2, ISBN 978-3-19-003373-7, Hueber Verlag

R530907

Laim

Murielle King · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

A2 Auffrischung (ohne Buch)

Durch Abwechslung zwischen mündlichen und schriftlichen Übungen, Lektüren, spielerischen Aktivitäten und leichter Konversation werden die sprachlichen und grammatischen Schwerpunkte der Niveaustufe A2 wiederholt. Der Kurs eignet sich somit zur Urlaubsvorbereitung, für den Wiedereinstieg oder zur Vertiefung des bereits Gelernten.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

R530913 – Kompaktkurs

Neuhausen

Céline Leglaive · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.2. bis 28.2.2024 · € 97.– · 8 Plätze · ☎

A2 Französische Präpositionen leicht gemacht

Wann benutzt man „à“, „wenn“, „de“ oder „pour“? Anhand von zahlreichen Beispielen und Übungen lernen Sie, die passenden Präpositionen an den richtigen Stellen einzusetzen. Es wird auch eine kurze Wiederholung der Passivformen eingeplant.

R530922 – Kompaktkurs

Neuhausen

Cécile Culmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x do 15.30 bis 17.30 Uhr · 18.1. und 25.1.2024 · € 35.– · 6 Plätze · ☎

A2 Lektüre und Sprechtraining

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A2

Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

R530925

Neuhausen

Christine Roy · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 9 x fr 8.55 bis 10.25 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 · Fortsetzung auf Anfrage · € 118.– · 6 Plätze · ☎

A2 Parlons français ! – Leichte Konversation

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und möchten das Gelernte üben und vertiefen? Oder Sie haben vor längerer Zeit gut Französisch gesprochen und möchten nun langsam wieder in die Sprache hineinfinden? Dann sind Sie hier gut aufgehoben! Anhand von alltäglichen Situationen und Themen üben Sie, flüssiger zu sprechen und spontaner auf das Gehörte zu reagieren.

R530928

Pasing

N.N. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 157.– · 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 Auffrischung (mit Buch) ab Lektion 9

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

Bitte mitbringen: Reprise B1 Auffrischkurs Französisch, ISBN 978-3-19-003380-5, Hueber Verlag

R531310

Neuhausen

Cécile Culmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 12.20 bis 13.50 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

B1 Grammatiktraining

Vertiefen Sie bereits bekannte Grammatikthemen, mit denen viele Französischlernende immer wieder Schwierigkeiten haben: Wie unterscheidet und verwende ich beispielsweise Adjektive und Adverbien, wie werde ich sicherer beim Gebrauch von Relativpronomen und wann benutze ich welche Zeitformen?

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau B1

R531325 – Ferienkurs

Neuhausen

Fabrice Achi · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo/mi/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.2. bis 16.2.2024 · € 73.– · 8 Plätze · ☎

B1 Konversation

In einem Konversationskurs auf dem Niveau B1 haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln, aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.

R531354

Pasing

Cécile Delavigne · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x do 12.45 bis 13.45 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 113.– · 8 Plätze · ☎

B1+ Nahezu selbstständige Sprachverwendung

B1+ Conversation

Vous avez déjà un bon niveau de français et désirez perfectionner votre expression orale ? Nous utiliserons toutes sortes de documents incitant à la conversation pour nous entraîner à la conversation et enrichir notre vocabulaire afin de continuer les cours en automne avec plus d'élan.

R531440

Pasing

N.N. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x do 18.00 bis 20.30 Uhr · 1.2. bis 22.2.2024 · € 81.– · 8 Plätze · ☎

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit : Vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs. Vous pouvez vous « débrouiller » dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt. Vous pouvez raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

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.

R531666 **Neuhausen**
Constance Dupuis-Houle · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R531669 **Neuhausen**
Elisabeth Brontais · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 9.15 bis 12.15 Uhr · 17.10.2023 bis 23.1.2024 · € 265.– · 10 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.

R531725 **Neuhausen**
Elisabeth Brontais · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x fr 10.45 bis 13.15 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 282.– · 8 Plätze · ☎

R531728 **Pasing**
Vanessa Heider · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

R531731 **Pasing**
Marie-Françoise Rosat · MVHS · Bäckerstr. 14 · 9 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 4.10. bis 6.12.2023 · € 177.– · 6 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R531097

R531734 **Pasing**
Danièle Schichor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze · ☎

Griechisch

Einstieg Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Pame! A1, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025404-0

R552211 **Pasing**
Themistoklis Moutsisis · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.12.2023 bis 27.2.2024 · € 111.– · 10 Plätze

Italienisch

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

A1 für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

A1 für den Urlaub Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Urlaub benötigen. Mit entsprechenden Vorkenntnissen können Sie auch bei Teil 2 einsteigen.

R533030 **Allach-Untermenzing**
Anna Rizzatti · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 4 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.11. bis 1.12.2023 · € 48.– · 8 Plätze · ☎

R533042 – Kompaktkurs **Neuhausen**
N.N. · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x di/do 18.30 bis 21.00 Uhr · 20.2. bis 29.2.2024 · € 81.– · 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
R533142 – mit Online-Inhalten **Neuhausen**
Corrado Conforti · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 169.– · 10 Plätze · ☎ · Fortsetzungsmöglichkeit: R533160

Teil 2: Lektion 6–10 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
R533160 – mit Online-Inhalten **Neuhausen**
Corrado Conforti · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.2023 bis 6.2.2024 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

Voraussetzungen für Online-Kurse

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

Bitte schauen Sie auch in den Spam-Ordner.



Sprachen

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

R533284

Pasing

Ludovica Martelli · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 144.– · 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

R533342

Allach-Untermenzing

Alessandra Brugnetti · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze · ☎

Lektion 7–9

R533381

Allach-Untermenzing

Alessandra Brugnetti · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

A1 Moderates 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 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

Lektion 4–5

R533430

Neuhausen

Andrea Polverari · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze

R533436

Pasing

Roberta Piedimonte · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

Lektion 6–7

R533460

Pasing

Ludovica Martelli · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

A1 Lektüre und Sprechtraining

Sie lesen und bearbeiten einen kleinen Roman. Unterstützt durch praktische Übungen und abwechslungsreich gestaltete Grammatik bauen Sie so Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

R533515

Pasing

Alessandra Brugnetti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x mo 17.30 bis 19.30 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 175.– · 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 4–6

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

R533718

Neuhausen

Andrea Polverari · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

R533724

Pasing

Giuseppe Foselli · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo Lektion 4–5

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

R533818

Laim

Dr. Maria Elena Santuccio · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

R533820

Neuhausen

Andrea Orlando · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze

Fit für B1

Kurz vor Beginn des neuen Semesters können Sie Ihr Wissen auffrischen, um wieder in die Sprache hineinzufinden. Der Kurs ist auch hilfreich, wenn Sie vor dem Übergang zum Niveau B1 das Gelernte der Stufe A2 noch weiter festigen oder sich bereits auf die nächste Urlaubsreise vorbereiten möchten.

R533946 – Kompaktkurs

Pasing

N.N. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 19.2. und 26.2.2024 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 21.2.2024 · € 48.– · 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

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 4

R534242

Neuhausen

Monica Villadei · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

ab Lektion 5

R534251

Pasing

Barbara Barletta · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x mo 15.15 bis 17.15 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 210.– · 6 Plätze

B1 Auffrischung einmal wöchentlich (mit Buch)

In einem Auffrischkurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert, gefestigt und ggf. erweitert. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

R534323

Neuhausen

Monica Colloca · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 183.– · 6 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.

R534348

Laim

Anna Rizzatti · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

R534351

Laim

Anna Rizzatti · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

R534354

Pasing

Anna Rizzatti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 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 Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

R534421

Neuhausen

Dr. Umberto Lodovici · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 142.– · 12 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.

R534442

Neuhausen

Eduardo Lacala · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 10 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 242.– · 8 Plätze · ☎

B1 Un aperitivo italiano – ein italienischer Aperitif

An diesen beiden Abenden sprechen wir über kulinarische Traditionen und Reisen in Italien sowie allgemein über italienische Kultur. Wir treffen uns natürlich vor allem, um zu plaudern – „per fare due chiacchiere“ – so wie es in Italien üblich ist, wenn man sich zum Aperitif trifft. Wir freuen uns auf einen italienischen Abend mit Ihnen!

R534510

Neuhausen

Alessandra Lapucci · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x fr 17.30 bis 19.45 Uhr · 13.10. und 8.12.2023 · € 33.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 10 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 rafforzare, 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 5

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

R534622

Neuhausen

Emma Misani Raupp · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze

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.

R534631

Neuhausen

Dr. Umberto Lodovici · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze · ☎

R534634

Pasing

Giuseppe Foselli · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

B1/B2 Conversazione d'autunno

In questi quattro incontri si avrà modo di riattivare le proprie competenze dell'italiano parlato, discutendo su svariati temi sia con l'aiuto di testi scritti sia con video e altro materiale multimediale. Il corso è rivolto a chi ha delle buone competenze in italiano.

R534730 – Ferienkurs

Pasing

N.N. · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 18.00 bis 20.00 Uhr · 30.10. bis 3.11.2023 · € 64.– · 8 Plätze · ☎

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

La tipologia dei corsi di livello B2 è per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni.

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

B2 Conversazione (con libro) dalla lezione 7

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. Bitte mitbringen: Nuovo Espresso 4, ISBN 978-3-19-535466-0, Hueber Verlag

R534833 **Neuhausen**
Fabiola Casu · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 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.

R534878 **Laim**
Tiziana Varchi · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

R534884 **Neuhausen**
Eduardo Lacala · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 10 x mi 9.00 bis 12.00 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 242.– · 8 Plätze · ☎

R534887 **Pasing**
Anna Rizzatti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x mi 8.45 bis 10.15 Uhr · 4.10.2023 bis 10.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze · ☎

R534890 **Pasing**
Anna Rizzatti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

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.

R534905 **Neuhausen**
Dr. Pasquale Episcopo · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.10.2023 bis 23.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze · ☎

B2 Corso di grammatica: concordanza dei tempi e discorso indiretto

Il corso è rivolto a tutti coloro i quali hanno già delle buone conoscenze dell'italiano, ma vogliono approfondire il corretto utilizzo sia della concordanza dei tempi che del discorso diretto.

R534908 – Wochenendseminar **Pasing**
Alessandra Lapucci · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 80.– · 8 Plätze · ☎

B2 Laboratorio di grammatica: il congiuntivo, forme e usi

Quattro giorni dedicati al congiuntivo, alle sue forme, ai suoi usi e alle sue particolarità. Un corso compatto e divertente per chi già conosce bene la grammatica, ma vuole anche (o di nuovo) scoprire i segreti di questo modo verbale della lingua italiana.

R534913 **Neuhausen**
Dr. Paola Mior · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2. bis 22.2.2024 · € 97.– · 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.

R535164 **Laim**
Tiziana Varchi · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 183.– · 6 Plätze

R535167 **Pasing**
Anna Rizzatti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze · ☎

Lingua e cultura

Visita guidata: Nymphenburg

Perché il castello di Nymphenburg deve la sua esistenza a un neonato? Come è cambiato il bellissimo giardino nel corso del tempo? Perché all'interno esistono ancora oggi delle finestre finte? Tutto questo e altro ancora in una visita al castello e al parco di Nymphenburg. Voraussetzung: Italienischkenntnisse auf dem Niveau B2

R535430 – Führung **Nymphenburg**
Simone Cofferati · Schloss Nymphenburg, Treffpunkt: vor dem Eingang zum Museumsshop, unter der Haupttreppe · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 21.1.2024 · € 13.– · Anmeldung erforderlich

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!**



Sprachen

Portugiesisch

Portugiesisch für Brasilien

A1 Intensiv einmal wöchentlich

Dieser dreiteilige Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die sprachlichen Kompetenzen des Niveaus A1 innerhalb von anderthalb Semestern zu erwerben. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßige Kursbesuche und Hausaufgaben unerlässlich. Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig für den Fortsetzungskurs anzumelden. Bitte mitbringen: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5

Teil 1: Lektion 1–3 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse R537106

Neuhausen

Rita de Cássia Guimarães Da Col · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.10. bis 29.11.2023 · € 169.– · 8 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R537109

Teil 2: Lektion 4–6 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen R537109

Neuhausen

Rita de Cássia Guimarães Da Col · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.12.2023 bis 31.1.2024 · Fortsetzung mit Teil 3 im Frühjahrsprogramm ab März 2024 · € 169.– · 8 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.

R554140

Pasing

Aleksandra Durovic · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 128.– · 6 Plätze · ☎

A2 ab Lektion 7

Die Teilnehmenden sind in der Lage, von einer Urlaubsreise zu erzählen, über den Tagesablauf in der Vergangenheit zu berichten und über Einkaufsgewohnheiten zu sprechen. Wir werden uns mit dem Dativ und der Zukunftsform beschäftigen. Lehrbuch: Hrvatski za pocetnike (nähere Angaben im Kurs)

R554177

Pasing

Aleksandra Durovic · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 191.– · 4 Plätze · ☎

MVHS-Firmenkurse

*Ihre Firma arbeitet zunehmend international?
Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen immer öfter in verschiedenen **Sprachen** kommunizieren und verhandeln?*

Für verschiedene Berufsgruppen und unterschiedliche berufliche Anforderungen und Bereiche, von allgemeiner Berufssprache bis zu Telefontraining oder Verhandlungsführung, bieten wir auf Sie zugeschnittene Firmenkurse in über 50 Sprachen.

Ihre Ansprechpartnerin: Tina Eichhöfer
Tel. (089) 48006-6152, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Schwedisch

Schwedisch kompakt

Sie suchen nach einem kommunikativen Einstieg in das Schwedische? Sie üben Redewendungen für einfache Alltagssituationen: wie man sich begrüßt, wie man nach dem Weg fragt, im Restaurant bestellt und seine Wünsche äußert.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Das Unterrichtsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

R556010 – Samstagskurs

Neuhausen

Angela Pälme · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 13.1. bis 27.1.2024 · € 115.– · 8 Plätze · ☎

Spanisch

Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren haben wir unter der Rubrik Senioren Volkshochschule für Sie zusammengestellt.

A1 – Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

A1 Intensiv ab Oktober für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

R540159

Pasing

Inma Giraldez · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 142.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R540187

A1 Intensiv ab Dezember für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen – Lektion 7–12

Vorausgesetztes Sprachniveau: Sie können jemanden begrüßen und sich verabschieden, einkaufen, Preise erfragen, im Café etwas bestellen, über die Familie sprechen, nach dem Weg fragen, Wegauskünfte geben und die regelmäßigen Verben konjugieren.

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

R540187

Pasing

Inma Giraldez · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

A1 Intensiv ab Januar für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

R540193

Pasing

Virginia Sánchez Blanco · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 142.– · 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

R540514

Allach-Untermenzing

Ella Anissia Hoffmeister · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 142.– · 12 Plätze · ☎

Sprachen

A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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

Lektion 5–8

Für Teilnehmende, die bereits einen Semesterkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).

R540536

Laim

Elsa García-Gräfe · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

R540538

Neuhausen

Claudia Cruz Gutiérrez · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

Lektion 9–12

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

R540558

Allach-Untermenzing

Mónica Hager · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

R540560

Pasing

Isabel Badilla · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze

A1 Einmal wöchentlich rasches Lerntempo für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Oktober – Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

R540706

Pasing

Inma Giraldez · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 142.– · 12 Plätze

A1 Einmal wöchentlich rasches Lerntempo 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

R540726

Pasing

Isabel Badilla · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 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

R540807

Pasing

Alma Bolívar · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 12.45 bis 14.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 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

R540844

Laim

Paula Novoa Carrera · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 5 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 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

R540859 – Wochenendseminar

Allach-Untermenzing

Virginia Sánchez Blanco · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 95.– · 12 Plätze · ☎

A2 – Grundlegende Kenntnisse

A2 Intensiv ab Oktober, Lektion 9–12

Bitte mitbringen: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8

R541126

Pasing

Isabel Badilla · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 · € 169.– · 8 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: R542112

A2 Einmal wöchentlich, Lektion 5–8

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

R541530

Laim

Paula Novoa Carrera · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 182.– · 8 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

R541614

Neuhausen

Mayra Barta · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

A2 Übungskurs – Practicar y perfeccionar

Dieser Kurs macht Sie fit für den Einstieg in B1. Vertiefung der Grammatik von A2 und leichte Konversation.

Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

R541814

Allach-Untermenzing

Mónica Hager · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · 10 Plätze · ☎

A2 Conversación elemental

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen. Sie kennen die Vergangenheitsformen (perfecto, indefinido, imperfecto) und möchten das Gelernte ohne Druck im Konversationskurs üben und vertiefen. Hier werden Sie in alltäglichen Situationen und Diskussionen flüssig sprechen können. Im Rahmen interessanter und vielfältiger Themen aus dem spanischsprachigen Kulturraum vertiefen Sie mit Spaß und Unterhaltung Ihre Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Toma la palabra, Konversationskurs Spanisch A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514935-9.

R541828

Pasing

Inma Giraldez · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 12 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.10.2023 bis 24.1.2024 · € 145.– · 8 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

B1 Einmal wöchentlich, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514684-6

R542536

Laim

Elsa García-Gräfe · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 183.– · 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.

R542838

Laim

Paula Novoa Carrera · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 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, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: Impresiones B2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-094545-0

R543218

Pasing

Inma Giraldez · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 8.45 bis 10.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎

B2 Übungskurs – Practicar y perfeccionar

Bitte mitbringen: Aula internacional Plus 5 B2.2, ISBN 978-3-12-515833-7

R543364

Neuhausen

Mayra Barta · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 169.– · 8 Plätze · ☎



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“.

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.

R543527

Laim

Paula Novoa Carrera · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 186.– · 6 Plätze · ☎

R543529

Neuhausen

Juan Carlos Eugenio · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze

R543531

Neuhausen

Juan Carlos Eugenio · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 158.– · 10 Plätze

R543533

Neuhausen

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 186.– · 6 Plätze · ☎

R543535

Pasing

Inma Giraldez · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 158.– · 10 Plätze · ☎

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

C1 Conversación avanzada

Para participantes que puedan comunicarse sin problemas. Discutimos libremente sobre diversos temas, enriquecemos el vocabulario y profundizamos la gramática.

R544135

Allach-Untermenzing

Ella Anissia Hoffmeister · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze · ☎

C2 – Annähernd native Sprachverwendung

C2 Conversación para expertos

Conversación para participantes que ya hablan fluidamente sin graves problemas gramaticales y léxicos. Tratamos a fondo temas de actualidad y literatura.

R544214

Neuhausen

Francisco Javier Aparicio Asensio · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 172.– · 8 Plätze · ☎

Sprache und Kultur

Cocinar y charlar – Spanisch kochen und plaudern (A1/A2)

Bei einem Gang durch die Bars verschiedener spanischer Städte lernen wir deren köstliche Tapas kennen und zuzubereiten: albóndigas, gambas al ajillo, revueltos usw. Auch der häusliche Herd der Familien mit seinen Rezepten für den Alltag und für besondere Tage öffnet uns eine Welt der Traditionen und Volksfeste, bei denen die Küche stets eine zentrale Rolle spielt. Während wir kochen und essen, unterhalten wir uns darüber und über vieles mehr, natürlich auf Spanisch. Dabei üben wir nebenbei die Alltagssprache und erweitern den Wortschatz. Für Teilnehmende mit Spanischkenntnissen ab Ende A1.

R544605 – Sonntagsseminar

Pasing

Andrea Palma Moretti · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 52.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

Sprachen

A2/B1 – Club de conversación y lectura

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen; Sie kennen die Vergangenheitsformen (perfecto, indefinido, imperfecto). Mit interessanten und vielfältigen Themen aus dem spanischsprachigen Kulturraum vertiefen Sie mit Spaß und Unterhaltung Ihre Kenntnisse.

Para todos los que disfruten hablando y quieran saber más de la cultura del mundo hispanohablante. Si te gusta compartir tus ideas, ¿a qué estás esperando?!

R544607

Allach-Untermenzing

Ella Anissia Hoffmeister · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 4 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 10.11. bis 1.12.2023 · € 44.– · 10 Plätze · ☎

Tschechisch

B1/B2 leichte Konversation

Für fortgeschrittene Lernende, die bereits über sehr gute Grundkenntnisse des Tschechischen (B1) verfügen und die sich in ihrer Ausdrucksweise verbessern möchten. Themenbereiche zu gängigen Situationen des täglichen Lebens: jedeme na dovolenou, od jara do zimy, jak ten cas letí, vlastní strecha nad hlavou, móda a lidé kolem nás, moje práce me baví u. a. – Lehrbuch: Alena Nekovářová, Tschechisch fürs Leben Teil 2 (nähere Angaben im Kurs)

R556980

Neuhausen

Irena Jäckle · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 191.– · 6 Plätze · ☎

B2 Konversationskurs

Das Lehrbuch Tschechisch im Alltag ist abgeschlossen. Arbeit mit freien Unterrichtsmaterialien.

R556990

Neuhausen

Alena Gomoll · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 191.– · 6 Plätze · ☎

Ukrainisch

A1.2 für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden haben etwa 30 Unterrichtsstunden absolviert. Sie können bereits: Alltagsgegenstände beschreiben, bis Hundert zählen, Preise von Gegenständen erfragen und beantworten, Wochen- und Monatsnamen, nach Namen und Alter fragen und darauf antworten, über verschiedene Personen, ihre Berufe und Lebensweisen kurz erzählen, nach dem Weg fragen und antworten, ein Treffen mit Freund*innen oder Arbeitgebenden vereinbaren.

R559914

Laim

Kateryna Shulezhko · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 191.– · 6 Plätze · ☎



Landeshauptstadt
München

Da sein für München

Aktionstag der städtischen Dienstleister

Samstag, 14. Oktober 2023, 10 bis 17 Uhr

Marienplatz, Kaufingerstraße,
Rosenstraße, Rindermarkt

Informationen, Vorführungen,
Musikbühne, Mitmachaktionen

Moderation: Eva Grünbauer



Bühne Marienplatz

12.15 Uhr Begrüßung Baureferentin
Dr.-Ing. Jeanne-Marie Ehbauer
12.30 Uhr Rede Oberbürgermeister
Dieter Reiter



muenchen.de/daseinsvorsorge

Foto: Goran Gajin

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, Arbeitssuche, 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

Sprachzentrum 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 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-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

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

Integration Courses

260 Courses

All integration courses follow the regulations provided by BAMF (Federal Office for Migration and Refugees / Bundesamt für Migration (Flüchtlinge). Courses start every 5 or 6 weeks.

Course Offers and Exams

- Integration courses type 1 (A1 – B1)
For participants learning a foreign language for the first time, these courses offer a moderate learning pace.
- Integration courses types 2 and 3 (A1 – B1)
For participants who have already learned one or two foreign languages and are looking for an intermediate or fast learning pace.
- Integration courses including literacy training (A1 – A2/B1)
- Integration courses for teenagers and twens (age 18 – 25, A1 – B1)
- Integration courses for women (A1 – B1)
- Orientation courses
- Exams as part of the integration courses (Deutschtest für Zuwanderer/Test Leben in Deutschland)
- Placement Test / Sprachstandstest (A1/A2)

Course Hours

- Mornings: 9.15 to 12.30 hrs, Monday to Friday
- Afternoons: 14.00 to 17.15 hrs, Monday to Friday
- Evenings: 18.00 to 21.15 hrs, Monday to Friday
- On weekends: 9.00 to 14.00 hrs, Saturday/Sunday

Course Locations

- Munich Central: Bildungszentrum Einstein 28 and Innenstadt, Landwehrstraße 32a
- Munich East: Ramersdorf, Claudius-Keller-Straße 7
- Munich South: Gasteig HP 8, Hans-Preisinger-Straße 8
- Munich West: Pasing, Bäckerstraße 14
- Munich North: Am Hart, Troppauer Straße 10 and Hasenberg, Blodigstraße 9

Registration and Course Fees

To register for an integration course, a certificate of eligibility is needed (Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs issued by BAMF, ABH, Jobcenter, BVA).

If spaces are available, participants without a certificate of eligibility can register as self payers.

With certificate of eligibility: € 229.– per module

Self payers: € 379.– per module

€ 275.– per module (for courses with literacy training, courses for teenagers/twens and for orientation courses)

Information, Counselling and Registration

Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28
81675 München
Telephone (089) 48006-6540
E-Mail: termin-integration@mvhs.de

Mondays and Tuesdays 9.00 to 13.00 hrs
Wednesdays and Thursdays 14.00 to 19.00 hrs
Registration in person only, no appointment required

Counselling offered in Several Languages

Individual and detailed counselling and a concise placement test will help you find the optimal course. Counselling is offered in your mother language if needed.

Placement Tests

Mondays and Tuesdays 9.00 to 13.00 hrs
Wednesdays and Thursdays 14.00 to 18.00 hrs
No appointment required

Child Care at the MVHS

For children age 18 months up to 6 years, we offer a spot at our child care/Kinderbetreuung, subject to vacancies
Telephone (089) 48006-6550

Socio-educational guidance in integration courses for EU migrants with specific life conditions

You are eligible for this project if you are from EU countries in South-eastern 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 focussing 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, impor-

tant 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.

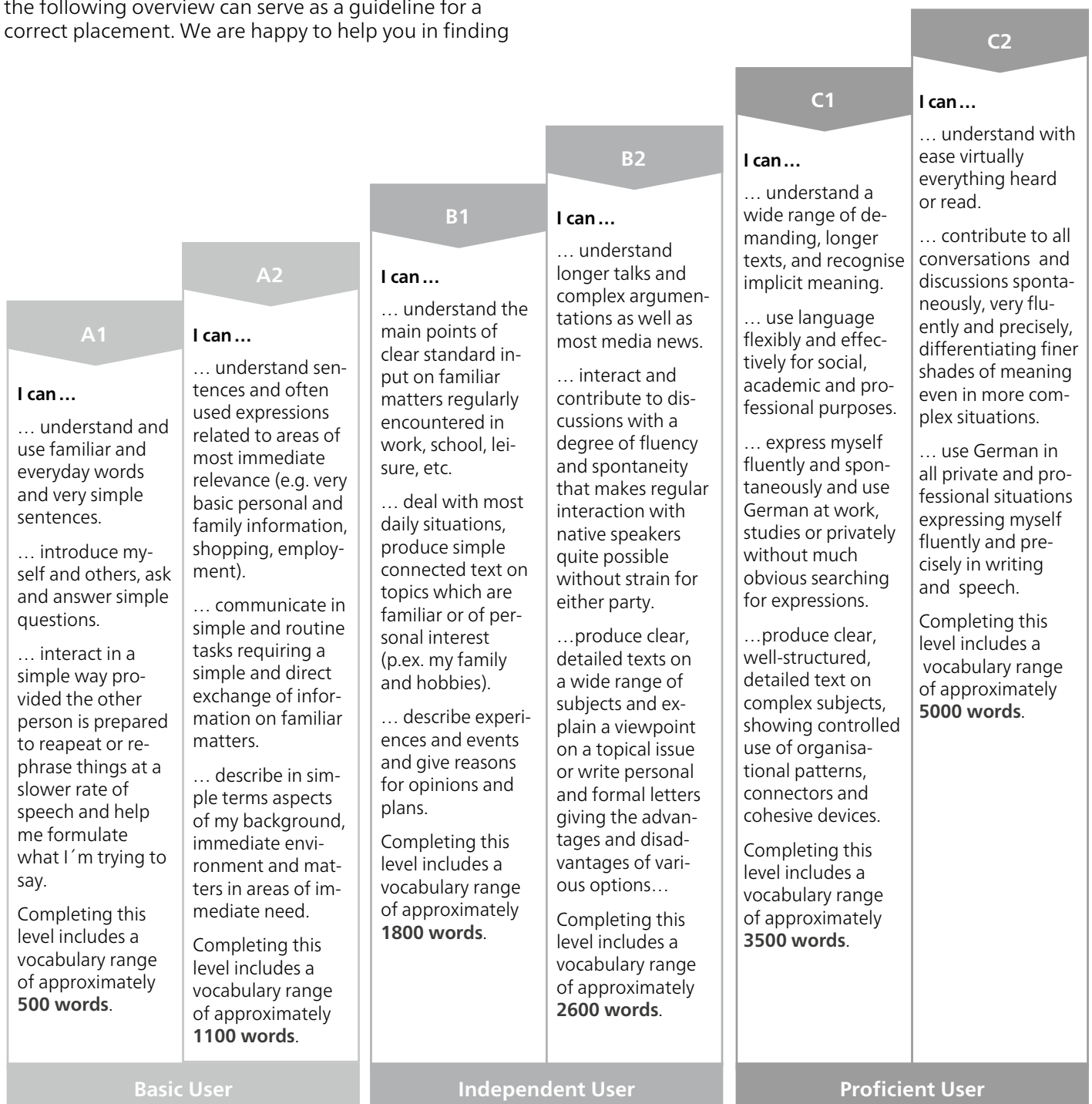
With the help of can-do descriptors for listening, reading, writing and speaking it provides a better orientation in the mastering of these skills on each level. Course books and exams also follow this framework.

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



Kreativ und praktisch

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.

Menschen zeichnen: Tipps und Tricks für Figuren in Comics Für junge Leute bis 25 Jahre

So zeichnet man menschliche Figuren, Gesichter und Hände: Entdecke die Grundlagen, mit denen du ganz einfach deine eigenen Comicfiguren entwerfen kannst. Wir behandeln die menschlichen Proportionen, üben das Posing mithilfe eines gezeichneten Bewegungsmodells und erfahren, wie wir Emotionen zeigen können. Gesichter, Hände, Haare und Kleidung gehören ebenso dazu wie Perspektive, Licht, die Wahl eines coolen Blickwinkels oder die Kolorierung. Zu guter Letzt sprechen wir über Tricks für bessere Comiczeichnungen.

Erste Erfahrungen im Zeichnen sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A4, Bleistift HB, Radiergummi, Fineliner schwarz, Pinselstift schwarz oder schwarze Zeichentusche und Pinsel.

R224310 – Samstagskurs

Pasing

Für Jugendliche · Rainer Schmitt · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.10.2023 · € 46.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

Kaffeekanne trifft Untertasse

Töpferkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

Tasse, Kanne, Schüssel oder Teller baut ihr in diesem Kurs aus Tonplatten. Verziert mit Stempeln und bemalt verschönern eure Kunstwerke aus Ton die kleine Pause zu Hause. Klar, aller Anfang ist schwer, aber mit der Unterstützung des Experten lernt ihr die Grundtechniken spielerisch kennen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R225530 – Samstagsworkshop

Pasing

Für Jugendliche · Gerald Hablitzel · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 10.2.2024 · € 59.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 5.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 8 Plätze · ☎

Keine Angst vor der Nähmaschine!

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Ein Einstiegskurs, bei dem ihr lernt, mit der Nähmaschine umzugehen. Vom Einfädeln bis hin zur richtigen Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Anschließend wird ein einfaches Stück genäht, um das Gelernte zu vertiefen. Überlegt euch, was das sein könnte, und bringt einen einfachen Schnitt (z. B. Tasche, Sportbeutel, Kosmetiktäschchen) und passenden Stoff und Zutaten dafür mit. Danach seid ihr fit, um selbstständig eigene Projekte anzugehen.

Bitte mitbringen: für dein Projekt passenden, nicht dehnbaren Baumwollstoff (evtl. Reißverschluss, Gurtband, Kordel), Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide und Stoffreste für die Nähproben

R237000 – Samstagsworkshop

Pasing

Für Jugendliche · Sandra Doerfel · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 28.10.2023 · € 50.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ☎

R237020 – Ferienkurs

Allach-Untermenzing

Für Jugendliche · Angela Skalla · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · mo 10.30 bis 17.00 Uhr · 12.2.2024 · € 50.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ☎

Finde deinen eigenen Modestil!

Für Mädchen ab 14 Jahren

Du möchtest deinen eigenen Kleidungsstil entwickeln und damit selbstsicher deine Personality zeigen? Die verschiedenen Einflüsse durch Freundinnen, Instagram- und Kinostars oder deine Eltern bringen dich aber ganz durcheinander? In der Gruppe schauen wir uns die aktuellen Modetrends an und besprechen, worauf du achten solltest. Wir werden über Kleidung, Haare, Schmuck und Make-up sprechen. Außerdem erfährst du, wo du dir Inspirationen holen kannst. Den eigenen Stil zu finden ist nicht einfach, fällt aber leichter, wenn du ein paar Moderegeln kennst.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift und evtl. Ausschnitte aus Zeitschriften oder Fotos von den Stars, die du magst, und auch gerne Kleidungsstücke, zu denen du Fragen hast.

R237060 – Sonntagsworkshop

Allach-Untermenzing

Nur für Frauen · Olga Lutscher · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2023 · € 38.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ☎

Haarstyling und Schminktipp – für Mädchen ab 12 Jahren

Zeig dich jeden Tag von einer anderen Seite: heute wild, morgen elegant ... In diesem Workshop wird dir gezeigt, wie du mit deinen eigenen Haaren umgehst, sie flechten und stylen kannst. Du lernst abwechslungsreiche Frisuren zu kreieren, daran Spaß zu haben und dich mit dem gleichen Haarschnitt immer wieder neu zu entdecken. Kopf und Gesicht werden dabei als Einheit betrachtet, so dass auch auf passendes Make-up eingegangen wird. „Learning by Doing“ ist das Motto. Der Kurs ist sowohl für Mädels mit langen als auch mit kurzen Haaren geeignet.

Bitte mitbringen: einen kleinen Tisch-Standspiegel und eigene Schmink- und Haarstylingprodukte wie Kamm, Bürste, Spangen, Gel, Haarspray etc. Alles was du sonst zum Stylen benutzt.

R237080

Allach-Untermenzing

Nur für Frauen · Anabell Arah · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 19.1.2024 · € 29.– (ermäßigte Kursgebühr) · Vor Ort zu zahlen: Geringer Beitrag für Verbrauchsmaterialien (ca. 3 €) · 8 Plätze · ☎

Street Dance und HipHop in den Herbstferien

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Street Dance und HipHop sind aus Videoclips, Tanzstudios, Clubs und sogar von großen Theaterbühnen nicht mehr wegzudenken. Und weil Ferienzeit Reisezeit ist, gehen wir in diesem Kurs auch über Tanzgrenzen und machen kleine Ausflüge zum Breakdance, Jazz Dance und Zeitgenössischen Tanz. Erst steht ein Warm-up mit funky moves zu Black Music, Rap, R'n'B, Soul und Funk auf dem Programm, und dann werden kleine Choreografien einstudiert.

Tanzerfahrung ist nicht nötig, nur etwas Kondition und Puste.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe mit sauberen Sohlen und Trainingskleidung.

R269108 – Ferienkurs

Pasing

Für Jugendliche · Susanne Hörmann (SouSee Q) · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 15.00 bis 18.00 Uhr · 28./29.10.2023 · € 37.– (ermäßigte Kursgebühr) · Anmeldung nur im Fachgebiet Tanz unter Telefon (089) 48006-6243; melanie.weiss@mvhs.de · 10 Plätze

So kocht die Welt

Für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Wir begeben uns mit dem Kochlöffel auf eine kulinarische Entdeckungsreise von Amerika bis Asien. Mit Gerichten, wie z. B. Mac'n'Cheese (Amerika), Couscousgemüse (Afrika), Thai-Curry (Asien), oder Ratatouille (Frankreich) entdecken wir Kochkulturen und Traditionen aus aller Welt. Gemeinsames Kochen, neue Geschmackseindrücke und viel Genuss erwarten euch in diesem Kurs! Für alle jungen Entdecker*innen, die schon immer einmal kulinarisch die Welt bereisen und dabei selbst in der Küche den Kochlöffel schwingen wollten.

R380410

Pasing

Für Jugendliche · Marlies Brunner · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 14.00 bis 18.00 Uhr · 31.10.2023 · € 27.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Schule und 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

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.

R483035 Pasing

Für Jugendliche · Dorita Hubel · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 11.10. bis 25.10.2023 · € 66.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

R483040 – Ferienkurs Pasing

Für Jugendliche · Grit Nagel · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi/do 10.00 bis 13.00 Uhr · 14./15.2.2024 · € 66.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 9 Plätze

Mathematik – Wiederholung für die 10. Klasse Realschule Wahlpflichtfächergruppe II/III

Dieser Ferienkurs wiederholt die wichtigsten Inhalte der 9. Klasse Mathe für die Zweige Wirtschaft, Sprachen und Kunst/Soziales, um bestehende Wissenslücken zu schließen und sicher in die Abschlussklasse zu starten. Du kannst eigene Themen und Fragen in den Kurs einbringen und dich mit zusätzlichen Übungsaufgaben fit für die ersten Schulaufgaben des Jahres machen.

R192131 – Ferienkurs Pasing

Alexander Gotteswinter · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 14.00 bis 17.00 Uhr · 30.10. bis 3.11.2023 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☺

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.

R192136 – Ferienkurs Pasing

Matthias Andrews · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 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



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.

R192203 – Ferienkurs Pasing

Matthias Andrews · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☺

R192205 – Wochenendkurs Pasing

Gertraud Wiest · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 54.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☺

Französisch – Vorbereitung auf die Mittlere Reife 10. Klasse Realschule

Mach dich fit für die Französisch-Prüfung! In diesem Kurs übst du alle Aufgabenformate der Prüfung: du trainierst dein Hör- und Leseverstehen für eine erfolgreiche Compréhension de l'oral et des écrits. Für die Production écrite und die Version vertiefst du Schreibstrategien und Vokabular. In der Gruppe besprecht ihr alte Prüfungsaufgaben und geht dabei Schritt für Schritt die auftretenden Schwierigkeiten durch.

R192421 Laim

Farah Stöhr · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 18.1. bis 29.2.2024 · € 60.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☺

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.

R194103 – Ferienkurs Pasing

Alexander Gotteswinter · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.10. bis 3.11.2023 · € 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 behandelt. In einer kleinen Gruppe übt ihr die praktische Bearbeitung von Abituraufgaben.

R194108 – Wochenendseminar Pasing

Wolfgang Aumann · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 70.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ☺

R194112 – Ferienkurs Pasing

Gero Schneider · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze

R194117 – Ferienkurs Pasing

Gero Schneider · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.2. bis 16.2.2024 · € 80.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze

Französisch – Vorbereitung auf das Abitur 12. Klasse Gymnasium

Mach dich fit für das Französisch-Abitur! In unserem Intensivkurs übst du die Aufgabenformate der Prüfung gemeinsam mit einer erfahrenen Französisch-Gymnasiallehrerin. Du bekommst Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Compréhension orale an die Hand, lernst Schreibstrategien für Compréhension de texte und Commentaires personnel kennen und gewinnst mehr Sicherheit bei der Médiation bzw. Version. Bei Bedarf wird auch Grammatik wiederholt.

R194402 – Ferienkurs **Pasing**
Susanne Rössler · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.2. bis 16.2.2024 · € 60.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ♿

Englisch – Vorbereitung auf das Abitur

Schriftliche und mündliche Abiturvorbereitung.
Dies ist kein Kurs für Erwachsene oder Nichtschüler*innen.
Bitte mitbringen: Abitur-Prüfungsaufgaben Gymnasium Bayern mit Lösung 2024 (ISBN 978-3-8490-3680-5), Stark Verlag

R525402 – Ferienkurs **Pasing**
Für Jugendliche · Rita Pentzlin · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo bis fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.2. bis 16.2.2024 · € 89.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ♿

Ausbildungsrallye im Münchner Westen

Unsere Ausbildungsrallye führt euch zu mehreren Ausbildungs- und Praktikumsbetrieben im Münchner Westen. Dabei kommt ihr nicht nur mit möglichen Arbeitgeber*innen ins Gespräch, sondern erhaltet auch ganz direkte Einblicke in Werkstätten und Büros. So könnt ihr ganz unkompliziert nicht nur Ideen für eure Berufswahl bekommen, sondern euch auch über Voraussetzungen und Anforderungen informieren. Außerdem bietet euch unsere Rallye die Gelegenheit, den echten Arbeitsalltag vor Ort kennenzulernen.
Abhängig von der Teilnehmendenzahl werden wir euch in mehrere Gruppen einteilen, die die einzelnen Betriebe unabhängig voneinander besuchen. Informationen hierzu und zu den jeweiligen Treffpunkten erhaltet ihr von uns rechtzeitig vorab per E-Mail.
Information für Lehrerinnen und Lehrer: Selbstverständlich können Sie interessierte Schülerinnen und Schüler auch als Gruppe anmelden. In Kooperation mit dem BildungsLokal Neuaußing-Westkreuz.

R196010 **Pasing**
N.N. · Treffpunkt: wird mitgeteilt · mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 15.11.2023 · Gebührenfrei



Die MVHS in einer App und immer dabei!

Alles in einer App:

- ◆ Stets aktuell: Kurse Ihrer Lieblingsdozierenden auf einen Blick
- ◆ Mit erweiterten Filterfunktionen schnell zu Ihrem idealen Kurs
- ◆ Aktuelle Informationen zu Ihrer Buchung
- ◆ Ihre digitale MVHS-Card
- ◆ und vieles mehr

Einfach QR-Code scannen oder die Web-App über mvhs.de/app auf dem Homescreen starten.



Barrierefrei lernen

Kutschen, Schlossmühlbad und Amazonen – ein Parkspaziergang in Nymphenburg Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Das Schloss und sein Park erzählen spannende Geschichten: von Bauleidenschaft und Repräsentationslust, von der barocken Hofjagd und rauschenden Festen, von Amazonen und Göttern, springenden Wasern und heilenden Quellen, von Bauernhochzeiten und Wirtshäusern. Aber auch heutige Nutzung und Parkpflege sind Themen auf unserem Spaziergang.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R160115 – Führung **Nymphenburg**
Helga Voigt · Schloss Nymphenburg, Treffpunkt: Haupteingang · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 26.10.2023 · € 7.–

Keramikwerkstatt für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Sie lernen verschiedene Techniken, um den Ton zu formen. Sie können Vasen, Teller, Schüsseln und Tassen formen. Sie können aber auch selbst erdachte Dinge herstellen.

Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

In Kooperation mit dem Projekt „Kunstbegegnungen“.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

R160250 – Sonntagsworkshop **Pasing**
Nazli Alkaya · MVHS · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.12.2023 · € 40.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ♿

Englisch – first steps Für Teilnehmende mit Lerneinschränkungen

Anfänger*innen, auch ohne Vorkenntnisse, lernen in einer kleinen Gruppe Englisch in langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, es wird viel gesprochen und mit Bildern gearbeitet.

In Zusammenarbeit mit Offene Behindertenarbeit – evangelisch in der Region München.

R160607 **Neuhausen**
Nicole Neratzoulis · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 45.– · ♿

Deutsche Gebärdensprache DGS 1

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

R160714 **Neuhausen**
Mark Petersen · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 132.– · ♿

Senioren Volkshochschule

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

„wahre Tatkraft im Alter liegt darin, die Jugend des Geistes zu erhalten“ – schon der englische Schriftsteller Mortimer Collins wusste: Wer sich erhält, was die Jugend ausmacht, kann sich auch im Alter jung fühlen – ohne Stress und Leistungsdruck, dafür mit Begeisterungsfähigkeit, Mut und Neugier. Das breite Kursangebot für Seniorinnen und Senioren im Stadtbereich West bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Es zeichnet sich dadurch aus, dass die Lust am gemeinsamen Lernen im Zentrum steht. Die Unterrichtszeiten sind am Vor- und Nachmittag. Kleinere Gruppen ermöglichen Ihnen ein intensiveres Lernen. Das Einbringen Ihrer Lebenserfahrung und der gemeinsame Austausch sind dabei ebenso wichtig wie die kompetente und verständliche Vermittlung der Lerninhalte durch erfahrene Dozentinnen und Dozenten. Entdecken Sie Ihre Talente und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Fitness. Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne!

Ihre Ansprechpartner im Münchner Westen:

Stadtbereichszentrum West

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

Koordination Senioren Volkshochschule

Andrea Faragó, Projektleitung
Telefon (089) 48006-6568/6569
E-Mail: seniorenbildung.stadtmitte@mvhs.de

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

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek	111
Fortbildungsangebot	111
Stadtviertelthemen: Im Münchner Westen	112
Philosophie	112
Psychologie	112
Lernen und Gedächtnis	113
MVHS unterwegs	113
MVHS im Museum	113
Bildende Kunst und Kunsthandwerk	113
Mode und textiles Gestalten	114
Literatur	114
Tanz	115
Musik	115
Gesundheit informativ	115
Gesundheit aktiv	115
Kochkultur und Ernährungswissen	118
Beruf und Karriere	118
IT und Digitales	119
Sprachen	122
– Englisch	122
– Französisch	123
– Italienisch	124
– Spanisch	124

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

Das Studium Generale im Münchner Westen

Die Fachgebietsleitung stellt Ihnen das Format Studium Generale und das aktuelle Programm im Stadtteilzentrum Allach-Untermenzing sowie an weiteren Kursorten im Münchner Westen vor. Ihre Fragen sind herzlich willkommen!

R157005 – Informationsveranstaltung Allach-Untermenzing

Andrea Kugler · Stadtbibliothek · Pfarrer-Grimm-Str. 1 · mi 17.00 bis 17.30 Uhr · 13.9.2023 · Gebührenfrei · 16 Plätze · ☎

Fortbildungsangebot

Werden Sie Digitale Lotsin/Digitaler Lotse – Fortsetzungskurs IT-Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Dieser gebührenfreie Fortsetzungskurs ist für alle zertifizierten Digitalen Lots*innen und freiwillig Engagierte geeignet, die über fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet verfügen und ihr Wissen zu digitalen Inhalten und senior*innengeeignete Anwendungen erweitern möchten. Inhalte der Fortbildung:

- hilfreiche Einstellungen und interessante Apps für Senior*innen
- mobiles Bezahlen, Online-Banking und Einkaufen im Internet
- Podcast, Streamen von Filmen und Musik, Hörbücher und E-Books
- digitaler Nachlass
- methodisch-didaktisches Aufbauwissen für das Lernen mit Älteren

Wer am Kurs teilgenommen hat, erhält ein Zertifikat. Mit freundlicher Unterstützung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München.

R171025 – Samstagskurs

Allach-Untermenzing

Dorothea von Wieck/Andrea Faragó M.A. · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 2 x sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 25.11. und 2.12.2023 · Gebührenfrei · 12 Plätze · ☎

Stadtviertelthemen: Im Münchner Westen

Die Stadtviertelthemen des Münchner Westens befassen sich mit Themen zum aktuellen politischen und kulturellen Geschehen in Ihrem Stadtteil. Vorträge zur Geschichte und Gegenwart Ihres Stadtviertels sowie Stadtteilführungen und Besichtigungen von Institutionen oder Betrieben sind jeweils den alphabetisch aufgelisteten Stadtteilen im Münchner Westen zugeordnet. Exkursionen ins nähere Umland finden Sie am Ende des Stadtviertelthemenprogramms.

Allach-Untermenzing, Laim

Endlich Zeit für Die Senioren Volkshochschule im Münchner Westen stellt sich vor

Sie möchten sich über Inhalte und Besonderheiten der Senioren Volkshochschule informieren? An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, im persönlichen Gespräch mit Mitarbeitenden der Senioren Volkshochschule, sich 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.

R125827 – Informationsveranstaltung Allach-Untermenzing
Für Senior*innen · Andrea Faragó M.A./Miriam Speckan/Leslie Maurer · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.9.2023 · Gebührenfrei · 12 Plätze

S125827 – Informationsveranstaltung Laim
Für Senior*innen · Andrea Faragó M.A. · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 29.2.2024 · Gebührenfrei · 12 Plätze

Aktuelles im Viertel: Konzerte in Allach Die Bühne 23 stellt sich vor

Seit 2015 bereichert der Verein „Bühne 23 e.V.“ das kulturelle Leben im Stadtbezirk 23, daher auch der Name des Vereins. Im neuen Stadtteilzentrum am Oertelplatz bietet der Verein dem musikalisch interessierten Publikum Konzerte aus dem Bereich der Klassik und des Jazz an. Die Vorsitzenden des Vereins Frau Christiane Schenk und Herr Bernhard Freitag stellen das aktuelle Programm vor und kommen mit Ihnen bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing statt.

R125826 – Gesprächskreis Allach-Untermenzing
Für Senior*innen · Christiane Schenk und Bernhard Freitag (Vorsitzende Bühne 23 e.V.) · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.10.2023 · Vor Ort zu zahlen: € 3.– für Kaffee und Kuchen · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

Alle Kurse der
Senioren Volkshochschule
finden Sie gesammelt auf
www.mvhs.de/senioren-vhs



Neuhausen, Nymphenburg

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

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

R125759 – Vortrag Neuhausen
Für Seniorinnen · Dr. Christa Lippmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.11.2023 · € 8.– · 25 Plätze · ♿

Wohnen im Alter – Besuch des Gemeinschaftszentrums für Integriertes Wohnen

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

R125769 – Informationsveranstaltung Nymphenburg
Für Senior*innen · Sybille Lohrer · Gemeinschaftszentrum Integriertes Wohnen · Menzinger Str. 16 · di 14.00 bis 15.00 Uhr · 16.1.2024 · € 4.– · 14 Plätze · ♿

Philosophie

Einübung in das philosophische Denken

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

R131100 – Gesprächskreis Pasing
Für Senior*innen · Dr. Markus Schütz · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 95.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · ♿

Psychologie

Netzwerke – wie Sie in Beziehung kommen und bleiben

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

R145210 Pasing
Für Senior*innen · Heidemarie Braun-Trapp · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.1. bis 24.1.2024 · € 22.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 14 Plätze · ♿

Lernen und Gedächtnis

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.

R148080 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Birgit Schuh · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 12.10. bis 30.11.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R148090 **Laim**
Für Senior*innen · Birgit Schuh · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2023 bis 23.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 105.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

MVHS unterwegs

Augsburg – Deutschlands Mozart-Stadt

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

R181090 – Exkursion
Thomas Krehahn · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises · sa 8.35 bis 17.00 Uhr · 24.2.2024 · Bitte senden Sie uns eine E-Mail bis 19.2. an fuehrungen@mvhs.de, wenn Sie ein Bayernticket (€ 63.– für 5 Personen) benötigen · Hinfahrt: München Hbf. 8.52 Uhr, RB 86 · Rückfahrt: Augsburg Hbf. 16.11 Uhr, RB 87 (Stand: Mai 2023) · € 29.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: € 5.– Eintritt · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze

Der Münchner Justizpalast – Architektur und Institution

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

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

R182030 – Führung **Maxvorstadt**
Dr. Annemarie Menke · Justizpalast · Prielmayerstr. 7 · mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 25.10.2023 · € 10.– · Anmeldung erforderlich

Weihnachtliches München

Die Stadtführung mit Anneliese Döring beginnt mit einer Einstimmung auf das Weihnachtsfest am Christkindlmarkt. Dann hören wir von der Gebnachtsdult und vom berühmten Augustinerkindl und besichtigen Krippen, Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen.

R182060 – Führung **Altstadt**
Anneliese Döring · Treffpunkt: Marienplatz, am Fischbrunnen · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 10.12.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Die Herz-Jesu-Kirche in Neuhausen

Aufgrund eines technischen Defekts ist die Herz-Jesu-Kirche in Neuhausen 1994 abgebrannt. Den Architekturwettbewerb zum Neubau gewann das Architekturbüro „Allmann, Sattler und Wappner“. Sie gestalteten ein modernes Gesamtkunstwerk. Im Jahr 2000 wurde die „Glaskathedrale“ von Kardinal Wetter geweiht. Sie ist jetzt seitdem einen völlig eigenständigen Akzent im Kirchenbau Münchens. Die Kunsthistorikerin Maria Jenkin-Jones informiert über Geschichte und Bedeutung der 2001 mit dem BDA-Preis ausgezeichneten Kirche.

R182140 – Führung **Neuhausen**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Herz-Jesu-Kirche, Haupteingang · Lachnerstr. 8 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 20.1.2024 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

MVHS im Museum

Aktuelle Ausstellungs- und Museumsbesuche in München Studienkreis am Vormittag

Der Studienkreis trifft sich, um gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Kunsthistorikerin aktuelle Ausstellungen in München zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Wir beginnen in der Ausstellung „MYTHOS SPANIEN – Ignacio Zuloaga (1870–1945)“ in der Kunsthalle München.

R213520 – Studienkreis **Altstadt**
Für Senior*innen · Rose Marie Krimmer M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 16.10.2023 · di 12.45 bis 14.15 Uhr · 14.11.2023 · Nach Absprache di 11.45 bis 13.15 Uhr · 16.1. oder 6.2.2024 · € 28.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · 18 Plätze

Bildende Kunst und Kunsthandwerk

Aquarellkurs

Wir laden Sie ein, Ihre schöpferische Kraft zu erkunden. Entdecken Sie immer wieder neue Wege, um Ihre kreativen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei zu entfalten. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Teilnehmende, die ihre vorhandenen Kenntnisse weiterentwickeln möchten.

Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellausrüstung mit Aquarellblock, Farben, Pinsel, Wasserglas

R223048 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Yveline Vallée-Angeleas · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x do 10.00 bis 12.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 (nicht am 2.11.) · € 323.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 11 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

Zeichnen und Malen mit Tusche

Mit Tusche entstehen einzigartige Bilder. Die gestalterischen Möglichkeiten sind beinahe unerschöpflich: von feinsten Linien mit spitzer Feder bis zu verwaschenen Flächen mit grobem Pinsel. Tusche erlaubt genaue, naturalistische Wiedergabe genauso wie freie, abstrakte Gestaltung. Sie lernen verschiedene Techniken: sehr fein zu arbeiten, mit trockenem Pinsel umzugehen, Nasstechniken, um mit Flächen und Schattierungen zu spielen. Wir üben mit Stillleben, Räumen, Porträts und Gärten und arbeiten im Atelier sowie nach Absprache draußen in der Natur.

Für Anfänger*innen und bereits Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: schwarze Zeichentusche, mind. 1 Feder, mind. 3 Pinsel (sehr fein, mittel und groß – rund oder spitz), 2 Aquarellblöcke (mit und ohne Struktur), Skizzenblock, Bleistift H oder 2H; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

R223056 **Pasing**
Für Senior*innen · Niloufar Shirani · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mi 11.00 bis 13.00 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 (nicht am 14.2.) · € 104.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 11 Plätze · ☺

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

R225440 **Pasing**
Für Senior*innen · Stefanie Hirt · MVHS · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis 15.11.2023 (nicht am 1.11.) · € 126.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ☺

Goldschmieden am Vormittag

Mit den Grundfertigkeiten (Entwerfen, Sägen, Feilen, Schmieden, Löten) werden Schmuckstücke wie Ringe, Broschen, Armbänder oder Ohringe 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.

R226335 **Laim**
Für Senior*innen · Christine Laut · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 8 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.10. bis 7.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Schmuckwerkstatt für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie werden beim Entwurf und der Umsetzung von der Idee zu Ring, Anhänger, Kette, Ohrschmuck oder Brosche intensiv beraten. Sie lernen Löten und weitere Grundtechniken des Goldschmiedens sowie das Fassen von Steinen. Sterlingsilber kann mit anderen Materialien kombiniert werden. Silber und Schmucksteine können Sie mitbringen oder im Kurs erwerben. Basismaterialien (Silberlot, Schleifpapier, etc.), Metall und Schmucksteine werden direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

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

R226380 **Laim**
Für Senior*innen · Christiana Jöckel · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x di 10.00 bis 16.30 Uhr · 7.11. bis 12.12.2023 · € 275.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

R226405

Laim

Für Senior*innen · Christiana Jöckel · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x di 10.00 bis 16.30 Uhr · 9.1. bis 20.2.2024 · € 275.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Mode und textiles Gestalten

Korbflechten mit Peddigrohr

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

Bitte mitbringen: Seitenschneider oder Gartenschere, fünf Wäscheklammern, Teppichmesser und Handtuch.

R229940 – Wochenendworkshop

Pasing

Für Senior*innen · Linda Seehawer · MVHS · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2023 · € 122.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

Nähen

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

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

R232160

Pasing

Für Senior*innen · Claudia Bartlmae · MVHS · Bäckerstr. 14 · 7 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2023 (nicht am 30.10.) · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

R232280

Allach-Untermenzing

Für Senior*innen · Judith Willsau · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 7 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

R232740

Allach-Untermenzing

Für Senior*innen · Judith Willsau · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 12.12.2023 bis 20.2.2024 nicht am 30.1.2024 · € 187.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Literatur

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

R244591

Pasing

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

Tanz

Modern Line-Dance

Für Modern Line-Dance braucht man keine/n Tanzpartner*in und auch keinen Cowboyhut. Die Choreografien werden in Reihenform in der Gruppe zu Pop und Rock (kein Country & Western), aktuellen Hits aus den Charts und Klassikern getanzt. Viele der 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.

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

Anfänger*innen ohne und mit Grundkenntnissen

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R269262

Neuhausen

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

Anfänger*innen mit Grundkenntnissen

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

R269276

Allach-Untermenzing

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

Musik

Veeh-Harfe zum Kennenlernen

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

R275060

Neuhausen

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

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

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

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

R275068

Neuhausen

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

Gesundheit informativ

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.

R343500 – Vortrag

Pasing

Joachim W. Lugert · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 18.10.2023 · € 17.– · 15 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

Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode zum Ausprobieren

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke

R370060

Neuhausen

Für Senior*innen · Iris Schuler · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · di 9.15 bis 10.45 Uhr · 17.10.2023 · € 7.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · ☺

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für körperliche Harmonie und Wohlbefinden

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine effektive Methode, um gezielt körperliche Anspannung zu reduzieren und so Stress abzubauen. Lernen Sie, durch bewusstes Muskelanspannen und Loslassen zu mehr Entspannung und Wohlbefinden zu gelangen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und können auch im Sitzen durchgeführt werden. Durch regelmäßiges Üben können muskuläre Spannungen nachlassen und chronische Schmerzen leichter werden. Herz und Kreislaufsystem werden beruhigt, sodass Sie ausgeglichener werden auch in stressigen Situationen. Außerdem können sich Schlafstörungen bessern und der Blutdruck kann sinken. Starten Sie mit uns in ein entspannteres Leben.

R370600

Pasing

Für Senior*innen · Susanne Melanie Schmid · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 55.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

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.

Hatha-Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e. V.

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung, unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Der Atem soll frei fließen und nicht beeinflusst werden. Spezielle Atemübungen und Meditation finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden.

R372070 **Pasing**
Für Senior*innen · Charlotte Laenger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R372080 **Pasing**
Für Senior*innen · Charlotte Laenger · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 138.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

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. Tai Chi ist deshalb auch als Sturzprophylaxe von den Krankenkassen anerkannt. Darüber hinaus hält Tai Chi die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Tai-Chi-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 in zwei Stufen gegliedert: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

Taijiquan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

R373030 **Laim**
Für Senior*innen · Gabriele Gaida · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 12.30 bis 13.30 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Taijiquan – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese weiter aus. Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

R373220 **Laim**
Für Senior*innen · Gabriele Gaida · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di 11.15 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Qigong

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.

R374120 **Laim**
Für Senior*innen · Gabriele Gaida · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x di 13.45 bis 15.15 Uhr · 17.10. bis 21.11.2023 · € 44.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Qigong und Jonglieren lernen

Die behutsamen Bewegungen des Qigong setzen neue Energien frei. Das Spiel mit den Bällen, das in kleinen Schritten erlernt wird, gefällt unseren Gehirnzellen und regt sie an. Beides führt zu einem besseren Körperbewusstsein, belebt Geist und Seele und trägt zu Ihrer Gesundheit bei.

R374310 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Petra Herrmann · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 24.10. bis 12.12.2023 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Feldenkrais

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.

Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode Grundstufe

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Decke

R375090 **Laim**
Für Senior*innen · Patricia Trevisan · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R375100 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Iris Schuler · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 17.10.2023 bis 30.1.2024 · € 110.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

Gymnastik von A bis Z

Beweglichkeit, Erhalt oder Aufbau der Muskulatur und Stärken des Herz-Kreislauf-Systems sind wichtig, um gesund und selbständig zu sein und zu bleiben. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten gezielt bestimmte Körperpartien (wie etwa Wirbelsäule, Beckenboden oder Rücken) und stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihre Ausdauer. Beugen Sie so gesundheitlichen Problemen vor und sorgen wirkungsvoll und mit Freude für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

Ausgleichsgymnastik

Wohlthuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

R376065 **Allach-Untermenzing**
Für Senior*innen · Leslie Maurer · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x fr 10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R376075 **Laim**
Für Senior*innen · Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 17 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 84.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R376080 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Charlotte Laenger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

■ mit Atemübungen nach Prof. Ilse Middendorff
Der Unterricht dieses Kurses ist auf den wohlthuenden und gelenkschonenden Übungen aus dem Erfahrbaren Atem nach Professor Ilse Middendorff aufgebaut.

R376085 **Pasing**
Für Senior*innen · Susanne Rössler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 11.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 (nicht am 22.12.) · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

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.

Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe (sehr wichtig), wenn vorhanden, zusätzlich: Anti-Rutsch Socken (auch Stoppersocken oder ABS-Socken genannt), Handtuch, Getränk.

R376360 **Allach-Untermenzing**
Für Senior*innen · Agnes Schiedt · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 10 x di 10.45 bis 12.00 Uhr · 17.10.2023 bis 16.1.2024 · € 62.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R376370 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Charlotte Laenger · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 10 x mi 15.45 bis 16.45 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Indian Balance®: Fitness zum Wohlfühlen

Indian Balance® ist eine Kombination traditionell indianischer Bewegungselemente und moderner Übungseinheiten. Langsame und präzise ausgeführte Bewegungen gehen fließend ineinander über. Ein effektives Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Konditionstypen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Begleitet wird die Stunde durch indianische Musik, die Konzentration, Motivation und Stressabbau fördern soll.

R376380 **Laim**
Für Senior*innen · Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do 13.00 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Fasziengymnastik – für ein stabiles und elastisches Bindegewebe im ganzen Körper

Schmerzfreie Bewegung setzt ein gesundes, elastisches und gut strukturiertes Bindegewebe (Faszien) voraus. Verklebte, verhärtete oder verfilzte Faszien schränken Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit ein. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen ohne Faszienrolle mehr 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.

R376130 **Laim**
Für Senior*innen · Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 16.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Faszientraining – für ein stabiles und elastisches Bindegewebe im ganzen Körper

Faszien, die vernetzten Bindegewebsfasern, umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln, sie spielen eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Mit kleinen Hilfsmitteln, wie Tennisball, Golfball oder der Blackroll lernen Sie, Ihr Bindegewebe und speziell schmerzempfindliche Stellen zu behandeln. „Verklebte“ Stellen im Gewebe werden gelöst und der Lymphfluss wird angeregt. Dehnungsübungen, Freude an der Bewegung und Zeit zum Spüren tragen zu einem neuen Körpergefühl bei. Das Maß an körperlicher Anstrengung bestimmen Sie dabei selbst.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Faszienrolle falls vorhanden

R376160 **Pasing**
Für Senior*innen · Marieluise Mühlbauer · MVHS · Bäckerstr. 14 · 15 x do 10.45 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 115.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

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.

R376580 **Allach-Untermenzing**
Für Senior*innen · Leslie Maurer · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R376592 **Laim**
Für Senior*innen · Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x do 14.15 bis 15.15 Uhr · 9.11.2023 bis 25.1.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Kräftiger Rücken – starker Beckenboden

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. So können Sie Kreuzschmerzen sowie Verspannungen in Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur vorbeugen.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch

R377000 **Laim**
Für Senior*innen · Natalia Herz · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 15.00 bis 16.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 74.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Tänzerische Gymnastik

Zu schwingvollen Rhythmen fördern Sie Kondition und Beweglichkeit und dabei aktivieren Sie alle Muskeln. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

R376720

Laim

Für Senior*innen · Marianne Schwinghammer · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 11.30 bis 12.30 Uhr · 11.10. bis 20.12.2023 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen. Für Ungeübte und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen.

Bitte mitbringen: Handtuch

R377090

Neuhausen

Für Senior*innen · Ilse Fisch · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mo 16.15 bis 17.30 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R377091

Neuhausen

Für Senior*innen · Ilse Fisch · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mo 13.45 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R377100

Neuhausen

Für Senior*innen · Ruth Okroi · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 64.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R377110

Neuhausen

Für Senior*innen · Ruth Okroi · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x mi 12.15 bis 13.15 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 64.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Wirbelsäulengymnastik für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen. Bitte mitbringen: Handtuch

R377130

Neuhausen

Für Senior*innen · Ilse Fisch · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mo 15.00 bis 16.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 86.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Zumba Gold®

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von latein-amerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigtere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA. Zumba Gold® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

Bitte ausreichend Getränke mitbringen.

R377310

Pasing

Für Senior*innen · Susanne Rössler · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x fr 12.45 bis 13.45 Uhr · 10.11.2023 bis 2.2.2024 · € 49.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R377320

Laim

Für Senior*innen · Ina Potin · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 12 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 13.10.2023 bis 26.1.2024 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

R377340

Pasing

Für Senior*innen · Ina Potin · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 59.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 12 Plätze · ☺

Kochkultur und Ernährungswissen

Hinweis für alle Kurse: Bitte eine Küchenschürze, Geschirrtücher sowie kleine Vorratsdosen mitbringen.

Mediterran inspirierte Küche

Essen hält Leib und Seele zusammen – auch im Alter. Die mediterrane Küche ist für einen genussvollen Lebensstil besonders geeignet. Sie ist gesund und reich an Vitaminen. Die Kombination von Olivenöl, Kräutern und frischem Gemüse schmeckt hervorragend, stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wir kochen einfache Gerichte von Griechenland bis Spanien, die sich unkompliziert zubereiten lassen und auch zu Hause leicht nachgekocht werden können. Die Speisen werden bei einem Glas Wein gemeinsam verkostet.

R380029

Pasing

Für Senior*innen · Gerda Mader · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 14.00 bis 17.00 Uhr · 26.10.2023 · € 20.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Beruf und Karriere

Vorsorge

Clever vorgesorgt!

Wie Frauen ihren Ruhestand klug absichern

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

R440935

Allach-Untermenzing

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

IT und Digitales

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.

R481860 **Pasing**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 9.30 bis 12.45 Uhr · 8.11.2023 · € 50.– · 4 Plätze

R481865 **Laim**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · mo 14.00 bis 17.15 Uhr · 16.10.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ☺

R481870 **Allach-Untermenzing**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · fr 9.30 bis 12.45 Uhr · 8.12.2023 · € 50.– · 4 Plätze · ☺

PC-Kurse

PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11

Sie möchten lernen, einen Computer zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Sie können Ihren Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mitbringen.

R482028 **Pasing**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x di/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.1. bis 25.1.2024 · € 199.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze

PC-Grundkurs mit Internet und Windows 10 am eigenen Laptop

Sie möchten lernen, Ihren Windows 10-Laptop zu nutzen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden. Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Bitte bringen Sie einen Windows 10-Laptop inkl. Ladegerät mit.

R482038 **Pasing**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze

R482040 **Laim**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 6.11. bis 11.12.2023 · € 199.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 8 Plätze · ☺

Übungskurs zum PC-Grundkurs mit Windows 11

Sie haben bei uns erfolgreich einen PC-Grundkurs besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen? Der Übungskurs bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Windows 11 zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Themen des Kurses „PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11“ sowie zahlreiche Praxisübungen.

Bitte bringen Sie einen Windows 11-Laptop inkl. Ladegerät mit.

R482060 **Pasing**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 2.2. bis 16.2.2024 · € 99.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Rechnen mit Excel oder Calc

Haushaltsbuch oder andere Listen führen: Sie möchten nicht mehr mit dem Taschenrechner rechnen müssen, sondern automatisch Berechnungen durchführen? Dann sind Sie in unserem Tabellenkalkulationskurs genau richtig.

Kursinhalt: Aufbau von Tabellen mit Text und Zahlen, Summen bilden, die sich bei Änderungen der Werte automatisch aktualisieren, Grundrechenarten, markieren und formatieren. Sie erlernen die Möglichkeiten anhand praktischer Beispiele.

Die Themen werden je nach Bedarf der Teilnehmer*innen an den Tabellenkalkulationsprogrammen Excel (MS Office) und Calc (LibreOffice) dargestellt und geübt.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem PC-Grundkurs.

R482185 **Pasing**
Für Senior*innen · Dipl.-Geogr. Petra Schröck · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.11. bis 24.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Internet

Online-Lernen leicht gemacht

Viele Kurse werden online angeboten und Sie möchten diese gerne nutzen? Lernen Sie gemeinsam mit Ihrer Dozentin am eigenen Laptop oder Tablet, wie Sie an einem Online-Kurs teilnehmen. Der erste Termin findet im Kursraum der MVHS statt, der zweite Termin online auf Ihrem vorbereiteten Laptop oder Tablet von zu Hause aus. Bitte bringen Sie einen Laptop oder Tablet inkl. Ladekabel mit. Zu Hause benötigen Sie eine gute Internetverbindung. Auf dem Laptop/ Tablet sollte das E-Mail-Postfach installiert sein oder Sie bringen die Zugangsdaten (E-Mail-Adresse und Passwort vom E-Mail-Konto) mit.

R482320 – mit Online-Terminen **Pasing**
Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 10.30 bis 12.30 Uhr · 17.10.2023 · do 11.00 bis 12.00 Uhr · 19.10.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze

Was sind Cookies? Erlauben oder Ablehnen – aber wie?

Auf allen Webseiten im Internet muss man den sogenannten „Cookies“ zustimmen, um die Inhalte richtig sehen zu können. Aber was genau sind Cookies eigentlich und was tun sie? Wieso kann man sie nicht ablehnen?

Hier finden Sie die Antwort auf diese Fragen und erfahren auch, wie man nach dem Besuch der Webseite die Zustimmung wieder rückgängig machen kann.

R482340 **Pasing**
Für Senior*innen · Martin Taubenberger · MVHS · Bäckerstr. 14 · mi 14.00 bis 16.00 Uhr · 22.11.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Online-Banking sicher und einfach

Mit Online-Banking lassen sich Bankgeschäfte aller Art jederzeit bequem von zu Hause aus erledigen. Um größtmögliche Sicherheit beim Online-Banking zu gewährleisten, sollten Sie einige Grundregeln beachten.

Kursinhalt: Grundbegriffe des Online-Banking; geeignete Banking-Programme; Konten einrichten und sichern; Schwachstellenanalyse und Arbeitsmethoden der Online-Betrüger; Vorsichtsmaßnahmen und effektive Schutzverfahren.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

R482355

Pasing

Für Senior*innen · Maximilian Nominacher · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 23.1.2024 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Sicherheit im Browser – die richtigen Einstellungen

Browser sind Programme zur Darstellung von Webseiten im Internet, beispielsweise Firefox und Google Chrome. Sie sind die Türöffner zur Online-Welt und so verwundert es nicht, dass Kriminelle versuchen, über deren Schwachstellen Schadprogramme auf die Nutzer-PCs einzuschleusen. Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen, mit denen Sie das so gut wie möglich verhindern können.

Kursinhalt: Browsereinstellung im Überblick; sicherheitsrelevante Konfiguration; Datenschutzeinstellungen; Einstellungen zweckgemäß bearbeiten; Behandlung von Cookies und Passwörtern; Tipps für sicherheitsrelevante Browsererweiterungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem „PC-Grundkurs“ mit ersten Interneterfahrungen.

R482385

Pasing

Für Senior*innen · Maximilian Nominacher · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Smartphones und Tablets

iPad-Grundlagen – das Tablet von Apple

Das iPad bringt einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und die geniale Bedienung per Fingertipp ist sehr intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschritten, die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht und die ersten E-Mails sind im Nu versendet.

Kursinhalt: iPad-Grundbegriffe; Standard-Apps wie Safari, Mail, Fotos und Musik verwenden; Synchronisierung; das iPad mit Apps erweitern.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad (erkennbar am Apfel-Logo) inkl. Ladegerät mit.

R482730

Neuhausen

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.10. und 11.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Apple iPad für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPads bereits gut aus und möchten nun wissen, was es sonst noch zu bieten hat? Dann sind Sie hier genau richtig!

Kursinhalt: Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen; im Store Videos und Musik suchen und kaufen; Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das iPad als Lesegerät verwenden; Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe sowie für Internetradio verwenden; die besten Apps und Webanwendungen im Überblick.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „iPad-Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad inkl. Ladegerät mit.

R482740

Neuhausen

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 18.10. und 25.10.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

iPhone – Grundlagen

Sie haben ein iPhone von Apple und möchten damit mehr als nur telefonieren? In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten Ihres iPhones.

Kursinhalt: Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang); Anpassen der Benutzeroberfläche; Privatsphäre-Einstellungen vornehmen; Funktionserweiterung mit Apps; der App Store im Überblick.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei.

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

R482760

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.10. bis 23.10.2023 · € 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.

R482770

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.11. und 13.11.2023 · € 74.– · 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.

R482822

Laim

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 22.11. und 29.11.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

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

Android-Tablet für Fortgeschrittene

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes gut aus und möchten gerne wissen, was Ihr Tablet sonst noch zu bieten hat? Diese Geräte sind multimediale Alleskönner.

Kursinhalt: kurze Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen, optimale Einstellungen, Sicherheitsfragen und das Ausprobieren weiterer Anwendungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Tablet – Grundlagen“.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Tablet inkl. Ladegerät mit.

R482829

Laim

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 6.12. und 13.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete 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.

Kursinhalt: grundlegende Bedienung und sicheres Navigieren im Nutzermenü; persönliche Einstellungen; WLAN-Zugang und Google-Konto einrichten; Telefonieren; im Internet surfen; E-Mail-Funktion nutzen; Termine und Kontakte verwalten; den Google Play Store nutzen.

Dieser Kurs ist für München-Pass-Berechtigte und Personen mit geringer Rente (bis € 1660.– für Alleinstehende, € 2490.– für Ehepaare) nach Prüfung kostenfrei. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

R482860

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.10. bis 26.10.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

R482862

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 22.1. bis 5.2.2024 · € 104.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

R482865

Laim

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 3 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 14.11. bis 28.11.2023 · € 104.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

R482868

Allach-Untermenzing

Für Senior*innen · Dipl.–Geogr. Petra Schröck · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 3 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.1. bis 26.1.2024 · € 104.– · Ermäßigung für berechnete 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.

R482888

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.11. und 16.11.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

R482890

Laim

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 5.12. und 12.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

Übungskurs zum Kurs Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Sie haben bei uns erfolgreich einen Kurs „Android-Smartphone für Fortgeschrittene“ besucht und möchten Ihr gelerntes Wissen vertiefen. Der Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit der Kursleitung ausgewählte Themen zu wiederholen bzw. zu vertiefen und so Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone zu festigen.

Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Themen des Kurses „Android-Smartphone für Fortgeschrittene“ durch Praxisübungen. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone inkl. Ladegerät mit.

R482896

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 4.12. und 11.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Fotos vom Android-Smartphone auf den PC übertragen

Es gibt nicht nur einen Weg zum Übertragen von Handyfotos auf den PC, denn es existieren zahlreiche verschiedene Wege. Hier lernen Sie die verschiedenen Arten der Bildübertragung von einem Android-Smartphone auf den PC kennen: sei es durch ein USB-Kabel oder Bluetooth, sei es mit Google Fotos oder auch mit der Dropbox. Ein weiterer Weg besteht darin, die Bilder mit einer SD-Karte oder per E-Mail auf den PC zu übertragen. Finden Sie die für Sie beste Möglichkeit heraus und erfahren Sie die Funktionsweise.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone-Ladekabel und das Passwort für Ihr Googlekonto mit.

R482945

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 30.11. und 7.12.2023 · € 74.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

WhatsApp – Nachrichten, Bilder, Videos und Telefonate via Internet

WhatsApp – das bedeutet Nachrichtenaustausch in Echtzeit mit dem Smartphone. Zusätzlich zum Senden von Text können mit dieser App auch Fotos, Video- und Audio-Dateien ganz einfach ausgetauscht und sogar kostenlose Telefonate geführt werden.

Kursinhalt: WhatsApp installieren; Profil anlegen; Kontakte verwenden; Nachrichten schreiben; Gruppe anlegen und Gruppenchat starten; Datenschutzeinstellungen und Sicherheitshinweise.

Kurs für iPhone- und Android-Smartphone-Modelle.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät inkl. Ladegerät und Ihr Passwort zum Installieren von Apps mit.

R482980

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · do 9.30 bis 12.30 Uhr · 23.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete 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.

R482990

Pasing

Für Senior*innen · Monika Baur · MVHS · Bäckerstr. 14 · mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 27.11.2023 · € 37.– · Ermäßigung für berechnete Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Senioren Volkshochschule zum halben Preis

Das richtige Smartphone für mich – Tipps für Auswahl und Kauf Senioren VHS zum halben Preis

Sie möchten sich ein Smartphone kaufen? Der Kurs hilft Ihnen, sich im Smartphone-Dschungel zurechtzufinden. Sie erhalten Informationen zum Angebot, Gerätegrößen und Funktionsumfang sowie zu wichtigen Leistungskriterien und Bedienungsunterschieden. Danach haben Sie eine gute Entscheidungsgrundlage für Ihren Smartphone-Kauf. Ihre Dozentin unterstützt Sie auch bei der Auswahl passender Kurse für die ersten praktischen Schritte mit Ihrem neuen Smartphone.

R481925

Pasing

Für Senior*innen · Dorothea von Wieck · MVHS · Bäckerstr. 14 · di 13.30 bis 16.30 Uhr · 17.10.2023 · € 19.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

Sprachen

Englisch

Die Anmeldung für Einstiegskurse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch möglich.

Sprache und Kultur

Erfahren Sie mehr über die Kultur der englischsprachigen Länder! Diesen Herbst und Winter können Sie Ihr Wissen über England erweitern oder die Welt der Musicals erkunden.

B1/B2 Learning English with Musicals

Face the music and dance! Or better: watch, listen to and speak English in this joyful course. We will watch the best scenes from some world-famous musicals, covering the finest from 90 years of entertainment, e.g. Singing in the Rain, The Wizard of Oz, West Side Story, Mary Poppins and My Fair Lady, but also more recent hits such as La La Land, A Star is Born and Hamilton. You will find out about the story behind the films and learn some fun facts about the making of. Join the fun!

R527430

Pasing

Für Senior*innen · Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Bäckerstr. 14 · 4 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.1. bis 6.2.2024 · € 48.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A1 „Raus mit der Sprache“

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt, sind aber der Meinung, alles vergessen zu haben? Dann ist dieser Kurs bestens geeignet, Ihre verschütteten Kenntnisse der Niveaustufe A1 aufzufrischen.

R527158

Laim

Für Senior*innen · Kerstin Hogan · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.11.2023 bis 24.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A2 mit „At your leisure“

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich.

Bitte mitbringen: At your leisure A2 (ISBN 978-3-19-109599-4), Hueber Verlag

**ab Lektion 1
R527204**

Pasing

Für Senior*innen · Martina Taylor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

**ab Lektion 9
R527208**

Allach-Untermenzing

Für Senior*innen · Rodrigo Malagoli · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 150.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

A2 mit „Fairway new“

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich.

Bitte mitbringen: Fairway new A2 (ISBN 978-3-12-501612-5), Ernst Klett Sprachen

**ab Lektion 6
R527212**

Neuhausen

Für Senior*innen · Gabriela Brady · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

**ab Lektion 9
R527216**

Laim

Für Senior*innen · Kerstin Hogan · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A2 mit „Fairway new“ plus Lektüre

ab Lektion 10

In den A2-Kursen lernen Sie, wie man über den vergangenen Urlaub, Erlebnisse oder Gewohnheiten in der Vergangenheit spricht. Sie üben, wie man Termine vereinbart oder Pläne schmiedet. Außerdem lernen Sie den Wortschatz zu den Themen Einkaufen, Kochen und Restaurantbesuch. Je nach Vorkenntnissen ist auch ein Einstieg in Kurse mit höheren Lektionen möglich.

Bitte mitbringen: Fairway new A2 (ISBN 978-3-12-501612-5), Ernst Klett Sprachen und: Anne of Green Gables (ISBN 978-0-19-479052-9), Oxford University Press

R527220

Laim

Für Senior*innen · Arthur Barton · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 174.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 4 Plätze · ☺

A2/B1 Konversation

Jede Woche wird ein anderes Thema gewählt und mit Filmausschnitten oder Artikeln begleitet. In einer kleinen Gruppe üben Sie sprechen und diskutieren miteinander.

R527282

Neuhausen

Für Senior*innen · Ana Jovanovic · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 83.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527284

R527284

Neuhausen

Für Senior*innen · Ana Jovanovic · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 7 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 1.12.2023 bis 2.2.2024 · € 83.– · Ermäßigung für berechtigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A2/B1 Konversation mit Songtexten

Jede Woche wird ein anderer Songtext gewählt und diskutiert. Vorschläge der Teilnehmenden sind herzlich willkommen! So lernen Sie in einer kleinen Gruppe neue Wörter dazu und üben das Sprechen in verschiedenen Alltagssituationen.

R527286 **Pasing**
Für Senior*innen · Martina Taylor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10. bis 20.11.2023 · € 71.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺ · Fortsetzungsmöglichkeit: R527288

R527288 **Pasing**
Für Senior*innen · Martina Taylor · MVHS · Bäckerstr. 14 · 6 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 27.11.2023 bis 15.1.2024 · € 71.– · 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.

R527268 **Allach-Untermenzing**
Für Senior*innen · Rodrigo Malagoli · MVHS · Oertelplatz 11 (1. OG) · 13 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

A2 Auffrischung

Willkommen zurück! Sie haben Kenntnisse in Englisch, haben aber längere Zeit ausgesetzt und möchten gerne wiederholen und auffrischen? Wir wiederholen und üben anhand verschiedener Texte und Aufgaben, die Sie auf alltägliche Situationen vorbereiten. Das Material wird gestellt.

R527274 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Antonia zu Hohenlohe · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

B1 with „At your leisure“ from unit 1

Please bring: At your leisure B1 (ISBN 978-3-19-309599-2), Hueber Verlag

R527300 **Laim**
Für Senior*innen · Martina Taylor · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 12 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze · ☺

B1 with „Fairway new“ from unit 8

Please bring: Fairway new B1 (ISBN 978-3-12501614-9), Ernst Klett Sprachen. Together we will choose an additional book to read.

R527314 **Pasing**
Für Senior*innen · Arthur Barton · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

B1 Conversation

In these courses you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary.

R527344 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Tracey Thomas · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☺

R527346 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Aparajita Wießmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☺

B1 Learning with Literature: Goldfinger

Would you like to improve your English on a B1 level and learn new words by reading a classic spy novel? Welcome to our class! We not only read the book, but also listen to parts of it and do some exercises for each chapter. Of course you will also have the chance to talk a lot so that you can improve your fluency.

Please bring: Goldfinger (ISBN 978-3-19-022958-1), Hueber Verlag

R527390 **Pasing**
Für Senior*innen · Hans-Joachim Hennecke · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2023 bis 23.1.2024 · € 119.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze

C1 Spoken English and Remedial Grammar from unit 3 (module 1)

With plenty of listening and visual material, this lively book reinforces an overview of verbs, vocabulary and collocations, while presenting numerous opportunities to speak and interact in English!

Please bring: Move advanced, Coursebook with CD-ROM (ISBN 978-3-19-402964-4), Macmillan/Hueber Verlag

R527800 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Aparajita Wießmüller · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 17.10.2023 bis 6.2.2024 · € 161.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 4 Plätze · ☺

Französisch

A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1

Die französische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Bitte mitbringen: Chapeau ! A1, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber Verlag

R532116 **Pasing**
Für Senior*innen · Cécile Culmann · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 129.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze

A1 Lektüre und Sprechtraining

Sie lesen und bearbeiten eine kleinere Lektüre. Mit vielen praktischen Übungen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen Sie Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1.

Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

R532222 **Neuhausen**
Für Senior*innen · Christine Roy · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 143.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 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



Italienisch

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

R536016 **Laim**

Für Senior*innen · N.N. · MVHS · Fürstenrieder Str. 53 · 14 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über einige Kenntnisse im Italienischen und möchten weiterlernen. Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form vermittelt. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

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

ab Lektion 6 **Pasing**
R536029

Für Senior*innen · Anna Rizzatti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☎

ab Lektion 7 **Aubing**
R536032

Für Senior*innen · Francesca Bonomini · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 13 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 168.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze

ab Lektion 9 **Pasing**
R536052

Für Senior*innen · Alessandra Brugnetti · MVHS · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 15.45 bis 17.15 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

A2 einmal wöchentlich ab Lektion 2

Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der italienischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

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

R536105 **Pasing**

Für Senior*innen · Rita Maltempo · MVHS · Bäckerstr. 14 · 13 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 139.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☎

B2+ Conversazione

In un corso di conversazione B2+ si parla di temi culturali e di attualità, con letture e ascolti autentici.

R536308 **Aubing**

Für Senior*innen · Francesca Bonomini · Kulturzentrum · Ubostr. 9 · 13 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 11.10.2023 bis 24.1.2024 · € 139.– · 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

Spanisch

A1 ¡Bienvenido! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Ab Lektion 1

Sie werden mit viel Muße und in entspannter Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

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

R546418 **Pasing**

Für Senior*innen · Tetiana Romanovska · MVHS · Bäckerstr. 14 · 10 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.11.2023 bis 30.1.2024 · € 107.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 10 Plätze · ☎

A1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs

Sie werden mit viel Muße und in entspannter Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

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

Ab Lektion 3 **Allach-Untermenzing**
R546420

Für Senior*innen · Jessica Medina Ortiz · MVHS · Oertelplatz 11 (2. OG) · 8 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10. bis 4.12.2023 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 95.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

Ab Lektion 10 **Pasing**
R546426

Für Senior*innen · Alma Bolívar · MVHS · Bäckerstr. 14 · 12 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 6 Plätze

A1 Übungskurs – Practicar y perfeccionar

Dieser Kurs macht Sie fit für den Einstieg in A2. Vertiefung der Grammatik von A1 und leichte Konversation. Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekanntgegeben.

R546434 **Neuhausen**

Für Senior*innen · Marisol Cometa Osorio · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 13 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 18.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 155.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

A2 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs Ab Lektion 11

Sie erweitern mit viel Muße und in entspannter Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-514990-8

R546448 **Neuhausen**

Für Senior*innen · Àngels Alfonso · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

C1 Conversación avanzada

Para participantes que puedan comunicarse sin problemas. Discutiremos libremente sobre diversos temas, enriquecemos el vocabulario y profundizamos la gramática.

R546480 **Neuhausen**

Für Senior*innen · Àngels Alfonso · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 167.– · Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen möglich · 8 Plätze · ☎

Partner und Kooperationen

Partner und Kooperationen

Stadtbibliotheken/Bezirksausschüsse

www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Allach-Untermenzing
Pfarrer-Grimm-Straße 1, 80999 München
Telefon (089) 18932990

Stadtbibliothek Laim
Fürstenrieder Straße 53, 80686 München
Telefon (089) 12737330

Stadtbibliothek Neuaubing
Radolfzeller Straße 15, 81243 München

Stadtbibliothek Neuhausen im Neuhauser Trafo
Nymphenburger Straße 171 b, 80634 München
Telefon (089) 23382450

Stadtbibliothek Pasing
Bäckerstraße 9, 81241 München
Telefon (089) 23337265

Bezirksausschüsse

BA-Geschäftsstelle West für die Bezirksausschüsse 21–25:

21 Pasing – Obermenzing
22 Aubing – Lochhausen – Langwied
23 Allach – Untermenzing
25 Laim

Landsberger Straße 486, 81241 München
Telefon (089) 233-37355

BA-Geschäftsstelle für den Bezirksausschuss 9
Neuhausen-Nymphenburg
Ehrenbreitsteiner Straße 28a, EG, 80993 München
Telefon (089) 1598689-31/32/33

Kultur

Archiv der Münchner Arbeiterbewegung e.V.
Ebenböckstraße 11, 81241 München, Tel./Fax: (089) 8344683

Asia-Europe Academy of Music Förderkreis klassischer Musik e.V.
Herbigstr. 24, 80999 München

Bühne 23 e.V.
Zur Allacher Mühle 15, 80999 München, E-Mail: info@buehne23.de

Bayerische Staatsoper
Max-Joseph-Platz 2, 80539 München, E-Mail

Ebenböckhaus
Ebenböckstraße 11, 81241 München

Freie Ateliers und Werkstätten Ehrenbürgstraße e.V.
Ehrenbürgstraße 9, 81249 München, www.fauwe.de

Geschichtswerkstatt Neuhausen e.V.
Nymphenburger Straße 171 a, 80634 München
Telefon (089) 13999689

Geschichtswerkstatt Allach-Untermenzing
Dr. Walter G. Demmel, Grandauerstraße 71, 80997 München
Telefon (089) 8123072, w.g.demmel@t-online.de

Historisches Archiv Laim
Norbert Winkler, Byecherstraße 29 A, Telefon (089) 565187
anno.winkler@t-online.de

Historischer Verein Laim e.V.
Peter Hausmann, 1. Vorsitzender, Hausmann-Muenchen@t-online.de

Kammermusik Pasing
www.kammermusik-pasing.de, Telefon (089) 8888903

Kultueren, www.kultueren.de

Kulturforum München-West e.V.
E-Mail: kulturforum.muenchen-west@web.de
www.kulturforum-mwest.de

Kulturzentrum ubo9, www.ubo9.de

NS Dokumentationszentrum
Max-Mannheimer-Platz 1, 80333 München, Telefon (089) 23367000
E-Mail: nsdoku@muenchen.de

Pasinger Archiv e.V.
Feichthofstraße 27, Telefon (089) 12063265

Kinder- und Jugendkulturwerkstatt
August-Exter-Straße 1, 81245 München, Telefon (089) 888880-6
www.kulturundspielraum.de

Pasinger Fabrik GmbH
Kultur- und Bürgerzentrum
August-Exter-Straße 1, 81245 München, Telefon (089) 829290-0

Soziales, Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit

ASZ – Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing
Oertelplatz 15, 80999 München, Telefon (089) 17119690

ASZ – Alten- und Service-Zentrum Aubing
Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel. (089) 86466-810

ASZ – Alten- und Service-Zentrum Neuhausen
Nymphenburger Straße 171, 80634 München, Tel. (089) 139982-83

QuarterM Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Quartiers-
entwicklung mbH

Leopoldstraße 202A, 80804 München, Telefon (089) 12665051
www.quarter-m.de, E-Mail: leitung@quarter-m.de

Stadtteilentwicklung

Aktive Zentren Neuaubing/Westkreuz
Stadtteilladen Aktive Zentren Westkreuz, Friedrichshafener Str. 11,
81243 München, Telefon (089) 18929240,
www.neuaubing-westkreuz.de

Bauzentrum München
E-Mail: bauzentrum.rgu@muenchen.de,
www.muenchen.de/bauzentrum

MGS Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung mbH
Haager Straße 5, 81671 München, Telefon (089) 55114800
www.mgs-muenchen.de

Referat für Stadtplanung und Bauordnung
HA II/42P, Blumenstraße 28b, 80331 München

Religion/Interreligiöser Dialog

DITIP – Türkisch-Islamische Gemeinde zu München Pasing e.V.
Planegger Straße 18 A, 81241 München,
Telefon (089) 89623574, 833008

Püntsok-Rabten-Tempel
Verein zur Förderung der Kultur und Weisheit Tibets e.V.
Frundsbergstraße 31, 80634 München

Rumänische Orthodoxe Metropole Kirchenzentrum München
Kastelburgstraße 88, 81245 München
Telefon (089) 66060884

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

Partner und Kooperationen

Weitere Einrichtungen vor Ort

AK Langwied Lochhausen historisch
www.akll.de

BildungsLokal Neuaubing/Westkreuz
Limesstraße 81, 81243 München, Telefon (089) 8105937920
bildungslokal-n-w@muenchen.de

Biogärtnerei Florian Kamlah
Schlagweg 8, 81241 München, Telefon (089) 82089454
www.gaertnerei-kamlah.de

Bürgerverein Aubing - Neuaubing e.V.
Hohenesterstraße 7a, 81245 München
www.lebenswertesaubing.de, E-Mail: info@buerger-aubing.de

Einkaufszentrum – EVER.S
Oertelplatz 13, 80999 München, Telefon (089) 81802321
www.evers-allach.de

Förderverein Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e. V.
www.frauenwohnen-im-alter.de

Gemeinschaftszentrum integriertes Wohnen
Menzinger Straße 16, 80638 München
Telefon (089) 173848, E-Mail: iwo@im-muenchen.de
www.hilfe-im-alter.de

Kino Neues Maxim
Landshuter Allee 33, 80637 München, Telefon (089) 89059980
www.neues-maxim.de

Klinikum Dritter Orden
Menzinger Straße 44, 80638 München, Telefon (089) 1795-0,
E-Mail: info@dritter-orden.de

Münchner Krautgärten
Standort München West
Weinbergerstraße/Ecke Silberdistelstraße
Martin Hofmann, Telefon (0160) 94843110
E-Mail: nitram.hofmann@gmx.de

Nebenan & Unverpackt München West eG
Willibaldstraße 18, 80687 München
www.nebanan-unverpackt.de

Polizeiinspektion 42 (Neuhausen)
Landshuter Allee 38, 80637 München, Telefon (089) 542650
www.polizei.bayern.de

Polizeiinspektion 45 (Pasing)
Heimburgstraße 19, 81243 München, Telefon (089) 896830
www.polizei.bayern.de

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Die Münchner Volkshochschule ist etwas Besonderes – keine andere Volkshochschule bietet ein derart breites, vielfältiges und abwechslungsreiches Programm. Um auch in finanziell schwierigen Zeiten diese Vielfalt zu erhalten und Innovationen zu ermöglichen, wurde 1997 der gemeinnützige **Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule** gegründet. Der Verein hat seit seiner Gründung Projekte der MVHS mit über € 200.000.– gefördert.

Unterstützen auch Sie „Ihre“ Münchner Volkshochschule und werden Sie Mitglied im VFF!
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Ja,

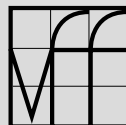
- ich möchte Mitglied werden und unterstütze die Arbeit des Fördervereins durch:
- den Jahresmindestbeitrag von € 15.–
- eine einmalige Spende in Höhe von: € _____
- einen anderen Jahresbeitrag: € _____
- Ich werde den Jahresbeitrag / die Spende überweisen: Stadtparkasse München, IBAN: DE270150000000034777, BIC: SSKMDEMXXX
- Hiermit ermächtige ich den Verein widerruflich, den vorstehenden Jahresbeitrag durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. (Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE38ZZZ00000148762; Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.)

Name: _____ Anschrift: _____

Bank: _____ BIC: _____ IBAN: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Datum, Unterschrift:



Verein der Förderer
und Freunde der
**Münchner
Volkshochschule** e. V.

Kontakt:

Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Einsteinstraße 28
81675 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de



Landeshauptstadt
München

Da sein für München

Aktionstag der städtischen Dienstleister

Samstag, 14. Oktober 2023, 10 bis 17 Uhr

Marienplatz, Kaufingerstraße,
Rosenstraße, Rindermarkt

Informationen, Vorführungen,
Musikbühne, Mitmachaktionen

Moderation: Eva Grünbauer



Bühne Marienplatz

12.15 Uhr Begrüßung Baureferentin Dr.-Ing. Jeanne-Marie Ehbauer

12.30 Uhr Rede Oberbürgermeister Dieter Reiter



muenchen.de/daseinsvorsorge

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 Werktage 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 stattgefundenen 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.

Hinweise zur Barrierefreiheit

Stadtbereichszentrum West

Bäckerstraße 14, 81241 München,
Telefon (089) 48006-6830, Telefax (089) 48006-6817



Öffentlicher Nahverkehr: S3/S4/S6/S8/S20 Pasing
Bus 56/57/160/161/732 Pasing Bahnhofplatz
Tram 19, Bus 56/57/130/160/162 Rathaus Pasing



Zugang:
Mit dem Rollstuhl nur über die Ebenböckstraße



Aufzug: Türbreite 88 cm, Kabinenmaße 147 x 128 cm, Höhe der Stockwerkwahlknöpfe 96 bis 107 cm, erreicht nicht den 4. Stock.



Rollstuhl-WC: Herren-WC, Türbreite 84 cm, Schiebetür öffnet sich nach links, Kabinenmaße 167 x 168 cm, zwei bewegliche und zwei feste Haltegriffe, Sitzhöhe 51 cm, Anfahrbar von vorne und links, Alarmknopf nicht vorhanden.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz:
Vorhanden

Stadtteilzentrum Laim

Fürstenrieder Straße 53, 80686 München,
Telefon (089) 48006-6895, Telefax (089) 48006-6896



Öffentlicher Nahverkehr: S1/S2/S3/S4/S6/S8, Bus
51/130/151/168 Laim, U5, Bus 51/57/151/168 Laimer Platz
Tram 19, Bus 51/151/168 Fürstenrieder Straße



Zugang: 4 cm Schwelle, elektrische Eingangstür,
Türbreite 84 cm, automatischer Türöffner etwas versteckt.



Aufzug: Türbreite 87 cm, Kabinenmaße 107 x 140 cm,
Höhe der Stockwerkwahlknöpfe 80 bis 120 cm



Rollstuhl-WC: Türbreite 94 cm, Tür öffnet sich nach außen,
Kabinenmaße 247 x 162 cm, ein fester und ein beweglicher
Haltegriff, Sitzhöhe 46 cm, anfahrbar von vorne und rechts,
Alarmknopf vorhanden.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz: Bedingt vorhanden, in der Tiefgarage
befinden sich zwei Behindertenparkplätze, zu den Kurs-
räumen über zwei Türen mit der Breite von 87 cm und über
den Aufzug, für den Aufzug ist ein Schlüssel erforderlich,
bitte vorher telefonisch anfordern.

Neuhauser Trafo

Am Rotkreuzplatz, Nymphenburger Straße 171b, 80634 München,
Telefon (089) 48006-6945, Telefax (089) 48006-6946
E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de



Öffentlicher Nahverkehr:
U1/U7, Bus 53/62/63/144, Tram 12 Rotkreuzplatz



Zugang:
Ebenerdig, elektrische Eingangstür



Aufzug: Türbreite 90 cm, Kabinenmaße 137 x 107 cm, Stock-
werkwahlknöpfe auf 95 bis 120 cm Höhe, mit Blindenschrift,
Alarmknopf vorhanden.



Rollstuhl-WC: Im Keller, Türbreite 95 cm, Kabinenmaße
217 x 234 cm, zwei bewegliche Haltegriffe, Sitzhöhe 45 cm,
anfahrbar von vorne, rechts und links, Alarmknopf vorhanden,
Es wird ein Zentralschlüssel für Behindertentoiletten (Euro-
schlüssel) benötigt, erhältlich in der Rathaus-Info oder beim
VdK München, ebenso ist ein Rollstuhl-WC im Erdgeschoss der
Stadtbibliothek vorhanden.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz:
Öffentlicher Behindertenparkplatz an der Nymphenburger
Straße vorhanden

Stadtteilzentrum Allach-Untermenzing

Im Kopfbau des Einkaufszentrums EVER.S,
Oertelplatz 11, 80999 München
Telefon (089) 48006-6818/6830



Öffentlicher Nahverkehr:
S2 Allach, Bus 160/163/164/165/X36 Allach Bahnhof



Zugang:
Ebenerdig mit elektrischer, sich nach außen öffnender Ein-
gangstür, Schwelle 1,5 bis 2 cm



Aufzug: Türbreite 89 cm, Kabinenmaße 105 x 210 cm, Stock-
werkknöpfe gut erreichbar, Alarmknopf vorhanden.



Rollstuhl-WC: Im 2. Stock, Türbreite 93 cm, Tür lässt sich nach
außen öffnen, Kabinenmaße 450 x 215 cm, zwei bewegliche
Haltegriffe, Sitzhöhe 43 cm, anfahrbar von vorne, rechts und
links, Alarmknopf vorhanden.



Induktionsanlage:
Nicht vorhanden



Rollstuhl-Parkplatz:
Zahlungspflichtige Behindertenparkplätze in der Tiefgarage
des Einkaufszentrums vorhanden.

Unterrichtsorte und Partnerbuchhandlung

Pasing

- **Stadtbereichszentrum West, Bäckerstraße 14**
S3/S4/S6/S8/S20 Pasing
Bus 56/57/160/161/732 Pasing Bahnhofplatz
Tram 19, Bus 56/57/130/160/162 Rathaus Pasing
- **Elsa-Brändström-Gymnasium, Ebenböckstraße 1**
S3/S4/S6/S8/S20 Pasing
Bus 56/57/160/161/732 Pasing Bahnhofplatz
Bus 160/161 Rathaus Pasing
Tram 19, Bus 160/162 Offenbachstraße
- **Grundschule an der Oselstraße 21**
S3/S4/S6/S8/S20 Pasing
Bus 160 Orthstraße
- **Grundschule an der Schäferwiese 5**
S3/S4/S6/S8/S20 Pasing, dann Bus 56 Alte Allee
S3 Langwied, dann Bus 143 Alte Allee

Laim

- **Stadtteilzentrum Laim, Fürstenrieder Straße 53**
S1/S2/S3/S4/S6/S8, Bus 51/130/151/168 Laim
U5, Bus 51/57/151/168 Laimer Platz
Tram 19, Bus 51/151/168 Fürstenrieder Straße
- **Grundschule an der Fürstenrieder Straße 30**
S1/S2/S3/S4/S6/S8, Bus 51/130/151/168 Laim
U5, Bus 51/57/151/168 Laimer Platz
Tram 19, Bus 51/151/168 Fürstenrieder Straße
- **Grundschule Von-der-Pfordten-Straße**
S1/S2/S3/S4/S6/S8, Bus 51/130/151/168 Laim
U5, Bus 51/151/168 Laimer Platz, Bus 57 Stroblstraße
Tram 19 Agnes-Bernauer-Platz

Neuhausen

- **Stadtteilzentrum Neuhausen und Stadtbibliothek Neuhausen, im Neuhauser Trafo, Nymphenburger Straße 171b**
U1/U7, Tram 12 Rotkreuzplatz
Bus 53/62/63/144 Rotkreuzplatz
- **Rudolf-Diesel-Realschule, Schulstraße 3**
U1/U7, Tram 12, Bus 53/62/63/144 Rotkreuzplatz

Aubing

- **Alten- und Service-Zentrum Aubing, Am Aubinger Wasserturm 30**
S4 Aubing, Bus 143/162 Limesstraße
- **Kulturzentrum ubo9, Ubostraße 9**
S4 Aubing, Bus 143/162 Ubostraße

Neuaubing

- **Grundschule am Ravensburger Ring 37**
S4 Leienfelsstraße
S6/S8 Westkreuz
Bus 57 Ravensburger Ring

Allach-Untermenzing

- **Stadtteilzentrum Allach-Untermenzing, im Einkaufszentrum EVER.S Oertelplatz 11**
S2 Allach
Bus 160/163/164/165/X36 Allach Bahnhof

Buchhandlung in Ihrer Nähe

In unseren **Partnerbuchhandlungen** im Münchner Westen erhalten Sie nicht nur das aktuelle **MVHS-Gesamtprogramm** kostenlos, Sie finden dort auch interessante Literatur und Lehrwerke für Ihre Kurse:

Bücher Hacker
Fürstenrieder Straße 44
80686 München
Telefon (089) 54674111
www.buecherhacker.de

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihnen.

Ziel des 1997 gegründeten **Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V.** (VFF) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS. Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 200.000.– bereitgestellt.

Herausragende Beispiele aus den letzten Jahren:

- ▶ Programmstart von „MVHS unterwegs“
- ▶ Kulturprojekte bildungsbenachteiligter Jugendlicher
- ▶ Schneiderlehrgang für Migrantinnen
- ▶ GAACH – quasi eine Volksoper
- ▶ Ausstellungskatalog „30 Jahre Projekt Fotografie“
- ▶ Eltern-Kind-Deutschkurs für Geflüchtete aus der Ukraine

Unterstützen auch Sie „Ihre“ Münchner Volkshochschule. Werden Sie Mitglied im VFF! Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Ja,

- Ich möchte mich über den Verein informieren.
- Ich möchte Mitglied werden und unterstütze die Arbeit des Vereins durch:
 - den Jahresmindestbeitrag von € 15.–
 - einen anderen Jahresbeitrag in Höhe von € _____
 - eine einmalige Spende von € _____
- Ich werde den Jahresbeitrag / die Spende überweisen:
Stadtparkasse München, IBAN: DE8270150000000034777,
BIC: SSKMDEMMXXX
- Ich ermächtige den Verein widerruflich, den vorstehenden Jahresbeitrag durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.
(Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE38ZZZ00000148762;
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.):

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum, Unterschrift: _____



Verein der Förderer
und Freunde der
**Münchner
Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Einsteinstraße 28
81675 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Alten- und Service-Zentrum Allach Untermenzing

Sie möchten...

- ... neue Kontakte knüpfen?
- ... Unterstützung bei Fragen zu häuslicher Versorgung, Pflegesituation, Pflegeversicherung oder Formularen?
- ... wissen, wie sie Ihren Alltag leichter bewältigen können?
- ... Ansprache für Ihre Sorgen?
- ... sich über Wohnformen im Alter informieren?

Dann kommen Sie in das Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing!

Ihr Zentrum für...

- ... persönliche Beratung, Information, Unterstützung sowie Gruppen und Kurse, Begegnung und Beteiligung.

Gerne senden wir Ihnen unser Programmheft zu - rufen Sie uns einfach an! Oder auch als download unter:
www.asz-allach-untermenzing.de.

Bedingt durch die Corona-Pandemie kann es kurzfristig zu Abweichungen im Programm kommen. Bitte informieren Sie sich daher vorab telefonisch bei uns.

Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105

80997 München

Telefon: 089 | 17 11 96 90

E-Mail: asz1allach@paritaet-bayern.de

Außenstelle Allach In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule

Oertelplatz 15

80999 München

Telefon: 089 | 41 35 19 69

E-Mail: asz1allach@paritaet-bayern.de

www.asz-allach-untermenzing.de



„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.*



Bereits heute
entspricht unsere
Ökostrom-Produktion
90%
des Münchner
Verbrauchs.

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.