



Programm
September 2023
bis **Februar 2024**



**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Würmtals,
liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,
liebe Lern- und Erfahrungswillige,**

mit dem neuen Programm der vhs im Würmtal wird wieder deutlich: Lernen hört nie auf! Ob jung oder alt, es ist für jeden etwas dabei. Menschen aller Altersgruppen können aus den Bereichen Mensch und Umwelt, Beruf und EDV, Sprachen, Gesundheit, Kunst und Kultur und junge vhs den für sie passenden Kurs auswählen.

Für Seniorinnen und Senioren gibt es die Reihe „Alltag digital“. Ein Paket mit sieben Kursen – teils online, teils vor Ort – sorgt für digitale Teilhabe und behandelt wichtige Themen wie den digitalen Nachlass, Onlinebanking, Online-Fernsehen und die E-Patientenakte.

In bewährter Weise stellt die vhs im Würmtal immer wieder den Bezug zur Region her. Das zeigt sich zum Beispiel in der Reihe „Orte der Geschichte erinnern“. Interessierte können sich hier zu den Themen Widerstand im Dritten Reich, dem Dornier-Werk Neuaußing mit der Geschichte seiner Häftlinge, zur Ausstellung „München Displaced“ und im NS-Dokumentationszentrum zum Untergrundarchiv des Warschauer Ghettos informieren.

Wissen rund um die Gesundheit steht im neuen Programm ebenfalls an wichtiger Stelle und Bewährtes bleibt erhalten, wie beispielsweise die Demenzreihe. Sie wird auf Grund der großen Nachfrage fortgesetzt.

Alle, die sich angesichts der Fülle des Angebotes der vhs nicht sofort entscheiden können, haben am Tag der Offenen Tür, der am 2. Februar 2024 stattfindet, am Ende des Semesters die Möglichkeit, Schnupperangebote aus allen Bereichen auszuprobieren.

Ich wünsche Ihnen eine gute Auswahl, interessante Kurse, spannende Begegnungen und viel Spaß bei Ihren neuen Erkenntnissen und Erfahrungen. Denn wie sagte schon Albert Einstein: „Freude am Schauen und Begreifen ist die schönste Gabe der Natur.“

Herzliche Grüße



Ihr Rudolph Haux
Erster Bürgermeister, Krailling



Das Team der vhs im Würmtal



Dr. Julika Bake

Leitung

Programmplanung
Sprachen,
Verbraucher-
bildung,
Gesellschaft, EDV

Karola Albrecht

Stellvertr. Leitung

Programmplanung
Gesundheit,
Gesellschaft,
Kunst + Kultur,
Führungen

Susanne

Reicheneder

Päd. Mitarbeiterin

Programmplanung
junge vhs,
Beruf,
Kunst + Kultur

Cornelia Konrad

Anmeldung

Ingrid Martin

Verwaltung

Michaela Nießl

Buchhaltung

Evi Pawlenko

Anmeldung

**Kontaktieren Sie uns –
wir helfen Ihnen gern weiter!**

Geschäftsstelle im vhs-Zentrum:

Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg
Tel. 089 859 60 32, E-Mail: info@vhs-wuermtal.de
www.vhs-wuermtal.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 8.30-11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 15.00-18.00 Uhr
In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Inhaltsverzeichnis



Mensch und Umwelt

	Seite
Gesellschaft	4
Verbraucherbildung	6
Wirtschaft und Finanzen	6
Recht und Versicherungen	7
Bauen und Wohnen	7
Ökologie und Nachhaltigkeit	8
Internet, Digitalisierung, Datenschutz	9
Familie und Erziehung	10
Psychologie und Persönlichkeit	10
Tiere	12
Haus und Garten	13
Wissenschaft und Technik	13
Naturführungen	15
Besichtigungen und Stadtführungen	16
Spiele und Freizeit	18



Beruf und EDV

Beruf und Karriere	19
EDV	20
Smartphone / Tablet	21



Sprachen

Englisch	23
Französisch	24
Italienisch	26
Spanisch	29
Neugriechisch, Russisch, Kroatisch,	30
Polnisch, Türkisch, Schwedisch,	30
Japanisch, Chinesisch, Arabisch	31
Deutsch als Fremdsprache	31



Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	33
Seelisch-ganzheitliche Gesundheit	34
Meditation, Entspannung,	
Autogenes Training	35
Yoga	37
Qigong und Taiji	39
Feldenkrais / Alexandertechnik	41
Gymnastik	42
Rücken- und Wirbelsäulengymnastik	42
Workout / Fitness	43
Nia / Zumba® / Pilates	44
Tanz / Volkstanz / Ballett	45
Aquafitness	46
Selbstverteidigung und Fechten	47
Outdoor	47
Gesunde Ernährung	48
Essen und Trinken	48

Kurzfristige Absagen

... bei Krankheit o.ä. verschicken wir per E-Mail und SMS. Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse und/oder Mobilnummer an. Vielen Dank!



Kunst und Kultur

	Seite
Studium Generale	52
Philosophie / Theologie / Politikwissenschaft / Kunstgeschichte	
Führungen und Ausstellungen	53
Tagesfahrten	54
Musik	54
Theater / Literatur / Film	55
Zeichnen und Malen	57
Fotografie und Fotoverwaltung	58
Plastisches und Kunsthandwerkli. Gestalten	59
Textiles Gestalten	60
Mode und Kosmetik	61
Blumen und Naturmaterialien	61



Junge vhs

Für unsere Kleinsten	62
Forschen und Tüfteln	62
Kochen und Backen	62
Entdecken und Erleben	63
Lernen und Wissen	63
Bewegung	63
Kreativität	64

Anmeldeformular	65
Antrag auf Mitgliedschaft	66
AGB, Terminkalender	67

Sie möchten teilnehmen? So geht's!

Anmeldung: Am einfachsten geht die Anmeldung über unsere Webseite www.vhs-wuermtal.de; dann erhalten Sie auch eine schriftliche Bestätigung. Sonst sind auch Anmeldungen per E-Mail oder Telefon möglich. Ihre frühzeitige Anmeldung gibt uns einen guten Überblick, ob der Kurs stattfinden kann. Aber auch kurzfristige Anmeldungen sind willkommen. Bei Fortsetzungskursen können bisherige Teilnehmende sich schon am Ende des Semesters anmelden. Ein kurzfristiger Kursausfall ist immer möglich, bitte prüfen Sie Ihre E-Mails oder Ihren AB am Tag vor dem Kurs.

Zahl der Teilnehmenden + Kursgebühr: Für viele Kurse ist eine Mindestanzahl von ca. 5-7 Teilnehmenden angesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist auch eine Kürzung der Kurstage oder eine Erhöhung der Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden möglich. In dem Fall wird die Gebühr am ersten oder zweiten Kurstag verbindlich festgelegt.

Bezahlung: Die Bezahlung erfolgt durch Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats oder bar in der Geschäftsstelle. Die Gebühr buchen wir in der Regel zeitnah vor Kursbeginn abgebucht. Eine Überweisung der Gebühr ist nicht möglich.

Ermäßigungen: Unsere Kurse sind offen für alle. In Härtefällen erhalten Sie eine Ermäßigung der Kursgebühren bis zu 50%, dazu zählen z.B. der Bezug von ALGII oder das Engagement als Freiwilligendienstleistende. Bitte reichen Sie ggf. mit Ihrer Anmeldung einen aktuellen Nachweis ein. Voraussetzung für den Rabatt ist, dass die Mindest-Teilnehmendenzahl erreicht ist.

Es gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** auf der letzten Seite dieses Heftes.



Melden Sie sich über die Website an
und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuermtal.de



Gesellschaft

D1000 Loriot zum 100. Geburtstag

Gräfelfing

Am 12. November hätte Loriot seinen 100. Geburtstag gefeiert. Jetzt kommen seine Sketche als Trickfilme das erste Mal gesammelt ins Kino: "Loriot's große Trickfilmrevue" zeigt 31 Klassiker in neuer Qualität. Loriot ist heute so lustig wie damals. Manche Sketche wirken so, als wären sie gerade erst geschrieben worden. Sein Humor meint alle, aber er verletzt keinen. Diese feine Linie zu treffen, gelingt wenigen. Man wüsste gern, was er heute zu sagen hätte.

Donnerstag, 19.10.2023, 19.45-21.45 Uhr

EUR 12,-

Gräfelfing, Filmeck im Bürgerhaus, Bahnhofplatz 1

Kino Gräfelfing

D1011 Fairer Safran aus Moldawien: Vorstellung des Hilfe-zur-Selbsthilfe-Projekts

Gauting

Karl Weinhuber

Vortrag mit Bildern über die Kulturgeschichte, den Anbau und die Verwendung von Safran. Safrangold arbeitet mit zwei Projekten in Moldawien zusammen, die von Frauen geleitet werden. Moldawien ist eines der ärmsten Länder in Europa und von hoher Arbeitslosigkeit sowie Landflucht betroffen. Diese Frauen haben ein eigenes Projekt gegründet und bauen mit Safrangold zusammen den Bio-Safran an. Ein Teil des Gewinnes unterstützt das Don-Bosco-Tageszentrum Chisinau.

Mittwoch, 11.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)

In Kooperation mit öko&fair Umweltzentrum

Anmeldung erforderlich

ohne Gebühr, gern Spende

D1002 Ein Besuch bei der Freiwilligen Feuerwehr

Planegg

Feuerwehr Planegg

Die Freiwillige Feuerwehr ist aus Planegg nicht mehr wegzudenken. Neben Einsätzen im eigenen Ortsgebiet helfen die Ehrenamtlichen auch bei Katastropheneinsätzen deutschlandweit, z.B. im Ahrtal. Schauen Sie der Feuerwehr über die Schulter und lernen Sie die Abläufe für die diversen Einsätze kennen. Der Fuhrpark darf natürlich nicht fehlen. Sie lernen die Ausrüstung kennen und erleben die Fahrzeuge aus der Nähe. Alle Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder sind herzlich willkommen.

Samstag, 21.10.2023, 10.00-11.45 Uhr

Planegg, Feuerwehr, Pasinger Str. 24a

ohne Gebühr

D1010 „Down Under ist nicht immer entspannter ... Turbulente Reise als Familie nach Australien“ – Lesung und Multivisionsshow

Planegg

Christina Danisio

Nach ihrem ersten Buch „Down Under ist alles entspannter – Mit Liebeskummer nach Australien und Tasmanien“ reist die Buchautorin Christina Danisio diesmal mit Mann und Sohn nach Australien. In einer Lesung samt Bildern und Kurzfilmen entführt sie Sie an die Ostküste Australiens samt Nationalparks im Hinterland sowie an die Great Ocean Road. Interessante Geschichten über Tiere und Menschen Australiens gepaart mit Reiseanekdoten sorgen für einen abwechslungsreichen Abend.

Freitag, 10.11.2023, 19.30-21.00 Uhr

EUR 12,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D1009 Erfahrungswelten queerer (junger) Menschen aus soziologischer Perspektive

Planegg

Dr. Kerstin Oldemeier

Die Situation ist ambivalent: Einerseits eine zunehmende Abwertung in Medien und Politik von Nicht-Heterosexualität und Geschlechtlichkeiten, die nicht den traditionellen Normen entsprechen. Andererseits ist nach Jahrhunderten der Kriminalisierung, Pathologisierung und Unsichtbar-machung ein gesellschaftlicher Wandel im Gange. Gerade junge Menschen verorten sich auf der ganzen Welt immer häufiger als queer. Doch welche Erfahrungen machen betreffende Jugendliche? Wie werden sie sich ihrer sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Zugehörigkeit bewusst?

Mit empirischen Erkenntnissen werden diese und weitere Fragen von der Soziologin Dr. Kerstin Oldemeier beantwortet. Im Anschluss können Fragen gestellt und Handlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten diskutiert werden.

Dienstag, 28.11.2023, 19.00-21.00 Uhr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Unterstützt vom Bayerischen Kultusministerium, ohne Gebühr

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.



Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website:

www.vhs-wuertal.de



Themenreihe



Orte der Geschichte erinnern

D1024 Widerstand im Dritten Reich. Ein Projekt der Gemeindearchive im Würmtal

Planegg **Friederike Tschochner**
 Vom Gemüsehändler, der nur Kunden bediente, die mit „Grüß Gott“ statt „Heil Hitler“ grüßten, über den Mayor, der, obwohl evangelisch, demonstrativ an der Fronleichnamsprozession teilnahm, dem NS-Bürgermeister, der seine Bürger vor der Partei in Schutz nahm, bis zum überzeugten Parteigenossen, der aus Mitleid KZler versteckte, gab es viele Facetten, sich dem Regime und der Propaganda zu entziehen. Auch der aktive Widerstand war „unterirdisch“ im Würmtal vernetzt bis zum „Kreisauer Kreis“ und zur „Freiheitsaktion Bayern“. Mit vielen Beispielen, die auch Besucher beitragen können, nähern wir uns der Zeit der 1930er und 40er Jahre.

Donnerstag, 28.9.2023, 20.00-21.30 Uhr
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1 ohne Gebühr

D7034 Woher, wohin? München Displaced. Heimatlos nach 1945 – Migrationsbewegungen in München

München **Karolina Novinscak-Kölker**
 Die Ausstellung "München Displaced" widmet sich der sehr heterogenen Gruppe der sogenannten "Displaced Persons" (DPs). Die Geschichte der DPs – ehemalige Zwangsarbeiter*innen, politische KZ-Häftlinge, Kollaborateur*innen und andere – ist bisher weitgehend unerforscht. Neben den Lagerschulen werden verschiedene, von Emigrierten gegründete Bildungsinstitutionen wie z.B. die Tolstoi-Bibliothek gezeigt. Außerdem wird thematisiert, wie sich die in München gebliebenen Menschen mit dem neuen Rechtsstatus "Heimatlose Ausländer" in der neuen Siedlung Ludwigswald niederließen.

Mittwoch, 18.10.2023, 14.00-15.30 Uhr
 EUR 14,- zzgl. Eintritt vor Ort
 Treffpunkt: München, Stadtmuseum, Foyer vor Kasse;

D7039 Goldene Zwanziger Jahre? Die Weimarer Republik in der Provinz

Fürstenfeldbruck **Dr. Barbara Kink**
 1923 gilt als Wendejahr: Hyperinflation und „Hitlerputsch“ erschüttern die junge Republik in ihren Grundfesten. Auch wenn die 1920er Jahre zu Recht als „golden“ bezeichnet werden, stehen am Ende Börsencrash, politische Lagerbildung und dann die „Machtüberlassung“ an die Nationalsozialisten. Die Ausstellung zeigt, wie sich die kurze Phase der Weimarer Republik in der Provinz gestaltete: Wie reagierte eine kleinstädtische Bevölkerung im Schatten der „Hauptstadt der Bewegung“ auf die große Politik? „Babylon Bruck“ oder verschlafene Provinz? Ihre Fragen beantwortet die Kuratorin u. Museumsleiterin gern.

Donnerstag, 16.11.2023, 15.00-16.00 Uhr
 EUR 15,-
 Treffpunkt: Foyer im Museum Fürstenfeldbruck, Fürstenfeld 6
 zzgl. 4 € Museumseintritt/Person, zahlbar vor Ort

D7042 Wichtiger als unser Leben. Das Untergrundarchiv des Warschauer Ghettos

München **NS-Dokumentationszentrum**
 Eine radikale Innensicht des Ghettos aus jüdischer Perspektive bietet die neue Ausstellung im NS-Dokuzentrum. Mit dem Überfall der deutschen Wehrmacht auf Polen wird die antijüdische

Politik NS-Deutschlands auf die eroberten Gebiete ausgeweitet. Die jüdische Bevölkerung Warschaus wird in ein Ghetto eingesperrt. Im Bewusstsein dieses historischen Moments sammelt und produziert eine Gruppe um den Historiker Emanuel Ringelblum über mehrere Jahre hinweg unzählige Dokumente über das Leben und Sterben im Ghetto und versteckt sie in der Hoffnung, sie mögen überleben. Das so genannte Ringelblum-Archiv ist ein beispielloser Akt des Widerstands und der Selbstbestimmung – und der Versuch, die Shoah noch während des Geschehens für die Nachwelt zu dokumentieren.

Freitag, 24.11.2023, 17.00-18.30 Uhr
 EUR 10,-
 München, Max-Mannheimer-Platz, NS-Dokumentationszentrum

D7043 Das Dornier-Werk Neuaußing und die Geschichte seiner KZ-Häftlinge

München **Elvira Auer**
 Der Flugzeugbauer Dornier wurde mit dem Aufbau der Luftwaffe im Nationalsozialismus zu einem kriegswichtigen Rüstungslieferanten. Im Ende 1934 gegründeten Neuaußinger Werk, das auch Standorte in heutigen Würmtal-Gemeinden nutzte, wurden seit Anfang der 1940er Jahre Zwangsarbeiter*innen aus vielen europäischen Ländern eingesetzt, hinzu kam 1944 ein Außenkommando Dachauer KZ-Häftlinge. Dieser Rundgang erinnert an ihr kaum bekanntes Schicksal im Zeichen von Bombern, Bomben und Bunkern und besucht damit verbundene Orte.

Sonntag, 26.11.2023, 14.30-16.30 Uhr
 EUR 15,-
 Neuaußing, Trimbургstraße Ecke Leisastraße

D1020 Geflohen und angekommen? Info-Abend "Geflüchtete im Würmtal"

Planegg **verschied. Referent*innen**
 Wie viele Geflüchtete leben im Würmtal und woher kommen sie? Was erleichtert das Ankommen und die Integration, was erschwert es? Im Rahmen eines gemeinsamen Info-Abends von vhs und Sozialnetz Würmtal-Insel erfahren Sie die aktuellen Statistiken und Hintergründe. Es sprechen u.a. Stephan Dünwald (Bayerischer Flüchtlingsrat), Thomas Zimmermann (Integrationslotse, Landratsamt München) und Katharina Trägler (Integrationslotsin, Landratsamt Starnberg), ehrenamtliche Helfer*innen des Helferkreises Asyl Würmtal. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen und Austausch u.a. mit Ehrenamtlichen des Helferkreises.

Mittwoch, 8.11.2023, 18.00-21.00 Uhr
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
 in Kooperation mit der Würmtal-Insel, ohne Gebühr

D1023 Die Münchner Sicherheitskonferenz: Gründung von 1962 bis heute

Planegg **Wolfgang Ohlert**
 Die Münchner Sicherheitskonferenz ist heute die bedeutendste Veranstaltung für Außen- und Sicherheitspolitik in Europa und der Welt. Sie hat ihre Wurzeln in der militärischen und politischen Entwicklung nach dem 2. Weltkrieg und sich zugleich in den letzten 60 Jahren stets weiterentwickelt. Wir schauen auf die Gründung und nehmen dann die aktuelle Konferenz 2024 samt Welt-Lage in den Blick.

Donnerstag, 18.1.2024, 20.00-21.30 Uhr
 EUR 12,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D1035 Lebenslinien! Autobiografisches kreatives Schreiben: Schreibwerkstatt

Puchheim **Yngra Wieland**
 Öffnen Sie die Schatztruhe, in der Ihre Erinnerungen bewahrt werden. Mit sachkundiger Anleitung, Schreibübungen und Übungen zur Anregung der Kreativität tauchen Sie ein in den Schreibfluss und lassen Ihre persönliche Lebenslinie entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die erfahrene Dozentin ist selbst Autorin, leitet Sie fachkundig an und unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben, sich in die Welt des Schreibens einzufinden. Bitte mitbringen: Schreibheft oder -block, Stifte, evtl. ein Getränk und einen Snack.

Samstag, 18.11.2023, 11.00-16.00 Uhr
 EUR 29,-
 vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum U6



Melden Sie sich an!

Auch bei kostenlosen Veranstaltungen haben wir so mehr Planungssicherheit.



D1036 Der alte Mann und der Hase – Autoren-Lesung

Krailling

Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen

Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann ist eine der wichtigen Fragen, die den alten Mann und den Hasen auf ihrem gemeinsamen Spaziergang beschäftigen. In einem humorvollen Gespräch reden sie über das Leben und Sterben, über Sehnsüchte, Ängste und Wünsche. Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen, Neurologe und Leiter der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung an der Klinik für Palliativmedizin, wird aus seinem neuen Buch „Der alte Mann und der Hase“ vorlesen. Ein Abend der zum Schmunzeln und Nachdenken anregt.

Freitag, 20.10.2023, 19.00-20.30 Uhr

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Würmtal e.V. und der Bibliothek Krailling
ohne Gebühr, Spenden für den Hospizverein erbeten

Wirtschaft und Finanzen

D1100 Kostenfalle Eigenheim? Klimaauflagen, Kosten und Förderungen richtig managen

Planegg

Ulrich Lochrer

Für Immobilienbesitzer*innen drohen zusätzliche Kosten für den Klimaschutz. Die Bundesregierung will ab 2024 den Einbau neuer Öl- und Gasheizungen verbieten und bestehende Heizungen mit fossilen Brennstoffen mittelfristig ersetzen. Die EU-Kommission führt energetische Mindeststandards für Gebäude ein: Wer Eigentum hat, muss mit Sanierungsaufwendungen rechnen, unsanierten Immobilien drohen Preisabschläge. Der Vortrag zeigt, welche Immobilien betroffen sind, welche Maßnahmen wie viel kosten und welche davon staatlich gefördert werden.

Donnerstag, 5.10.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 5,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz ohne Gebühr

D1101 Gut Haushalten – gut leben auch in schwierigen Zeiten

Planegg

Carola Schanzer

Wir merken es täglich im Supermarkt und an der Tankstelle: globale Ereignisse haben großen Einfluss auf das Thema Finanzen. Inflation, steigende Energie- und Spritpreise rücken das Thema Sparen in den Fokus. Dabei wollen wir gesund leben, die Umwelt schonen, aber auch nicht viel Geld ausgeben. Geht das? Wir sagen ja!

In unserem Workshop geht es u.a. um das Führen eines Haushaltsbuches, um einen Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben zu erhalten und so gezielte Maßnahmen und Planungen ergreifen zu können. Wir sammeln einfache, aber wirkungsvolle Tipps zum Sparen im Alltag.

Dienstag, 14.11.2023, 18.30-20.30 Uhr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9
In Kooperation mit den Caritas-Diensten Landkreis München ohne Gebühr

D1102 Wer wird Millionär? Aus eigenem Geld das Meiste rausholen – ein Angebot für junge Erwachsene

online

Arthur Wilm 

In der Ausbildung oder im Studium ist das Geld oft knapp. Kann man da schon was zurücklegen und zugleich das Leben jetzt genießen? Unser Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, Trainer der Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen, zeigt, dass das kein Widerspruch sein muss. Er gibt praktische Tipps und klärt offene Fragen. Wie kann man Stolperfallen beim Geldausgeben und Geldanlagen erkennen? Wie kann man strategisch planen und den Durchblick

HOHMANN & DANKOWSKI
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht

**Probleme am Arbeitsplatz?
Kündigung?**

Anwälte für Arbeitnehmer

Schwabing · Leopoldstraße 48 · Telefon 39 00 45
arbeitsrecht@hohmann-dankowski.de



behalten? Ziel des Workshops ist, Chancen und Risiken einschätzen zu lernen und gute finanziellen Entscheidungen zu treffen.

Dienstag, 5.12.2023, 19.00-21.00 Uhr

Online-Seminar, EUR 5,-
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

D1104 Check für Familien: Richtige Absicherung und Geldanlage für Kinder

Planegg

Ulrich Lochrer

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich der Absicherungsbedarf. Der Vortrag zeigt, welche Versicherungen wichtig und welche überflüssig sind bzw. wie Sie bei der Absicherung Geld sparen können. Im Vortrag werden kostengünstige, rentable und flexible Sparformen für kleine Beiträge vorgestellt. Sie erfahren auch, welche Möglichkeiten es gibt, um Ausbildung oder Studium zu finanzieren.

Donnerstag, 11.1.2024, 19.00-20.30 Uhr

EUR 5,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

D1106 Auszug aus dem Elternhaus, Einstieg in Studium/Beruf: Was ist wichtig? Geldwerte Tipps!

online

Arthur Wilm 

Ausgezogen! Was ist jetzt wichtig, was ist verzichtbar an Versicherungen und finanzieller Absicherung?

Dienstag, 16.1.2024, 19.00-21.00 Uhr

Online-Seminar, EUR 5,-
Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

D1107 Kauf, Erbe, Schenkung: Wege zur eigenen Immobilie

Planegg

Ulrich Lochrer

Die sehr hohen Immobilienpreise in Oberbayern und hohe Zinsen lassen den Traum von der eigenen Immobilie für viele Menschen platzen.



**Verbraucherbildung –
neutral, fachlich, aktuell**

Neutrale und unabhängige Informations- und Bildungsangebote von qualifizierten Expert*innen – dafür stehen unsere Veranstaltungen in der Verbraucherbildung. Viele sind dank Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz kostengünstig bzw. kostenfrei.





Dabei können verschiedene Wege auch für junge Menschen und Familien noch zum Eigenheim führen. Der Vortrag zeigt auf, mit wie viel Eigenkapital und Einkommen Banken den Immobilienerwerb finanzieren, welche Vor- und Nachteile mit verschiedenen Finanzierungsarten verbunden sind und welche staatlichen Hilfen es noch gibt. Aufgezeigt wird zudem, wie die Immobilie innerhalb der Familie oder unter Angehörigen mit Nießbrauch- oder Wohnrecht übertragen werden kann, um Erbschafts- und Schenkungssteuer zu sparen.

Mittwoch, 17.1.2024, 19.00-20.30 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

D1108 ETFs – Einführung in börsengehandelte Fonds

online

Paulina Lolov



ETFs gibt es seit mehr als 20 Jahren. Sie machen möglich, als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Nach einer Einführung in die Börse werden ETF-Eigenschaften erklärt. Dann wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

Mittwoch, 31.1.2024, 19.00-21.00 Uhr

Online-Seminar, EUR 5,-

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

D1109 ETFs auswählen mit System (Vertiefung)

online

Paulina Lolov



Wie viele ETF brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren, aber die Chance maximieren? Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst Vermögen auf. Nach einer kurzen Wiederholung zu ETFs werden Emittenten und Broker dargestellt und die Grundprinzipien der Charttechnik sowie einige Portfolios mit ETFs erklärt.

Montag, 5.2.2024, 19.00-21.00 Uhr

Online-Seminar, EUR 5,-

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Recht und Versicherungen

D1202 Früher in Rente

Planegg

Maria Nickl

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und noch vieles mehr.

Donnerstag, 25.1.2024, 19.00-20.30 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D1203 Was wird aus meinem Erbe? Wie setze ich ein korrektes Testament auf?

Planegg

Dr. Jacqueline Engelmann

Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Eine umsichtige und rechtlich korrekte Testamentsgestaltung stellt sicher, dass im Erbfall keine Streitigkeiten oder unnötigen Steuerlasten entstehen. Es wird ein Überblick gegeben über erbrechtliche und steueroptimierte Gestaltungsmöglichkeiten sowie über formale Voraussetzungen der Testamentserrichtung. Angesprochen werden in Grundzügen auch die gesetzliche Erbfolge, der Pflichtteil und Schenkungen.

Dienstag, 17.10.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D1205 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Planegg

Dr. Beatrix Gerhard

Was passiert, wenn man wegen Unfall, Krankheit oder Alter wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbst regeln kann? Rechtzeitig vorsorgen ist wichtig. Doch nur jede*r Zweite hat überhaupt eine Patientenverfügung. Selbst, wenn eine Verfügung verfasst wurde, ist nicht sicher, dass der Wille des Betroffenen tatsächlich umgesetzt wird. Der Vortrag informiert über die wichtigsten Probleme bei Patientenverfügungen und bietet Lösungsvorschläge. Es geht auch um die Frage, wie das persönliche Umfeld (Familie, Freunde) in die Entscheidungen einbezogen werden kann.

Montag, 20.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D1206 Was kann Palliativmedizin/Palliativcare heute leisten?

Planegg

Dr. Beatrix Gerhard

Was kann Palliativmedizin leisten? Diese Frage steht im Mittelpunkt des Vortrags. Neben einem Überblick über ambulante und stationäre Strukturen geht es auch darum, welche Patienten von spezialisierter ambulanter Palliativversorgung (SAPV) profitieren bzw. von einem SAPV-Team versorgt werden können. Außerdem geht die Referentin auf die Grenzen der Palliativmedizin und den viel diskutierten assistierten Suizid ein - warum er eine so große gesellschaftliche Rolle spielt und welche Berechtigung er neben palliativen Optionen hat.

Montag, 22.1.2024, 19.00-20.30 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Bauen und Wohnen

D1403 Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

online

Rainer Moll



Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.

Dienstag, 14.11.2023, 12.30-13.30 Uhr

Online-Seminar, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

D1404 Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

online

Thomas Bugert



Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Ölheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. Auch andere innovative Lösungen sind inzwischen ausgereift. Wir gehen schrittweise durch die Technik hin zur Umsetzung.

Dienstag, 12.12.2023, 18.00-19.30 Uhr

Online-Seminar, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

**Im Würmtal – mit Kompetenz und Erfahrung
schnell und entschlossen zu Ihrem Recht**

RECHTSANWÄLTE
Kormaier & Partner

Stefan Kormaier¹ · Klaus Kormaier

¹ Fachanwalt für **Verkehrsrecht**

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:

Forderungseinzug – Mietrecht – Erbrecht

priv. Baurecht – Immobilienrecht – Gesellschaftsrecht

Bahnhofstr. 34 · 82152 Planegg · kanzlei@kormaierundpartner.de

Tel.: 089/8 57 30 30 · Fax: 8 57 53 65 · www.kormaierundpartner.de

AG München PR 1029



D1405 Energiekosten: Abrechnungen von Energie-rechnungen verstehen (Strom, Wärme)

online

Thomas Bugert



Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Dienstag, 20.2.2024, 18.00-19.30 Uhr

Online-Seminar, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern



Folgen Sie uns bei Instagram für die vhs-Teamvorstellung, für aktuelle Kurse und vieles mehr.

[vhs.im.wuertal](https://www.vhs.im.wuertal.de)

Ökologie und Nachhaltigkeit

D1401 Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

online

Norbert Endres



So genannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Mieter*innen und Eigentümer*innen, worauf sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

Mittwoch, 13.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

Online-Seminar, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

D1402 Energiesparen im Alltag

online

Rainer Moll



Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher*innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

Mittwoch, 4.10.2023, 12.00-13.30 Uhr

Online-Seminar, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern



Themenreihe



Reparieren und Upcycling

D1001 Selbst reparieren statt entsorgen

Lochham

Repair Café

Dinge reparieren macht Spaß, spart Geld, ist nachhaltig und schont die Umwelt. Oftmals hat man aber kein Werkzeug, keine Ahnung, keine Lust, allein zu werkeln oder kommt einfach nie dazu. Im Repair Café wird geholfen und unterstützt, beraten und repariert. Während Sie auf Ihr Zeitfenster warten, können Sie gemütlich Kaffee trinken, ratschen und Leute kennenlernen. Weitere Infos (D1001) auf www.vhs-wuertal.de

Samstag, 2.12.2023, 14.00-17.00 Uhr

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a ohne Gebühr, Spenden erbeten

D2800 Fahrrad-Schraub-Kurs für Erwachsene mit/ohne Kind (ab 12 J.)

Planegg

Volker Haberland

Wir zeigen, wie Sie einen Schlauch wechseln, das Licht reparieren, die Bremsen überprüfen oder eine Kettenschaltung einstellen und vieles mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit, dann können Sie es unter fachkundiger Anleitung gleich selbst reparieren. Standard-Ersatzteile können vor Ort zum Selbstkostenpreis erworben werden. Spezialausrüstung ist von den Teilnehmenden mitzubringen. Bei Bedarf bitte auch für Verpflegung und Schreibzeug für eigene Notizen sorgen.

Samstag, 14.10.2023, 10.00-14.00 Uhr

EUR 15,-

Planegg, Feodor-Lynen-Str. 7a, Schrauberhütte, hinter dem Kletterturm

D7240 machBar im Würmtal – Führung durch die neue Werkstatt

Gräfelfing

Team machBar im Würmtal

Dinge selber machen – oft fehlen einem die richtigen Mittel zur Umsetzung. In unserer neuen offenen Bürgerwerkstatt finden Sie eine 3D-Drucker-, Elektronik-, Keramik-, Holz-, und Metallwerkstatt mit professionellen Maschinen und Ausrüstung. Wir laden Sie herzlich ein, unsere Werkstatt zu besuchen und uns kennenzulernen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Freitag, 29.9.2023, 15.00-16.00 Uhr

Gräfelfing, Bürgerwerkstatt, Stefanusstr. 8, Gräfelfing, Zugang über Schmidbauerstr.

ohne Gebühr

D7307 Kunst-Stopfen

Planegg

Bärbel Bruns

Loch im Pulli? Riss in der Jeans? Wir stopfen, sticken und nähen, reparieren und peppen auf! Näheres siehe Seite 58.

Sonntag, 12.11.2023, 10.00-13.00 Uhr

EUR 27,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D8716 Upcycling für Kinder

am 28.1.2024: siehe S. 64



Internet, Digitalisierung, Datenschutz

D1410 Nachhaltig leben: CO2-Bilanz digitaler Geräte

online

Uschi Kunze



Digitalisierung kann viel zu einem nachhaltigen Alltag beitragen - sei es durch die Vermeidung von Reisen oder "smarte" Haushaltsgeräte, die den Stromverbrauch reduzieren. Zugleich brauchen auch digitale Lösungen Ressourcen und das nicht zu knapp. Die Referentin gibt einen konkreten Überblick über die CO-Bilanz digitaler Geräte und gibt Tipps für nachhaltige Digitalisierung im Alltag.

ab Montag, 15.1.2024, 18.00-19.00 Uhr

Online-Seminar, EUR 5,-

D1411 Nachhaltiger Leben mit und durch Digitalisierung

online

Uschi Kunze



„Digitalisierung bietet gerade in Bezug auf Nachhaltigkeit viele gute Lösungen: man denke nur an Dienstreisen, die durch Videokonferenzen ersetzt werden, oder smarte Haushaltsgeräte, die den Stromverbrauch reduzieren. Aber sie hat auch Schattenseiten: Die Herstellung und Nutzung digitaler Technologien erzeugt deutliche Probleme im Hinblick auf ökologische, soziale und ökonomische Nachhaltigkeit. Wie schadet Digitalisierung der Umwelt? Was können Verbraucher*innen tun, um nachhaltiger digital unterwegs zu sein? Und an welchen Stellen unterstützt uns Digitalisierung bei einem nachhaltigeren Leben?“ Das Zusammenspiel von Digitalisierung und Nachhaltigkeit werden von beiden Seiten beleuchtet!

ab Montag, 22.1.2024, 18.00-19.00 Uhr

Online-Seminar, EUR 5,-

D1500 Streamen, Shoppen, Chatten – die Digitale Welt im Überblick

Planegg

Manfred Hachen

Die digitale Welt ist immer wichtiger. Den Überblick zu behalten, ist da nicht immer einfach – auch wegen der vielen englischen Begriffe. Der Kurs erklärt einfach und verständlich die wichtigsten Dinge: z. B. Einkaufen im Internet, Filme/Videos ansehen, Musik hören, Kommunizieren mit Freunden und Bekannten, sicheres An- und Abmelden... Was können Sie nutzen und was kostet es? Was passiert mit Ihren Daten? Begriffe werden erläutert und Ihre Fragen beantwortet.

Mittwoch, 22.11.2023, 14.00-15.30 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D1501 Ein Smartphone kaufen – aber welches?

Planegg

Manfred Hachen

Sie möchten ein Smartphone kaufen und wünschen sich neutrale, unabhängige Beratung? Hier sind Sie richtig. Welches könnte das Richtige für Sie sein? Wie teuer "muss/darf" ein Gerät sein? Muss es das Neueste der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen mit einem gutem Preis-/Leistungsverhältnis? Ist der Datenschutz überall gleich? Wo können Sie ein Smartphone kaufen? Diese und weitere Fragen werden beantwortet.

Mittwoch, 22.11.2023, 16.00-17.30 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D1502 Viren, Fishing, Trojaner? Tipps für mehr Sicherheit im Internet

Planegg

Manfred Hachen

Wer online unterwegs ist, ist gut beraten, mögliche Sicherheitsrisiken zu kennen und zu reduzieren. Ob mit dem Laptop oder PC - im Kurs Informationen wir über kostenlose Hilfsprogramme und Einstellungen bei Software und Betriebssystem. Anhand einfacher Praxisbeispiele wird gezeigt, wie Sie sich mit kleinen Tipps und Tricks schützen können.

Montag, 11.12.2023, 14.00-15.30 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Mensch und Umwelt

9

Themenreihe



Alltag digital

D1544 Alltag digital: Mit ÖPNV-Apps unterwegs

Planegg

Sabine Jörk

ÖPNV-Apps machen den Alltag leichter - ganz bestimmt. Die Dozentin stellt Ihnen die Apps für den Münchner Nahverkehr und ihr Leistungsangebot vor. Sie lernen, was es vor der Installation und Registrierung zu beachten gibt, wie Sie Ihre Fahrkarte digital erwerben können und welche Bezahlungsmöglichkeiten es gibt. Auch das Deutschlandticket können Sie so einfach nutzen. Bringen Sie Ihr Endgerät (Handy, Tablet, Laptop, ggf. samt Netzteil) mit - so können Sie alles gleich ausprobieren.

Dienstag, 17.10.2023, 14.00-16.00 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D1545 Alltag digital: Digitaler Nachlass, Vorsorge, selbst entscheiden

online

Simone Rzehak



Immer mehr Menschen sind digital unterwegs. Sie kommunizieren per E-Mail, nutzen Social-Media-Kanäle oder wickeln ihre Bankangelegenheiten und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Doch was passiert mit den virtuellen Accounts und Verträgen, wenn jemand stirbt? Wie kommen Hinterbliebene an die zum Teil sehr wichtigen Informationen? Wir geben Antworten auf diese Fragen und klären auf, wann und wie Erb*innen darüber entscheiden können, ob Accounts abgewickelt, gelöscht oder in einen Gedenkstatus versetzt werden. Wir zeigen, wie man eine Person des Vertrauens in die Entscheidungsfindung einbeziehen und sie mit der Verwaltung des digitalen Nachlasses beauftragen kann. Der Online-Vortrag richtet sich an Verbraucher jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

Mittwoch, 24.1.2024, 18.00-19.30 Uhr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. ohne Gebühr

D1546 Alltag digital: Online Games – Kostenfallen und Risiken

online

Simone Bueb



Spielen Sie auch Candy-Crush oder ein anderes Handy-Spiel? Auf dem Smartphone ist diese Apps schnell installiert. So kann auf dem Weg zur Arbeit oder auf Reisen unkompliziert „gezockt“ und entspannt werden. Auch bei Minderjährigen stehen Online-Games und Apps hoch im Kurs. Verbraucher*innen sollten die Angebote kritisch betrachten, denn nicht jede augenscheinlich kostenfreie App ist kostenlos. Schnell hat man ungewollt ein kostenpflichtiges Abonnement abgeschlossen. Auch der Datenschutz ist im Bereich Online-Gaming zu beachten. Der Online-Vortrag beschäftigt sich mit den verschiedenen Geschäftsmodellen, hinterfragt diese kritisch und gibt Tipps zum richtigen Umgang mit Online-Spielen und Apps.

Mittwoch, 15.11.2023, 18.00-19.30 Uhr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. ohne Gebühr



Frühzeitig anmelden ist für Sie von Vorteil, denn ...

- viele Kurse sind schnell ausgebucht
- unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.



D1547 Alltag digital: Online Dating – Das Geschäft mit der Liebe

online

Julia Zeller



Nicht erst seit Corona erfreuen sich Online-Dating-Plattformen großer Beliebtheit. Potenzielle Partner*innen kennenzulernen, ist in der analogen Welt nicht immer einfach. Viele Verbraucher*innen greifen daher auf Online-Angebote zurück. Dabei ist es gut, Dinge wie z.B. versteckte Kosten, Widerrufsrecht, Ersatzforderungen zu beachten. Der Online-Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten von Online-Dating und gängige Fallstricke. So können Sie sich anschließend auf die schönen Seiten der Partner*innensuche fokussieren.

Mittwoch, 29.11.2023, 18.00-19.30 Uhr

ohne Gebühr

Online-Veranstaltung

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

D1550 Alltag digital: Die E-Patientenakte

Planegg

Jörg Schiemann

Ende 2024 ist die elektronische Patientenakte (ePA) verbindlich. Medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte können vermerkt werden, eigentlich alle Ihre medizinischen Daten. So werden u.a. Mehrfachuntersuchungen vermieden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA liegt jedoch allein bei Ihnen. Hier erhalten Sie das nötige Wissen: Welche Vor- und Nachteile bietet die ePA? Wie sicher sind sensible Daten, wer hat Zugriff oder kann in die ePA schauen? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Dienstag, 16.1.2024, 18.30-20.00 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D1551 Alltag digital: Online-Banking einfach erklärt

Planegg

Arthur Wilm

Wie funktioniert Online-Banking? Welche Möglichkeiten und Programme gibt es? Welche sind sicher? Geht das am Handy, das Konto immer dabei und mobil? Welche Angebote von Banken und Apps sind verlässlich? Bringen Sie gerne Ihr Mobiltelefon und Bank-Apps mit. Wir entwirren zusammen die Fachbegriffe und legen neutral und unabhängig Vor- und Nachteile einzelner Angebote auf den Tisch.

Dienstag, 30.1.2024, 15.00-17.00 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D1552 Alltag digital: Online fernsehen und streamen

Planegg

Manfred Hachen

Früher war klar: um 18.50 Uhr kommt die Lindenstraße, um 20 Uhr die Tagesschau. Inzwischen sind wir zeitlich unabhängig – die Mediatheken von ARD, ZDF, ARTE oder Streamingdienste machen es möglich. Im Kurs bekommen Sie den Überblick: welche kostenfreien Angebote gibt es, wo ist ein Konto praktisch und wie legen Sie es an, wie können Sie auf Ihre Lieblingssendung zugreifen, wie können Sie mit Smartphone/ Tablet fernsehen... auch auf Bezahlangebote wird kurz eingegangen.

Montag, 19.2.2024, 14.00-15.30 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Familie und Erziehung

D2101 Hausaufgaben-Lust statt Frust

online

Sabine Sielemann



Vortrag für Eltern mit Kindern in der Grundschule.

Ihr Kind hat keine Lust auf Hausaufgaben? Es kommt entweder nicht in die Gänge oder zu keinem Ende, weil es viel zu lange über den Heften sitzt? Die Hausaufgaben-Zeit kann zu großem Stress in Familien und nicht selten zu permanenten Konflikten führen. Das muss nicht sein! In diesem Online-Vortrag bekommen Sie als Eltern sehr konkrete und kompakte Tipps mit an die Hand, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Hausaufgaben-Zeit besser strukturieren und es gut begleiten können. Mit dem Ziel, gemeinsam entspanntere Zeiten zu erleben.

Mittwoch, 8.11.2023, 19.30-21.00 Uhr

EUR 13,-

Online-Seminar

D2102 Eltern als Lernbegleitung

online

Sabine Sielemann



Vortrag für Eltern mit Kindern in der 5./6. Klasse

Kinder lernen in der Schule nur selten, wie sie am besten lernen und sich selbst organisieren können. Somit sind Eltern von Kindern auf der weiterführenden Schule auch weiterhin als Lernbegleitung gefragt. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle praktische Hilfestellungen, wie Sie die Hausaufgaben- und Lernorganisation Ihres Kindes unterstützen, Ihrem Kind durch clevere Lernmethoden zu mehr Erfolg verhelfen sowie das Lernen motivierender gestalten können.

Mittwoch, 15.11.2023, 19.30-21.00 Uhr

EUR 13,-

Online-Seminar

D2103 Wie viel Grenzen braucht mein Kind?

Planegg

Renate Ehrenfried

Grenzen, die altersentsprechend angepasst sind, brauchen Kinder zur guten Entwicklung. Aber es fällt oft schwer konsequent zu sein. Wie kann das besser gelingen? Gebühr pro Elternpaar.

Dienstag, 7.11.2023, 20.00-21.30 Uhr

EUR 17,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Psychologie und Persönlichkeit

D2201/02 Neustart / Neue Wege. Traue dich! Los geht's!

Planegg

Ana Maria Fraile Castrillo

Gesund und entschlossen durch Veränderungsprozesse gehen! Welche Veränderung steht dir bevor? Jobwechsel, berufliche Neuorientierung, Umzug, Auswandern, finanzielle Situation verbessern, Trennung, Nachwuchs, Re-Strukturierung in deinem Unternehmen, Ruhestand, deine Freude und Lebendigkeit wiederfinden? In diesem Seminar bekommst du neue Perspektive und Wege, Tipps und Motivation für deine Veränderungsreise. Bist du bereit?

D2201 Samstag, 7.10.2023, 10.00-13.00 Uhr

D2202 Samstag, 27.1.2024, 10.00-13.00 Uhr

Je EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2203 Mit mehr Achtsamkeit in die Entspannung kommen

Planegg

Dr. Nadine Haschke

Verschiedene moderne und fernöstliche Achtsamkeitsübungen helfen uns, tiefer in unsere Mitte zu kommen. Dabei werden wir immer entspannter. Zugleich üben wir, Grübeleien loszulassen und unerwünschte Muster aufzulösen. Wir kommen wieder tiefer in Kontakt mit unseren wahren Wünschen. Eine achtsame Lebensgestaltung öffnet uns das Tor zur Selbstliebe und Dankbarkeit.

Samstag, 25.11.2023, 9.00-13.00 Uhr

EUR 34,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D2204 Wenn die Seele über den Körper spricht

Planegg

Heribert Bönig

Psychosomatische Krankheiten aus Sicht der Positiven Psychotherapie. Weil Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, beeinflussen sie sich auch gegenseitig: Körperliche Beschwerden wirken auf Seele und Geist. Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze beeinflussen auch

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.




Serios statt laut.

Die Immobilien-Profis der Kreissparkasse kümmern sich um den Verkauf oder die Vermietung Ihrer Immobilie: seriös und kompetent mit Leistungsgarantie.

www.kskmse.de/immobilien

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
München Starnberg
Ebersberg

den Körper. Schmerzen, Allergien, Erkrankungen des Atmungs- und Verdauungs-systems, Schlaf- und Essstörungen und viele chronische Beschwerden können deshalb auch Appelle und Botschaften unserer Seele sein. Nicht selten zeigen sie sogar symbolisch den Weg, um auch wieder gesund zu werden. Sie erhalten grundlegende Informationen über die Entstehung psychosomatischer Störungen und gibt Anregungen, wie Sie die symbolische „Organsprache“ besser deuten können.

Donnerstag, 26.10.2023, 19.00-21.15 Uhr

EUR 17,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2205 Paar werden, sein und bleiben: Wie auch ein „Nein“ die Liebe stärkt

Planegg

Heribert Bönig

Auch wenn Liebe als etwas Allumfassendes gesehen wird, braucht sie individuelle, Liebe-volle Grenzen. Doch wie erkennen Sie, wann ein einbremsendes Nein der Liebe förderlich ist? Oder aus Angst geäußert wird? Wann schließt es nicht nur Schranken, sondern öffnet genau dadurch neue Möglichkeiten? Gehen Sie mit auf eine überraschende "Tour in Liebe", gleich ob als Paar oder Single.

Samstag, 20.1.2024, 19.00-21.15 Uhr

EUR 17,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D2206A Endlich gut schlafen mit Naturheilkunde

Planegg

Dr.rer.nat.Christina Corente

Alltägliche Hektik, Sorgen und Stress auch angesichts globaler Krisen, rauben vielen Menschen den Schlaf. Dieser Kurs hilft raus aus der Spirale von gestörtem Schlaf und Erschöpfung. Von erprobten Ansätzen aus der Naturheilkunde über das Weglassen abendlicher Muntermacher' bis hin zu Entspannungsübungen, die das Nervensystem herunterfahren - vielleicht nehmen Sie gleich den entscheidenden Tipp mit nach Hause. Auf jeden Fall gibt es viele Anregungen zum Ausprobieren. Packmas!

Sonntag, 21.1.2024, 9.30-11.00 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2206B Endlich gut schlafen mit Grübel-Stop-Strategie

Planegg

Rita Fehrmann-Brunskill

Vielleicht finden Sie häufig keinen Schlaf, weil Sie nicht aufhören können zu grübeln? Gedankenlärm im Kopf plagt uns oft gerade dann, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen wollen. Im Vortrag lernen Sie "Erste Hilfe"-Maßnahmen kennen für den Ausstieg aus dem nächtlichen Grübelkarussell. Die konkreten Tipps und Tricks lassen sich individuell anpassen und sind leicht umzusetzen. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise, was bei einer Neigung zu chronischer Grübelei auch längerfristig hilfreich sein kann.

Sonntag, 21.1.2024, 11.10-12.40 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2207 Frauen 50+: Wenn ich könnte, wie ich wollte - Du kannst!

Planegg

Gerda-Marie Adenau

Mit 50plus haben wir gelernt, dass das Leben kein Ponyhof ist. Dass Ehen im Himmel geschlossen, auf der Erde gelebt – und mitunter in der Hölle beendet werden. Dass das mit der Gleichberechtigung noch eine Weile dauern wird. Aber wir haben auch gelernt, dass wir Krisen bewältigen, Liebeskummer überwinden und uns aus beruflichen Sackgassen wieder hinausmanövrieren können. Jetzt ist es an der Zeit, uns neu auszurichten, den ungelebten Sehnsüchten und Leidenschaften Raum zu geben – und unsere Lebensträume zu erfüllen. Gehen Sie Ihrer Sehnsucht auf die Spur, erkunden Ihre Möglichkeiten und machen sich bereit für den Wandel. Am Ende werden auch Sie sagen: „Ich kann!“

Samstag, 27.1.2024, 14.00-17.00 Uhr

EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D2208 Nein-Sagen ohne schlechtes Gewissen

Planegg

Gisela Kaiser

Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen ist elementar wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wie kann ich das schaffen ohne meine Beziehungen zu Familien-angehörigen/Freunden/Kollegen zu gefährden? Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Seminar verschiedene Strategien NEIN zu sagen.

Samstag, 18.11.2023, 10.00-13.00 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D2209 Wie "ticke" ich, wie "tickst" Du?

Planegg

Joachim Reinwald

Wie können Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstanden und besser gelöst werden? Das Konzept der sieben Kompetenzebenen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, ermöglicht es uns, Wahrnehmungs- und Handlungsmuster auf neue Art zu verstehen. So können wir Konflikten vorbeugen und sie besser lösen.

Mittwoch, 29.11.2023, 18.00-20.00 Uhr

EUR 13,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D2210 NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren

online

Jenny Schmidt-Salz



NLP gehört zu den wirksamsten Methoden, die Menschen dabei helfen, sich zu verändern, ihre Ängste zu überwinden und es zu wagen, endlich das Leben zu führen, das sie sich von Herzen wünschen. Sie entdecken, wie Ihr Gehirn mit Ihren 5 Sinnen zusammenarbeitet, dass Veränderungen auch leicht gehen dürfen und vor allem, dass NLP Spaß macht, während Sie lernen, besser mit sich und anderen zu kommunizieren.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.00-21.00 Uhr

12 x 120 Min., EUR 136,-

Online-Seminar

D2211 GFK - Gewaltfreie Kommunikation für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

online

Jenny Schmidt-Salz



Dieser Kurs ist für alle, die im Kontakt mit anderen authentisch und ehrlich bleiben, aber dennoch klar und wertschätzend kommunizieren möchten, für Menschen, die sich wünschen, gelassener und souveräner mit Gefühlen umgehen zu können, oder die Angriffe und Kritik weniger persönlich nehmen und ihre Fähigkeit stärken wollen, sich abzugrenzen.

ab Dienstag, 10.10.2023, 19.00-21.00 Uhr

12 x 120 Min., EUR 136,-

Online-Seminar

D2212 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen

Planegg

Anna Haußer

Die Werkzeuge der GFK (Gewaltfreie Kommunikation) unterstützen zwei notwendige Fähigkeiten: den liebevollen Umgang mit sich selbst und authentische Kommunikation mit anderen. An diesem Tag lernst du die Basics der Gewaltfreien Kommunikation. Die GFK ermöglicht Kontakt, Nähe, Verständnis, Freude und Erfüllung auf ganz besondere und berührende Art und Weise. Wir werden in der Gruppe intensiv mit der Haltung der GFK experimentieren, denn es geht nicht um eine Technik, sondern eine Lebenseinstellung! Bitte Getränk und Brotzeit mitbringen.

Sonntag, 1.10.2023, 10.00-17.00 Uhr

EUR 42,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



D2213 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen - Vertiefendes Seminar

Planegg

Anna Haußer

Die Basics der GFK (Gewaltfreie Kommunikation) werden wiederholt und sind Grundlage für vertiefende Praxis der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Das Thema Ärger begleitet uns alle und darum wird das – neben der Schulung im Zuhören – ein Schwerpunkt sein. Wir werden miteinander üben, Neues ausprobieren, lachen und möglicherweise auch etwas weinen. Wir werden Empathie erleben und mit uns selbst wieder wie neu in Verbindung kommen. Manche Übungen finden in 2er und 3er Gruppen statt; Beim Teilen der Erfahrungen wird Wert gelegt auf einen achtsamen und offenen Austausch. Auch GFK-Neulinge oder Beginner sind willkommen.

Sonntag, 28.1.2024, 10.00-17.00 Uhr

EUR 42,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2214 Smarte Kommunikation in der Partnerschaft- Worauf kommt es an?

online

Yanhua (Eileen) Wang



Kommunikation ist der Schlüssel für zwischenmenschliche Beziehungen, besonders auch in der Partnerschaft. In dieser intimen Beziehung wünschen wir Verständnis, Interaktion, Wertschätzung und Harmonie. Oft sieht es im Alltag doch ganz anders aus. Statt Verständnis hören wir Kritik, statt Interaktion leben viele wie zwei verheiratete Singles, statt Wertschätzung und Harmonie stehen Konflikte auf der Tagesordnung. Wenn Sie solche Herausforderungen in der Partnerschaft erleben, aber eine positive Änderung in der Beziehung wünschen, lade ich Sie herzlich ein! In der 2-Stündigen Session werden Sie neue Perspektiven in Punkto Kommunikation bekommen. Auf interaktive Art und Weise lernen Sie die Essenz smarter Kommunikation kennen und bekommen Inspirationen und praktische Tools.

Montag, 9.10.2023, 19.30-21.30 Uhr

EUR 15,-

Online-Seminar

D2215 Die Kunst des Glücklichseins: Wie geht das?

Planegg

Andreas Pirack

Nehmen wir uns doch ein paar Stunden Zeit, um uns mit den wirklich wichtigen Dingen zu beschäftigen: Was bedeutet für uns eigentlich Glück? Ist Glück erlernbar? Was machen glückliche Menschen anders? Wir betrachten verschiedene „Techniken“ und probieren das ein oder andere ganz praktisch und konkret im Seminar aus. Durch theoretischen Hintergrund und praktische Beispiele erschließen wir uns das spannende Thema. Dabei schärfen wir den Blick dafür, wo wir dem Glück bereits begegnen und wie wir ihm noch näherkommen können.

Samstag, 20.1.2024, 10.00-17.00 Uhr

EUR 59,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D2216 Inneres Kind

Planegg

Anna Haußer

Wir leben in erwachsenen Körpern – in psychisch-seelischen Aspekten sind die meisten von uns auch noch die Kinder, die sich nach Liebe, Anerkennung und Geborgenheit sehnen. Das sogenannte „Innere Kind“ ist Teil unseres Unterbewusstseins und hat enormen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl, unser Verhalten und unsere Potentialentfaltung hat. Wir werden das innere Kind in uns näher kennen lernen und lernen wirksamer mit ihm umzugehen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Donnerstag, 28.9.2023, 18.30-20.00 Uhr

EUR 13,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2217 Abenteuer Alter

Planegg

Anna Haußer

Gibt es jenseits der üblichen Erwartungen an das Altern attraktive Möglichkeiten, das eigene Altern lebendig, kreativ und inspirierend zu gestalten? Sie erhalten zeitgemäße Informationen über diese Lebensphase und viele Impulse für ein lebendiges Altern. Wie kann Balance der Akzeptanz des Unvermeidlichen, der Selbstverantwortung und kreativen Gestaltungsideen für diese Lebensphase wachsen? Wie kann Lebensfreude und Dankbarkeit kultiviert werden? Wie können sich Milde, Güte, Erkenntnis und Weisheit entwickeln und vereinen? Bitte Schreibzeug mitbringen.

Donnerstag, 9.11.2023, 18.30-20.00 Uhr

EUR 13,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2218 Machen Sie Ihre Angst zu Ihrem Freund im Vertrauen in die eigene Kompetenz!

Planegg

Uschi Kaltner, Karina Haufe

Fühlen Sie sich aktuell verängstigt und besorgt in Ihrem privaten und beruflichen Alltag? Dann können Sie in unserem Seminar mithilfe bewährter Techniken aus der systemischen Therapie, Verhaltenstherapie und dem Coaching lernen, Ihrer Furcht, dem Grübeln und Gedankenkreisen auf andere Art und Weise zu begegnen. Praktische Übungen bringen Sie einen entscheidenden Schritt weiter auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und raus aus der Angst.

Samstag, 14.10.2023, 9.30-17.30 Uhr

EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D2219 Das Entscheidungs-Dilemma

Planegg

Isabel Kettler-Sitte

Welche Mechanismen wirken hinter unseren Entscheidungen? Oft treffen wir Entscheidungen in unserem Leben und sind uns nicht im Klaren darüber, was die treibende Kraft dahinter ist. Warum etwa bleiben wir in dem Job, den wir nicht mögen oder in einer Beziehung, in der wir nicht zufrieden sind? Welche Motivation liegt unserer Entscheidung zu Grunde? Warum treffen viele Menschen so ungern Entscheidungen? Über das Zusammenspiel von Rationalität, Intuition/Emotion und persönlichem Hintergrund.

Donnerstag, 30.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 13,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2220 Selbstwertgefühl stärken

Planegg

Isabel Kettler-Sitte

So häufig haben wir das Gefühl, dass unser Selbstwert und das, was uns ausmacht, gemessen wird an unseren Leistungen und Erfolgen: an Likes und Views, an Statussymbolen, an der Anzahl unserer Reisen, an unserem Gewicht und unserem Aussehen, an unserer Angepasstheit und der Anerkennung anderer. In deinem Leben wird sich so viel verändern, wenn du dich von diesen Vorstellungen löst und wenn du schaffst dich so anzunehmen, wie du bist. Wenn du schaffst diesen Wert in deinem Inneren bewusst zu sehen und vollkommen anzuerkennen! Ein Vortrag, um dich zu empowern dein Selbstwertgefühl nachhaltig zu stärken und zu lernen, dich selbst wirklich wertzuschätzen.

Mittwoch, 24.1.2024, 19.00-20.30 Uhr

EUR 13,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D2230 Magic Cleaning - wie richtiges Aufräumen Ihr Leben nachhaltig verändert

Planegg

Stephanie Pfeleiderer

Ordnung schaffen kann leicht und erfüllend sein! Lassen Sie sich von der effektiven Methode der Aufräumqueen und Bestseller-Autorin Marie Kondo überzeugen. Als zertifizierter Ordnungskoach, zeige ich Ihnen, welche positiven Auswirkungen das Loslassen auf Ihre Lebensqualität haben wird. Denn, wer einmal RICHTIG aufräumt, hat für immer Ordnung – äußerlich und innerlich! Bitte Schreibzeug mitbringen.

Montag, 23.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D2231 Routinen und Co. - leichter leben und schöner wohnen

Planegg

Stephanie Pfeleiderer

Versuchen Sie auch immer wieder aufs Neue das Chaos in Ihrem Zuhause in den Griff zu bekommen?

In diesem Kurs bekommen Sie eine Schritt für Schritt Anleitung für ein aufgeräumtes und sauberes Zuhause - ohne lästigen Wochenputztag. Ordnung zu halten kann Spaß machen - kein Scherz! (Ideale Ergänzung zu Kurs I - Magic Cleaning). Bitte Schreibzeug mitbringen.

Montag, 15.1.2024, 18.00-21.00 Uhr

EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Tiere

D2504 Lama - Spaziergänge für Alt und Jung

Aying

Isolde Loher-Pfleghar

Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit den Lamas an der Leine durch den Hofolding Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Tiere. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen



Folgen Sie uns auf Instagram für die vhs-Teamvorstellung, für aktuelle Kurse und vieles mehr.

[vhs.im.wuertal](https://www.vhs.im.wuertal.de)



für Fotos. Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack. Die Ermäßigung gilt für Kinder bis 13 Jahre. Bitte bei der Buchung angeben, die Ermäßigung wird Ihnen im Nachhinein abgezogen.

Sonntag, 15.10.2023, 13.00-15.00 Uhr

EUR 29,-, ermäßigt EUR 24,-

Aying, Neugöghenhofen 7, Lamaland Loher

D2505/06 Erlebnispaziergang durch den Wald mit einem Wüstenbussard

Unterbrunn

Magdalena + Jakob Off

Wir spazieren gemeinsam mit unserem Wüstenbussard durch den Wald, wo sie uns frei fliegend begleitet und wir Ihnen unterwegs das Thema Falknerei näherbringen. Wer möchte, kann anschließend selbst die Faszination spüren, so ein wunderbares Geschöpf auf dem Handschuh landen zu lassen (nur bei Erw. und Jugendl. ab 12 Jahren). Der Waldspaziergang findet bei (fast) jedem Wetter statt-, außer Sturm oder Starkregen, daher bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen.

D2505 Sonntag, 19.11.2023, 14.30-16.00 Uhr

D2506 Sonntag, 14.1.2024, 14.30-16.00 Uhr

Je EUR 27,-, ermäßigt EUR 15,- für Kinder von 6-15 Jahren

Treffpunkt: Nähe Unterbrunn, genaueres wird per E-Mail bekannt gegeben, daher bitte E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer hinterlassen.

Haus und Garten

D2701 Dein Zuhause: Gestalte es mit Farben, Formen, Materialien

Planegg

Katrin Crone

Praxisnah erfahren Sie, weshalb Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in Ihren Räumen prägen. Zunächst lernen Sie die Grundzüge der traditionellen chinesischen Lehre Feng Shui und damit eine Reihe von gestalterischen Werkzeugen kennen. Diese erleichtern es Ihnen, Einrichtungsgegenstände und Accessoires so auszuwählen sowie Farben an den Wänden zu platzieren, dass Sie in Ihren Räumlichkeiten eine ausgewogene Gestaltung erreichen. Bitte bringen Sie den Grundriss und aussagekräftige Fotos Ihrer Wohnräume mit, denen Sie mehr Atmosphäre geben wollen, sowie zwei Wohnzeitschriften, Blätter DIN A3, Schere, Klebestift und Buntstifte.

Freitag, 13.10.2023, 19.00-22.00 Uhr

EUR 28,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D2702 Familienwohnen – weshalb Feng-Shui mehr Leichtigkeit in den Familienalltag bringt

Planegg

Katrin Crone

Mit seinem ganzheitlichen Blick ist Feng-Shui gerade für Familien mit Kindern hilfreich beim Einrichten und Gestalten des Familienwohnorts, weil dadurch alle ihren optimalen Platz zur Entfaltung finden können. Mit Feng-Shui erfahren wir, wie das Geburtsdatum Hinweise zu den Himmelsrichtungen gibt, in denen jede Person im Haushalt am besten schlafen, lernen, arbeiten, relaxen kann, und auch zu Farben, Formen und Materialien, der ganzen Einrichtung, die für jede/n individuell unterstützend wirken.

Freitag, 12.1.2024, 19.00-22.00 Uhr

EUR 28,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D2703 Sensenmähen für den Hausgebrauch

Gauting

Claudia Kraft

Wer öfter zur Sense greift und das von Grund auf erlernen möchte, ist hier richtig. Der Kurs beinhaltet Materialkunde, die individuelle Einstellung der Sense und den sicheren Umgang. Sensenmähen macht nur mit einer scharfen Schneid' Freude, deshalb gehören auch das Wetzzen und die Grundtechniken des Dengelns mit dem Schlagdengler dazu, sowie das Verhalten in schwierigen Mäh Situationen und die Möglichkeiten der Verwendung des Mähguts.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetter-angepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe. Sensen werden gestellt.

Samstag, 23.9.2023, 9.00-14.00 Uhr

EUR 73,-

Treffpunkt: Ende Birkenallee in Pentenried am Wendehammer

Wissenschaft und Technik

D2801 Einmal im Cockpit sitzen! Besichtigung des Flugsimulators der TUM

Garching

Michael Zintl

Astronaut oder Pilot? Wer träumte nicht schon als Kind davon, Flugkapitän zu werden und ein Flugzeug zu lenken? Im Institut für Flugsystemdynamik in Garching kann dieser Traum im Flugsimulator fast Wirklichkeit werden. Beim Blick hinter die Kulissen erfahren Sie Wissenswertes über die neuesten Forschungsprojekte, nehmen schließlich selbst Platz im Cockpit - und heben ab in große Höhen! Diese Führung ist auch für Jugendliche ab 16 Jahren interessant.

Freitag, 20.10.2023, 16.00-18.00 Uhr

EUR 8,-

Garching, Boltzmannstr. 15, MW Gebäude Flügel 6, 3. Stock

Infos zur Anfahrt siehe www.vhs-wuertal.de unter der Kursummer

D2802 Geothermie in Gräfelfing

Planegg

Dr. Lydia Brooks

Im süddeutschen Molassebecken befindet sich eine wasserführende Kalksteinschicht in ca. 3000 m Tiefe. Die Gemeinde Gräfelfing liegt im Zentrum dieser bayerischen Geothermierregion und kann die Wärme des Tiefenwassers (ca. 95°C) als Energie für den Aufbau eines Fernwärmenetzes zu nutzen. Diese Technologie leistet einen wichtigen Beitrag zur regenerativen Energieversorgung in der Region. Sie kann Wohngebäude, Gewerbebetriebe und öffentliche Liegenschaften mit Wärme versorgen, ist klimafreundlich, unabhängig vom fossilen Energiemarkt preisstabil und krisensicher – für mehrere Generationen.

Dienstag, 14.11.2023, 20.00-21.30 Uhr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1 ohne Gebühr

D2803 Die Macht der Kryptologie, eine alte Kulturtechnik nicht nur für Hacker und Spione

Planegg

Reimund Acker

Kryptologie ist die Wissenschaft vom Verschlüsseln und Entschlüsseln von Informationen. Die Kryptografie ist so alt wie die Schrift selbst; denn wie geheim eine Botschaft war, hing ursprünglich davon ab, wer die Bedeutung der Schriftzeichen kannte. Das Verschlüsseln von Informationen, früher ein Privileg der Mächtigen, ist heute allgegenwärtig. Die Entwicklung der Kryptologie wird durch den Rüstungswettlauf zwischen Kryptografen und Codeknackern vorangetrieben. Aber wie funktioniert eigentlich Verschlüsselung? Und wie kommt es, dass Geheimcodes immer wieder geknackt werden?

Donnerstag, 19.10.2023, 19.45-21.15 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D2804 Leibniz-Rechenzentrum Super-Computer und Virtuelle Welten

Garching

Rainer Oesmann

„Big Data“ - das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die sekundlich im Netz gesammelt werden. Diese Daten sind wertlos, wenn sie nicht verarbeitet werden. Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität ins Spiel. Ihr Super-Computer SuperMuc NG berechnet Klima Veränderungen, simuliert den Benzinverbrauch oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Die Auftraggeber kommen aus Wissenschaft und Forschung – international aus 23 Ländern. Erleben Sie selbst virtuelle 3D-Welten im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“. Treten Sie ein in die Welt von morgen. Bringen Sie Ihre Kinder oder Enkel mit, die im Fachjargon schon längst „Digital Natives“ genannt werden. Für sie ist es die Gegenwart.

Dienstag, 16.1.2024, 18.00-21.00 Uhr

EUR 5,-

Treffpunkt: Foyer des Leibniz - Rechenzentrum, Garching, Boltzmannstr. 1; Eintritt nur mit gültigem Ausweis möglich.

D2806 KI und Chat-GPT

Planegg

Johannes Weber

KI, kurz für Künstliche Intelligenz, hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Ein gutes Beispiel dafür ist ChatGPT, ein leistungsstarker Sprachmodellalgorithmus, der auf der GPT-3.5-Architektur von OpenAI basiert. ChatGPT kann natürliche Sprache verstehen und menschenähnliche Antworten generieren. Mit einer beeindruckenden Fähigkeit, Informationen zu recherchieren und komplexe Fragen zu beantworten, hat sich ChatGPT als äußerst vielseitiges Werkzeug erwiesen. Seine Anwendungsbereiche reichen von persönlicher Assistenz



über Kundenservice bis hin zur Unterstützung von Kreativität. KI-basierte Tools sind eine echte Revolution und weisen den Weg in eine Zukunft, in der Mensch und Maschine nahtlos zusammenarbeiten können.

Donnerstag, 9.11.2023, 20.00-21.30 Uhr

EUR 15,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D2808 Umweltfreundliche Wärme: Besichtigung der Geothermieanlage Freiham

Freiham

Angelika Magerl

In 3000 Meter Tiefe befindet sich die "Energiequelle" für das umweltfreundliche Heizwerk: Ein riesiger Vorrat an 90 Grad heißem Wasser, das ständig verfügbar ist - unabhängig von Klima, Tages- oder Jahreszeit. Hier wurde in zwei Bohrungen mit 2568 und 3132 Metern Tiefe 90 °C heißes Wasser erschlossen. Erleben Sie die Funktionsweise anschaulich und direkt vor Ort.

Mittwoch, 13.12.2023, 16.00-18.00 Uhr

EUR 10,-

Stadtwerke München, Bodenseestraße/Ecke Hans-Steinkohl-straße

D2809 Selber experimentieren im MaxLab ab 16 Jahren am Campus Martinsried

Martinsried

Dr. Ina Peters

Im Besucherlabor der Max-Planck-Institute für biologische Intelligenz und Biochemie am Campus Martinsried erleben Sie die Faszination naturwissenschaftlicher Forschung hautnah. Sie erhalten Einblick in die Forschungsarbeiten der beiden Institute und schlüpfen selbst in einen Laborkittel. Unter Anleitung isolieren Sie Ihre eigene Erbinformation (DNA): Wie sieht DNA aus? Was kann damit im Labor untersucht werden? Und welche Erkenntnisse ziehen Wissenschaftler*innen?

Mittwoch, 13.12.2023, 16.30-18.30 Uhr

Martinsried, Am Klopferstspitz 18a, Max-Planck-Institute für biologische Intelligenz und für Biochemie, Eingangshalle ohne Gebühr

D2810 Vom Garten Eden zur weltweiten Monokultur

Planegg

Manfred Beusch

Der Vortrag schildert die Geschichte der Agrartechnik und schlägt einen faszinierenden Bogen zwischen Erschließung von Kulturlandschaften, Agrarwirtschaft und den Ansprüchen einer modernen, effizienten Ressourcennutzung zur Sicherung der Nahrungsmittelbeschaffung: Vom „Garten Eden zur Monokultur“ bzw. „vom Selbstversorger zum Discounter“.

Mittwoch, 25.10.2023, 19.00-21.00 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D2811/11A Führung durch das BayernLab Starnberg

Starnberg

BayernLab

Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Digitale Themen werden im BayernLab als erlebbare, bunte Praxis präsentiert. Themen wie Datenschutz und Datensicherheit im Internet, das vernetzte Arbeiten auf einer 84 Zoll Videokonferenzanlage, Informationen zu den Themen Geodaten, Multikopter und VR werden gezeigt und erklärt. Ein Highlight ist der humanoide Roboter NAO. Dieser begrüßt die Besucher*innen und zeigt Themen wie Sensorik, Robotik und Programmierung auf. Auch ein 3D-Drucker kann live bei seiner Arbeit bestaunt werden.

D2811 Donnerstag, 9.11.2023, 17.00-19.00 Uhr

D2811A Dienstag, 16.1.2024, 17.30-19.30 Uhr

Je EUR 5,-

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

D2812 Überreste der Eiszeit: Geol. Exkursion von Leutstetten bis Andechs

Stockdorf

Bodo Happek

Auf dieser Exkursion möchte ich zeigen, wie die letzte Eiszeit, die Würmeiszeit, abgelaufen ist. Ein Schwerpunkt ist Leutstetten mit Endmoränen und Gletschertoren sowie Schotterterrassen im Würmtal. Ein zweiter Schwerpunkt ist Andechs mit Drumlins, Tumuli, und Toteislöchern sowie so genannten „Vorstoßschottern“. Ein weiteres Thema sind Rückzugsmoränen z. B. bei Perchting. Wir fahren mit Privatautos als Fahrgemeinschaften von einem Haltepunkt zum nächsten. Ende der Exkursion ist am letzten Haltepunkt am Ammersee. Mittag ca. 30 min an einer landschaftlich schönen Stelle. Feste Schuhe sind wichtig wegen einiger kurzer Fußwege, eventuell Regenschutz und Verpflegung.

Samstag, 14.10.2023, 8.30-17.00 Uhr

EUR 45,-

Treffpunkt: Stockdorf, Bernauerstr. vor der Unterkunft für Asylsuchende (altes Bundesforstamt)

D2814 Astronomie allgemeinverständlich - vom Urknall und von Schwarzen Löchern

Planegg

Prof. Dr. Werner Becker

Wir erfahren von „Schwarzen Löchern“, „Galaxien“, dem „Urknall“ und von „dunkler Energie und Materie“. Im Dezember 2017 wurde der Nobelpreis für Physik für den ersten direkten Nachweis von Gravitationswellen verliehen. Ihre Existenz wurde von Albert Einstein im Zuge seiner Allgemeinen Relativitätstheorie vorausgesagt. Für den direkten Nachweis der Existenz eines Schwarzen Lochs im Zentrum unserer Milchstraße gab es 2020 den Nobelpreis. Im Dialog mit den Teilnehmenden geht der Dozent auf die brennendsten Fragen aus dem spannenden Umfeld der modernen Astronomie vertiefend ein.

Donnerstag, 1.2.2024, 19.00-21.00 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D2815 Die Biogasanlage Mammendorf - wie aus Grüngut Strom und Wärme entstehen

Mammendorf

Rainer Kaiser

Vergärt man Grüngut wie Gras, Silomais oder Klee, entsteht Biogas. Seit 2012 ist solch eine Anlage in Egg bei Mammendorf in Betrieb. Aus rund 3,5 Millionen Kubikmeter Biomethan wird zum einen Strom für 1000 Haushalte produziert. Zum anderen wird gereinigtes Biomethan zur Wärmeversorgung ins örtliche Gasnetz eingespeist. Die Energie, die für die Produktion des Biogases notwendig ist, wird aus der nahen Photovoltaikanlage gewonnen. Bei einem Rundgang erklärt Ihnen der Anlagen-Leiter anschaulich, wie die grüne Energie gewonnen wird.

Mittwoch, 15.11.2023, 14.00-16.00 Uhr

EUR 9,-

Treffpunkt: Biogasanlage Mammendorf, Egg 11

D2820 Jupiter: Ein Riesenplanet der Superlative und Exotik

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

Am 3.11.23 ist Jupiter „nur“ 596 Millionen km entfernt. Es bietet sich eine der besten Sichtbarkeiten der letzten 12 Jahre. Seit dem 5. Juli 2016 umkreist die Raumsonde Juno diesen größten Planeten unseres Planetensystems. Es wurden atemberaubende Bilder und faszinierende Ergebnisse zur Erde übermittelt. Jupiter ist anders, als man es sich vorgestellt hat. Was wissen wir von Jupiter 2023? Mit Livestream-Beobachtung von Jupiter und seinen vier größten Monden durch das große 0,5 m-Spiegel-Teleskop der Sternwarte.

Findet bei schlechtem Wetter auch ohne Online-Beobachtung statt

Mittwoch, 25.10.2023, 20.30-22.30 Uhr

EUR 16,-

Gilching, vhs, Raum 106, Landsberger Str. 17 a

D2821 Mondflug für jeden: Schweben Sie mit dem Teleskop über den Mond

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

Wollen Sie auch kostengünstig zum Mond fliegen? Bei klarem Himmel werden wir mit dem 0,5 m-Newton-Spiegelteleskop über seine mit Kratern übersäte Oberfläche schweben. Was haben die alten Kulturen über den Mond gedacht? Wie wurde der Mond dargestellt? Welche Vorstellungen gab es über „Mondreisen“ und „Mondbewohner“? Was wissen wir heute über den Mond, seine Entstehung und seinen Aufbau? Welche Ziele strebt die Raumfahrt an, um den Erdtrabanten zu erkunden? Wie könnte eine Mondbasis aussehen? Viele Fragen klären wir. Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter ohne Beobachtung statt.

Freitag, 24.11.2023, 19.00-21.00 Uhr

EUR 16,-

Gilching, vhs, Raum 106, Landsberger Str. 17a

D2822 Gletscherkar und Zungenbecken

Planegg

Bodo Happek

Erfahren Sie, wie die Landschaft am Alpenrand entstanden ist. Während des Quartärs (des Eiszeitalters) schoben sich Gletscher wiederholt aus den Alpen ins Vorland. Besonders von den letzten beiden Eiszeiten sind viele Spuren erhalten: „Gletscherkare“ (z.B. der Soilesee), die „Zungenbecken“ (also Starnberger- und Ammersee), Endmoränen mit ihren Gletschertoren und durch vorstoßende Gletscher erzwungene Flussverlagerungen (wie bei der Isar). Was ist das „Eberfinger Drumlinfeld“? Und wie entstanden die „Tumuli“ an der Hirschbergalm?

Mittwoch, 6.12.2023, 18.30-20.30 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



Naturführungen

D2900 Pilzkundliche Wanderung in Stockdorf

Stockdorf **Werner Edelmann**

Unter der Leitung eines erfahrenen Pilzkenners haben Sie bei dieser Lehrwanderung im Kreuzlinger Forst die Gelegenheit, heimische Speise- und Giftpilze näher kennen zu lernen oder Ihr Wissen darüber zu vertiefen. Gut ausgerüstet sind Sie, wenn Sie einen Korb, Taschenmesser und Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Dienstag, 3.10.2023, 9.00-12.00 Uhr

EUR 19,-

Treffpunkt: Stockdorf S-Bahn, Waldseite

D2901 Abendführung durch den Vogelpark Olching

Olching **Daniela Kuchenbaur**

Auf einem Areal von ca. 20.000 qm fügt sich der Vogelpark Olching in die wunderschöne Auenlandschaft der Amper ein. In zahlreichen Volieren, Weiheranlagen und Freigehegen können Sie etwa 600 Vögel (ca. 120 Arten) aus allen Erdteilen bewundern. Der besondere Schwerpunkt dieser Führung liegt im Verhalten der tag- und nachtaktiven Arten zur Dämmerungszeit. Wer wird nun aktiv? Wer begibt sich zur Ruhe?

Freitag, 13.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

EUR 11,-

Treffpunkt: Eingangstor, Vogelpark Olching, Toni-März-Str. 1

D2902 Landesgartenschau 2024 Spannende Führung durch die Baustelle

Kirchheim **Landesgartenschau**

Bevor die Gartenschau am 15. Mai 2024 ihre Tore öffnet, ist noch viel zu tun. Baustellen-Führungen sind die perfekte Möglichkeit, dem Gelände beim „Wachsen“ zuzusehen. Bitte an festes Schuhwerk und regenfeste Kleidung denken

Donnerstag, 19.10.2023, 15.00-16.30 Uhr

EUR 5,-

Kirchheim, Haus für Kinder 1, Hauptstraße

Infos zur Anfahrt siehe www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnummer.

D2903 Botanische Rundwanderung entlang der Windach

Windach **Hermann Neubauer**

Die Windach mündet kurz hinter dem Ammersee in die Amper. Der Rundwanderweg führt uns über Windach nach „Oberwindach“ und weiter Richtung Finning. Wir besuchen den interessanten Skulpturenpark, steigen an einer Lichtung zur Windach ab, überqueren diese am Schafsteg und wandern den Fluss entlang auf schmalen Steig zurück zum Ausgangsort. Eine „Erlebniswanderung“ auch für Kinder ab 6 Jahren. Für einige Stellen ist Trittsicherheit erforderlich. Unterwegs hören wir Geschichten von Pflanzen und Bäumen.

Montag, 7.10.2024, 14.00-17.30 Uhr

EUR 16,-, ermäßigt EUR 8,-

Treffpunkt: Windach, Raiffeisenweg 1

D2904 Magisches Pasing: Sagen u. Mythen der Würm

Pasing **Dr. Fritz Fenzl**

Uraltes Gebiet mit Energien der Vorzeit und Würmeiszeit! Das Areal war bereits in vor- und frühgeschichtlicher Zeit besiedelt. Viel später, um das Jahr 500 bei der Einwanderung der Bajuwaren, gründete der Sippenführer Paoso das Ackerbauerdorf Pasing. Davon zeugen die sensationellen Ausgrabungen an der Josef-Retzer-Straße. Ausgehend von der Mariensäule, geht's zum Würmeiszeit-Fluss, der Würminsel, Maria Schutz, das Wissen um Kelten, 3 Beten und Hügelgräber im Lochhammer Schlag: Pasing ist Lebensqualität und Einweihung.

Dienstag, 7.11.2023, 10.00-13.00 Uhr

EUR 15,-

Pasing, Mariensäule vor dem Kopfmiller-Haus

D2907 Das neue Walderlebniszentrum in Grafrath

Grafrath **Sigmar Wüst**

Führung durch die Gebäude und den forstlichen Versuchsgarten. Auf einer Fläche von 34 Hektar präsentiert sich die bayernweit einzigartige Sammlung von Baumarten aus aller Welt. Heute stellt sich die Frage, welche dieser Baumarten dem Klimawandel trotzen können. Der Versuchsgarten dient der Waldpädagogik und hat dafür ein weitgehend aus Holz und Lehm errichtetes und damit baubiologisches und energetische modernes Gebäude erhalten.

Mittwoch, 25.10.2023, 17.00-18.30 Uhr

EUR 3,-

Grafrath, Walderlebniszentrum, Jesenwangerstr. 11

D2908 Fackelwanderung in der Partnachklamm

Garmisch-Partenkirchen **Hans Rößner**

Die geheimnisvolle, manchmal mit Eis geschmückte Klamm ist als besonderes Geotop ausgezeichnet. Dieser Ausflug ist gerade im Winter ein einmaliges Erlebnis. Starten Sie an der Pitzner Hütte mit einer kleinen Einführung, Punsch und Süßem mit „Rößner-Hans“ die Führung durch die Schlucht. Als Einheimischer kennt er viele besondere Stellen in der Klamm. Die Fackeln sorgen besonders beim Rückweg für eine ganz besondere Atmosphäre.

Samstag, 20.1.2024, 18.30-19.30 Uhr

EUR 21,-

Treffpunkt: Garmisch-Partenkirchen, Pitzner Hütte

Im Preis inbegriffen ist neben der Führung auch eine Fackel sowie der Eintritt zur Klamm. Gut zu wissen: Parken Sie Ihr Auto am Skistadion - dann ca. 20 min zu Fuß bis zur Pitzner Hütte.

D2909 Wildpflanzenführung mit Verkostung

Gauting **Ulrike Breitenberger**

Laufend erscheinen neue 'Superfoods' aus aller Herren Länder, dabei wachsen sie vor unserer Haustüre und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden! Jetzt haben Früchte, Samen und Wurzeln Hochsaison, dazu finden wir aber auch noch einige Blätter und Blüten. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen, sammeln und gemeinsam zubereiten und probieren.

Im Kurspreis sind EUR 5,- Materialgebühr enthalten.

Freitag, 6.10.2023, 16.30-20.00 Uhr

EUR 40,-

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad) findet bei jedem Wetter statt

D2910 Den Wald um Maria Eich erkunden und achtsam entdecken

Planegg **Dr. Karin Hummel**

Der geschützte Klosterwald um Maria-Eich in Planegg bietet ein anschauliches Beispiel für die Förderung der Biodiversität. Bei unserer Wanderung entdecken wir die Vielfalt des Waldes. Wir bewundern was er uns zeigt, wie er riecht, schmeckt und sich anfühlt. Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei unsere Sinne zu schärfen und im Hier und Jetzt bei uns anzukommen.

Sonntag, 15.10.2023, 10.00-12.45 Uhr

EUR 20,-

Treffpunkt: Planegg, alte abgestorbene Eiche vor dem Kloster Maria Eich, Wegstrecke ca. 2,5 km

D2911 Die Obstgärtnerei Braunhold

Perchting **Oliver Braunhold**

Führung über die Obstwiese und Obstbaumschule. Alte und teils sehr seltene Obstsorten – überwiegend Apfel und Birne werden veredelt und wieder vermehrt, wenn sie gut im Geschmack sind und sich widerstandsfähig gegenüber Krankheiten erwiesen haben. Infos über Bio-Obstbau, Erhaltung alter Sorten u.v.m., inkl. Verkostung.

Bitte an wetterfeste Kleidung/Schuhe denken. Kleiner Fußmarsch vom Parkplatz (Treffpunkt) zur Obstwiese von ca. 10 Minuten.

Samstag, 21.10.2023, 10.00-12.00 Uhr

EUR 12,-

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs. Von dort Fußmarsch zur Obstwiese

D2912 Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtnerei Braunhold

Perchting **Oliver Braunhold**

Der fachgerechte Obstbaumschnitt wird an mehreren Bäumen verschiedenen Alters demonstriert und erläutert. Bitte an wetterfeste Kleidung/Schuhe denken. Kleiner Fußmarsch vom Parkplatz (Treffpunkt) zur Obstwiese von ca. 10 Minuten.

Samstag, 25.11.2023, 10.00-12.00 Uhr

EUR 25,-

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs, Fußmarsch zur Obstwiese

D2914 Spaziergang zu den „Baum-Exoten“

München **Dr. Eva Schneider**

Es gibt auf der Welt schätzungsweise 25 000 verschiedene Laubbaumarten. Nur ein sehr kleiner Teil davon ist in Mitteleuropa heimisch. Aber, sofern es das Klima zulässt, sind auch bei uns so manche „Baum-Exoten“ zu bewundern, z. B. im Stadtgarten der Stadt München. Wer Lust hat auf eine kleine Exkursion ins Reich der Baumexoten ist herzlich eingeladen.

Sonntag, 8.10.2023, 11.00-13.30 Uhr

EUR 14,-

Giftgarten im Stadtgarten, Sachsenstr. 2 (Zugang Bezirkssportanlage)



Besichtigungen und Stadtführungen

D7030 Flower Power um 1900: Jugendstil in Schwabing München

Grit Ranft

Der Rundgang führt auf eine Reise ins ausgehende 19. Jahrhundert! Zwischen den fantastischen Jugendstilfassaden lässt es sich hervorragend in die Zeit abtauchen, in der sich die Sehnsucht nach etwas Neuem Bahn bricht. Doch was treibt die Street-Art-Künstler von damals an, derartig farbenprächtige Gegenentwürfe zu der seit Jahrzehnten bewährten monumentalen Bauweise der Innenstadt zu entwickeln? Wie kommt der neue Stil zu seinem Namen? Und woran erkennt man ein typisches Jugendstilgebäude? Neben all diesen Fragen gilt bei dem Spaziergang aber vor allem: staunen und genießen!

Mittwoch, 4.10.2023, 17.00-19.00 Uhr

EUR 16,-

Treffpunkt: Elisabethplatz, am Kiosk gegenüber Eingang Schauburg
Führung mit Personenführungsanlage; 2,-€ Leihgebühr enthalten.

D7024 Unesco-Welterbe: Das Steinzeitdorf Pestenacker Weil

Lejla Hasukic

Pestenacker ist eine von 111 Stationen des transnationalen seriellen UNESCO-Welterbes „Prähistorische Pfahlbauten um die Alpen“ und der bayerische Hauptvermittlungsort für diese archäologische Attraktion. Erleben Sie die Lebensweise der Siedler während der Jungsteinzeit und die Methodik der Wissenschaftler*innen zur Erforschung dieses Platzes.

Donnerstag, 5.10.2023, 15.30-16.30 Uhr

EUR 11,-

Treffpunkt: Weil, Ortsteil Pestenacker, Hauptstr. 100

D7031 Die Borstei München

Petra Rhinow

In der Borstei scheint die Welt noch in Ordnung zu sein. Absolut ruhige Innenhöfe, liebevolle Details, nachbarschaftliches Miteinander und das mitten in München! Wir beschäftigen uns mit der Entstehung dieses Viertels, einer kleinen selbständigen Stadt in der Stadt. Wir genießen die malerischen Ansichten und die zahlreichen Kunstwerke, die den Garten schmücken und hören Geschichten von Persönlichkeiten, die hier gewohnt haben.

Donnerstag, 12.10.2023, 15.15-16.45 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Dachauer Straße Ecke Franz-Marc-Straße

D7032 Rundgang durch den Bogenhauser Friedhof München

Ulrich Spies

Seit dem 9. Jhd. existiert er wohl, ab Mitte des 20. Jhd. entwickelte er sich mehr und mehr zur Begräbnisstätte prominenter Künstlerinnen und Künstler der Kultur- und Geistesgeschichte: Der unvergessene Schauspieler Helmut Fischer liegt hier ebenso begraben wie die Autorin Annette Kolb und Freda Wüsthoff. Oskar Maria Graf, Walter Sedlmayr, Rainer Maria Fassbinder, Erich Kästner, Liesl Karlstadt... alle haben ihre letzte Ruhestätte auf dem kleinen Friedhof rund um die Kirche gefunden.

Samstag, 14.10.2023, 10.00-11.30 Uhr

EUR 10,-

Treffpunkt: München, Neuberghauser Str. Ecke Bogenhausener Kirchplatz, auf dem Parkplatz vor dem Friedhof

D3101 Die Hopffisterei in München: Mehl & Schrot, Sauerteig & Brot München

Hopffisterei

Nach einer kurzen Einführung und einer kleinen Stärkung mit Pfister Öko-Bauernbrot gehen Sie in die Backstube und schauen den Bäckern über die Schulter. Erfahren Sie, was es bei der Verarbeitung von ökologischen Mehlen und Schrotten zu beachten gilt, wie ausschlaggebend ein guter Sauerteig ist und wie man richtig knetet. Riechen Sie, wenn der Duft nach frisch gebackenem Brot die Backstube durchzieht!

Dienstag, 10.10.2023, 18.00-20.30 Uhr

EUR 7,-

Treffpunkt: München, Pforte Hopffisterei, Kreitmayrstr. 5

In der Produktion sind bereitgestellte Kittel und Hauben zu tragen. Bitte verzichten Sie auf Schmuck/Uhren und Handy. Schließfächer ohne Haftung sind vorhanden.

D3102 Rund um die Blumenburg München

Imke Gloth

Das gotische Ensemble im Westen Münchens ist ebenso ein kunsthistorisches Kleinod wie eine aktuelle lebendige Begegnungsstätte der Kultur. Wir spüren auf unserem Rundgang der tragischen Liebesge-

schichte von Agnes Bernauer und Herzog Albrecht nach und besichtigen die hervorragend erhaltene spätgotische Burgkapelle mit ihrer Ausstattung. Sie erfahren aber auch, was Erich Kästner, Michael Ende und James Krüss sowie ein weißer Rabe heute mit der Blumenburg zu tun hatten und immer noch haben.

Donnerstag, 12.10.2023, 15.00-16.30 Uhr

EUR 15,-

Treffpunkt: Eingangstor der Blumenburg, München, Seldweg 15

D3103 Alternative Stadtführung... (un-) glaubliches München München

München

Michael Lemmerz

Du suchst eine klassische Stadtführung? Hier nicht! Auf dieser Tour hörst du unglaubliche, unbekannte, kuriose, spektakuläre und witzige Geschichten über München. Der Clou dabei ist: Ein Teil der Geschichten ist wahr, ein Teil nicht. Beim Miträtseln direkt an den Schauplätzen lernt man die Stadt von einer ganz neuen Seite kennen, die selbst eingefleischte Münchner zum Staunen bringt!

Samstag, 14.10.2023, 11.00-13.00 Uhr

EUR 24,-

Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin Karlstadt Musäum
Die Führung endet nahe Odeonsplatz

D3104 Verborgenes München: Vom 'oberen Elend' ins 'Grieff St. Petri' München

München

Anneliese Döhring

Dieser Spaziergang führt vom Sendlinger-Tor durch wenig begangene Nebenstraßen zum Isartor. Unterwegs erfahren Sie den Ursprung der Straßennamen und Örtlichkeitsbezeichnungen, hören Geschichten von berühmten Bewohnern und sehen Denkmäler und Sehenswürdigkeiten abseits der Touristenpfade.

Sonntag, 15.10.2023, 11.00-13.00 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: München, am Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen

D3105 Hinterhofgeschichten München

München

Petra Rhinow

Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands - das Cuvilliés-Theater. Ein Spaziergang für Genießer!

Freitag, 20.10.2023, 13.30-15.00 Uhr

EUR 14,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Alter Hof am Brunnen

D3106 Der Alte Südfriedhof, ein stimmungsvoller Herbstspaziergang mit interessanten Begegnungen München

München

Brigitte Raab-Lucke

Sie kennen sicher die „Schöne Münchnerin“, aber was ist mit dem verurteilten Bankfräulein? Und was geschah, als Sophie, der Verlobten von König Ludwig II., das offizielle Verlobungsfoto überreicht wurde? Ein tollkühner Rad- und Flugpionier, der Erfinder des Fleischextrakts und ein Bierbaron stellen sich uns vor. Hell leuchten die weißen Grabmale zwischen den bunten Blättern und laden zum näheren Betrachten ein. Doch ist das nun eine „Anima“, eine „Trauernde“, ein „Engel“ oder ein „Genius“? Ach ja, und stecken Sie vorsichtshalber ein paar Nüsse ein, denn sicher kreuzt das eine oder andere Eichhörnchen unseren Weg und schaut uns mit seinen schwarzen Knopfüglein bittend an.

Samstag, 21.10.2023, 12.00-14.45 Uhr

EUR 17,-

Treffpunkt: Haupteingang Südfriedhof neben der Stephanskirche, Thalkirchner Str. 17

D3107 München erleben mit der Tram ... München

München

Anneliese Döhring

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof über den Max-Weber-Platz zum Stachus, von dort zum Kurfürstenplatz und wieder zum Sendlinger und Isartor. „Ganz nebenbei“ erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen bis dato unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann vieles genaueresehen werden.

Sonntag, 22.10.2023, 11.00-13.00 Uhr

EUR 14,-; MVV-Ticket erforderlich/Innenraum Zone M-Tagesticket

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Trambahnhaltestelle 21 (stadteinwärts)



D3108 Täglich frisch: Die Münchner Großmarkthalle

München **Silvia Hölzlwimmer-Ruff**

Lernen Sie „den Bauch Münchens“ mitten im Betrieb kennen! Erfahren Sie mehr über die Abpackstationen für Obst und Gemüse aus ganz Europa sowie über Handelswege und Preisgestaltung von Lebensmitteln. Ab 5.30 Uhr eilen die Einkäufer von Halle zu Halle, um rechtzeitig den eigenen Laden, Marktstand oder das eigene Restaurant öffnen zu können. Zum Abschluss empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen Großmarktstättchen zum Weißwurstfrühstück.

Dienstag, 24.10.2023, 8.00-10.00 Uhr

EUR 15,-

Großmarkthallen, Eingang Westtor, Ecke Thalkirchnerstr. / Oberländerstr.

D3110 Bavarian Moonshine Erlebnisbrennerei: Besichtigung mit Live-Brennen und Tasting

Eichenau **Markus Schnell**

Eichenau hat seit 2021 eine kleine, feine Brennerei, in der hochwertige Spirituosen wie Whiskey und Rum mit Hingabe, größtenteils regionalen Zutaten und in Handarbeit hergestellt werden. Die Schwarzbrenner stellen zur Zeit der Prohibition ihre Destillen nachts im Wald auf und brannten am liebsten bei erhellendem Vollmond. Daher der Name „Moonshine“. Und auch heute noch verkauft die Familie Schnell ihren Moonshine in den traditionellen Einmachgläsern.

Wir besuchen die Destillerie, lernen die Brenner kennen, erfahren Wissenswertes zum Thema Einmaischen und Brennen und sehen beim Destillieren zu. Wir verkosten auch die verschiedenen Sorten.

Samstag, 11.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

EUR 36,-

Eichenau, Bavarian Moonshine GmbH, Brucker Str. 1b
Teilnahme ab 18 Jahre. Bitte danach kein Verkehrsmittel mehr steuern.

D3111 Das Kreuzviertel: Vom Salzhandel zum Adelsquartier

München **Anneliese Döhring**

Im Mittelalter wurde das Kreuzviertel durch den Salzhandel geprägt, denn hier standen die Stadel in denen die kostbare Ware gelagert wurde. Im 16. Jahrhundert mussten viele der Bürgerhäuser den riesigen Bauten Herzog Wilhelm V. weichen und damit begann der Wandel zum Adelsquartier, in dem viele Adelige ihre Stadthäuser, in denen heute oft Banken residieren, bauen ließen. Am schönen Promenadenplatz steht außerdem die einzige Altstadtkirche, die den Bombenhagel des 2. Weltkrieges unzerstört überdauert hat.

Sonntag, 12.11.2023, 11.00-13.00 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: München, im Torbogen unterm Karlstor (Stachus)

D3112 Forstenried: Wallfahrtsziel & Bauerndorf mit höfischem Abglanz

München **Stefan Ellenrieder**

Der historische Dorfkern von Forstenried ist seit dem 12. Jahrhundert bezeugt und steht heute als Ganzheit unter Denkmalschutz. Hauptattraktion ist die Wallfahrtskirche Heiligkreuz, die sonst meist durch ein Gitter versperrt ist. Sie birgt das bedeutendste romanische Triumphkreuz Bayerns. Gleich bei der Kirche erinnern weitere Bauten wie z.B. der Derzbachhof an das bäuerliche Forstenried vergangener Tage. Das barocke kurfürstliche Jagdhaus und ein bemerkenswertes Wirtshaus gehören zu den weiteren reizvollen Aspekten Forstenrieds.

Donnerstag, 16.11.2023, 14.45-16.45 Uhr

EUR 12,-

Treffpunkt: vor der Heiligenkreuzkirche (Forstenrieder Allee 180 a)

D3113 Stadt, Land, Fluss. Ein Spaziergang entlang der Isar

München **Franz Schega**

Von der Prinzregentenbrücke bis ins Gärtnerplatzviertel und zum Markt. Die Isar war Jahrhunderte lang eine Lebensader für die Stadt. Erhalten Sie viele Antworten auf bislang nicht gestellte Fragen. Was hat z.B. der Kabelsteg mit Kabeln zu tun und weshalb steht das Deutsche Museum auf der Kohleninsel? Warum ist dort ein Vater Rhein Brunnen? Vielleicht können wir am Ende – auf eigene Kosten – noch ein Getränk am Markt zu uns nehmen, z.B. an der Markt-Schänke vom Giesinger Bräu.

Samstag, 18.11.2023, 12.30-14.30 Uhr

EUR 15,-

Treffpunkt: Prinzregentenbrücke Ecke Wiedenmayerstr. (Bus 100)

D3114 Führung durch das Hauptzollamt München

München **Siglinde Franke-Fuchs**

Wer nach München per Bahn reist, wird sicherlich für einen kurzen

Moment vom Zauber des Bauwerks gefangen. Viele wissen nicht, was sich hinter der Fassade verbirgt. Im Verlauf einer Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner und Wirtschaft. Es wird viel zu Fuß gegangen.

Freitag, 24.11.2023, 15.00-17.30 Uhr

EUR 12,-

Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang beim Tor 1

Parkplätze auf dem Gelände nur während der Führung vorhanden

D3115 Rund um den St-Anna-Platz: Ein Herbstspaziergang durchs Lehel

München **Petra Rhinow**

Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große und charmante alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Wir genießen den Spaziergang zu schönen Fassaden und Plätzen, erfahren viel über historische Hintergründe und hören Geschichten über frühere Bewohner.

Donnerstag, 30.11.2023, 13.45-15.15 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der St. Anna-Kirche

D3116 Weihnachtsbräuche im Fackelschein

Planegg **Richard Obermaier**

Was sind Rauhächte? Warum darf man an manchen Tagen nicht arbeiten und nicht backen? Wie feierten die bayerischen Herzöge und Könige Weihnachten? Wer ist die heilige Luzia und warum ist die Thomanacht so wichtig? Erfahren Sie viel Interessantes und Spannendes über jetzige und vergangene Weihnachtsbräuche. Mit einer Fackelwanderung ist es noch stimmungsvoller!

Donnerstag, 7.12.2023, 18.00-19.45 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, Eingang vhs-Zentrum



D7046 Weihnachtlicher Streifzug durch die Alte Pinakothek

München **Petra Rhinow**

Die glanzvollen Räume der Alten Pinakothek laden uns ein zu einem Ausflug in der Weihnachtszeit. Wir schauen diesmal genau hin: Es gibt viele rätselhafte Botschaften und versteckte Hinweise in den weihnachtlichen Bildern, die uns heute noch zum Staunen bringen. Mit Hintergrundgeschichten stimmen wir uns ein auf die staude Zeit, sammeln Weihnachtsstimmung und ein wenig Glanz.

Dienstag, 12.12.2023, 16.15-17.45 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Barerstr. 27, Foyer der Alten Pinakothek
zzgl. Eintritt in die Alte Pinakothek

D3117 Romantisches München

München **Joachim Schüller**

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachvollste Hochzeit und was verband Karl Valentin und Liesl Karlstadt? Lassen Sie sich überraschen, wer mit wem "verbandelt" war und an wen man sich wendet bei Liebeskummer.

Sonntag, 14.1.2024, 10.30-12.00 Uhr

EUR 12,-

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle am Odeonsplatz



D3118 Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“

München **Anneliese Döhring**

Heute können wir im ehemaligen 'königlichen' Villenviertel die alten Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Alten Anatomie von Max Littmann, einem richtungweisenden Bau der damaligen Zeit.

Samstag, 27.1.2024, 14.00-16.00 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Sendlingertorplatz, Ecke Nussbaumstraße

D3119 Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk

München **Martina Eisenmann**

Der BR-Standort nahe dem Bahnhof ist der zentrale Sitz unserer Audioangebote unserer beiden Orchester und unseres Chors. Auch verschiedene Archive sind im Funkhaus beheimatet. Die Programmredaktionen, die Intendantin und die Verwaltung des Bayerischen Rundfunks sind hier verortet. Im Mittelpunkt stehen heute unsere Audioangebote.

Samstag, 3.2.2024, 10.30-12.00 Uhr

EUR 7,-

Treffpunkt: München, Foyer Funkhochhaus, Arnulfstraße 42

D3120 Münchner Bräuche

München **Joachim Schüller**

Schäfflertanz, Kocherball, Tanz der Marktweiber. München ist voller Bräuche, Traditionen und Feste. Manche feiert man jedes Jahr, andere nur zu besonderen Anlässen. Begleiten Sie mich durch das Jahr und erfahren Sie, wo und zu welchen Anlässen in München gefeiert, geritten und gebetet wird.

Sonntag, 4.2.2024, 14.00-15.30 Uhr

EUR 12,-

Treffpunkt: München, Marienplatz, an der Mariensäule

D3122 Die Münchner Residenz: Der Neue Königsbau

München **Grit Ranft**

Viele der Wittelsbacher Herrscher haben der Residenz ihren ganz persönlichen Stempel aufgedrückt - auch König Ludwig I, der direkt nach seinem Regierungsantritt mit massiven Um- und Erweiterungsbauten an der Residenz begann. Nach der Renovierung erstrahlen die königlichen Appartements wieder in neuem Glanz. Spazieren Sie mit ins 19. Jahrhundert und lassen Sie sich von rekonstruierten klassizistischen Schmuckstücken und den dazugehörigen Geschichten begeistern.

Donnerstag, 8.2.2024, 14.00-16.00 Uhr

EUR 16,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Haupteingang Residenz-Museum, im Vorraum vor dem Eingang zur Kassenhalle

Führung mit Personenführungsanlage; 2,-€ Leihgebühr enthalten

Spiele und Freizeit

D3138 Die Lust am Staunen – Zauberhafte Magie!

Puchheim **Markus Laymann**

Wer waren die berühmtesten Zauberkünstler der Geschichte, und mit welchen Kunststücken begeisterten sie ihr Publikum? Woher kommt der Zauberspruch „Hokuspokus“? Was haben Zauberkünstler und Politiker gemeinsam? Auf unterhaltsame Weise entführt Markus Laymann Sie in die Welt der Zauberer, Trickser, Medien und Scharlatane. Er zeigt, worin das Bezaubernde und Geheimnisvolle dieser zeitlosen Kunst liegt - und warum ein Zauberkunststück sehr viel mehr ist als nur ein Trick. Und natürlich wird an diesem Abend auch reichlich gezaubert!

Donnerstag, 9.11.2023, 19.00-21.30 Uhr

EUR 22,-

vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

D3140/41 Go – das älteste Brettspiel der Welt Einführungskurs

Planegg **Thomas Furtner**

Wer Denk- und Strategiespiele mag, sollte Go kennen. Obwohl das Spiel nur wenige und einfache Regeln hat, ist Go das komplexeste klassische Brettspiel, sehr viel komplexer als Schach. Wir lernen auf kleinen Spielfeldern und mit einfachen Rätseln die taktischen Grundlagen des Go Spiels. Das schöne bei diesem Spiel ist auch, dass Spielstärkenunterschiede durch ein Handicap-System ausgeglichen werden, so dass sich immer eine spannende Partie ergibt.

D3140 ab Freitag, 1.12.2023, 18.45-20.15 Uhr

D3141 ab Freitag, 12.1.2024, 18.45-20.15 Uhr

Je 2 x 90 Minuten, EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D3144 Bridge – Aufbaukurs

Gauting **Ursula Illig**

Dieser Kurs setzt die Teilnahme am Anfängerkurs bzw. Grundkenntnisse in Forum D und Spieldurchführung voraus. Das Allein- und das Gegenspiel werden ausführlich behandelt und Sie erhalten einen Feinschliff in Forum D. Spielmaterial und Skripten werden gestellt.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.45-19.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D3147 Bridge – Fortgeschrittenkurs 2 freies Spielen

Gauting **Ursula Illig**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Spielen. Ihre Dozentin schaut Ihnen beim Reizen und Spielen über die Schulter und gibt Tipps und Verbesserungsratschläge. Je nach Bedarf können einzelne Themen wiederholt und vertieft werden. Das Spielmaterial wird gestellt.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 16.00-17.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D3200 Schafkopfen – Grundkurs

Planegg **Michael Wahlfels**

Bayerische Kultur besteht nicht nur aus Lederbux und Dirndl, Weißbier, Weißwurst und Fingerhakeln, sondern auch aus einem zünftigen Schafkopfen. Wer schon immer Schafkopfen lernen wollte, ist hier gerade richtig. An fünf Abenden werden Ihnen die Spielregeln von der Pike auf gründlich und geduldig erklärt. Sie lernen, was für ein Verhältnis der Alte mit der Alten, der Blaue mit dem Grünen, die Pumpe mit einer Spritze und Spatzen mit einem Kibitz miteinander haben.

ab Freitag, 20.10.2023, 17.30-20.00 Uhr

5 x 150 Minuten, EUR 59,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D3201 Schafkopfen – Aufbaukurs

Planegg **Michael Wahlfels**

Dieser Kurs ist geeignet für die, die den Grundkurs besucht haben, Wenigspieler, die ihre Spielpraxis weiterentwickeln bzw. verfeinern wollen und Neugierige mit etwas Spielerfahrung. Hier werden unter anderem Spielvarianten wie „Bettel“, „Ramsch“, „Schieber“ und „Hochzeit“ sowie die Vorbereitung fürs Turnierspiel gelehrt.

ab Freitag, 12.1.2024, 17.30-20.00 Uhr

5 x 150 Minuten, EUR 59,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Am 2. Februar 2023 beginnt der Unterricht erst um 19:00 Uhr.

D3500 Pool-Billard – Schnupperkurs für Einsteiger*innen

Planegg-Martinsried **Turnierspieler**

Es ist ein faszinierendes Spiel mit den bunten Kugeln auf dem grünen Samt. Ein erfahrener Trainer gibt einen ersten Einblick in den Poolbillardsport. Sie üben die ideale Körperhaltung, den geraden Stoß und das genaue Zielen. Anhand von Beispielen wird auf die Regeln und die taktischen Möglichkeiten der gängigen Disziplinen (8-Ball, 9-Ball) eingegangen. Je zwei bis max. drei Teilnehmende steht ein eigener Billardtisch zum Üben und Spielen zur Verfügung.

ab Montag, 6.11.2023, 19.30-21.00 Uhr

3x 90 Minuten, EUR 79,-

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,

D3501 Pool-Billard – Aufbaukurs

Planegg-Martinsried **Turnierspieler**

Aufbau und Vertiefungskurs zu D3500

ab Montag, 15.1.2024, 19.30-21.00 Uhr

2 x 90 Minuten, EUR 59,-

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,



Melden Sie sich über die Website an
und sichern sich Ihren Platz sofort!

www.vhs-wuertal.de



Beruf und Karriere

D4100 Design Thinking – DER Ansatz für neue Ideen!

online
"Design Thinking" ist Methode und Mindset. Es stellt durch Empathie die Zielgruppen eines Angebots konsequent in den Fokus. So können wirklich innovative und kreative Ideen entstehen. Nach der theoretischen Einführung steht vor allem das konkrete Anwenden der Methodik an einem praktischen Beispiel im Mittelpunkt.

Dienstag, 23.+30.1.2024, 17.00-20.00 Uhr
2 x 3 Stunden, EUR 95,-
Online-Seminar

Eva Scholz



D4101 Veränderung gestalten mit Change Management

online
Der Begriff "Change Management" kommt aus der Organisationsentwicklung und lässt sich in vielen Arbeitsfeldern nutzen, ob für kleine und große Veränderungen. Beteiligung und Kommunikation sind entscheidend. Sie müssen konkret gestaltet werden, damit alle mitziehen wollen und können – ob Kolleg*innen, Ehrenamtliche oder Zielgruppen. Wir führen in diesem Onlinekurs ins "Change Management" ein und geben praktische Hilfestellungen an die Hand.

Dienstag, 14.+ 21.11.2023, 17.00-20.00 Uhr
2 x 3 Stunden, EUR 95,-
Online-Seminar

Eva Scholz



D4102 Die Kunst des Überzeugens

Planegg
Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, Ihre Strategie, oder die Sprache? Welche Mechanismen "öffnen" Ihren Gesprächspartner und führen zu einem gemeinsamen Ergebnis? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren? Entdecken Sie die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt!

Samstag, 11.11.2023, 10.00-14.00 Uhr
EUR 44,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Wolfgang Seifert

D4103 Zeitmanagement

Planegg
Der gekonnte und sinnvolle Umgang mit der Zeit ist heute einer der Hauptfaktoren des Erfolgs. Die moderne Medizin erkennt im falschen Umgang mit der Zeit eine Hauptursache für Stress und Krankheit. Die passende Strategie und richtiges "Timing" helfen uns - beruflich und privat - effektiver und stressfreier unsere Aufgaben zu meistern. Ein inneres Zeitmanagement führt zu mehr Gelassenheit, größerem Wohlbefinden, mehr Kreativität und besserer Gesundheit.

Samstag, 11.11.2023, 14.15-18.15 Uhr
EUR 44,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Wolfgang Seifert

D4104 Anleitung zum erfolgreichen Selbst-Coaching und zur effektiven Selbst-Motivation

Planegg
Der erfahrene Coach und Bestsellerautor erarbeitet mit den Teilnehmenden das jeweilige persönliche Anliegen - z.B. Klarheit in Ausbildung und Karriereplanung, Freude im Beruf, mehr Erfüllung im Alltag, glückliche Freundschaften, Gesundheit und Fitness, u.v.m. Dann werden bewährte und erfolgreiche Methoden aus dem Selbst-Coaching präsentiert. Effektive Werkzeuge zur Selbst-Motivation runden das Seminar ab. Wer nur mal schauen und sich informieren möchte, wird in diesem Kurs nicht glücklich. Wenn Sie wirklich etwas ändern - wenn Sie mehr Erfolg, Klarheit, usw. wollen, dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig! Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handy; falls vorhanden: Planungskalender in Papierform.

Sonntag, 22.10.2023, 10.30-17.00 Uhr
EUR 57,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Richard Obermaier

D4107 Abgrenzung – ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit

Planegg
Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie eigentlich gerne nein sagen würden, Sie sich aber zu einem „ja“ hinreißen lassen? Denn mit einem „nein“ hätten Sie ein schlechtes Gewissen? Das „ja“ hingegen führt dazu, dass Sie sich über Ihre Antwort ärgern? Und am Ende des Tages fühlen Sie sich zu sehr fremdgesteuert oder von der fehlenden Zeit getrieben, ob im privaten oder im beruflichen Umfeld? In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich mit einem guten Gefühl besser abgrenzen können. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Ein Beitrag zu mehr Gelassenheit sowie zur Stärkung der Selbstbestimmtheit und des Selbstwertes. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Dienstag, 5.12.2023, 18.30-21.00 Uhr
EUR 29,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Doris Braune

Danke!

Wir danken unseren Anzeigenkunden.

Bitte schenken Sie den inserierenden Firmen besondere Beachtung.



D4105/06 Beruflicher Zwischenstopp reflektieren > orientieren > verändern

Planegg

Doris Braune

Was kann ich, was mag ich, welchen Sinn erfüllt mein Beruf? Wir beschäftigen uns in dem Workshop mit den Aspekten, die großen Einfluss auf die Zufriedenheit im Beruf haben. Wir blicken aus verschiedenen aufschlussreichen Blickwinkeln auf das Berufsleben. So haben Sie die Gelegenheit, Ihre persönliche Situation zu hinterfragen und Veränderungsmöglichkeiten zu entdecken. Der Kurs unterstützt Sie bei der Orientierung, welchen Weg Sie in Zukunft einschlagen wollen und gibt Ihnen wertvolle Impulse. Ein Workshop, der anregt, den beruflichen Weg aktiv zu gestalten und damit auf Zufriedenheit und Stärke auszurichten.

D4105 Donnerstag, 16.11.2023, 18.30-21.00 Uhr

D4106 Mittwoch, 10.1.2024, 18.30-21.00 Uhr

Je EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1 bzw.9

D4108-08C Mut, Energie, Zuversicht: Ihr persönliches Einzel-Coaching

Gauting

Doris Braune

Ob beruflich oder privat: Das Leben birgt so manche Herausforderung. Wünschen Sie sich Unterstützung oder Entlastung in einer verzwickten persönlichen Lage? Benötigen Sie Orientierungshilfe in beruflichen Entscheidungssituationen? Befinden Sie sich in einem Konflikt? Raubt Ihr Alltag zu viel Kraft und Energie?

Im Rahmen von individuellen Coaching-Terminen haben Sie in diskreter Umgebung die Möglichkeit, Ihr Thema zu teilen, zu ordnen und schrittweise zu lösen. Ihr erfahrener Coach unterstützt Sie darin, komplexe Situationen zu entflechten, Zusammenhänge zu sehen und Lösungswege zu entwickeln. Werden Sie sich über die nächsten zielführenden Schritte klar. Mit wertschätzender Begleitung Ihres Coaches verwandeln Sie Herausforderungen in Chancen.

"Aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen." (Johann Wolfgang von Goethe). Auch individuelle Terminvereinbarungen möglich!

D4108 Freitag, 20.10.2023, 17.00-18.30 Uhr

D4108A Freitag, 10.11.2023, 17.00-18.30 Uhr

D4108B Freitag, 8.12.2023, 17.00-18.30 Uhr

D4108C Freitag, 12.1.2024, 17.00-18.30 Uhr

Je EUR 80,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

EDV

D4202 PC-Basiswissen für Späteinsteiger*innen (Windows 10)

Germering

Christine Holzinger

Ein Kurs für alle, die bisher noch nicht mit einem Computer gearbeitet haben oder sich noch sehr unsicher fühlen. Sie lernen, den PC zu starten und richtig herunterzufahren sowie mit Maus und Tastatur umzugehen. Sie lernen, was Sie wo auf Ihrem PC finden und wie Sie im Internet surfen und suchen. Auch E-Mails schreiben und beantworten ist Thema.

ab Dienstag, 17.10.2023, 9.30-11.30 Uhr

4 x 2 Stunden, EUR 88,-

vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, Germering, EDV-Raum

D4200 Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: Fließend schreiben am Computer

Planegg

Christine Ober

Sie sind mit "Zweifingersuchsystem" nicht ganz zufrieden? Lernen Sie in nur vier Wochen blind mit zehn Fingern zu schreiben. Neben der Tastenanzuordnung zu einzelnen Fingern üben Sie und trainieren schwierige und fehleranfällige Wörter. Methoden des multisensorischen Lernens (= Lernen mit vielen Sinnen) und Erkenntnisse der Hirnforschung helfen Ihnen dabei, ebenso das Üben zu Hause zwischen den Terminen. Auch für Jugendliche geeignet! Bitte unbedingt einen Laptop + Ladekabel mitbringen. Kursunterlagen sind im Preis enthalten.

ab Dienstag, 7.11.2023, 17.00-19.00 Uhr

4 x 2 Stunden, für 4 bis 6 Teilnehmer, EUR 104,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

D4203 Apple Mac OS X: Grundlagenkurs

Planegg

Dimitri Danilkin

Ein Apple-Computer ist einfach und effektiv zu bedienen. Sie lernen im Kurs: Archivieren von Dokumenten, Videos, Bildern und Musikdateien, Kennenlernen der wichtigsten Programme, E-Mail-Versand, Umgang mit Datenträgern, Surfen mit Safari. Bitte Mac-Book mitbringen, falls vorhanden; Leihgerät möglich, bitte bei Anmeldung angeben.

ab Samstag, 11.11.2023, 9.00-12.00 Uhr

4 x 3 Stunden, EUR 125,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4205 Word-Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Schritt für Schritt werden Sie in einer kleinen Gruppe an alle wichtigen Word-Funktionen herangeführt. Sie lernen, Texte einzugeben und zu bearbeiten, Dokumente durch Absätze und Listen zu strukturieren und erstellen eigene Formatvorlagen. Sie fügen Bilder, Formen und Tabellen ein und erstellen Inhaltsverzeichnisse und Verweise. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; bitte Laptop inkl. Ladegerät + install. Microsoft-Word-Version ab 2016 mitbringen.

Freitag, 10.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

Freitag, 17.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 85,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D4207 Excel-Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Sie lernen in einer kleinen Gruppe, schnell und effektiv mit einfachen Formeln, Funktionen und Berechnungen in Excel umzugehen. Sie lernen, Tabellen und Diagramme zu erstellen und zu formatieren sowie Daten sinnvoll zu filtern, zu sortieren, und auszuwerten. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; bitte Laptop inkl. Ladegerät + install. Microsoft-Excel-Version ab 2016 mitbringen.

Freitag, 19.1.2024, 17.00-20.00 Uhr

Freitag, 26.1.2024, 17.00-20.00 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 85,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D4208 Excel 2019: Aufbaukurs

Germering

Alfred Kneiting

Sie lernen, spezielle Berechnungen und eigene, benutzerdefinierte Formate zu nutzen. Auch Zellbezüge zu anderen Tabellenblätter und Arbeitsmappen sowie der Umgang mit umfangreichen Tabellen und das Erstellen einfacher Diagramme werden gelehrt. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

ab Dienstag, 14.11.2023, 19.30-21.45 Uhr

4x 2,5 Stunden, EUR 132,-

vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, Germering, EDV-Raum

D4209 Excel 2019: Spezialkurs: Formeln und Funktionen

Germering

Alfred Kneiting

Sie kennen einfache Berechnungen und möchten in komplexere Formeln und Funktionen einsteigen? Der Kurs geht nach den Grundlagen u.a. auf finanzmathematische Funktionen, Zeitberechnungen, statistische Funktionen, Matrixformeln und Funktionen ein. So können Sie z.B. Durchschnittspreise berechnen, Mitgliederlisten auswerten, Tagesumsätze und Provisionen berechnen.

ab Dienstag, 9.1.2024, 19.30-21.45 Uhr

4 x 2,5 Stunden, EUR 132,-

vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, Germering, EDV-Raum



Smartphone und Tablet

D4220/21 Das Apple iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

Als das iPhone auf den Markt kam, war es eine Revolution. Auch heute ist das iPhone Marktführer und weit mehr als nur ein Telefon. Mit ihm haben Sie eine hervorragende Kamera, Internet für unterwegs, Musik... Im Kurs bekommen Sie Antworten auf wichtige und interessante Fragen, z.B. zu praktischen Apps, E-Mails, etc. Bitte bringen Sie Ihr iPhone inkl. Netzteil mit!

D4220 **Samstag, 21.10.2023, 12.15-15.15 Uhr**
Sonntag, 22.10.2023, 12.15-15.15 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 52,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4221 **Samstag, 20.1.2024, 12.15-15.15 Uhr**
Sonntag, 21.1.2024, 12.15-15.15 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 52,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4222 Das Apple iPhone & iPad - Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

Wer schon Vorkenntnisse zum iPhone und/oder iPad hat, kann hier weitere Anwendungs- und Einstellungsmöglichkeiten entdecken und seine Kenntnisse vertiefen. Voraussetzung: Grundlagenkurs bzw. entsprechende Vorkenntnisse. Bitte Gerät inkl. Netzteil mitbringen!

Samstag, 25.11.2023, 12.15-15.15 Uhr
Sonntag, 26.11.2023, 12.15-15.15 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 52,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4223/24 Fotografieren und Filmen mit dem iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, was Sie und Ihr iPhone wirklich können. Schritt für Schritt erklären wir alle Einstellungsmöglichkeiten Ihrer iPhone-Kamera. Im praktischen Teil drehen Sie einen kleinen Slow-Motion-Clip, erstellen einen Zeitraffer und ein Panoramabild mit verblüffender Qualität.

D4223 **Samstag, 7.10.2023, 9.00-12.00 Uhr**

1 x 3 Stunden, EUR 28,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4224 **Samstag, 13.1.2024, 12.15-15.15 Uhr**

1 x 3 Stunden, EUR 28,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



Weitere Fotokurse

... finden Sie unter Kunst und Kultur auf S. 58

D4230 Android Smartphone von Samsung

Planegg

Dimitri Danilkin

Lernen Sie Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Internet und Kamera kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Vielseitigkeit Ihres Smartphones ausschöpfen können. Ein Überblick über Cloud-Dienste und nützliche Apps rundet den Kurs ab. Voraussetzung: Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone (nur der Marke Samsung!) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

D4230 **Samstag, 21.10.2023, 9.00-12.00 Uhr**
Sonntag, 22.10.2023, 9.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 52,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4231 **Samstag, 13.1.2024, 9.00-12.00 Uhr**
Sonntag, 14.1.2024, 9.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 52,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4233 Android Smartphone und Tablet von Samsung - Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

Im Vertiefungskurs lernen Sie weitere Funktionen und Möglichkeiten Ihres Samsung-Smartphones kennen. Neben Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen vertieft wie

z.B. die Systemeinstellungen, der Datenaustausch oder die Synchronisation. Voraussetzung: Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone oder Tablet (nur der Marke Samsung!) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto bereits eingerichtet sein.

Samstag, 25.11.2023, 9.00-12.00 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 9.00-12.00 Uhr

2 x 3 Stunden, EUR 52,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D4270A-D4282C Let's talk:

Die IT-Einzelsprechstunde

Planegg

Dimitri Danilkin

Sie kennen sich mit Ihrem Apple-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die ein oder andere Einstellung nicht? In der Einzelsprechstunde können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. iCloud-Einstellungen, Fragen zu iPhoto, iTunes, Finder etc. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können dem Kursleiter vor Kursbeginn Ihre Fragen an: goodmacs@googlemail.com schicken. Bitte mitbringen: Gerät + Ladekabel.

D4270A **Freitag, 12.1.2024, 18.00-19.00 Uhr**

D4270B **Freitag, 12.1.2024, 19.00-20.00 Uhr**

D4270C **Freitag, 12.1.2024, 20.00-21.00 Uhr**

D4271A **Freitag, 24.11.2023, 18.00-19.00 Uhr**

D4271B **Freitag, 24.11.2023, 19.00-20.00 Uhr**

D4271C **Freitag, 24.11.2023, 20.00-21.00 Uhr**

D4272A **Freitag, 19.1.2024, 18.00-19.00 Uhr**

D4272B **Freitag, 19.1.2024, 19.00-20.00 Uhr**

D4272C **Freitag, 19.1.2024, 20.00-21.00 Uhr**

D4273A **Freitag, 6.10.2023, 18.00-19.00 Uhr**

D4273B **Freitag, 6.10.2023, 19.00-20.00 Uhr**

D4273C **Freitag, 6.10.2023, 20.00-21.00 Uhr**

D4281A **Freitag, 20.10.2023, 18.00-19.00 Uhr**

D4281B **Freitag, 20.10.2023, 19.00-20.00 Uhr**

D4281C **Freitag, 20.10.2023, 20.00-21.00 Uhr**

D4282A **Samstag, 20.1.2024, 9.00-10.00 Uhr**

D4282B **Samstag, 20.1.2024, 10.00-11.00 Uhr**

D4282C **Samstag, 20.1.2024, 11.00-12.00 Uhr**

Je 60 Minuten, EUR 63,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



Wir suchen DICH für die Weihnachtssaison*

Unterstütze uns in der Produktion, so dass unsere Kund:innen ihre Produkte in der besten Qualität rechtzeitig unter dem Tannenbaum liegen haben. Die Tätigkeiten, wie z.B. Verpacken, Sortieren und einfache Maschinenbedienung, sind leicht erlernbar.

Zeitraum:

- › Oktober bis Dezember
- › Anstellungen flexibel zwischen 4 – 12 Wochen
- › Arbeitszeiten: wir arbeiten im Schichtsystem aber ohne wöchentlichen Wechsel, sowie an den 4 Wochenenden vor Weihnachten
- › Vollzeit oder Teilzeit nach Absprache

Was wir dir bieten können:

- › Stundenlohn 13,51€ Brutto + Zuschläge
- › Sondervergütungen für Einsätze an den Wochenenden
- › Urlaubsgeld
- › Kostenlose Parkmöglichkeiten
- › Betriebskantine

Bewerbe dich online unter:
cewe.de/karriere

Tipp: Bewerbe dich sofort & unkompliziert über WhatsApp



Ansprechpartnerin:
Lisa Gschmeißner
lisa.gschmeissner@cewe.de
089 / 840 07-323

* Der Mensch zählt, nicht das Geschlecht. CEWE setzt auf Vielfalt, lehnt Diskriminierung ab und denkt nicht in Kategorien wie etwa Geschlecht, ethnische Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität.





Sprachen lernen mit der **vhs**

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates (GER) und gliedern sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2).

A1 Ich kann mich mit Hilfe von alltäglichen Ausdrücken und kurzen Sätzen auf einfachste Weise ausdrücken und Fragen zu mir beantworten.

A2 Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.

B2 Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.

Den richtigen Sprachkurs finden

Viele Kurse sind für den Wiedereinstieg gut geeignet. Zur Orientierung können Sie die meisten Lehrbücher der Grund- und Mittelstufe in der vhs-Geschäftsstelle einsehen. Außerdem beraten wir Sie gern persönlich oder telefonisch. Fragen Sie zu den Öffnungszeiten nach Frau Dr. Julika Bake.

Kursgebühren für Standardkurse mit 15x90 Minuten

	Teilnehmende	Gebühr	bei Kursverkürzung Reduktion pro Tag
Standardgruppe	7-14	€ 120,-	€ 8,-
Kleingruppe	5-6	€ 150,-	€ 10,-
Intensivgruppe	4	€ 195,-	€ 13,-

Kursgröße und -gebühr

Für jeden Kurs legen wir eine Mindest-Teilnehmendenzahl fest, die sich meist aus der Gruppengröße des Vorsemesters ergibt. Sollten sich bis Kursbeginn mehr Teilnehmende angemeldet haben, wird automatisch die entsprechend geringere Gebühr festgesetzt und abgebucht. Liegen am 1. Kurstag jedoch nicht genügend Anmeldungen vor, wird der Kurs abgesetzt oder es wird im Einvernehmen mit den Teilnehmenden eine neue, verbindliche Vereinbarung (für eine Intensivgruppe) getroffen. Davon ausgenommen sind Kurse mit bis zu 8 Kurstagen, die individuell kalkuliert werden.

Hinweise für die Buchbestellung

Englisch:

Hueber, Go for it! A1	ISBN 978-3-19-002938-9
Hueber, Go for it! A2	ISBN 978-3-19-002939-6
Hueber, Go for it! B1	ISBN 978-3-19-002940-2

Französisch:

Hueber, On y va! A1, akt. Auflage	ISBN 978-3-19-103325-5
Hueber, On y va! A2, akt. Auflage	ISBN 978-3-19-103351-4
Hueber, On y va! B1, akt. Auflage	ISBN 978-3-19-103354-5

Italienisch:

Das Lehrwerk *Passo dopo passo* von Hueber ist nicht mehr zu erwerben. Bitte sprechen Sie uns an, wenn es Ihren Kurs betrifft.

Hueber, Dieci A1	ISBN 978-3-19-005647-7
Hueber, Dieci A2	ISBN 978-3-19-015647-4
Hueber, Dieci B1	ISBN 978-3-19-025647-1
Hueber, Nuovo Espresso 1	ISBN 978-3-19-205438-9

Spanisch:

Klett, Con Gusto nuevo A1	ISBN 978-3-12-514671-6
Klett, Con Gusto nuevo A2	ISBN 978-3-12-514677-8
Klett, Con Gusto nuevo B1	ISBN 978-3-12-514684-6



Englisch Grundstufe

D5103 Englisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Lehrbuch: Hueber, Go for it, A1

ab Dienstag, 10.10.2023, 9.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Belinda Karl

D5104 Englisch Grundstufe A1

Planegg

Lehrbuch: Hueber, Go for it, A1, ab Unit 4

ab Montag, 25.9.2023, 20.00-21.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Jason Heitmann

D5106 Englisch Grundstufe A2

Planegg

You have laid the foundations and now wish to continue learning? In this course, you can cover more of the language basics and expand your vocabulary. Lehrbuch: Hueber, Go for it, A2.

ab Dienstag, 26.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Jason Heitmann

D5108 Englisch Grundstufe A2/B1

Planegg

Lehrbuch: Klett, Great! B1 (ISBN 978-3-12-501484-8)

ab Dienstag, 10.10.2023, 18.15-19.45 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Cecilia Soriano

Englisch Mittelstufe

D5110 Englisch Mittelstufe B1

Planegg

B1 – what next? This course will help you bridge the gap and gain the confidence you need to move to B2. We will revise grammar, improve vocabulary and focus on speaking fluency.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.45-19.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Belinda Karl

D5111 Englisch Mittelstufe B1

online

Wir üben Englisch im Alltag, Grammatik und Übersetzungen.

Lektüre nach Absprache mit den Teilnehmenden.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 8.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Jenny Schmidt-Salz



D5112 Englisch Mittelstufe B1 - Vertiefung/Konversation

Planegg

Wir schließen das Lehrbuch ab (Hueber, Go For It, B1). Dann üben wir Konversation zu vereinbarten Themen, die zu Hause mit kleinen Texten vorbereitet werden können.

ab Dienstag, 26.9.2023, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Tracy Herber

D5113 Englisch Mittelstufe B1/B2 - Vertiefung

Planegg

Lehrbuch: Hueber, Go For it, B1/B2

ab Mittwoch, 27.9.2023, 10.40-12.10 Uhr

14 x 90 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Tracy Herber

D5115 Englisch Mittelstufe B2 - Beginner

Planegg

Belinda Karl

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. The course book as well as discussing current topics will be incorporated in the course. Lehrbuch: SpeakOut 2nd edition, Pearson, ISBN: 978-1-292-24153-1

ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D5117 Englisch Mittelstufe B2

Planegg

Tracy Herber

This course gives you the opportunity to practice your English. Come and join us!

ab Montag, 25.9.2023, 10.45-12.15 Uhr

14 x 90 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D5122 Englisch Mittelstufe B2

online

Jenny Schmidt-Salz



Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und Englisch im Alltag. Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten/Artikel zu versch. Themen.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 8.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Englisch Aufbaustufe

D5130 Englisch Aufbaustufe C1

Planegg

Helga Reinicke

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

ab Dienstag, 10.10.2023, 10.30-12.00 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 156,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Englisch Konversation

D5142 Englisch Konversation B1

Planegg

Gabriele Benkmann

Let's speak English in a relaxed atmosphere. Join us and improve your conversation skills. Wir diskutieren aktuelle Themen und Alltagsprobleme auf Basis kurzer Texte. Grammatik wird ggf. wiederholt und Wortschatz erweitert.

ab Mittwoch, 4.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D5143 Englisch Konversation B2

Planegg

Jason Heitmann

This course offers lively discussions of current events and other topics of interest based on newspaper and magazine articles.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 9.15-10.45 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5146 Englisch Konversation B2/C1

Planegg

Jason Heitmann

Join our English conversation class and improve your oral communication skills. Learn to speak and communicate more confidently through lively discussion of current news and topics of interest.

ab Montag, 25.9.2023, 18.25-19.55 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5147 Englisch Konversation B2/C1

Planegg

Jason Heitmann

We discuss current events and general matters of interest based on articles in the English-language media. This course is aimed at those with good conversational skills who wish to improve their English.

ab Dienstag, 26.9.2023, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



Beratung für Sprachkurse:

Fragen Sie nach Frau Dr. Julika Bake zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 8596032 oder in der Geschäftsstelle.



D5148 Englisch Konversation C1

Planegg

Tracy Herber

This is a course for those with advanced English who would like to keep their spoken language up-to-date. We discuss current events and matters of interest based on articles in the English-language media.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

14 x 90 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Englisch für Senior*innen

D5150 Englisch für Senior*innen - Mittelstufe B1

Planegg

Isabella Jarczyk

Wenn Sie mit Freude Englisch lernen möchten, kommen Sie in unsere freundliche Gruppe! Neben dem Kursbuch helfen Ihnen viele Aktivitäten, sicherer frei zu sprechen. Grammatik wird nach Bedarf integriert.

ab Freitag, 29.9.2023, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5151 Englisch für Senior*innen - Mittelstufe B1

Planegg

Tracy Herber

Learn English in a relaxed setting, with discussion and activities around a different theme each week. Come and join other seniors and practice your English skills.

ab Montag, 25.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

14 x 90 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D5152/53 Englisch für Senior*innen - Konversation B1

Lochham

Lore Becker

Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

D5152 ab Montag, 25.9.2023, 10.00-11.30 Uhr

D5153 ab Freitag, 29.9.2023, 10.00-11.30 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

D5154 Englisch für Senior*innen - Konversation B2/C1

Planegg

Helga Reinicke

Literarische Texte, Konversation, Übungen zur Grammatik, Übersetzungen.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D5155 Englisch für Senior*innen - Konversation B2/C1

online

Jenny Schmidt-Salz



Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und die Lektüre verschiedener Auszüge aus Presse, Sachbüchern und Literatur.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 10.15-11.45 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5156 English - Konversation B1/B2

Krailling

Monika Kistenmacher-Kipp

Would you like to practice your English? Wir diskutieren tagesaktuelle Themen anhand von Zeitungs- und Magazinartikeln. Sie lesen, diskutieren viel, lernen neue Vokabeln und frischen Ihre Kenntnisse in Grammatik auf. Zusätzlich lesen wir ein Buch mit englischsprachigen Kurzgeschichten, meistens als Hausaufgabe, über die wir dann zu Beginn kurz reden. Das Buch werden wir am ersten Kurstag auswählen (max. 15 €). Anregungen aus der Gruppe sind immer willkommen!

ab Dienstag, 26.9.2023, 10.30-12.00 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 100,-

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstraße 22

Englisch Spezial

D5161 Business English B1

Planegg

Jason Heitmann

Learn business English, following a well-structured course aimed at learners with some knowledge of English. With lots of interactive activities, we will cover topics including employment and business travel, giving you confidence to speak English in your workplace. Lehrbuch: Business Result Intermediate, Student's Book, Oxford University Press (ISBN: 978-0-19-473886-6).

ab Dienstag, 26.9.2023, 17.45-19.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D5191 Learn English with Songs

Planegg

Isabella Jarczyk

Everyone likes music, right? Wir nutzen bekannte und beliebte Lieder (und ihre Texte) von alt bis modern, um auf spielerische Weise Englisch zu lernen. So erweitern wir den Wortschatz und verbessern wichtige Grammatikstrukturen. Für alle, die Spaß an Musik haben und singen oder auch einfach zuhören möchten.

ab Freitag, 6.10.2023, 9.00-10.30 Uhr

6 x 90 Minuten, EUR 60,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5192/93 Let's go to the movies!

Planegg

Tracy Herber

Are you looking for a fun way to brush up on your English skills, but you don't want to commit to a whole semester of classes? How about watching and discussing a film in original English? We will prepare together, watch the English film (with English subtitles) and then review and give opinions about the film.

D5192 Film: The Unlikely Pilgrimage of Harold Fry

07.11.2023, 16.30-18.00 Uhr, Planegg

14.11.2023, 16.30 Uhr, Film at the Gauting Breitwand cinema

21.11.2023, 16.30-18.00 Uhr, Planegg

D5193 Film (to be determined, see website)

9.1.2024, 19.00-20.30 Uhr, Planegg

16.01.2024, 16.30 Uhr, Film the Gauting Breitwand cinema

23.1.2024, 19.00-20.30 Uhr, Planegg

Je 2 x 90 Minuten + Film (Eintritt extra), EUR 22,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Französisch Grundstufe

D5200 Französisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 1.

ab Dienstag, 26.9.2023, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5201 Französisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Natalie Bruno

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 1.

ab Montag, 9.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D5202 Französisch Grundstufe A1

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 5

ab Montag, 25.9.2023, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5203 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2

ab Dienstag, 26.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4




Unsere englischen Native Speaker:

Louise Ashworth, Jason Heitmann, Tracy Herber, Belinda Karl, Christina Paßberger



D5204 Französisch Grundstufe A1

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 6/7. Wiedereinstieg möglich!
ab Dienstag, 10.10.2023, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5205 Französisch Grundstufe A1

Planegg **Nicole Cuzacq**
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 6. Wiedereinstieg möglich!
ab Donnerstag, 28.9.2023, 10.30-12.00 Uhr
13 x 90 Minuten, EUR 130,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D5206 Französisch Grundstufe A1 Vertiefung

Planegg **Gabriele Benkmann**
Sie haben etwas Vorkenntnisse (z.B. zwei Semester an der vhs) und möchten wieder einsteigen? Dann kommen Sie in diese kleine Gruppe.
Lehrbuch: Hueber, Intermezzo A1 (ISBN: 978-3-19-109600-7)
ab Donnerstag, 5.10.2023, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5207 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Brigitte Raguin**
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 4
ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D5208 Französisch Grundstufe A2 Vertiefung

Planegg **Gabriele Benkmann**
Sie haben bis zum Niveau A2 gelernt und möchten Ihre Kenntnisse festigen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig. Lehrbuch: Cornelsen, Perspectives - Allez-y! A2 (ISBN: 978-3-06-520184-1)
ab Dienstag, 10.10.2023, 10.45-12.15 Uhr
12x 90 Minuten, EUR 96,-
Pla negg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5210 Französisch Auffrischkurs A1/A2

Planegg **Nicole Cuzacq**
Sie haben Französisch gelernt und möchten es auffrischen? In diesem Kurs wiederholen Sie in zwei Semestern die Niveaus A1 und A2. Im Mittelpunkt steht vielseitige und praxisnahe Kommunikation.
Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber (ISBN: 978-3-19-013373-4)
ab Donnerstag, 28.9.2023, 9.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Französisch Mittelstufe

D5211 Französisch Auffrischkurs A2-B1

Planegg **Brigitte Raguin**
Bienvenue à tous! Sie möchten Ihre Französischkenntnisse wieder aktivieren und sichern? Dann kommen Sie in diesen neuen Kurs. Wir wiederholen Grammatik, Wortschatz und kommunikativen Strukturen und üben das aktive Sprechen (in Gruppen- und Partnerarbeit).
ab Dienstag, 26.9.2023, 18.00-19.30 Uhr
10 x 90 Minuten, EUR 100,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5209 Französisch Mittelstufe A2/B1

Planegg **Brigitte Raguin**
Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, ab Lektion 1
ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Französisch Konversation

D5212 Französisch Leichte Konversation A2

Planegg **Natalie Bruno**
Nous parlons français! Wir sprechen miteinander anhand von Artikeln und kurzen Texten, wichtige Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.
ab Freitag, 6.10.2023, 10.45-12.15 Uhr
10 x 90 Minuten, EUR 80,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5214 Französisch Konversation B1

Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc. Wichtige Grammatik wird im Kurs wiederholt. Dans ce cours, on parle français!
ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.35-21.05 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 96,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5215 Französisch Konversation B2

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
In diesem Konversationskurs sprechen wir über aktuelle Themen aus Frankreich. Durch Lektüren, Zeitungsartikel usw. machen wir uns mit französischen Gepflogenheiten vertraut. Auch Ihre Grammatikfragen beantworten wir und setzen sie gemeinsam in die Praxis um. Bienvenue!
ab Mittwoch, 27.9.2023, 18.30-20.00 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5217 Französisch Konversation B2


Planegg **Maryse Dantec-Drechsler**
Vous avez envie de parler français et de rester en contact avec la culture française? Rejoignez notre groupe sympathique. Niveau B2.
ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 96,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D5219 Französisch Konversation B2/C1


Neuried **Nicole Kugler**
Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf.
ab Dienstag, 17.10.2023, 10.00-11.30 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 96,-
Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

Französisch Spezial

D5240 Französisch lernen mit Chansons B1

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
Im Kurs hören und erläutern wir französische Chansons und verbinden so das Angenehme mit dem Nützlichen. Voraussetzung: für Teilnehmer mit guten französischen Grundkenntnissen.
ab Freitag, 16.10.2023, jeweils 18:00-19:30 Uhr
weitere Termine: 10.11.2023, 8.12.2023 und 12.1.2024
4 x 90 Minuten, EUR 40,-

D5241 Ein französisches Buch lesen

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
Wir lesen gemeinsam das Buch "La tête en friche" (ISBN: 978-3-15-019819-3; dt: "Das Labyrinth der Wörter") von Marie-Sabine Roger. Sie werden nicht nur viel Freude an dieser humorvollen und lebenswerten Geschichte haben, sondern auch Ihre Sprachkenntnisse in Französisch verbessern, indem Sie mit anderen über dieses Buch diskutieren. Voraussetzungen: Niveau B2. Sie sollten auch bereit sein, zwischen den Terminen alle drei/vier Wochen etwa 50 Seiten zu lesen. Eventuelle lexikalische und grammatikalische Schwierigkeiten werden in der Gruppe geklärt.
ab Montag, 9.10.2023, 18.00-19.30 Uhr
weitere Termine: 13.11.2023, 4.12.2023, 8.1.2024, 29.1.2024
5 x 90 Minuten, EUR 50,-



Unsere Dozent*innen stellen sich vor:
www.vhs-wuermtal.de



Unsere franz. Muttersprachler*innen:
Maria Brandts, Natalie Bruno, Nicole Cuzacq, Maryse Dantec-Drechsler, Nicole Kugler, Brigitte Raguin

**D5242/43 La Langue du cinéma français 1****Planegg****Natalie Bruno**

Nous parlerons cinéma français tout en alliant vocabulaire et grammair. Visionnement d'extraits de films français et ou séries françaises (Niveau B1-C1).

D5242 ab Montag, 6.11.2023, 19.30-21.00 Uhr**D5243 ab Montag, 15.1.2024, 19.30-21.00 Uhr**

Jeweils 3 x 90 Minuten, EUR 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Italienisch Grundstufe**D5300 Italienisch ohne Vorkenntnisse****Neuried****Laura Tomassetti**

Lehrbuch: Espresso nuovo A1, Hueber, ab Lektion 1

ab Montag, 16.10.2023, 9.25-10.55 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

D5301 Italienisch ohne Vorkenntnisse**Planegg****Miriam Pietrangeli**

In meinem Kurs möchte ich Ihnen die italienische Sprache, Lebensart, Kunst und Kultur nahebringen und Sie für eine Italienreise vorbereiten. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.

Lehrbuch: Espresso nuovo A1, Hueber, ab Lektion 1.

ab Dienstag, 10.10.2023, 9.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 100,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5302 Italienisch ohne Vorkenntnisse**online****Laura Tomassetti**

Lehrbuch: Espresso nuovo A1, Hueber, ab Lektion 1.

ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5303 Italienisch ohne Vorkenntnisse**online****Alberta di Martino-Ulrich**

Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich von zu Hause aus können Sie fit für Ihren nächsten Urlaub werden, viel Neues lernen und Ihren Horizont erweitern... A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1 (ISBN: 978-3-19-205438-9)

ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.00-20.15 Uhr

15 x 75 Minuten, EUR 169,-

D5305 Italienisch Grundstufe A1**Planegg****Mariella Quarantelli**

Der Fokus in diesem Kurs liegt auf Sprechen und Hörverstehen. Sie können schon allererste Sätze, Vokabeln und Grammatik? Dann setzen Sie Ihr Italienischlernen in dieser kleinen Gruppe fort. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5306 Italienisch Grundstufe A1**Gauting****Laura Tomassetti**

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen; Lehrbuch: Hueber, Dieci A1, Alma Edizioni, ca. ab Lektion 7. Das Neugelernte üben Sie direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

D5307 Italienisch Grundstufe A1**Gauting****Laura Tomassetti**

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ca. ab Lektion 7; das Neugelernte üben Sie direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

D5308 Italienisch Grundstufe A1**online****Anja Conrad**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Hier können Sie wieder einsteigen und in einer kleinen Gruppe Italienisch lernen, bequem

von daheim oder aus dem Büro. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und Interaktion. Lehrbuch: Klett, Con piacere A1, ab Lektion 5

ab Dienstag, 10.10.2023, 11.00-12.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 198,-

D5309 Italienisch Grundstufe A1**online****Anja Conrad**

Wieder einsteigen und in einer kleinen Gruppe Italienisch lernen - bequem von daheim oder aus dem Büro. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und Interaktion. Lehrbuch: Hueber "Dieci - lezioni di italiano"

ab Montag, 9.10.2023, 17.00-18.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5311 Italienisch Grundstufe A1 - Leistungskurs**Gräfelfing****Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Kurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 6; Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern (albertos@gmx.de).

ab Freitag, 13.10.2023, 10.45-12.30 Uhr

12 x 105 Minuten, EUR 140,-

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie)

Eingang Schmidbauerstraße

D5312 Italienisch Grundstufe A1 - Leistungskurs**Gräfelfing****Alberto Staibano**

Kursbeschreibung siehe D5311

ab Donnerstag, 12.10.2023, 17.45-19.30 Uhr

12 x 105 Minuten, EUR 112,-

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

D5313 Italienisch Grundstufe A2**Gräfelfing****Monica Colloca**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2 ab Lektion 7

ab Montag, 25.9.2023, 16.00-17.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie)

Eingang Schmidbauerstraße

D5314 Italienisch Grundstufe A2**Planegg****Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 8. Auch für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen (5-6 vhs-Semester) geeignet.

ab Dienstag, 26.9.2023, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5315 Italienisch Grundstufe A2**Neuried****Laura Tomassetti**

Grammatik und Vokabeln werden in aktiver Konversation geübt - so gelingt Kommunikation auch im Alltag. Dieses Semester steht Wortschatz im Mittelpunkt. Lehrbuch: Hueber, Espresso 2, ab Lektion 8.

ab Montag, 25.9.2023, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

D5316 Italienisch Grundstufe A2**online****Olga Zaccagnini**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 7

ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5317 Italienisch Grundstufe A2**online****Alberta di Martino-Ulrich**

In dem Kurs werden wir neue Themen kennenlernen und die alten wiederholen. Spiele und eine angenehme Atmosphäre sind die Basis des Lernens.

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1

ab Dienstag, 26.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5319 Italienisch Grundstufe A2**Planegg****Anja Conrad**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1

ab Dienstag, 10.10.2023, 9.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



D5320 Italienisch Grundstufe A2

online **Alberta di Martino-Ulrich**
Mit Dieci A2 erweitern wir unsere Grammatik und lernen neue Tatsachen über Italien. Das Sprechen wird immer im Mittelpunkt stehen. Lehrbuch: Hueber, Dieci, A2, ab Lektion 5/6.
ab Freitag, 29.9.2023, 8.30-10.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 195,-



D5321 Italienisch Grundstufe A2 - Vertiefung

Planegg **Alessandra De Marco**
Lehrbuch: Hueber, Chiaro! A2, ab Lektion 7. Wir lesen auch das Buch "Il fruttivendolo di Campo de' Fiori" (PONS Verlag). Viel Wert wird auf die kontinuierliche Sprachentwicklung gelegt.
ab Dienstag, 26.9.2023, 9.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Italienisch Mittelstufe

D5322 Italienisch Mittelstufe B1

online **Alberta di Martino-Ulrich**
Der Kurs eignet sich für Lernende mit guter Italienisch Kenntnis. Bekannte grammatikalische Themen werden wiederholt und konsolidiert. Die kleine Gruppe erlaubt es den Teilnehmern, viel selbst zu sprechen. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 3, ab Lektion 2
ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.00-20.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 195,-



D5323 Italienisch Mittelstufe B1

online **Alberta di Martino-Ulrich**
In dem Kurs lernen wir neue, interessante und anspruchsvolle Grammatikthemen und viele Tatsachen über Italien. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. Es wird auch ein kurzer Krimi gelesen. Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 5/6.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-



D5324 Italienisch Mittelstufe: Conversazione e lettura

Gauting **Anja Conrad**
Lehrbuch: nach Absprache zu Kursbeginn
ab Montag, 9.10.2023, 19.45-21.15 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 120,-
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

D5326 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg **Barbara Barletta**
Wir vertiefen unsere Italienischkenntnisse mit Grammatik sowie Übungen zum Lese- und Hörverständnis. Niveau B1. Lehrbuch: Gramm.it A2/B1 (ISBN 978-3-12-523451-2)
ab Montag, 25.9.2023, 9.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D5327 Italienisch Mittelstufe B1 zum Wiedereinstieg

Planegg **Miriam Pietrangeli**
Sie haben mehrere Italienischkurse besucht, trauen sich aber noch kein neues Niveau zu? Sie wollen einfach Ihre Italienischkenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir werden freies Sprechen anhand von Alltagssituationen, Texten, Diskussionen üben.
ab Dienstag, 10.10.2023, 10.45-12.15 Uhr
6 x 90 Minuten, EUR 78,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5328 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg **Mariella Quarantelli**
Nach Wunsch und Lust der Gruppe lesen wir Artikel oder Erzählungen und besprechen diese. Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen und wiederholen Grammatik ohne bestimmtes Lehrbuch.
ab Montag, 25.9.2023, 10.30-12.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5329 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg **Christina Danisio**
Wir arbeiten mit dem Buch "Nuovo Espresso 3" (ISBN: 978-3-19205440-2) sowie ergänzenden Materialien zu grammatikalischen und landeskundlichen Themen. Auch gut als Auffrischkurs geeignet.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.15-10.45 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5331 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg **Angela Ditillo**
Facciamo tanta conversazione e ripetiamo volta per volta la grammatica con l'aiuto del manuale Hueber, Dieci A2.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.30-19.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5332 Italienisch Mittelstufe B1

online **Laura Tomassetti**
Vertiefen und aktivieren Sie Ihre Italienischkenntnisse. Der Kurs ermöglicht viel Konversation und das Üben der Grammatik.
Lehrbuch: Klett, Con Piacere B1, ca. ab Lektion 2.
ab Freitag, 29.9.2023, 18.15-19.45 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 156,-



D5335 Italienisch Konversation B1/B2

online **Alberta di Martino-Ulrich**
In diesem Konversationskurs sprechen wir über tagesaktuelle Themen aus Italien. Durch Lektüren, Zeitungsartikel usw. machen wir uns mit italienischen Gepflogenheiten vertraut. Auch Anregungen aus dem Kurs sind willkommen.
ab Donnerstag, 28.9.2023, 17.00-18.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-



D5336 Italienisch Konversation B2

Gräfelfing **Angela Ditillo**
Lavoriamo e conversiamo in piccoli gruppi, utilizzando materiale autentico (stampa italiana, rivista "Adesso"). Leggiamo una novella scelta insieme e ci divertiamo un sacco. Vi aspettiamo numerosi.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie)
Eingang Schmidbauerstraße

Italienisch Aufbaustufe

D5337 Italienisch Konversation B2/C1

Planegg **Barbara Barletta**
Il corso è particolarmente indicato per quegli studenti che sonogia in possesso di una discreta conoscenza dell'italiano (livello B1) e vogliono rinfrescare e perfezionare le loro competenze arrivando a un livello più alto.
ab Montag, 25.9.2023, 12.10-13.40 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D5338 Italienisch Konversation B2/C1

Planegg **Simone Cofferati**
Corso per chi ha una buona conoscenza della lingua italiana e vuole approfondire e conversare su temi come l'arte, la storia, le tradizioni, la musica e la cultura italiani usando anche testi di attualità e contenuti multimediali (video, film, etc.).
ab Montag, 25.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D5339 Italienisch Konversation B2/C1

Planegg **Barbara Barletta**
Il corso è particolarmente indicato per quegli studenti che sonogia in possesso di una discreta conoscenza dell'italiano (livello B1) e vogliono rinfrescare e perfezionare le loro competenze arrivando a un livello più alto.
ab Montag, 25.9.2023, 10.35-12.05 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



Unsere italien. Muttersprachler*innen:

Barbara Barletta, Simone Cofferati, Monica Colloca, Alessandra DeMarco, Angela Ditillo, Alberta di Martino-Ulrich, Miriam Pietrangeli, Mariella Quarantelli, Alberto Staibano, Laura Tomassetti, Cecilia Vivian, Olga Zaccagnini

**D5341 Italienisch Konversation C1/C2****Planegg****Simone Cofferati**

Corso per chi ha una conoscenza avanzata della lingua italiana e vuole approfondire il proprio vocabolario e rendere più ricco il proprio bagaglio di conoscenze sull'arte, la storia, le tradizioni, la musica e la cultura italiani attraverso testi di attualità e letterari e contenuti multimediali (video, film, etc.).

ab Montag, 25.9.2023, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Italienisch Spezial**D5342 Italienisch Sprachtraining - Corso medio****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno una conoscenza medio-alta della lingua italiana, ma non si sentono sicuri se devono parlare o scrivere. Letture, films, discussioni.

ab Donnerstag, 12.10.2023, 19.30-21.15 Uhr

12 x 105 Minuten, EUR 126,-

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

Bitte beachten Sie: Kursgebühr wird nicht an TN-Zahl angeglichen.

D5343 Italienisch Sprachtraining - Corso medio**Gräfelfing****Alberto Staibano**

Kursbeschreibung siehe D5342.

12 x 105 Minuten, EUR 126,-

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie) Eingang Schmidbauerstraße

Bitte beachten Sie: Kursgebühr wird nicht an TN-Zahl angeglichen.

D5344 Italienisch online aufgefrischt!**Vokabeln, Grammatik, Gespräche (A2)****online****Laura Tomassetti**

Was man einmal gelernt hat, braucht Wiederholung und aktive Gespräche. In Alltagssituationen werden wir auf Italienisch auf Niveau A1/A2 vertiefen, um in Italien souverän zu reisen und Italiener*innen endlich zu verstehen. Lernmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.

ab Montag, 25.9.2023, 20.00-21.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5345 Youtubing Italy! (ab A2)**online****Laura Tomassetti**

Die Dozentin liefert den nötigen Wortschatz, um einen bedeutenden italienischen Internetbeitrag (Lieder, Kurzfilme, Videos) zu verstehen. Hausaufgaben konzentrieren sich auf Wortschatz und Grammatik. Berücksichtigt werden Natur, Kultur, Gastronomie, Musik und Aktuelles aus Italien.

ab Donnerstag, 5.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

8 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5350 Italienisch-Grammatik "espresso":**Le preposizioni italiane****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Wie benutzt man italienische Präpositionen korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

ab Donnerstag, 28.9.2023, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, EUR 50,-

D5351 Italienisch-Grammatik "espresso":**I verbi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Welche Vergangenheit soll man benutzen, passato prossimo oder imperfetto? Wann braucht man den Konjunktiv und das Konditional? Im Kurs geht es um Tipps und Übungen, um sicher zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

ab Donnerstag, 23.11.2023, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, EUR 50,-

D5352 Italienisch-Grammatik "espresso":**Gli aggettivi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Wie benutzt man Adjektive richtig? Wir üben im Kurs, korrekt reden zu können. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

ab Donnerstag, 18.1.2024, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, EUR 50,-

D5361 Volare - Mit Liedern Italienisch lernen A2-B2**Planegg****Alessandra De Marco**

Mit Musik und Liedtexten können Sie die Kultur und Mentalität Italiens besser verstehen. Wenn Sie schon Sprachvorkenntnisse haben, dann sind Sie hier richtig. Singen ist nicht erforderlich!!

ab Donnerstag, 30.11.2023, 9.15-10.45 Uhr

6 x 90 Minuten, EUR 60,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5384 Italienisch B1 Arte e Cultura italiana - Corso di Conversazione**online****Anja Conrad**

Parliamo della vita culturale italiana attraverso articoli, testi, musica e film, comodamente da casa, dalle vacanze oppure dall'ufficio.

ab Mittwoch, 11.10.2023, 11.30-13.00 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5390 Museo delle copie classiche - Führung auf Italienisch (B1)**München****Simone Cofferati**

Perché questo museo di Monaco ha da poco festeggiato i 150 anni di età e può dire di avere avuto C2 vite? Perché vi si trovano 2.000 copie di statue antiche che raccontano 1.200 anni di storia greca e romana? Che cosa c'entra questo museo con la storia del Nazionalsocialismo a Monaco? Questo e molto altro in una visita al Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke di Monaco di Baviera.

Donnerstag, 12.10.2023, 18.00-19.15 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Foyer am Eingang, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke

D5391 Passeggiata d'arte intorno alle Pinakothek**München****Miriam Pietrangeli**

Miriam Pietrangeli vi invita a una passeggiata d'arte in italiano intorno alle Pinakotheken. Entdecken Sie die vielen "verborgenen" Kunstwerke im öffentlichen Raum bei einem Kunst-Spaziergang. Dabei unterhalten wir uns auf Italienisch und erfreuen uns der Kunst-Perlen im Kunstareal. Voraussetzung: Italienisch B1

Samstag, 11.11.2023, 11.00-12.30 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Bushaltestelle "Pinakotheken" (Bus 68/100) Theresienstraße

D5392 Passeggiata d'arte in Schwabing**München****Miriam Pietrangeli**

Miriam Pietrangeli vi invita a una passeggiata d'arte in italiano a Schwabing. Sind Ihnen schon die vielen Kunstwerke im öffentlichen Raum in Schwabing aufgefallen? Nein? Dann begleiten Sie mich bei einem Kunst-Spaziergang und entdecken mit mir die Kunstwerke. Dabei unterhalten wir uns auf Italienisch und berauschen uns am bunten Treiben des quirligen Schwabings. Ich freue mich auf den Kunst-Spaziergang mit Ihnen! Voraussetzung: Italienisch B1

Samstag, 20.1.2024, 11.00-12.30 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Münchner Freiheit, Herzogstr. 1, vor Blumen Maaß

Italienisch Wochenendseminare**D5345A Italienisch - Intensivkurs 1 (Anfänger*innen)****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Steigen Sie mit einem intensiven Wochenende ins Italienischlernen ein! Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1.

Freitag, 13.10.2023,**18.00-21.00 Uhr****Samstag, 14.10.2023,****10.00-17.00 Uhr****Sonntag, 15.10.2023,****10.00-13.00 Uhr****Jetzt für den vhs-Newsletter anmelden!**



Intensivkurs (8 UE), EUR 96,-
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

D5345B Italienisch - Intensivkurs 2 (mit Vorkenntnissen)

Gräfelfing **Alberto Staibano**
Ein Wochenende, um Ihre Italienischkenntnisse schnell aufzufrischen oder weiter mit Erfolg zu vertiefen. Besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 1 oder ein vhs-Semester), die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, ab Lektion 3 (ISBN 978-3-19-005343-8).
Freitag, 20.10.2023, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 21.10.2023, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 22.10.2023, 10.00-13.00 Uhr
Intensivkurs (8 UE), EUR 96,-
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

D5345C Italienisch - Intensivkurs 2 (mit Vorkenntnissen)

Gräfelfing **Alberto Staibano**
Vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse mit einem intensiven Wochenende! Besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 2 oder zwei vhs-Semester), die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, ab Lektion 5 (ISBN 978-3-19-005343-8).
Freitag, 17.11.2023, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 19.11.2023, 10.00-13.00 Uhr
Intensivkurs (8 UE), EUR 96,-
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

Spanisch Grundstufe

D5400 Spanisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1
ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5401 Spanisch Grundstufe A1

online **Ramiro Uribe**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 5
ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5402 Spanisch Grundstufe A1

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ca. ab Lektion 11
ab Montag, 25.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5403 Spanisch Grundstufe A1

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 8
ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 195,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5404 Spanisch Grundstufe A1/A2

online **Cecilia Nagle**
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9, dann A2
ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.00-20.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5405 Spanisch Grundstufe A1

Gauting **Heike Acha Torrez**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 7.
ab Dienstag, 26.9.2023, 18.30-20.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 120,-
Gauting, Staatl. Realschule, Birkenstr. 1, Ecke Germeringer Str.
Treffpunkt: vhs-Eingang Parkplatz am Waldrand, Raum 0.53, EG

D5406 Spanisch Grundstufe A1

Gauting **Cecilia Nagle**
Für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen. Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 11
ab Freitag, 29.9.2023, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D5407 Spanisch Grundstufe A2

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 5
ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.45-19.15 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 195,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5408 Spanisch Grundstufe A2

online **Norma Gamarra de Busl**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ab Lektion 5-6
ab Montag, 2.10.2023, 19.45-21.15 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 156,-

D5410 Spanisch Grundstufe A2

Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto A2, ca. ab Lektion 10
ab Mittwoch, 27.9.2023, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 195,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5411 Spanisch Grundstufe A2/B1

Planegg **Gabriela Platz**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Unidad 6
ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 247,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Spanisch Mittelstufe

D5412 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg **Maria Sanchez**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B1, ab Lektion 8
ab Donnerstag, 5.10.2023, 9.00-10.30 Uhr
13 x 90 Minuten, EUR 104,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5413 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg **Lina Wiest**
Leichte Konversation und Grammatikübungen. Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 11.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
12 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D5414 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto B1, ab Lektion 10
ab Donnerstag, 28.9.2023, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5415 Spanisch Mittelstufe B1

online **Ramiro Uribe**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 4
ab Montag, 25.9.2023, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 150,-



Unsere span. Muttersprachler*innen:

Heike Acha Torrez, Julia Baudts, Norma Gamarra de Busl, Miriam Herr, Cecilia Nagle, Gabriela Platz, Maria Sanches, Ramiro Uribe, Lina Wiest



D5418 Spanisch Konversation B1/B2

Planegg

Gabriela Platz

Conversación y repaso de gramática mit Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo B2

ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.45-19.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5419 Spanisch Konversation B2

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.

ab Freitag, 29.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5420 Spanisch Konversation B2

Planegg

Gabriela Platz

Leichte Konversation zu Alltagsthemen und Grammatikübungen

ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Spanisch Aufbaustufe

D5421 Spanisch Konversation C1

Gauting

Lina Wiest

Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft

ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

Spanisch Spezial

D5490 Museo de las copias clásicas - Führung auf Spanisch (B1)

München

Simone Cofferati

¿Por qué este museo de Múnich celebró recientemente su 150 aniversario y se puede decir que ha tenido "dos vidas"? ¿Por qué hay 2000 copias de estatuas antiguas que cuentan 1200 años de historia griega y romana? ¿Qué tiene que ver este museo con la historia del nacional-socialismo en Munich? Esto y mucho más en una visita al Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke de Múnich.

Freitag, 13.10.2023, 18.00-19.15 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Foyer am Eingang, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke

Neugriechisch

D5500G Neugriechisch ohne Vorkenntnisse

Gilching

Maria Fischer-Kouniadi

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe Griechisch von Anfang an. Buch: Kalimera (Langenscheidt. Lehrbuch ISBN 978-3-12-606650-1, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8).

ab Montag, 2.10.2023, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 158,-

Gilching, vhs, Raum 102, Landsberger Str. 17 a

D5501 Neugriechisch Konversation C1

Planegg

Michalis Kamaritis

Lektüre nach Absprache

ab Donnerstag, 28.9.2023, 20.00-21.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 247,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5502 Neugriechisch Konversation C2

Planegg

Michalis Kamaritis

Lektüre nach Absprache.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.15-19.45 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Russisch

D5650 Russisch Grundstufe A1

Planegg

Yulia Strucken

Sie lernen einfache Sätze zu bilden, kurze Dialoge zusammenzufassen und Grammatik zu nutzen. Voraussetzung: Kenntnis des kyrill. Alphabets oder Bereitschaft, sich dieses selbst anzueignen. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 (ISBN: 978-3192044779), ab Lektion 3.

ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 165,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5652 Russisch Mittelstufe B1

Planegg

Yulia Strucken

Lehrbuch: Otlitschno! B1, Hueber Verlag (ISBN: 978-3-19-004479-5), ca. ab Lektion 7

ab Montag, 25.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Kroatisch

D5660 Kroatisch ohne Vorkenntnisse

online

Marija Flüchter-Krstulja



Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Buch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 1

ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5662 Kroatisch Grundstufe A1

online

Marija Flüchter-Krstulja



Sie wollen den Sommer in Kroatien noch etwas verlängern? In diesem Kurs können Sie die kroatische Sprache lernen. Buch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 1.

ab Dienstag, 26.9.2023, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5663 Kroatisch Grundstufe A1

online

Marija Flüchter-Krstulja



Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Ein Quereinstieg in unseren Kroatisch-Anfängerkurs ist noch gut möglich, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Buch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 3/4.

ab Montag, 25.9.2023, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5664 Kroatisch Grundstufe A1 - Fortsetzung

Krailling

Marija Flüchter-Krstulja

Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachl. Lehrerin. Buch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 11

ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.40-21.10 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margarettenstraße 22

D5665 Kroatisch Grundstufe A1/A2

Krailling

Marija Flüchter-Krstulja

Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachl. Lehrerin. Buch: Kroatisch lernen? Nema Problema!, Band 2, Joachim Hubig Verlag (ISBN: 978-3-981094039), ab Lektion 5/6

ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margarettenstraße 22



Koreanisch, Tschechisch, Isländisch, Hindi...

**weitere Sprachkurse online auf
www.vhs-wuermtal.de**



Polnisch

D5670 Polnisch ohne Vorkenntnisse

online

Adrian Langer



Czesc! Sie lernen in diesem Kurs die polnische Sprache kennen.

Der Kursleiter ist Muttersprachler und vermittelt Ihnen Aussprache, erste Sätze und wichtige Vokabeln für Alltagssituationen. Lehrbuch: "Witam! aktuell" (ISBN 978-3-19-105369-7).

ab Dienstag, 17.10.2023, 18.30-20.00 Uhr

8 x 90 Minuten, EUR 80,-

D5671 Polnisch Grundstufe A1

online

Adrian Langer



Czesc! In diesem A1-Kurs lernen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, grundlegende Grammatik und üben das Sprechen und Hörverstehen. Kommen Sie gern in diese nette Onlinegruppe dazu! Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7), ca. ab Lektion 3

ab Montag, 16.10.2023, 17.30-19.00 Uhr

14 x 90 Minuten, EUR 140,-

Türkisch

D5680 Türkisch - ohne Vorkenntnisse

Germering

Rukiye Dilek O'Farrell

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in die türkische Kultur und Sprache einsteigen möchten. Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

Ab Donnerstag, 05.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

15x 90 Minuten, EUR 135,-

Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, 82110 Germering, Raum 210

D5681 Türkisch Grundstufe A1 - Fortsetzung

online

Reyhan Citir



Möchten Sie Türkisch von Grund auf lernen und sind zugleich neugierig auf türkische Kultur? In diesem Kurs erarbeiten Sie sich systematisch die Sprachgrundlagen auf Niveau A1. In einer kleinen Gruppe üben Sie Dialoge und bringen Ihre Themen ein. Am Ende können Sie sich einfach verständigen, sich vorstellen und alltägliche Situationen verstehen. Görüsmek üzere! Buch: Ne Güzel (Hueber, ISBN 978-3-19-005253-0).

ab Mittwoch, 11.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 203,-

In Kooperation mit der vhs Gilching

Schwedisch

D5720 Schwedisch Grundstufe A1/A2

Planegg

Åsa Ågren

Hej! Ob für den Urlaub oder aus Interesse an schwedischer Kultur - in diesem Kurs der Grundstufe lernen Sie Aussprache, Vokabeln, grundlegende Grammatik und das eine oder andere über Land und Leute. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: Rivstart A1+A2, Scherrer & Lindemalm (ISBN: 978-91-27-43420-2)

ab Donnerstag, 5.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5722 Schwedisch Mittelstufe B1

Planegg

Åsa Ågren

Wir üben alltägliche Gespräche, erweitern den schwedische Wortschatz und wiederholen Grammatik nach Bedarf.

ab Donnerstag, 5.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

Chinesisch

D5731 Chinesisch Schnupperkurs

Gilching

Daifen Winkler

Sie sind neugierig auf China und Chinesisch? Unsere muttersprachliche Dozentin nimmt Sie mit und gibt einen ersten Einblick in Land,

Sprachen

31

Leute und Sprache. Themen sind die chinesischen Zahlen 1-10, Tierkreiszeichen, Essen und Trinken im Restaurant und typische "Fettnäpfchen". Erste Schreibübungen gehören auch dazu.

ab Mittwoch, 4.10.2023, 19.00-20.30 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 42,-

Gilching, vhs, Raum 102, Landsberger Str. 17 a

D5732 Chinesisch für Anfänger*innen

Gilching

Daifen Winkler

Der ideale Kurs für alle, die nach dem Schnupperkurs mehr über chinesische Kultur und Hochsprache des Mandarin lernen wollen. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen, die Höflichkeitsformen kennenzulernen und sich sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mit der latein. Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben chines. Schriftzeichen lernen wir mit einfachen Texten und Übungen. Auf die nächste Chinareise sind Sie vorbereitet! Buch: „Chinesisch superleicht“, Dorling Kindersley Verlag (ISBN 978-3-8310-3043-9).

ab Mittwoch, 8.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 126,-

Gilching, vhs, Raum 102, Landsberger Str. 17 a

D5733 Chinesisch Grundstufe A2

Planegg

Gerlinde Wislperger

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch C, ca. ab Lektion 15. Wir erweitern Wortschatz und Kenntnisse der chinesischen Grammatik. Ein Schwerpunkt liegt auf Alltagsthemen wie Telefonieren, Einkaufen, Orts- und Wegbeschreibungen. Außerdem lernen wir, Erlebtes zu erzählen. Kleine Vorträge geben Einblick in Kultur und Landeskunde. Für Fortgeschrittene, Einstieg mit guten Vorkenntnissen möglich.

ab Dienstag, 10.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Japanisch

D5741 Japanisch Grundstufe A2

online

Keiko Takashima



Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Rikai (ISBN: 978-3875487145), ab Lektion 6.

ab Freitag, 29.9.2023, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Arabisch

D5770 Arabisch ohne Vorkenntnisse

online

George Moussalli



In diesem Intensivkurs erhalten Sie eine Einführung in die arabische Sprache und Schrift, ergänzt durch Einblicke in die arabische Kultur und Gesellschaft. Lehrbuch: PONS, Power-Sprachtraining Arabisch (ISBN: 978-3125607774). Die Muttersprache des Kursleiters ist Arabisch.

ab Donnerstag, 19.10.2023, 17.30-19.00 Uhr

13 x 90 min, EUR 169,-

Deutsch als Fremdsprache

D5800 Deutsch als Fremdsprache – A1

Planegg

Lina Wiest

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 1; Quereinstieg möglich

ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5801 Deutsch als Fremdsprache – A1 intensiv

Planegg

Anzhela Buznykovata

Deutschkurs für Menschen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 1; Quereinstieg möglich

ab Montag, 04.10.2023, 19.15-20.45 Uhr

2 x/Woche, Mo + Mi, 30 x 90 Minuten, EUR 300,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

**D5802 Deutsch als Fremdsprache – kompakt A1.2****Planegg****Lina Wiest**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 1; Quereinstieg möglich

ab Freitag, 29.9.2023, 9.00-12.15 Uhr

15 x 3 Stunden, EUR 300,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5806 Deutsch als Fremdsprache – kompakt A2.1**Planegg****Gerlinde Wislperger**

Kompaktkurs mit vielen Sprechübungen, Rollenspielen, Grammatikvermittlung. Hausaufgaben werden zu Beginn besprochen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus NEU 3, ca. ab Lektion 4

ab Freitag, 13.10.2023, 9.00-12.15 Uhr

15 x 3 Stunden, EUR 300,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D5808 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv**Planegg****Ingrid Junginger-Reck**

Sie möchten Ihr Deutsch vertiefen? In diesem Intensivkurs üben wir Grammatik inkl. Wortarten, Wortbildung, Satzbau und Zeiten. Wir üben Gespräche. Sie erweitern Ihren Wortschatz und drücken sich besser aus.

ab Dienstag, 26.09.2023, 15.30-17.00 Uhr

2 x pro Woche Di+Do, 30 x 90 Minuten, EUR 300,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5809 Deutsch als Fremdsprache – A2/B1**Planegg****Ingrid Junginger-Reck**

Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik anhand von Arbeitsblättern, ganz nach Bedarf der Teilnehmenden. Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Dienstag, 26.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

D5811 Deutsch als Fremdsprache – B1**Planegg****Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, Schritte Plus NEU 5, B1.2

ab Donnerstag, 19.10.2023, 16.30-18.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5812 Deutsch als Fremdsprache – B1 intensiv**Planegg****Ingrid Junginger-Reck**

Mit diesem Intensivkurs können Sie sich sehr gut auf die B1-Prüfung vorbereiten. Gespräche, Vokabeln und Grammatik werden mit der erfahrenen Kursleiterin geübt. Buch: "Aspekte neu B1 plus" (ISBN: 978-3-12-605016-6).

ab Donnerstag, 05.10.2023, 17.30-19.00 Uhr

2 x/Woche: Di + Do, 30 x 90 Minuten, EUR 300,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D5814 Deutsch als Fremdsprache – B1 Konversation**online****Alexandra Joepen-Schuster**

Voraussetzung: Niveau B1. Für alle, die in einer entspannten Runde ihre bisher erworbenen Deutschkenntnisse anwenden, festigen und gezielt verbessern wollen. Eigene Themen können eingebracht werden.

ab Montag, 25.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

D5815 Deutsch als Fremdsprache – B1 Konversation**Planegg****Anzhela Buznykovata**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem richtigen Sprechen. Dazu gehören z.B. Aussprache, Vokabeln, wichtige Grammatik. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

ab Freitag, 13.10.2023, 17.30-19.00 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D5816 Deutsch als Fremdsprache – B2**Gauting****Wolfram Glaser**

Sie haben die B1-Prüfung geschafft und wollen Ihr Deutsch weiter verbessern? Jeder Unterricht beginnt mit Wortfeld- oder Grammatik-Training. Im Mittelpunkt steht die Arbeit an einem Text, es geht um Verstehen und Klärung von Verständnisfragen. Zum Schluss erholen wir uns bei lockerer Konversation.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

D5817 Deutsch als Fremdsprache – C1/C2**online****Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Erkundungen (ISBN: 978-3-941323-25-4), ab Lektion 6. Kursziel ist, das Niveau C1 zu erreichen und an deutschen Universitäten studieren zu können.

ab Montag, 25.9.2023, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

D5818 Deutsch als Fremdsprache – C2**online****Alexandra Joepen-Schuster**

Für alle, die das Niveau C1 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten; auch als Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom. Lehrwerk: Buscher et al: Erkundungen C2. Deutsch als Fremdsprache, 1. Auflage, Leipzig, Schubert-Verlag, 2014

ab Dienstag, 26.9.2023, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 150,-



Seit 1870

GUM**BAUNTERNEHMUNG****Gottlieb Gum GmbH & Co.
Baunternehmung KG****Mathildenstraße 4 · 82152 Planegg****Telefon (0 89) 8 59 84 87 · gum-bau@web.de**



Besondere Themen

D6003 Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus

Planegg **Stephanie Steinegger**

Was haben Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus gemeinsam? Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Kinesiologie sehen andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Der Vortrag zeigt, wie man nach der Sichtweise der TCM durch tägliche Mahlzeiten bei Beschwerden unterstützen kann, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben. Die Kinesiologie bietet weitere sanfte Methoden, die sich zum Beispiel positiv auf das Gleichgewicht auswirken können. Sie erfahren, was sie selbst tun können und wann es hilfreich ist, sich Unterstützung zu holen.

Samstag, 28.10.2023, 10.00-11.30 Uhr

EUR 12,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Im Kochworkshop am 16.11.2023 können Sie gleich Rezepte ausprobieren (D6927).

D6013 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Gilching **Walter Mungel**

Die Teilnehmenden lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt, die sich daraus ergebenden, unterschiedlichen Notfallbilder vorgestellt und anhand von Notfallsituationen die Maßnahmen, die zur Wiederbelebung und Beseitigung von Fremdkörpern in Atemwegen dienen, erläutert und geübt. Informationen über Krampfanfälle, thermische Verletzungen, Vergiftungen und Atemstörungen runden das Programm ab. Kosten für Übungsmaterial in Höhe von Euro 3,- sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Es besteht auch die Möglichkeit, ein Erste-Hilfe-Buch für Euro 5,- zu erwerben. Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.

ab Dienstag, 17.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

2 x 180 Minuten, EUR 48,-

Gilching, Volkshochschule, Seminarraum 002, Landsberger Str. 17 a

D6014 Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten, "wissen aber nicht mehr wie"?

Planegg **Walter Mungel**

Wir machen Sie mit den wichtigsten lebensrettenden Basismaßnahmen vertraut und zeigen Ihnen den Einsatz technischer Hilfsmittel zur Beendigung von Herzkammerflimmern, genannt Defibrillator, der an vielen öffentlichen Plätzen, speziell an U-Bahn-Stationen zu finden ist. Bei den prakt. Übungen rutschfeste Schuhe + angepasste Kleidung tragen.

Donnerstag, 19.10.2023, 18.30-21.30 Uhr

EUR 24,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D6015 Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen

Planegg **Stephanie Steinegger**

Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen sind oft chronisch. Sie können durch Ernährung und weitere Methoden günstig beeinflusst werden. Schulmedizin und alternative Ansätze haben grundlegend verschiedene Herangehensweisen mit Vorteilen und möglichen Nebenwirkungen.

Der Vortrag zeigt, wie eine Kombination der verschiedenen Ansätze die Möglichkeiten erweitert, um die beste Unterstützung individuell für jeden Betroffenen zu finden.

Dienstag, 30.1.2024, 19.30-21.00 Uhr

EUR 12,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6018 Das Bewegungsprogramm von Liebscher & Bracht

Planegg **Renate Schrittenlocher**

Beweglich bis ins hohe Alter! Erfahren Sie Möglichkeiten und Grenzen, wie Sie mit dem Bewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht Schmerzen u. Verspannungen lindern oder sogar lösen können. Sie erhalten Tipps zur Schmerzvorbeugung (am Bewegungsapparat), zur unterstützenden Ernährung. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Faszien und vieles mehr. Es werden Übungen im Sitzen und Stehen gezeigt und erklärt. Bitte bequeme Kleidung, einen Tennisball und Getränk mitbringen.

Dieser Kurs ist auch für Menschen gedacht, die bereits leichte Bewegungseinschränkungen haben.

Freitag, 17.11.2023, 16.00-18.00 Uhr

EUR 15,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6016 Hormone in Balance. Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Planegg **Monica Stadler-Gullotta**

Widmen Sie sich rechtzeitig Ihrem Wissen um die Hormone und erfahren Sie Anregungen für ein besseres Körpergefühl. Was wechselt denn und wie fühlt sich das an? Was können z.B. Infektanfälligkeit, PMS, Panikattacken oder Gewichtszunahme mit dieser Lebensphase zu tun haben?

Erfahren Sie eine die Schulmedizin ergänzende Aufklärung über natürliche Hormonhilfen und Möglichkeiten der Phytotherapie.

Montag, 18.12.2023, 18.00-20.30 Uhr

EUR 22,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



Themenreihe



Mit allen Sinnen erleben

D6001 Der Parfum-Workshop: Selbst ein Parfum komponieren

Planegg **Uwe Manasse**
Gehen Sie mit Ihrer Nase und Parfumeur Manasse auf Entdeckungsreise und stellen Sie spielerisch ein eigenes Parfum her. Im theoretischen Teil erfahren Sie aktiv, wie Sie die Nase, den sinnlichsten aller Sinne, im Alltag nutzen können. Außerdem lernen Sie, einen „Duftanker“ für sich und andere zu modellieren. So bleiben schöne Erinnerungen für immer erhalten. Im Mittelpunkt steht die spielerische Komposition eines eigenen Parfums. Dieses und dessen „Formel“ nehmen Sie neben den neuen Nasenfähigkeiten mit nach Hause.

Freitag, 24.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

EUR 68,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D6004 Werden Ihre Arme immer kürzer?

Planegg **Doris Lederer**
Haben Sie Schwierigkeiten, einen Text im Nahbereich klar zu erkennen? Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, Ihre Augen auf verschiedene Lichtverhältnisse umzustellen? Hier erlernen Sie Augenübungen und Entspannungstechniken für ein besseres und stressfreieres Sehen! Bitte tragen Sie am Kurstag keine Kontaktlinsen und bringen Sie, falls vorhanden, Ihre Brille mit.

Samstag, 21.10.2023, 9.30-12.30 Uhr

EUR 18,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6002 Gutes Hören heißt Dabeisein

Planegg **Sarah Mierau**
Gut hören zu können ist ein Schatz. Das wird oft erst klar, wenn die Ohren „müde“ werden. Bis dahin hilft uns der Hörsinn wie selbstverständlich: wir orientieren uns im Raum, vernehmen Vogelgezwitscher und die Stimmen unserer Mitmenschen. Wenn der Schwerhörigkeit nicht abgeholfen wird, stellt sich ein Gefühl der Einsamkeit ein und das Risiko für eine Demenz steigt. Frau Mierau gibt einen Einblick über den Aufbau des Ohres und die Signalverarbeitung im Gehirn, die Auswirkungen einer Schwerhörigkeit für den Betroffenen und stellt modernste Lösungen zum Ausgleich eines Hörverlusts vor.

Besonders freuen wir uns auf den Hörgeräteträger und Autor Thomas Sünder, der sein Buch „Ganz Ohr“ vorstellt und über seine Erfahrungen und dem Leben mit Hörgeräten berichtet. Außerdem wird der Hörsystemhersteller Oticon aus Dänemark gerne Ihre Fragen zur neuesten Technologie beantworten.

Montag, 16.10.2023, 17.00-19.00 Uhr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1 ohne Gebühr

D6970 Bierige Blindverkostung

Planegg **Dr. Gabi Sailer**
Mit allen Sinnen genießen! Dieses Motto ist bei Blindverkostungen noch stärker präsent als bei herkömmlichen Verkostungen. Materialkosten i.H. v. EUR 15,- sind im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 16.1.2024, 20.00-21.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6986 Rotweinseminar mit Blind-Tasting

Planegg **Andreas Streinz**
Beeindruckendes Aroma, geschmackliche Vielfalt und große Eleganz: Ergänzt werden Ihre Genussereifahrungen durch Wissenswertes über Rebsorten, Weinstile sowie vielfältige Informationen zum Thema Wein.

Im Kurspreis sind EUR 49,- für den Wein enthalten

Freitag, 17.11.2023, 19.00-22.00 Uhr

EUR 64,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

Für alle Geschmäcker finden Sie unsere Kochkurse auf Seite 48 (D6908-D6927).

D6115 Entspannen mit allen Sinnen: Klänge, Düfte & Farben

Planegg **Sabine Maria Stingl**
Sie erleben einen anregenden und entspannenden Workshop mit lebendigen und kreativen Elementen und kommen gut gelaunt nach Hause. Ich freue mich, wenn Sie dabei sind. Wir üben und erleben: Sanfte Körperübungen, Selbstmassagen, Klangschalen, Aromaöle, Imaginationsübungen, Kreative Elemente, Ayurvedische Balance-impulse. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Sonntag, 21.1.2024, 13.00-16.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D7200-D7399 Wolle, Pappe, Jersey, Filz, Ton

Fühlen und Spüren Sie die vielfältigen Stoffe und Materialien in Ihren Händen und machen Sie was draus – Neugierig? Dann schauen Sie ab Seite 59.

D6017 Einführung ins Taping Eine sanfte Methode bei Verspannungen

Planegg **Gabi Schmid**
Bei fast jeder Sportart, ob im Profi- oder Amateurbereich sieht man die "farbigen Klebestreifen" des sogenannten "Taping" auf Nacken oder Beinen der Sportler. Mit einer speziellen Technik werden die Pflaster auf die Haut aufgeklebt. Dabei ist die Wirkung rein mechanisch: Die Streifen massieren das darunterliegende Gewebe bei jeder Bewegung. Richtig angebracht, können Nackenverspannungen und Rückenschmerzen gelindert werden. Probieren Sie es selbst aus! Unter fachkundiger Anleitung der Dozentin "tapan" Sie sich gegenseitig. Dabei gibt es Tipps und Tricks, wie Sie die Streifen richtig positionieren.

Samstag, 14.10.2023, 11.00-13.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1
Bitte mitbringen: gut schneidende Schere, bequeme Kleidung, die sich gut zurückschieben lässt, Knie, Ellenbogen und Rücken werden geübt. Auf Hautcreme sollten Sie an diesem Tag verzichten
Die Kursgebühr enthält Tapematerial in Höhe von Euro 13,-.

Seelisch-ganzheitliche Gesundheit

D6009 Resilienz. Unser verborgenes Potential finden

Planegg **Sabine Maria Stingl**
Gelassenheit und innere Ruhe sind die Basis, um das Leben zu genießen und die Wechselfälle des Lebens abzufedern. Wir greifen auf Übungen zurück, die Klarheit, Entspannung und Zuversicht schenken, und stöbern verborgene Kraftquellen auf. Wir üben: Körperwahrnehmung, Entspannungsmethoden, Imaginationsreisen, kreative Elemente. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 16.20-17.20 Uhr

12 x 60 Min., EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6010 Resilienz. Unser verborgenes Potential finden

Planegg **Sabine Maria Stingl**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: D6009

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Samstag, 18.11.2023, 14.00-18.00 Uhr

EUR 34,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



D6011 Resilienz - Gelassen und gestärkt

Planegg

Ulrike Fuchs

„Resilienz“ wird die innere Stärke genannt, Krisen und schwierigen Lebenssituationen besser zu meistern und gelassener damit umzugehen. Was stärkt Resilienz, das „seelische Immunsystem“? Wie gehen wir mit Rückschlägen und Konflikten besser um? Wie gehen wir gestärkt aus einer Krise? Wie lernen wir aus Misserfolg? Mitzubringen: Schreibsachen für persönliche Aufzeichnungen.

Dienstag, 7.11.2023, 20.00-21.30 Uhr

EUR 11,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6012 Depression kann jede*n treffen.

Was Angehörige und Freunde tun können

Planegg

Ulrike Fuchs

Menschen mit Depression leben zeitweise in einer Welt, die für Außenstehende kaum zu verstehen oder nachvollziehbar ist und für Angehörige oft schwer. Sie erfahren, wie Menschen mit Depression empfinden, wie Sie als Angehörige bzw. Freunde damit umgehen können und wie Sie einen Menschen mit Depression unterstützen können. Hier wird es um den Unterschied zwischen Mitleiden und Mitfühlen gehen. Mitzubringen: Schreibsachen für eigene Notizen.

Dienstag, 21.11.2023, 20.00-21.30 Uhr

EUR 11,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Meditation, Entspannung und Autogenes Training

D6107 Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.L. Scharing

Planegg

Maria Sanchez

Einfache Übungen, die auf klaren anatomischen Grundlagen aufbauen, helfen, körperlich-seelische Spannungen zu lösen. Eine verbesserte Körperwahrnehmung führt zu einem natürlichen Atemrhythmus, zu Wachheit und Präsenz. Der Mensch wird von den Füßen her aufgerichtet und geordnet. Die Übungen werden oft liegend auf dem Boden ausgeführt und setzen keine Kenntnisse oder Beweglichkeit voraus. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Bettlaken (kein Spannbetttuch) und ggf. Decke sowie Kopfunterlage (z.B. ein Handtuch) mitbringen.

Samstag, 9.12.2023, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 10.12.2023, 10.00-13.00 Uhr

Wochenendkurs, EUR 44,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6101 Kurzurlaub vom Alltag Eine kleine achtsame Auszeit

Planegg

Ursula Gentili

In einer Wohlfühl-Atmosphäre begleitet uns das Thema Achtsamkeit durch diesen Kurzurlaub. Wir üben uns durch einen bunten Koffer an schönen Achtsamkeitspraktiken. Die für Sie passenden Techniken können Sie ohne viel Aufwand in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren (z.B. mittels Körper, Natur, Atem, Essen, Stille...) Innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude können durch die regelmäßige Achtsamkeitspraxis wachsen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken, Lieblingsbrotzeit, Trinken, ggf. kleines Kissen und eine Decke

Sonntag, 21.1.2024, 14.00-18.30 Uhr

EUR 35,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6103 Ein Glücksnachmittag

Planegg

Ursula Gentili

Lachen ist gesund – das wussten schon unsere Großeltern. Wir wandeln auf den Spuren unseres Glücks und machen uns auf die Suche: Was genau ist Glück, welche Arten von Glück gibt es und wie können wir unserem Glück auf die Sprünge helfen? Mit Übungen und Impulsen (z.B. Qigong, Achtsamkeitstechniken, NLP-Praktiken) setzen wir Glücksanker und lenken unsere Aufmerksamkeit auf das Positive. Ausgestattet mit einem vollen Glücksrucksack sind wir gewappnet für die Herausforderungen des Alltags und stärken unsere Lebensfreude und unser Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Lieblingsbrotzeit, Trinken, Bereitschaft zum Glücklichein :)

Sonntag, 26.11.2023, 14.00-18.30 Uhr

EUR 35,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6118 Einen Tag lang achtsam sein

Gauting

Christine Weissbarth

Bringe mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben. Führe ein friedliches und glückliches Leben. Achtsam sein im Sitzen, im Gehen, im Tun, in der Kommunikation, beim Essen, im Kontakt mit anderen Menschen. Ergänzt werden die Achtsamkeitsübungen mit Yin Yoga, Sitzmeditation und Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Du bekommst viele kleine Achtsamkeitsideen, die du im Alltag anwenden kannst. So kannst du immer mehr bei dir selbst ankommen.

Mitbringen: Verpflegung für den ganzen Tag (Essen und Trinken)

Sonntag, 26.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

EUR 48,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6104 Seelenstärkung für Angehörige

Planegg

Claudia Castillon

Heute stehen SIE im Mittelpunkt, während Sie sich die übrige Zeit liebevoll Ihren Angehörigen widmen. Sie müssen nichts „geben“, keine Erwartungen erfüllen, nichts TUN. Jetzt dürfen Sie EMPFANGEN und Ihren Kelch mit Wertschätzung, Verständnis und bereichernden, nährenden Angeboten füllen. Wir besinnen uns auf den Augenblick, kommen ins Spüren, weg vom „funktionieren müssen“. Gestärkt und mit neuer Energie werden Sie in Ihren Alltag gehen.

Samstag, 25.11.2023, 10.00-13.00 Uhr

EUR 19,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6105 Zur Ruhe kommen in unruhiger Zeit. Entspannungsabend mit Klangschalen

Planegg

Roswitha Siegl

Die archaischen Klänge der Schalen führen zu tiefer Entspannung und verhelfen uns zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Diese Urklänge sprechen unser Ur-Vertrauen an, sie regenerieren uns und bringen uns in unsere Mitte. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine weiche Unterlage, eine Decke und ein Kissen mit. Wenn Sie angenehm warm liegen, können Sie die Klänge gut genießen und in tiefe Entspannung gleiten.

Sonntag, 3.12.2023, 16.00-18.00 Uhr

EUR 15,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6106 Meditation und achtsames Yoga zur Ruhe kommen und Kraft tanken

Gauting

Gabi Frank

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation sowie einfache Bewegungen aus dem Yoga kennen. Der Tag wird überwiegend in Stille stattfinden, so dass Sie tiefe innerer Ruhe erfahren und Energie für den Alltag aufladen können. Der Kurs enthält Elemente aus dem MBSR- Programm. (Mindfulness based stress reduction) Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, warme Socken, Verpflegung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag, 20.1.2024, 10.00-14.30 Uhr

EUR 33,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6109 Meditation: Gegenwärtig in jedem Augenblick

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Stille und angeleitete Meditationen. Aus dem Gedankenkarussell aussteigen und einfach SEIN, in die Stille lauschen und so die Kraft des gegenwärtigen Moments spüren. Durch Meditation können wir uns auf neue Weise begegnen und Körper, Geist und Seele intensiv erleben. Für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung.

ab Donnerstag, 19.10.2023, 19.30-20.30 Uhr

8 x 60 min, EUR 72,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6110 Du bist wundervoll! Workshop für mehr Selbstliebe & Selbstakzeptanz

Planegg

Lisa Luzie Wachtler

Wie oft nimmst du dir Zeit für dich? So oft denken wir, dass es die Dinge im Außen sind, die unser Glück bestimmen. Doch es ist die Art, wie du täglich mit dir sprichst, über dich denkst und mit dir umgehst, die bestimmt, wie glücklich und erfüllt du bist. In einem geschützten Raum tauschen wir uns aus und finden mit Hilfe von Affirmationen, einfachen Meditationen und leicht umsetzbaren Aufgaben heraus, wer du wirklich bist und was dich davon abhält, dich voll und ganz selbst zu lieben.

Samstag, 2.12.2023, 11.00-14.00 Uhr

EUR 22,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



Themenreihe



Gedächtnistraining und Vorträge zur Demenzforschung

D6006 Gedächtnistraining

Gauting

Christine Weissbarth

Bleiben Sie geistig fit bis ins hohe Alter! Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben. Sie lernen Methoden, wie Sie Ihre mentale Fitness und ihre Gehirnleistung merklich verbessern. Viele praktische Übungen für den Alltag Gedächtnistraining trägt dazu bei, dass das Gehirn wieder stärker aktiviert wird und die Synapsen angeregt werden.

ab Dienstag, 10.10.2023, 13.45-15.15 Uhr

13 x 90 Minuten, EUR 149,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6007 Bewegung für die grauen Zellen. Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht

Planegg

Roswitha Siegl

Lernen Sie kleine, leichte Übungen kennen, die Ihren Körper und Ihren Geist gleichermaßen fordern - und dadurch fördern. Sie werden staunen, was Sie mit einfachen Bewegungen und Aufgaben erreichen können und wieviel Spaß das in der Gruppe macht. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und nehmen Sie etwas zum Trinken mit.

ab Mittwoch, 6.12.2023, 15.00-17.00 Uhr

3 x 120 Minuten, EUR 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D6008 Können wir Alzheimer jemals heilen?

Martinsried

Prof. Dr. Christian Haass

In München gibt einen großen Forschungsschwerpunkt, der sich gezielt mit Alzheimer, Parkinson, ALS und Frontotemporaler Demenz beschäftigt. Prof. Haass wird anschaulich die Mechanismen der Alzheimer Erkrankung erklären und über brandaktuelle Behandlungsformen berichten, die uns Grund zur Hoffnung geben, auch wenn noch viel zu tun bleibt.

Dienstag, 7.11.2023, 19.00-20.00 Uhr

Martinsried, Am Klopferspitz 18a, Max-Planck-Institute für biologische Intelligenz und für Biochemie, Großer Hörsaal ohne Gebühr

D6005 Geistig fit am Alter unterwegs. Neue Entwicklungen im Alzheimer-Feld

Planegg

PD Dr. Katharina Bürger

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen - manchmal sind solche Beschwerden jedoch auch Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert sie über demenzielle Erkrankungen.

Erfahren Sie, was eine Demenz ist und wie man diese Erkrankung diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten im Bereich der Demenz hingewiesen. Sie haben auch die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Die Teilnehmerzahl hierfür ist begrenzt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung an, ob Sie einen Test wünschen.

Donnerstag, 18.1.2024, 14.00-16.00 Uhr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8 ohne Gebühr

D6603 Neurotango – Sturzprophylaxe Bewegungsblockaden auflösen

Planegg

Brigitte Reuter

Hier lernen Menschen mit Bewegungseinschränkungen (z.B. beginnender Demenz, Parkinson, MS), mit Hilfe von Musik und kleinen Schritten besser und sicherer zu gehen. "Neurotango®" ist ein Bewegungstraining mit Elementen aus dem Tango Argentino, das von den Betroffenen wie von deren Angehörigen (Begleitende) gerne angenommen wird. Durch den Rhythmus der Musik als Impulsgeber wird der Körper zur Bewegung angeregt und traut sich wieder mehr zu. Im Deutschen Ärzteblatt und einer Reihe internationaler Studien ist die Wirkweise wissenschaftlich dokumentiert. Neurotango macht Freude, beugt der Sturzgefahr vor, vermindert die Schrittweite und -sicherheit und verbessert die Haltung.

ab Montag, 25.9.2023, 15.00-16.00 Uhr

10 x 60 Minuten, EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG
Kein Kurstag am 16. Oktober und am 6. November

D6108 Eine spannende Reise rund um das Thema Atmen

Gauting

Susanne Oeben

Wir nähern uns gesundheitlichen Themen wie z.B. Schlafstörungen, Kurzatmigkeit oder chronischer Erschöpfung aus der Perspektive des Atmens. Sie lernen verschiedene, leicht auszuführende Atemübungen kennen und erhalten praktische Tipps für Ihre Atemgesundheit. Ziel ist es, eine eigene, individuelle Atempraxis aufzubauen und im Alltag zu etablieren. Regelmäßig geübt schenkt Ihnen die natürliche Atmung mehr Wohlbefinden, mentale Ruhe und Leistungskraft.

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

ab Donnerstag, 12.10.2023, 16.00-16.50 Uhr

5 x 50 Minuten, EUR 35,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6111 Die wesentlichen Übungen der Meditation

Planegg

Christa Lohr

Die Übungen sind wahrscheinlich so alt wie der Mensch selbst. Wir meditieren im Sitzen und Gehen. Die Übungen werden angeleitet und Themen behandelt, wie z.B. Körperhaltung, Umgang mit Gedanken; Präsenz; innere Reinigung, Verzeihen, Lebensfreude; Verstand und Intuition. Meditation ist ein Lebensweg zu „tieferem Mensch- und Authentisch-sein“. Für alle geeignet

Mitbringen: Decke, Stola, Sitzkissen, warme Socken, lockere Kleidung.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 15.30-17.00 Uhr

10 x 90 min, EUR 105,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6116-17 Geführte Gedankenreisen in die Welt der Entspannung

online

Sylvia Wandner



Unser Gehirn denkt ständig – das ist seine Aufgabe! Unsere Entscheidung ist, welchen Gedanken wir zuhören. Was außen passiert, liegt nicht in unserer Macht, aber wir haben es in der Hand, wie wir darauf reagieren. Der rote Faden durch den Kurs ist: Atmung, Achtsamkeit, Körperbezogenheit, Energiefluss, Gedankenreisen, Selbstwirksamkeit. Für einen kurzen Moment halten wir die Welt da draußen an. Die Mittel sind entspanntes Liegen, entspanntes Sitzen und Atemübungen, um das Erlernete schnell im Alltag anwenden zu können.

D6116 ab Dienstag, 26.9.2023, 20.10-20.55 Uhr

D6117 ab Mittwoch, 11.10.2023, 8.30-9.15 Uhr

Je 10 x 45 Minuten, EUR 45,-

Online-Seminar

D6128 Progressive Muskelentspannung

Planegg

Ulrike Fuchs

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein sehr beliebtes und wohl das bekannteste Entspannungsverfahren zur Verminderung und Prävention von Stress. Die Übungen mit der Willkürmuskulatur lassen sich leicht erlernen. Sitzend oder liegend kann PMR nahezu überall im Alltag integriert werden, ob im Büro, auf dem Weg zur Arbeit, in der kurzen Pause oder abends zu Hause vor dem Einschlafen.

ab Dienstag, 17.10.2023, 18.15-19.45 Uhr

5 x 90 Minuten, EUR 69,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG



D6112/13 Wellness für die Seele Klangreise mit Kristall-Klangschalen

Planegg **Claudia Castillon**
 Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Sie unterstützen dabei, die aus dem Gleichgewicht geratenen Funktionen wieder in eine harmonische Einheit zu bringen. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Sie lernen Tools kennen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. So können Sie gelassener auf Herausforderungen reagieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.

D6112 **Samstag, 21.10.2023, 10.00-12.00 Uhr**

D6113 **Sonntag, 21.1.2024, 10.00-12.00 Uhr**

Je EUR 15,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 /Raum 10 im UG

D6132 Autogene Heilentspannung: Grundkurs

Gauting **Ute Lütkes**
 Angepasst an den heutigen Menschen ist sie nach wie vor eine der wirkungsvollsten, von Ärzt*innen verordneten Selbsthilfemethoden für Jung und Alt. Ohne Hilfsmittel Anspannung abzubauen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in allem zufriedener zu leben, wird liegend oder sitzend trainiert. Ziele: besser schlafen, selbstbewusster auftreten, konstruktiv denken lernen, gelassener sein – mit Autosuggestion leichter erreicht. Die Früchte regelmäßigen Übens: mehr Ruhe, Kraft, Gesundheit, Lebensfreude, Erfolg. Bei Bedarf Socken, Decke mitbringen.
ab Mittwoch, 4.10.2023, 19.30-21.00 Uhr
8 x 90 Minuten, EUR 109,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6132A Autogene Heilentspannung: Aufbaukurs

Gauting **Ute Lütkes**
 Voraussetzung: Grundkurs. Lernen, immer gelassener und ruhiger tägliche Herausforderungen zu meistern. Weiterführende Übungen vertiefen die körperliche Entspannung, mit Ruhe und der Kraft der Seele zeigen sich neue Wege, das Leben erfolgreicher zu meistern. Mehr Selbstliebe, Autosuggestion und innere Bilder führen zum Ziel, noch gesünder und glücklicher zu werden. Eine Immunisierung von innen.
ab Mittwoch, 13.12.2023, 19.30-21.00 Uhr
7 x 90 Minuten, EUR 95,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6134 Autogene Heilentspannung: Übungskurs

Planegg **Ute Lütkes**
 Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de
ab Freitag, 29.9.2023, 8.30-10.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 169,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6135 Mit Meditation in ein entspanntes Wochenende

Planegg **Dr. Nadine Haschke**
 Wir meditieren nach Wahl im Sitzen oder Liegen. Unterschiedliche moderne und fernöstliche Meditationsarten bringen uns unserer inneren Mitte näher. Aus der Ruhe schöpfen wir frische Kraft. Indem wir unserem inneren Kern immer näherkommen, entschleunigen wir und gelangen so zu mehr Lebensfreude. Für alle mit und ohne Meditationserfahrung.
ab Freitag, 10.11.2023, 16.30-17.45 Uhr
5 x 75 Minuten, EUR 55,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Yoga – Basic

D6200A Yoga-Viniyoga Basic

Planegg **Eva Schreier**
 Viniyoga, rückenstärkend nach Desikachar-Sriram, ist ein Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl. Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussspannung sowie kurze Rezitation und Meditation. Gleichgewichtsübungen stehen im Mittelpunkt mit dem Ziel, in Leichtigkeit die Balance im Alltag zu finden.
ab Dienstag, 7.11.2023, 16.30-18.00 Uhr
10 x 90 Minuten, EUR 120,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6202 Im Körper zu Hause sein. Sanftes Rückentraining und Meditation

Gauting **Gabi Frank**
 Sie erlernen Meditationen, Bodyscan und achtsame Yogaübungen zur Stärkung des Rückens. Rückenschmerzen und Verspannungen entstehen häufig auch durch Stress und geistige Anspannung. Die sanften Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen werden sehr langsam und bewusst atmend ausgeführt. Dabei erfahren Sie tiefe Entspannung sowie Kräftigung und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates. Mit regelmäßiger Übung wird die Körperwahrnehmung gestärkt, Verspannungen und Schmerzen lösen sich und es entsteht neue Beweglichkeit. Enthält Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, und eine Decke
ab Mittwoch, 4.10.2023, 10.15-11.30 Uhr
8 x 75 Minuten, EUR 69,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6203/03A Hatha-Yoga – Entspannung und Ausgeglichenheit erleben

Planegg **Dr. Birgitta Heckl**
 Wir üben gemeinsam Körperhaltungen (Asanas) und stärken unsere Stabilität und Flexibilität. Die Yogapraxis wird Schritt für Schritt angeleitet und mit passender Theorie ergänzt. Aus den Yogakonzepten und Übungen können Erkenntnisse im Alltag zur Gesundheitsförderung integriert werden. Unterrichtet wird nach der Lehre von adj. Prof Reinhard Bögle in der Tradition des Yoga Forums München. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte Yogamatte und Decke mitbringen; wenn vorhanden, auch Yogaklötze und Yogagurt.

D6203 **ab Dienstag, 10.10.2023, 18.00-19.15 Uhr**

D6203A **ab Dienstag, 10.10.2023, 19.30-20.45 Uhr**

14 x 75 Minuten, EUR 139,-
Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

D6205/06 Ayur Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

Gauting **Karola Kaiser-Landers**
 Ayur-Yoga ist ein achtsamer, atembetonter, angepasster, abwechslungsreicher und anatomisch fundierter Yogastil. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Durch regelmäßiges Üben können stressbedingte Beschwerden gemindert und die Konzentration verbessert werden. Eine Phantasie- und Tiefenentspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte eine Decke mitbringen.

D6205 **ab Dienstag, 26.9.2023, 18.45-20.15 Uhr**

D6206 **ab Dienstag, 26.9.2023, 20.30-21.45 Uhr**

je 15 x 90 Minuten, EUR 165,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6207 Yoga am Morgen

Planegg **Maike Joos-Klein**
 Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir unsere Muskeln und starten so erfrischt und gestärkt in den Tag. Die Stunde ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 8.00-9.30 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 179,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Mierau
Hörsysteme
Meisterbetrieb



- KOSTENLOSER HÖRTEST
- GEHÖRSCHUTZ
- HÖRSYSTEME & ZUBEHÖR
- SERVICE & BERATUNG

GRÄFELFING Bahnhofstr. 15 82166 Gräfelfing Tel.: 0 89 / 85 16 32

PLANEGG Bahnhofstr. 43 82152 Planegg Tel.: 0 89 / 85 66 24 62

KRAILLING Margaretenstr. 56 82152 Krailling Tel.: 0 89 / 96 03 19 99

www.hoergeraete-mierau.de



D6209A-D Svastha-Hatha-Yoga mit Faszien-Yoga Basiskurs mit Vorkenntnissen

Krailling

Sylvia Hoffmann-Büttner

Das Wort Svastha in Sanskrit bedeutet wörtlich „in der eigenen Wohnung bleiben“ und bezieht sich auf den Zustand der vollständigen Gesundheit und Ausgeglichenheit. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen wird die eigene Wahrnehmung sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistig-seelischen Ebene erlebbar. Ergänzt werden die Yogaübungen durch spezielle Faszien-Yogaübungen und Faszienrollen. Diese Wahrnehmungen und damit verbundene Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren ist ein Ziel. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke und Handtuch, Yoga Matte.

D6209A ab Dienstag 10.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

D6209B ab Dienstag 10.10.2023, 20:05 - 21:35 Uhr

D6209C ab Donnerstag 05.10.2023, 20:00 - 21.30 Uhr

D6209D ab Donnerstag 05.10.2023, 18:10 - 19:40 Uhr

je 13 x 90 Minuten EUR 139,-

Krailling, Altenheim Maria Eich, Rudolf-von-Hirsch-Str. 27, UG

D6208 Female Yoga sanft – Basiskurs

Planegg

Sandra Gottwald

Wir kombinieren die Qualitäten fließender Bewegung mit den Vorteilen länger gehaltener Asanas. Während der sanften Yoga-Stunde wird der ganze Körper mobilisiert, die Muskeln und das Bindegewebe werden stimuliert und gedehnt. Für Neu- und Wiedereinsteiger*innen geeignet.

ab Freitag, 29.9.2023, 10.40-11.40 Uhr

12 x 60 Minuten, EUR 96,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6209 Female Yoga für Geübte

Planegg

Sandra Gottwald

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: D6208

ab Freitag, 29.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 132,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6210 Achtsames Yoga am Morgen

Planegg

Silke Jenni

Sanftes Yoga am Morgen hilft "innere und äußere Stabilität" zu stärken. Mit Hilfsmitteln wie Yogagurt, Klotz und Faszienrolle gehen wir in leichte Stabilitätsübungen, leichte Zyklen und helfen dem Körper zu dehnen und seine Kraft wieder aufzubauen. Atembeobachtung zu Beginn und Tiefenentspannung nach Thich Nhat Hanh runden die Stunde ab. Für Alle geeignet.

ab Dienstag, 26.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 132,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6211/14 Viniyoga

Planegg

Eva Schreier

Viniyoga, rückenstärkend nach Desikachar-Sriram. Im Mittelpunkt stehen der Atem und die Wirbelsäule. Die Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmer abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation.

D6211 ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

D6214 ab Montag, 25.9.2023, 19.45-21.15 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, EUR 139,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6212/13 Yoga sanft

Planegg

Maike Joos-Klein

Schonende Yoga-Haltungen mit sanften Bewegungen ermöglichen eine erholsame und entspannte Yoga-Stunde für jedes Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

D6212 ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.45-11.15 Uhr

D6213 ab Freitag, 29.9.2023, 10.15-11.45 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, EUR 179,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6215 Yoga und Entspannung

Planegg

Maike Joos-Klein

Sanfte Yoga- und Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 179,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6215A Faszien Yoga

Planegg

Maike Joos-Klein

Unsere Faszien brauchen Dehnung, Federung und Entschlackung, um geschmeidig und kraftvoll zu sein. Mit gezielten Yoga-Übungen und der Black-Roll bringen wir sie wieder in Form. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 25.9.2023, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 179,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6216/17 Yoga und Entspannung

Planegg

Sabine Maria Stingl

Sanfte Yoga- und Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern die Körperwahrnehmung und ermöglichen ein Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Üben mindert Stress, verbessert die Konzentration, fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

D6216 ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

D6217 ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.10-20.40 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 150,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6218 Yin Yoga / Yoga Nidra

Gauting

Christine Weissbarth

„Entspannung beginnt in den äußeren Schichten des Körpers und dringt bis in die tiefen Schichten unserer Existenz vor.“(B.K.S. Iyengar) Im Yin Yoga werden die Asanas (Yogahaltungen) lange und ohne aktive Muskelspannung gehalten, so dass eine beruhigende Wirkung in Körper und Geist eintritt. Yin Yoga wirkt sich ganzheitlich auf die Organe und die tiefen Bindegewebsschichten (Faszien) aus, die eine Neubelebung und Straffung erfahren. Genießen Sie am Ende der Stunde die Tiefenentspannung mit Yoga Nidra. Yin Yoga und Yoga Nidra ist für alle geeignet.

ab Dienstag, 10.10.2023, 15.30-16.45 Uhr

13 x 75 Minuten, EUR 129,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6219 Yin Yoga

online

Karola Kaiser-Landers



Yin Yoga ist eine sanfte und zugleich tiefe Yoga-Praxis, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Diese Übungsform kann die Beweglichkeit in den Muskeln, Faszien und Gelenken verbessern. Yin Yoga bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten und einen Ausgleich zum heutigen Lebensstil. Benötigt werden: eine Yogamatte, zwei Yogablocke, ein Yogagurt und für die Endentspannung eine Decke und ein Kissen.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 20.30-22.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 165,-

Online-Seminar

Yoga – Fortgeschrittene

D6200 Hatha-Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger

Planegg

Katharina Rieppel

Ich führe Sie in meine Yogawelt mit bewusstem Umgang mit dem Körper und harmonisierenden Atem- und Entspannungsübungen. Klangschalen emotionalisieren diese Ausführungen. Sich besser kennen zu lernen, innere Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen, ist unser Ziel.

ab Montag, 25.9.2023, 9.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 249,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Kleinstgruppe



D6204 Hatha-Yoga für Geübte u. Wiedereinsteiger

Gauting **Katharina Rieppel**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. D6200.
ab Montag, 25.9.2023, 20.00-21.10 Uhr
15 x 70 Minuten, EUR 140,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6224-33 Viniyoga – Advanced

Planegg **Eva Schreier**
Viniyoga, rückenstärkend nach Desikachar-Sriram. Im Mittelpunkt stehen der Atem und die Wirbelsäule. Die Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation.

D6224 ab Montag, 25.9.2023, 16.15-17.45 Uhr

D6225 ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

D6233 ab Mittwoch, 27.9.2023, 10.45-12.15 Uhr

je 15 x 90 Minuten, EUR 139,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6227 Yoga Basic in der Tradition Iyengar

Gauting **Ina Hartmann**
Die Asanas (Yogahaltungen) stehen hier im Vordergrund. Wir entwickeln Kraft, Balance und Beweglichkeit. Gleichzeitig vertiefen wir das Bewusstsein, dass Asanas mehr sind als reine körperliche Übungen und lernen Atemtechniken (Pranayama). Fließende Sequenzen ergänzen die Stunden. Für Geübte.
ab Montag, 25.9.2023, 18.00-19.15 Uhr
12 x 75 Minuten, EUR 129,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6229 Hatha-Yoga: Vormittagskurs

Gauting **Christine Weissbarth**
Yoga mobilisiert die Wirbelsäule, löst Stress und hilft, den Körper und Geist zu entspannen und zu stärken. Die Körperübungen fordern alle Muskeln, stärken den Rücken, straffen den Körper, aktivieren die Organe und können sogar das Immunsystem stärken. Atemübungen, kurze Meditation und Entspannung ergänzen unsere Yoga-Praxis. Für Geübte.
ab Donnerstag, 5.10.2023, 10.00-11.30 Uhr
13 x 90 Minuten, EUR 156,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock


D6230 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Planegg **Katharina Rieppel**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. D6200.
ab Dienstag, 26.9.2023, 17.50-19.20 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 149,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6235 Yoga dynamisch für Geübte

Planegg **N.N.**
Die klassischen Yogastellungen werden dynamisch, kraftvoll und in geschmeidigem, fließendem Wechsel geübt. Ein etwas anderes Workout, das auch jungen Leuten Spaß macht, für Teilnehmende mit guten technischen Vorkenntnissen.
ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 135,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6236 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

online **Katharina Rieppel** 
Kursbeschreibung siehe Kursnr. D6200.
ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.15-20.45 Uhr
15 x 90 Minuten, EUR 165,-
Online-Seminar



Folgen Sie uns auf Instagram für die vhs-Teamvorstellung, für aktuelle Kurse und vieles mehr.
[vhs.im.wuertal](https://www.instagram.com/vhs.im.wuertal)

Yoga-Workshops / Yoga online

D6241 Yoga-Workshop “Körper Geist und Seele”

Planegg **Sabine Maria Stingl**
Was brauchen wir, um uns rundum wohlfühlen? Was können wir für uns und unser Gleichgewicht tun? Wir üben und erleben: Sanfte Körperübungen, Entspannungsmethoden, Selbstmassage, Klarheit durch die Kraft der Imagination, Klänge und Düfte, Elemente aus dem Ayurveda. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.
Sonntag, 22.10.2023, 15.00-18.00 Uhr
EUR 27,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6262/63 Yoga-Workshop für Anfänger: Mit Leichtigkeit die Balance im Alltag finden

Planegg **Eva Schreier**
Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation. Gleichgewichtsübungen stehen im Fokus mit dem Ziel, in Leichtigkeit die Balance im Alltag zu finden.

D6262 Samstag, 7.10.2023, 11.00-14.00 Uhr

D6263 Samstag, 14.10.2023, 11.00-14.00 Uhr

Je EUR 22,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6254 Yoga – Entspannung für dich und deinen Rücken

Planegg **Silvia Andreaus**
Perfekt für alle, die viel sitzen und die Woche sanft ausklingen lassen möchten. Wir lockern und dehnen die verspannte Muskulatur von Rücken und Schultern, bewegen uns kräftigend, ruhig und wohltuend durch die einzelnen Haltungen. Durchgewärmt und entspannt atmen wir tief durch und lassen den Alltag hinter uns. Bitte mit Decke und bequemer Kleidung kommen.
ab Freitag, 10.11.2023, 19.10-20.40 Uhr
3 x Freitag 90 Minuten, EUR 36,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6255 Yoga für mehr Leichtigkeit

Planegg **Silvia Andreaus**
Mit Yoga starten wir gesund, fit und vital ins neue Jahr! Wir öffnen und dehnen Körper und den Geist, bewegen uns intuitiv, fließend und mit Leichtigkeit durch die einzelnen Haltungen. Gelassen nehmen wir Herausforderungen an und wachsen über uns hinaus! Auch für Anfänger*innen geeignet; bitte Decke + bequeme Kleidung mitbringen.
ab Freitag, 19.1.2024, 19.10-20.40 Uhr
3 x 90 Minuten, EUR 39,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

Qi Gong und Taiji

D6300 Qi Gong für Einsteiger*innen und leicht Geübte

Planegg **Monika Zopf, Judith Schrötter**
Wir erlernen und vertiefen Übungen aus dem authentischen, daoistischen Qi Gong (u.a. 18-fache Reihe) zur Stärkung unseres Wohlbefindens und holen uns Energie für den Alltag. Unterstützend mit Meridianmassage und kurzen Meditationseinheiten. Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen und Wiederholer*innen gut geeignet. Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe.
ab Montag, 9.10.2023, 11.30-12.45 Uhr
8 x 75 Minuten, EUR 69,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG
Am 6. November 2023 ist kein Kurs.



Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 8596032 oder in der Geschäftsstelle.



D6301/06 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Gauting

Judith Schrötter

Qigong-Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die "Kranich"-, die "8-Brokat"- und die "Nei Yang Gong" Übungen sind besonders wirksame Methoden der Lebenspflege. Sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch die regelmäßige Übung erspüren Sie zunehmend ihre energetische Wirkung. Selbstmassage und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen vertiefen diese Erfahrungen.

Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

D6301 ab Dienstag, 10.10.2023, 17.00-18.15 Uhr außer am 7.11.

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6306 ab Donnerstag, 12.10.2023, 10.30-11.45 Uhr außer am 9.11.

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG
Je 8 x 75 Minuten, EUR 79,-

D6302/03 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Planegg

Barbara Schmelting

Wir lernen neue Übungen und wiederholen und vertiefen bereits gelernte Übungsreihen. Für Anfänger*innen und Geübte.

D6302 ab Dienstag, 26.9.2023, 18.20-19.35 Uhr

D6303 ab Dienstag, 26.9.2023, 19.35-20.50 Uhr

Je 12 x 75 Minuten, EUR 91,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6304 Qigong – Umgang mit der Lebensenergie

Neuried

Monika Brabec

Das harmonische Zusammenspiel von einfachen Bewegungen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ist eine bewährte Methode zur Pflege der Gesundheit. Akupressur und Atemübungen ergänzen die Kursstunden. Ein Skript erleichtert das selbständige Üben. Für Einsteiger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

ab Dienstag, 17.10.2023, 19.45-21.00 Uhr

9 x 75 Minuten, EUR 89,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2
Am 21. November 2023 ist kein Kurstag.

D6305 Gesundheits-QiGong: Die Wandlung des Gewebes

Planegg

Margot Knapp

Wir entspannen Körper und Geist mit Übungen aus dem reichen Schatz des bewegten und des stillen QiGong sowie der Akupressur und erlernen das „Yi Jin Jing“, das unsere Vitalität, alle Organsysteme sowie Körperstrukturen (Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen, Gewebeschichten...) stärkt und die Geschmeidigkeit unseres Körpers erhält. Bequeme Kleidung und Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

ab Donnerstag, 12.10.2023, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 138,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6307 Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong und die "Acht Brokate"

Gauting

Christine Weissbarth

Nach der Theorie des Taijiquan sind die 18 harmonischen Übungen eine wirksame Sequenz, die zu innerer und äußerer Ausgeglichenheit führt, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit dient und der Vorbeugung dienen kann. Ähnliche Möglichkeiten bieten die „Acht Brokate“: kräftigend, stärkend und ausgleichend.

ab Donnerstag, 5.10.2023, 11.45-12.45 Uhr

13 x 60 Minuten, EUR 99,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6308 Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

Gauting

Rolf Kassalicky

Kursbeschreibung siehe Kusnr.: D6303

ab Donnerstag, 28.9.2023, 17.30-18.45 Uhr

12 x 75 Minuten, EUR 115,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6309 Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

Planegg

Rolf Kassalicky

Mit der Basis-Übung des Buddhistischen Chan Mi QiGong lernen wir, unsere Wirbelsäule sanft zu mobilisieren und kommen gleichzeitig zu Ruhe und innerer

Harmonie. Eine Wohltat für den Rücken. Für Anfänger*innen und Geübte.

ab Freitag, 29.9.2023, 8.45-10.00 Uhr

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6311 Qigong-Spezialform – Fortgeschrittene

Planegg

Manfred Suttorp

Wiederholen und komplettieren der Stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe.

ab Freitag, 29.9.2023, 19.00-20.00 Uhr

10 x 60 Minuten, EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6312 Seminar-Reihe Teil 3:

Qigong / Akupressur / Diätetik in den Jahreszeiten

Planegg

Judith Schrötter

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet besondere Möglichkeiten sich auf die Jahreszeiten vorzubereiten. Erfahren Sie spezielle Übungen aus dem Qigong, Methoden der Akupressur und Empfehlungen aus der chinesischen Ernährungslehre, die in den einzelnen Jahreszeiten unterstützend auf Körper und Geist wirken.

Der Herbst ist die Jahreszeit des Sammelns und Zusammenziehens. Diese Jahreszeit hat eine besondere Wirkung auf den Funktionskreis Lunge, der für die Lebensenergien des gesamten Körpers zuständig ist. Die im Sommer nach außen entfalteten Energien sollten sich wieder sammeln, um ihre Speicherung im Winter vorzubereiten. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und Schreibutensilien mitbringen.

Mittwoch, 18.10.2023, 18.00-19.30 Uhr

EUR 12,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6313 Seminar-Reihe Teil 4: Qigong / Akupressur / Diätetik in den Jahreszeiten

Planegg

Judith Schrötter

Die Speicherung und Bewahrung des Lebensenergien im Winter ist die Grundlage für die wesentlichen Aktivitäten, die in den anderen Jahreszeiten im Vordergrund stehen. Maßnahmen der Gesund-Erhaltung sind im Winter deshalb besonders wichtig. Dem Winter zugeordnet ist der Nieren-Funktionskreis, der jetzt besonders gestärkt werden sollte. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und Schreibutensilien mitbringen.

Mittwoch, 22.11.2023, 18.00-19.30 Uhr

EUR 12,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6314 Sonntags-Workshop im Winter: Geist und Körper nähren, Lebenskraft stärken

Planegg

Margot Knapp

QiGong kann eine Quelle sein von Vitalität, geistiger Ausgeglichenheit, körperlichen Wohlbefindens und innerer Freude. Wenn wir uns – körperlich, geistig oder emotional – verausgaben, erschöpft sich unsere Lebenskraft. Vor allem in der Ruhephase des Winters ist es wichtig, der Bewegung nach innen nachzugeben und die inneren „Reserven“ zu nähren. Mit Körperübungen und Selbstmassagen stärken wir an diesem Vormittag unser Qi. Wir sammeln unseren Geist in der eigenen Mitte, um unsere „Essenz“ zu nähren: So stärken wir unsere Basis, um Kraft zu gewinnen fürs Außen mit all seinen Herausforderungen. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

Sonntag, 4.2.2024, 9.30-12.30 Uhr

EUR 22,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6315 Stärkung von Immunsystem und Konstitution mit Paojian-QiGong

online

Margot Knapp



Wir sammeln unseren Geist, nähren unser Qi und lernen, seinen Fluss zu führen. Die daoistische Übungsreihe des „Paojian-Qi-gong“ verbindet Bewegungsübungen, Atemtechniken, Bewusstseinsführung sowie Akupressur. Wir üben intensiv, aber mit genügend Pausen. Kurze Einheiten zu chinesischer Philosophie und Gesundheitslehre vervollständigen das Seminar. Nach dem Erlernen der gesamten Form können im Alltag auch einzelne Übungen praktiziert werden. Die Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Übungsskript.

Samstag, 10.2.2024, 14.00-17.30 Uhr

Sonntag, 11.2.2024, 9.30-12.30 Uhr

EUR 49,-



D6310 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Planegg **Rolf Kassalicky**

Mit den sanften, fließenden Übungen des QiGong harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Unsere Beweglichkeit verbessert sich, Blockaden können sich lösen, eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein.

ab Freitag, 29.9.2023, 10.15-11.30 Uhr

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6316 Sonntags-Workshop im Herbst: Atmung befreien und Immunsystem stärken

Planegg **Margot Knapp**

QiGong-Übungen sind eine Möglichkeit zur Selbsthilfe und Quelle geistig-emotionaler Ausgeglichenheit, körperlichen Wohlbefindens und innerer Freude. Im Herbst werden Ungleichgewichte unseres Immunsystems besonders deutlich. Gemeinsam kräftigen und harmonisieren wir die Energien unseres Lungenfunktionskreises und regulieren sein Zusammenwirken mit allen anderen Organsystemen. In stillen Übungen lernen wir, unseren Geist zur Ruhe zu führen und richten unser Bewusstsein auf unseren Atem. Dynamische Übungen aktivieren das Qi im ganzen Körper und lassen uns neue Energie schöpfen. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

Sonntag, 19.11.2023, 9.30-12.30 Uhr

EUR 22,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6318 Tai Chi Chu'an mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg **Petra Neuner**

Nach der T'ai Chi Lehre werden die Funktionen von Organen und Nerven verbessert und der Stoffwechsel harmonisiert. Die Wahrnehmung nach innen und außen wird verfeinert und mentale Spannungen gelöst. Der klassische Yangstil beinhaltet neben dem gesundheitlichen Aspekt auch den einer sanften, inneren Kampfkunst. Erlernen der Grundprinzipien des T'ai Chi Chu'an und intensives Erlernen der Kurzform, je nach Kenntnisstand der Teilnehmenden. Erlernbar unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe.

Samstag, 21.10.2023, 28.10., 18.11. und 25.11.

jeweils von 9.30-12.30 Uhr

4 x 120 Minuten, EUR 96,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6318A T'ai Chi Schwertform nach Fu Zhong Wen

Planegg **Petra Neuner**

'Den Mond umarmen' und 'der Karpfen springt durchs Drachentor' sind zwei der 53 Stellungen mit poetischen Bezeichnungen in der Schwertform nach Fu Zhong Wen. Die T'ai Chi Schwertform gilt in China als eigener Übungsweg, der keine Kenntnis anderer T'ai Chi Ch'uan Formen voraussetzt. Die Bewegungen werden fließend und meditativ ausgeführt und stimulieren den Energiefluss im Körper. Die Gelenke, Sehnen und Muskeln werden durchgängiger, die Atmung vertieft sich und der Geist wird freier.

Für Alle unabhängig vom Fitnesszustand geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe, ein Holzübungsschwert kann gestellt werden, bitte bei Anmeldung mitteilen.

Samstag, 21.10.2023, 28.10., 18.11. und 25.11.

jeweils von 14.00-17.00 Uhr

4 x 120 Minuten, EUR 96,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

Feldenkrais / Alexandertechnik

D6019 Körperbalance entdecken mit Alexandertechnik

Planegg **Philipp Romacker**

Kennen Sie das? Man sitzt am Schreibtisch und irgendwann tut der Nacken weh? Man geht joggen und die Knie schmerzen? Man spielt Gitarre, hat noch Lust, weiter zu spielen, aber irgendwie wird es körperlich zu anstrengend? Viele Menschen wünschen sich, mit weniger Anstrengung zu sitzen, ein Instrument zu spielen oder sportliche Übungen zu machen. All das ist mit einfachen Methoden aus der Alexandertechnik möglich. Der Schnupperworkshop eignet sich für alle, die diese Methode kennenlernen möchten.

Samstag, 21.10.2023, 10.00-13.00 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6400-01 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Gräfelfing **Susanne Spitzer**

Feldenkrais ist ein sanfter und effektiver Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlempfinden für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais schuf hunderte Bewegungslektionen und arbeitete mit Schmerzkranken, Menschen mit Behinderungen, Sportlern und Künstlern. Viele schätzen die Methode auch als effektive Selbsthilfe bei Rückenschmerzen. Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

D6400 ab Montag, 23.10.2023, 17.30-19.00 Uhr

D6401 ab Montag, 23.10.2023, 19.15-20.45 Uhr

je 12 x 90 Minuten, EUR 119,-

Gräfelfing, Ort wird noch bekanntgegeben

D6402 Feldenkrais - bewusst bewegen Leichtigkeit erfahren

Planegg **Kordula Schröder-Hermens**

Mit einfachen, achtsam ausgeführten Bewegungen können Sie ihre Möglichkeiten auf spielerische Weise und mit Leichtigkeit erkunden. So können Sie einschränkende Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen und neue, angenehme und förderliche Alternativen entdecken. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Handtuch mit.

ab Dienstag, 26.9.2023, 10.45-12.15 Uhr

13 x 90 Minuten, EUR 159,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6405 Feldenkrais-Matinée

Planegg **Susanne Spitzer**

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Die Vielfalt der Bewegungslektionen bietet Überraschungen, zum Beispiel wie fließend und leicht Bewegung sein kann. Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

Samstag, 11.11.2023, 10.30-12.00 Uhr

EUR 15,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6406 Feldenkrais-Workshop: Das Becken – kraftvoll und beweglich ins neue Jahr

Planegg **Susanne Spitzer**

Moshé Feldenkrais übte asiatische Kampfsportarten aus und wusste um die Bedeutung des Beckens für all unsere Bewegungen. Wenn wir lernen, unser Kraftzentrum so einzusetzen, dass alle Körperteile aufeinander abgestimmt sind, kann das alltägliche Stehen, Gehen oder Sitzen leicht und angenehm sein. Wenn das Becken beweglich ist, kommt der ganze Mensch mühelos in Bewegung. Bitte ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mitbringen, Wollsocken und „Zwiebel-Look“.

Samstag, 13.1.2024, 10.30-17.00 Uhr

Mittagspause von 13:00 bis 14:30 Uhr, EUR 45,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

... aus Überzeugung und Leidenschaft



ORTHO PHÖNIX

Orthopädietechnik-Meisterbetrieb
im Herzen von Martinsried

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:



- Kinderorthopädie
- Schuheinlagen aller Art
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsversorgung
- Prothetik
- und vieles mehr

Telefon 089/23798520

Lochhamer Straße 4 (neben Bassetti Factory Outlet)
82152 Planegg Bus 266/267 - Haltestelle

www.orthophoenix.de



Gymnastik

D6500 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

Planegg **Isabella Klaschka**
Dieser Kurs dient der Gesundheitsvorsorge: Einfache, aber effiziente gymnastische Übungseinheiten sollen den älteren Menschen befähigen, bewusstes Körpergefühl aufzubauen, um sich fit zu halten. Wegen einer bereits bestehenden körperlichen Einschränkung braucht niemand fernzubleiben. Die Übungen werden auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt.

ab Montag, 25.9.2023, 9.05-10.05 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6501 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

Lochham **Vera Giaouque**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: D6500.

ab Montag, 2.10.2023, 10.15-11.15 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

D6501A Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

Krailling **Kathrin Eisenmann**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: D6500

ab Mittwoch, 27.9.2023, 10.15-11.15 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstr. 22

D6502 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

Planegg **Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: D6500.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 12.30-13.30 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6504 bodyArt – Best Agers

Planegg **Leyla Illichmann**

Vielseitiges Körpertraining gegen alle "Zipperleins" in entspannter Runde. Die Gestaltung der Stunden wird auf die Wünsche und Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt. Der Kurs dient der gesundheitlichen Vorsorge. Mitzubringen: Iso-Matte sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-10.00 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Planegg, kath. Pfarrzentrum St. Elisabeth, Bräuhausstr. 5, Ecke Bahnhofstr.

D6505/05A Therapeutische Fitness für Frauen

Planegg **Nati Molinero-Oswald**

Diesem Training liegt ein ausgewogenes und speziell für den weiblichen Körper entwickeltes Übungsprogramm zugrunde mit dem Ziel, sich einschleichende Funktionsstörungen des Bewegungsapparats in fließende Lebensenergie umzuwandeln. Durch einfache Bodenübungen der funktionellen Gymnastik entspannen und bewegen wir den gesamten Körper. Am Boden liegend können wir leichter und effizienter trainieren, um einseitige Beanspruchungen und Fehlhaltungen zu korrigieren und durch ökonomische geschmeidige Bewegungsmuster eine gute Haltung wieder herzustellen. Es ist kein leistungsorientiertes Training und geeignet für Frauen jeden Alters, mit oder ohne gesundheitliche oder altersbedingte Einschränkungen. Jede Teilnehmerin kann individuell und effizient trainieren. Bitte warme, bequeme Sportkleidung und Socken mitbringen.

D6505 ab Mittwoch, 27.9.2023, 14.30-16.00 Uhr

D6505A ab Mittwoch, 27.9.2023, 16.00-17.30 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, EUR 135,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6506 Beckenbodenseminar für Frauen jeden Alters

Planegg **Angelika Foulkes**

Wir betrachten die Anatomie unseres Beckenbodens, schulen die Wahrnehmung und nehmen so Kontakt zu unserer Mitte auf, um dann gezielt unsere Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. So können wir Inkontinenz vorbeugen, bestehende Beschwerden lindern, wieder mehr zu unserer Mitte finden und den Beckenboden bewusst im Alltag einsetzen. Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung (ein Teil der Übungen findet auf der Matte statt) Decke und ein Kissen.

Samstag, 7.10.2023, 9.00-13.00 Uhr

EUR 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6507 Beckenbodenseminar für Männer

Planegg **Angelika Foulkes**

Der Beckenboden ist ein echter Jungbrunnen für die Ausstrahlung und das Aussehen. Männer werden sich häufig ihres Beckenbodens erst bewusst, wenn sich Probleme mit der Prostata zeigen. Dass ein Training auch potenzfördernd sein kann, wissen die wenigsten. Wir schulen die Wahrnehmung und arbeiten gezielt mit der Beckenbodenmuskulatur. So können Beschwerden vorgebeugt und bestehende positiv verändert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (ein Teil der Übungen findet auf der Matte statt), eine Decke und Kissen.

Samstag, 7.10.2023, 14.00-18.00 Uhr

EUR 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6510 Stretch und Relax

Planegg **Kathrin Eisenmann**

Mit sanftem Dehnen Verspannungen lösen, die Muskeln wieder in ihre ursprüngliche Form bringen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und so auf erholsame Weise entspannen und abschalten. Stretch & Relax fördert die Beweglichkeit, schenkt Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.40-18.20 Uhr

15 x 40 Minuten, EUR 69,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6508A-09 Ausgleichsgymnastik

Planegg **Isabella Klaschka**

Ziel dieses Kurses ist es, einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anzuregen und Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln. Es wird auf Fehlhaltungen und Beschwerden der Wirbelsäule eingegangen. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mit Noppen mitbringen.

D6508A ab Dienstag, 26.9.2023, 8:30 - 9:30 Uhr

D6508B ab Dienstag, 26.9.2023 9:35 - 10:35 Uhr

je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6509 ab Dienstag, 17.10.2023, 18.45-19.45 Uhr

12 x 60 Minuten, EUR 90,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

D6521 Sanftes Rückentraining

Gauting **Ilona Frank**

Zur Prophylaxe und Wiedererlangung eines kräftigen, beweglichen und gestärkten Rückens. Mit gezielten Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und die Haltung verbessert. Besonders nach Schmerzen ist es wichtig, den Mut und das Vertrauen in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten wieder oder ganz neu zu entdecken.

ab Montag, 2.10.2023, 8.45-9.45 Uhr

11 x 60 Minuten, EUR 79,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

D6522 Rückenfit für Frühaufsteher*innen

Planegg **Anna Daimer**

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Sowohl Schnellekraft als auch Balance sollen geschult und verbessert werden. Der Fokus liegt dabei auf einer Stabilisierung des Rückens und des Beckenbodens durch gezielte Übungen mit oder ohne Kleingeräte. Die Stunde wird mit einer Entspannungseinheit abgerundet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

ab Donnerstag, 12.10.2023, 8.30-9.15 Uhr

13 x 45 Minuten, EUR 75,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



D6523 Kleine Bewegungen mit großer Wirkung. Ein guter Start in den Tag!

online **Jessica Leicher**

Körperwahrnehmung und -Spannung stehen im Fokus. Einfache, aber wirkungsvolle Bewegungen bringen uns schnell wieder ins Gleichgewicht. Schöner Nebeneffekt: Der Blick richtet sich auf das Positive. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Sie tragen dazu bei, dass sich mehr Freude, Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben entwickeln. Hinweise zum Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken helfen dabei, die Übungen im Gedächtnis zu verankern.

ab Mittwoch, 4.10.2023, 9.30-10.00 Uhr
6 x 30 Minuten, EUR 48,-

D6524 Kleine Bewegungen mit großer Wirkung. Lockere Schultern – mehr Lebensfreude!

online **Jessica Leicher**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. D6523.

ab Mittwoch, 10.1.2024, 9.30-10.00 Uhr
6 x 30 Minuten, EUR 48,-
Weitere online Kurse siehe www.vhs-wuermtal.de

Workout/ Fitness

D6527-29 Latin Fitness Dance

Planegg **Helga Schuster**

Ein lateinamerikanisches, leichtes Fitness-/Koordinations-/Tanztraining, geeignet für alle, die Spaß am Tanzen haben und ihre Beweglichkeit und geistige Fitness durch gezielte, sanfte Körper- und Koordinationsübungen erhalten oder wieder aufbauen wollen. Dazu benutzen wir feine Tanztücher und andere Tanzutensilien. Der Schwerpunkt liegt auf dem Tanzen zu toller Latino-Musik! Wir üben einfache Tanzschritte ein, die wir Schritt für Schritt in tänzerischen Choreografien einbauen werden. Sie werden viel Lebensfreude, Spaß und Harmonie in der Gruppe erfahren.

D6527 **ab Dienstag, 26.9.2023, 19.45-20.45 Uhr**
für leicht Geübte

D6528 **ab Mittwoch, 27.9.2023, 16.45-17.45 Uhr**
für Fortgeschrittene

D6529 **ab Donnerstag, 28.09.2023, 10.30-11.30 Uhr**
für Fortgeschrittene

Je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6529A Indian Balance: Den Körper bewegen während die Seele ausruht

Neuried **Margareta Kistler**

Indian Balance ist das fließende indianische Body-Mind-Soul-Programm, das einzigartig die überlieferten Erkenntnisse der Native-American vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet. Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

ab Mittwoch, 18.10.2023, 18.45-19.45 Uhr
10 x 60 Minuten, EUR 74,-
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

D6531 Fit in die Woche

Gauting **Ilona Frank**

Eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung. Die Kursgestaltung ist abwechslungsreich (Mischung aus Yoga, Pilates und Fitnesstraining) und wird kombiniert mit Kleingeräten (Tuben, Hanteln und Bälle). Jede*r kann die Leistungsgrenze durch unterschiedliche Ausführungen individuell festlegen. Bitte helle Turnschuhe!

ab Montag, 2.10.2023, 17.45-18.45 Uhr
11 x 60 Minuten, EUR 79,-
Gauting, neue Grundschule Turnhalle, Schulstr. 4

D6532 Workout für Frauen

Gauting **Ilona Frank**

Mit und ohne Kleingeräte wird gezielt den Problemzonen zu Leibe gerückt, alle Muskelgruppen werden beansprucht. Am Anfang stehen Koordinationsübungen. Weiter geht es mit Kondition und Kräftigung. Entspannung und Streichung runden die Einheit ab.

ab Mittwoch, 4.10.2023, 9.00-10.00 Uhr
11 x 60 Minuten, EUR 79,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock



Rücken- und 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 Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe (keine schwarzen Sohlen) und Handtuch.

D6511	ab 29.09.	Mo	10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
D6512	ab 25.09.	Mo	19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
D6515	ab 27.09.	Mi	11.25-12.25 Uhr	K. Eisenmann Planegg/vhs
D6516	ab 27.09.	Mi	17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
D6516A	ab 27.09.	Mi	18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
D6516B	ab 27.09.	Mi	19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
D6517	ab 27.09.	Mi	18.15-19.15 Uhr	K.Eisenmann Planegg/vhs
D6519	ab 28.09.	Do	09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
D6520	ab 06.10.	Fr	17.45-18.45 Uhr	Vera Giauque Planegg/vhs*

Dauer und Preis: 15 x 60 Minuten EUR 90,-
C6515 Kleingruppe 99.-€

***Gauting/GS:** Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und den Pausenhof

***Planegg/vhs:** Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10/bzw. Raum 12 oder 11 im UG

D6530/33 Bodyfit

Gauting **Ilona Frank**

Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die richtige Ausführung beim Krafttraining ist sehr wichtig. Der Kurs ist für alle Leistungsniveaus geeignet. Übungen werden individuell angepasst.

D6530 **ab Montag, 2.10.2023, 10.00-11.00 Uhr**

D6533 **ab Dienstag, 10.10.2023, 10.30-11.30 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 74,-
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock



D6534 Mit Power in die Woche

Planegg

Anna Daimer

Bei fetziger Musik mobilisieren und trainieren wir unseren ganzen Körper. Auch mithilfe von Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt, die Tiefenmuskulatur stimuliert. Abwechslungsreiche Schrittkombinationen zu Beginn der Stunde verbessern sowohl Koordination als auch Kondition. Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Für Eltern besteht die Möglichkeit, Kinder bis zu 4 Jahren in die Stunde mitzubringen, dann bitte entsprechendes Spielzeug nicht vergessen.

ab Montag, 25.9.2023, 8.55-9.55 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6537/38 Bodymix

Gauting

Ilona Frank

Ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Krafttraining für den gesamten Körper, wechselweise durch Hinzunahme von Kleingeräten (Tuben, Hanteln, Bälle). Das Training kräftigt den gesamten Körper für einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Elemente aus dem Yoga und Pilates ergänzen das Programm.

D6537 ab Dienstag, 10.10.2023, 18.00-19.00 Uhr

D6538 ab Dienstag, 10.10.2023, 19.05-20.05 Uhr

Je 10 x 60 Minuten, EUR 74,-

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

D6540 Fatburner Workout

Planegg

Lisa Luzie Wachtler

Schweißtreibendes Intervalltraining, das den Problemzonen eine Ansage macht. Die Intensität wird selbst bestimmt durch das individuelle Trainingsgewicht. In diesem Kurs wird zwischen Ausdauer- und Kraftübungen gewechselt, um die Fettverbrennung maximal anzukurbeln. Let that fat burn! Bitte mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Matte, Erfrischungsgetränk

ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.30-20.20 Uhr

15 x 50 Minuten, EUR 85,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Am 11. Januar findet kein Kurs statt

D6541/42 Fit for Fun

Planegg

Sophie Schranner

Bei unserem modernen, fordernden Fitnesstraining bleibt keine Stirn trocken. Zu fetziger Musik aus den aktuellen Charts trainieren wir Kraft und Ausdauer mit eigenem Körpergewicht. Viele verschiedene Übungen im schnellen Wechsel im Stand und auf der Matte, zum Abschluss Stretching und Entspannung. Bist du motiviert? Dann komm zu unserer netten Truppe und sportel dich glücklich.

D6541 ab Mittwoch, 27.9.2023, 8.30-9.45 Uhr

D6542 ab Donnerstag, 28.9.2023, 8.30-9.45 Uhr

je 14 x 75 Minuten, EUR 115,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6543 After-Work-Fitness

Gauting

Sophie Schranner

Kursbeschreibung siehe Kursnr. D6542

ab Donnerstag, 28.9.2023, 17.45-18.45 Uhr

14 x 60 Minuten, EUR 99,-

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof



Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 8596032 oder in der Geschäftsstelle.

D6545 Shape your body.

Fitness für Rücken, Bauch und Po!

Neuried

Isabella Klaschka

Ein flottes Aufwärmtraining zur Musik bringt den Kreislauf in Schwung, Übungen mit dem eigenen Körperwicht fördern Kraft, Koordination, Form und Beweglichkeit. Oberkörper, Schulter und Arme werden gekräftigt. Entspannungs- und Dehnungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Schaffen Sie einen Ausgleich zum einseitigen Alltag und genießen Sie entspannt Ihren Feierabend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch.

ab Dienstag, 17.10.2023, 19.50-20.50 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Nia / Zumba® / Pilates

D6552-63 ZUMBA®

Planegg / Krailling / Gauting / Gräfelfing

Bei Zumba handelt es sich um ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Der Spaß an der Musik und die kreativen Bewegungen dazu ergeben ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining und schulen das innere rhythmische Empfinden. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

D6552 ab Mittwoch, 27.09.2023, 18.15-19.15 Uhr

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6553 ab Mittwoch, 27.09.2023, 19.15-20.15 Uhr
Tini Vogiatzi, Eva Sturm

D6554 ab Mittwoch, 27.09.2023, 20.20-21.20 Uhr
Eva Sturm

Krailling, Volksschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

D6557 ab Freitag, 6.10.2023, 19.15-20.15 Uhr
Yvonne Graciela

online per zoom

Alle Kurse je 15 x 60 Minuten, je EUR 90,-

D6555 ab Dienstag, 26.09.2023, 17.20-18.20 Uhr
Flor de Maria

D6556 ab Dienstag, 26.09.2023, 18.30-19.30 Uhr
Flor de Maria

Gauting, Gymnasium, Turnhalle

D6561 ab Mittwoch, 27.09.2023, 20.10-21.10 Uhr
Flor de Maria

Gräfelfing, Lochhamer Schlag 13

D6562 ab Donnerstag, 28.09.2023, 19.00-2.00 Uhr
Flor de Maria

D6563 ab Donnerstag, 28.09.2023, 20.00-21.00 Uhr
Flor de Maria

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock

Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

Alle Kurse je 13 x 60 Minuten, je EUR 78,-

D6564-64A ZUMBA® Gold

Tanzen für die goldene Generation!

Planegg

Lola Redondo Martin

Zumba® Gold wurde speziell entwickelt für aktive ältere Personen, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet. ZUMBA® ist ein tänzerisches Fitness-Workout, das auf lateinamerikanischer und spanischer aufbaut. Zumba macht vor allem Spaß und man tanzt ohne Partner. Sie brauchen auch Handtuch, Getränk. Ich freue mich auf Sie!

D6564 ab Dienstag, 26.9.2023, 16.00-17.00 Uhr

D6564A ab Freitag, 29.9.2023, 15.30-16.30 Uhr

11 x 60 Minuten, EUR 66,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Cordial

Privater Pflegedienst

- Alle Kassen -

Juanita Reutner-Gropper

Brauhausstraße 10 · 82152 Planegg

Tel. 0 89/8 59 68 54 · Mobil 01 78/84 20 773

info@cordial-pflegedienst.de



D6586-88 Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

Planegg **Jenny Schaefer**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. D6566. Vorkenntnisse in Pilates Basic erwünscht.

D6586 **50+ Fortgeschrittene**
ab Mittwoch, 27.9.2023, 1.10-12.10 Uhr

D6587 **Mittelstufe**
ab Freitag, 29.9.2023, 18.00-19.00 Uhr

D6588 **Anfänger/ leicht Geübt.**
ab Freitag, 29.9.2023, 16.45-17.45 Uhr

Je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6566 Pilates für Anfänger*innen und leicht Geübte Fokus Rücken und Wirbelsäule

Planegg **Jenny Schaefer**
Körperbewusstsein, Konzentration, gezielte Anspannung und Entspannung sowie ein geführter Atemfluss liegen dem Training zu Grunde. Gestärkt werden vor allem die Rücken- Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Langsam, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen, auch mit Kleingeräten, führen zu einem inneren Wohlfühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält. Bequeme Kleidung und Getränk mitnehmen

D6566 **ab Mittwoch, 27.9.2023, 10.00-11.00 Uhr**

D6567 **ab Dienstag, 26.9.2023, 16.00-17.00 Uhr**

D6568 **ab Dienstag, 26.9.2023, 17.15-18.15 Uhr**

je 12 x 60 Minuten, EUR 90,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6576-85 Pilates

Planegg **Sylvia Wandner**
Die tiefen Muskeln werden stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Bewegungen werden bewusst, langsam, präzise, fließend und auf die Atmung achtend ausgeübt. Seien Sie einfach neugierig und probieren es mal aus!
Weitere Informationen und was Sie mitbringen können, finden Sie auf www.vhswuertal.de

D6580 **Fortgeschritten**
ab Mo, 25.09.2023, 10.05-11.05 Uhr

D6581 **Fortgeschritten**
ab Mo, 25.09.2023, 11.10-12.10 Uhr

D6584 **50+ Anfäng.+ leicht Geübt.**
ab Mo, 25.09.2023, 14.30-15.30 Uhr

D6585 **50+ Fortgeschrittene**
ab Mo, 25.09.2023, 15.30-16.30 Uhr

D6582 **Fortgeschritten**
ab Mo, 25.09.2023, 18.00-19.00 Uhr

D6583 **Fortgeschritten**
ab Mo, 25.09.2023, 19.00-20.00 Uhr

D6576 **Anfänger**
ab Mo, 25.09.2023, 20.00-21.00 Uhr

je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6578 Pilates "Wirbelsäule in Balance" mit Vorkenntnissen

Planegg **Sylvia Wandner**
Wir trainieren achtsam, um bewusst ins eigene Körperglück tauchen zu können. Denn fühlen wir uns in unserem Körper wohl, dann kommt die Freude ganz von allein. Für mehr Information bitte die Beschreibung von D6576 beachten. Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch, ein kleines Handtuch für den Kopf ein kleines festes Kissen, in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche, eine Decke. Der Zwiebellook empfiehlt sich. Bitte auch ein Flasche Wasser mitbringen.

ab Montag, 25.9.2023, 17.00-18.00 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6571-73 Pilates

Planegg **Christina Berzl**
Pilates ist ein ruhiges, aber intensives Ganzkörpertraining. Der Körper wird von innen nach außen gekräftigt: Beginnend bei den kleinsten Stütz Muskeln der Wirbelsäule, über den Beckenboden bis hin zu Rumpf, Beinen und Armen. Die Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessern sich und durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem, wird Stress abgebaut.

D6573 Basiskurs mit Vorkenntnissen:
ab Donnerstag, 28.9.2023, 16.50-17.50 Uhr

D6571 Aufbaukurse:
ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.00-19.00 Uhr

D6572 ab Donnerstag, 28.9.2023, 19.10-20.10 Uhr


Je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6565 Pilates Mittelstufe


Gräfelfing **Jenny Schaefer**
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. D6566 mit Vorkenntnissen.
ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.00-19.00 Uhr
15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

Pilates online

D6570 Pilates für Geübte

online **Christina Berzl** 
Kursbeschreibung siehe Kursnr.: D6571
ab Dienstag, 26.9.2023, 8.00-9.00 Uhr
15 x 60 Minuten, EUR 129,-
Online-Seminar

D6575 Pilates Online

online **Sylvia Wandner** 
In vertrauter Weise werden wir den Körper durcharbeiten. Neue Schüler*innen mit Pilates-Grundkenntnissen sind willkommen. Wir brauchen nur unsere Gymnastikmatte und als Gymnastikgeräte dienen uns Besenstiel, Handtücher, dicke Bücher oder gefüllte Wasserflaschen als Gewichte. Das Wissen um das „Powerhaus“ und der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper sind das Kernstück meiner Pilates-Arbeit. Wenn wir einen achtsamen Umgang mit uns pflegen, können wir ungewohnte Gewohnheiten ablegen, sorgen somit für Veränderungen und kommen in das Körperwohlgefühl.
ab Dienstag, 26.9.2023, 19.00-20.00 Uhr
15 x 60 Minuten, EUR 90,-
Online-Seminar

Tanz / Volkstanz / Ballett

D6600 Tango Argentino – Basiskurs

Planegg **Uta und Richard Wurzenberger**
Schon mit wenigen Grundelementen kann man den Tango phantasievoll und kreativ gestalten. An diesem Wochenende wollen wir Grundkenntnisse vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es empfiehlt sich, Tanzschuhe oder gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.
Samstag, 11.11.2023, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 12.11.2023, 15.00-18.00 Uhr
Wochenendseminar, EUR 44,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6601 Tango Argentino – Aufbaukurs

Planegg **Uta und Richard Wurzenberger**
Wir wiederholen und festigen die Grundlagen aus dem Basiskurs. Durch vielseitige Übungen werden wir mit Euch die gelernten Elemente vertiefen, erweitern und festigen, um sie als Basis für eine Interpretation des Tangos zu verwenden. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.
Samstag, 20.1.2024, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 21.1.2024, 15.00-18.00 Uhr
2 x 180 Minuten, EUR 44,-
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



D6610 Zauber Hawaiiis. Hula-Tanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Planegg

Andrea Günther

Der Hula ist der traditionelle Tanz Hawaiiis. Er erzählt von den Schönheiten der Inseln, der Liebe und den Menschen. Verbunden mit verschiedenen Grundschritten wiegen sich die Hüften im Rhythmus der Musik, während die Hände Geschichten erzählen. Tänzerisch verbindet man sich mit der Natur, mit Himmel und der Erde. Die häufig gegenläufigen Gesten aktivieren die Gehirnhälften, Haltung und Beweglichkeit verbessern sich. Der Hula ist ein Solotanz. Für Fortgeschrittene und Tänzer*innen mit Vorkenntnissen.

ab Dienstag, 10.10.2023, 20.00-21.15 Uhr

8 x 75 Minuten, EUR 85,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

D6611 From Dusk till Dawn Sinnliche Verführung im Tanz

Planegg

Andrea Günther

Kurz vor Halloween begeben wir uns in die legendäre Vampir-Bar Titty Twister aus dem Film „From Dusk till Dawn“. Für alle, die etwas Neues ausprobieren sowie Weiblichkeit und Sinnlichkeit in Bewegung erleben wollen. Neugierig? Lasst Euch überraschen, wie Musik und bewusste Körperwahrnehmung die Haltung und Ausstrahlung positiv verändern. Seid dabei, wenn die Musik von „After Dark“ Euch tief berührt.

Bequeme Kleidung, gerne auch Bauchtanz- oder Halloween-Kleidung, Socken oder Schuhe mit weicher Sohle.

Sonntag, 22.10.2023, 15.00-17.00 Uhr

EUR 15,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6612 Raunächte. Erlebe den Zauber dieser geheimnisvollen Zeit

Planegg

Andrea Günther

Raunächte sind die besonderen Tage zwischen 25.12. und 6.1. Sie beginnen zur Wintersonnenwende und in dieser Zeit sind laut Mythos die Tore zur magischen Welt geöffnet. Wir nähern uns diesen mystischen Nächten mit einem Tanz zur Musik der Mittelaltergruppe FAUN, freiem Tanzen, Chanten und Meditation. Vielleicht findet ihr euer Krafttier. Spürt den Kontakt zur Natur, von der wir ein Teil sind. Sie stärkt und entspannt uns zugleich im Alltag. Bitte einen persönlichen Gegenstand mitnehmen, bequeme Kleidung, Matte/Decke für die Meditation.

Samstag, 16.12.2023, 11.00-16.00 Uhr

EUR 36,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6614/15 Salsa Dance Basic

Planegg

Santiago Velasquez

Salsa – mitreißend-würzig, spanisch für "Soße" – stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Er ist einer der modernsten Gesellschaftstänze in nettem Miteinander. Lernen Sie die ersten Schritte in ungezwungener Atmosphäre unter der professionellen Leitung von Santiago. Während des Workshops wird mit und ohne Tanzpartner*in getanzt. Bitte an bequeme Schuhe und nicht zu enge Kleidung denken.

D6614 **Samstag, 18.11.2023, 11.00-14.00 Uhr**
Sonntag, 19.11.2023, 11.00-14.00 Uhr

D6615 **Samstag, 27.1.2024, 11.00-14.00 Uhr**
Sonntag, 28.1.2024, 11.00-14.00 Uhr

Je 2 x 180 Minuten, EUR 45,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

D6616 Internationale Volkstänze Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Krailling

Teresa Emilian

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Volkstanzgebiete mit ihren Stilen und ihrer Musik. Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt und erleben so Kultur und Mentalität von Menschen in Griechenland, im Balkan, Rumänien, Israel, Italien, Ungarn und anderen Ländern. Im Tanz stärken wir unsere Kondition, unser Koordinations- und Rhythmusgefühl sowie unser Reaktions- und Denkvermögen. Tanzen kann die Lebensfreude steigern und erfrischt uns. Bitte Tanz-, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe und etwas zu trinken mitbringen! Eine möglichst regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

ab Freitag, 24.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

10 x 90 Minuten, EUR 75,-

Krailling, Grundschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str. 2

D6606 Kreativer Bauchtanz

Gauting

Heidrun Edin

Will ich 1,5 Stunden Spaß haben, nette Menschen treffen, dem ganzen Alltag mal entfliehen? Eintauchen in die faszinierende Welt des Orients? Will ich meine Kondition und Geschmeidigkeit verbessern und neue Kraft gewinnen? Wenn Sie eine dieser Fragen bejahen können, dann melden Sie sich doch einfach an. Mitzubringen: Gymnastikanzug und -schuhe mit einem Tuch für die Hüfte und eine Unterlage für die Bodenübungen.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 18.55-20.25 Uhr

13 x 90 Minuten, EUR 130,-

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

D6608 Das Geheimnis des Bauchtanzes für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Planegg

Annemarie Weindl-Ihrler

Kreativer orientalischer Tanz für geübte Tänzerinnen und Frauen, die diesen kraftvollen, aber auch geschmeidigen und fließenden Tanz gerne kennenlernen möchten. Der Kurs wird so gestaltet, dass jede Frau auf ihre persönliche Weise die Schönheit und Ausdrucksmöglichkeiten darin genießen kann. Wir arbeiten an der Technik und an den gängigen Stilrichtungen, zudem werden kleine Stücke erarbeitet.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.30-20.45 Uhr

14 x 75 Minuten, EUR 139,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D6609 Moderner Orientalischer Tanz / Bauchtanz

Neuried

Alexandra Huber

Orientalischer Tanz wurde früher in der Türkei, Ägypten und anderen arabischen Ländern getanzt. Er ist erdverbunden und beckenzentriert. Heutzutage ist er weltweit verbreitet und erfährt eine stetige Weiterentwicklung. In seiner modernen Variante verbindet er Tradition und Moderne und wird mit raumgreifenden Schritten und Drehungen aus Ballett und Jazztanz bereichert. Dieser Tanzstil bietet Kontakt zur eigenen Weiblichkeit, hält auf fantasievolle Weise fit und entführt in eine verzauberte Welt.

ab Mittwoch, 18.10.2023, 20.00-21.15 Uhr

12 x 75 Minuten, EUR 109,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

D6617 Mein neuer Tanz – Lebensfreude pur

Planegg

Teresa Emilian

Nach angeleiteten Bewegungen zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung tanzen wir uns in die Lebensfreude – nach dem griechischen Sprichwort: „Wenn Du am Leben Lust haben willst, so tanze“. Sie können sich von der an Klangfarben reichen Musik inspirieren lassen, ohne bestimmte Schrittfolgen lernen zu müssen. So finden Sie ihren eigenen Tanz für das neue Jahr.

Willkommen sind Männer und Frauen jeden Alters. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, warme Strümpfe, Getränk.

Samstag, 13.1.2024, 13.00-16.30 Uhr

EUR 19,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



Aquafitness mit Anneli Frisch

Bewegungen im Medium Wasser haben mehrere Vorteile: optimales Muskel- und Ausdauertraining bei Schonung der Gelenke. verbesserte Durchblutung – Auftrieb entlastet die Wirbelsäule, geringe Verletzungsgefahr, ein intensives Ganzkörpertraining (erhöhter Kalorienverbrauch). Alle Teilnehmer müssen Schwimmer sein.

Diese Kurse sind sehr beliebt. Der großen Nachfrage können wir leider nicht gerecht werden, da unser Kontingent an Schwimmbadzeiten begrenzt ist. Es sind nur wenige Plätze frei.

Bitte informieren Sie sich über die Zeiten auf www.vhs-wuermtal.de unter Gesundheit/Aquafitness.

Kursort: Volksschule Lochham, Hallenbad, Gräfelfing, Adalbert-Stifter-Pl. 1

Dauer der Kurse: 15x außerhalb der Schulferien



Ihre frühzeitige Anmeldung

sichert Ihnen den Platz und gibt uns Planungssicherheit.

D6712 Aquafitness

München

Carolyn Ulbrich

Die Gymnastikstunde im Wasser beinhaltet Koordinations-, Kraft- und Konditionsübungen, die die Gelenke, Sehnen und den Rücken schonen, und trotzdem sowohl die Muskulatur als auch das Herz-Kreislaufsystem stärken. Die Muskeln werden durch die Wellen massiert und gelockert, während sie gleichzeitig gestärkt werden.

ab Donnerstag, 28.9.2023, 15.40-16.25 Uhr

15 x 45 Minuten, inkl. Eintritt, EUR 180,-

München-Pasing, Peslmüllerstraße 8, Schulschwimmbad

Bitte Badehaube bzw. Duschhaube zum Schwimmen mitbringen!

Selbstverteidigung und Fechten

D6725 Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

Puchheim

Benjamin Langmayr

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Krav Maga ist ein reines Selbstverteidigungssystem und leicht zu lernen. Besonders die richtige Technik unter Stress wird trainiert. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen.

ab Freitag, 29.9.2023, 17.30-18.30 Uhr

14 x 60 Minuten, EUR 139,-

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

D6730 Fechten – Schnupperkurs von 10 - 99 Jahre

Neuried

Florian Weiss

Der Fechtssport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter*innen begegnen sich mit Fairness und trainieren zugleich ihr taktisches Geschick. Beim Schnuppertag werden die ersten Schritte kennengelernt. Es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtssport anzufangen. Bitte hallenfreundlich. Turnschuhe mitbringen, Florett+Maske werden gestellt.

Samstag, 21.10.2023, 14.00-16.00 Uhr

EUR 19,-

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

D6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe

Planegg

Werner Baumgartner

Taekwon-Do ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Die intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner*in fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar und bietet eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung.

ab Montag, 25.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 129,-

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

D6717 Classic Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Peter Fassbender

In seiner Summe ist klassisches Taekwondo ein umfassendes ganzkörperliches Gesundheitssystem. Das Training besteht aus Gymnastik, viel Dehnung, Kraft und Ausdauertraining. Es folgt ein umfangreicher Technikteil. Wir lernen klassisches Taekwondo ohne Kontakt nach der Philosophie von Großmeister Son Yong Ho. Sie erhalten deshalb eine fundierte Ausbildung, die alle Gürtelprüfungen ermöglicht. Gesundheit und Freude sind im Vordergrund. Teilnehmer: ab 14 Jahre.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

D6718/19 Selbstverteidigung Basic

Planegg

Gerd Seligmann

Mit Kampfkunst das Leben meistern... Sie lernen die Grundlagen der Selbstverteidigung. Einfache Selbstverteidigungstechniken werden dann individuell abgestimmt. Das steigert das Selbstbewusstsein im Alltag und erhöht die Beweglichkeit. So können wir Kraft schöpfen und Angriffe erfolgreich abwehren. Die sichere Abwehr der häufigsten Angriffe wird eingeübt.

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe (barfuß teilnehmen auch möglich), stabile Trainingskleidung oder Kampfanzug, falls vorhanden.

D6718 Samstag, 14.10.2023, 10.00-15.00 Uhr

Schwerpunkt: Abwehr gegen Greifen, Halten, Fassen und Schubsen

D6719 Samstag, 20.1.2024, 10.00-15.00 Uhr

Schwerpunkt: Kommunikationstechniken in einer Gefahrensituation

Je EUR 35,- Mittagspause, 1 Stunde

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

Outdoor

D6802 Outdoor Sport einmal anders

Gauting

Ilona Frank

Mit viel Abwechslung trainieren wir bei jedem Wetter an der frischen Luft und nutzen die Möglichkeiten, die sich für uns anbieten für Kräftigungs-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Ausdauerübungen. Jede Einheit wird mit Dehnübungen abgerundet. Dieser Kurs vermittelt Freude an der Bewegung, ist für Bewegungsanfänger*innen geeignet. Die Fitten kommen durch die andere Art der Übungsausführung auf ihre Kosten.

ab Dienstag, 10.10.2023, 12.00-13.00 Uhr

6 x 60 Minuten, EUR 44,-

Gauting, Schloss Fußberg, Tor am Eingang

Bitte dem Wetter entsprechende Sportsachen anziehen.

D6807 Fit an der Würm

Gräfelfing

Isabella Klaschka

Steigen Sie jederzeit ein! Ohne Anmeldung – einfach kommen. Draußen an der frischen Luft werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke stabilisiert, Körperhaltung und das Körpergefühl verbessert. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Ziel ist es, ihn ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren! Der Fokus liegt auf der Körpermitte für eine straffe Figur (BBP). Das Training wirkt wie eine "Wechseldusche" auf Körper und Stoffwechsel! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk und gute Laune!

Bei Regen online (Link siehe www.vhs-wuermtal.de)

ab Sonntag, 1.10.2023, 11.15-12.15 Uhr

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing ohne Gebühr

D6811 Nordic Walking – ALFA-Technik Wochenend-Kompakt-Kurs

Gräfelfing

Annette Baidl

Erlernen Sie Nordic Walking als optimales Ganzkörpertraining! Nur mit richtig ausgeführter ALFA-Technik erzielen Sie positive Effekte: Gelenkentlastung, hohe Muskelbeteiligung, dadurch gesteigerten Energieumsatz, eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, Anti-Aging und effektives Herz-Kreislauf-Training, Abbau von Stresshormonen und Stärkung des Immunsystems. Der Kurs vermittelt die wissenschaftlich fundierte ALFA-Technik gemäß DNV-Lehrplan. Wir trainieren nach der 7-Step-Methode. Das Training ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet. Es ist sinnvoll, neue Stöcke erst nach dem Kurs zu kaufen. Sie können Stöcke für das Kurs-Wochenende gegen EUR 10,- Gebühr ausleihen. Für Stock-Reservierung und Fragen bitte Kursleiterin anrufen: 089/89890628.

Freitag, 6.10.2023, 17.00-19.00 Uhr

Samstag, 7.10.2023, 14.30-17.30 Uhr

Sonntag, 8.10.2023, 14.30-17.30 Uhr

Wochenendkurs, EUR 65,-

Gräfelfing, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Waserbogen/Birket)

D6813 Nordic Walking Feierabend-Touren im Würmtal

Martinsried

Helmut Frisch

Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de

ab Donnerstag, 28.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

Martinsried, Am Martinsplatz



D6814 Nordic Walking – ALFA-Kurs

Gräfelfing

Helmut Frisch

Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuertal.de

ab **Dienstag, 26.9.2023, 17.30-19.00 Uhr**

3 x 90 Minuten, EUR 33,-

Treffpunkt: Gräfelfing, Lochham, Ecke am Wasserbogen / Im Birket

D6803/04 Instinktives und traditionelles Bogenschießen

Riedererau

Marika Rösele

Beim traditionellen Bogenschießen wird rein instinktiv, ohne Zielhilfe, geschossen. Der wichtigste Aspekt ist die Konzentration auf das Ziel, also sich geistig zu vertiefen in und auf den Punkt, der getroffen werden soll. Hierbei werden Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik nicht vergessen und geübt. Bogen, Pfeile, Armschutz und Schießhandschuh werden gestellt. Materialkosten Euro 10,- bitte vor Ort direkt begleichen

D6803 **Samstag, 7.10.2023, 13.00-16.00 Uhr**
Sonntag, 8.10.2023, 13.00-16.00 Uhr

D6804 **Samstag, 4.11.2023, 13.00-16.00 Uhr**
Sonntag, 5.11.2023, 13.00-16.00 Uhr

Wochenendkurs, EUR 77,-

Treffpunkt: Riedererau, Bahnhof

Der Kurs findet ausschließlich im Freien statt. Treffpunkt Bahnhof Riedererau; Sie fahren mit Privat-Pkws weiter zum Gelände. Eine private Haftpflichtversicherung muss vorliegen.

D6805 Leichte Schneeschuhwanderung zum Hohen Kranzberg (Basic)

Talstation Kranzberglift

Angelika Berz

Der Hohe Kranzberg bietet alles, was das Bergsteigerherz höherschlagen lässt: Eine beeindruckende Kulisse mit Blick auf Wettersteinwand und Karwendel, idyllische Seen und gute Einkehrmöglichkeiten! Wie Sie sich "leichtfüßig" mit Schneeschuhen bewegen, zeigt Ihnen die erfahrene DAV-Wanderleiterin. Alle wichtigen Infos finden Sie unter der Kursnummer auf www.vhs-wuertal.de Bitte lesen Sie diese sorgfältig.

Sonntag, 14.1.2024, 10.00-16.00 Uhr

EUR 43,-

Treffpunkt: Talstation Kranzberglift, Kranzbergstr. 24, Mittenwald

D6806 Leichte Schneeschuhwanderung auf das Hörnle (Basic)

Hörnle

Angelika Berz

Als Erste eigene Spuren im weichen Weiß hinterlassen und einmalige Stille erleben... Genießen Sie beim Schneeschuhwandern den Blick in die Ammergauer Alpen. Auch wenn es leicht ist, sich mit Schneeschuhen zu bewegen, so muss man doch wissen, wie: Die erfahrene DAV-Dozentin zeigt Ihnen, was bei der Ausrüstung wichtig ist, wie man "richtig" läuft und was beim Schneeschuhwandern noch zu beachten ist. Alle wichtigen Infos finden Sie unter der Kursnummer auf www.vhs-wuertal.de Bitte lesen Sie diese sorgfältig.

Samstag, 3.2.2024, 10.00-16.00 Uhr

EUR 43,-

Treffpunkt: Bad Kohlgrub, Talstation Hörnlebahn, oberer Parkplatz

D6826 Lawinenkunde intensiv

Theorie für Skitouren und mehr

Planegg

Jennifer Paulin

Ob auf Skitouren, Freerides oder Schneeschuhwanderungen: wer im Winter in den Bergen unterwegs ist, sollte Grundlagen in Schnee- und Lawinenkunde kennen. Wir befassen uns mit Lawinenarten, Schneedeckenaufbau, Entstehung von Lawinen, Interpretation des Lawinenlageberichts sowie aktuellen Risikomanagementstrategien. Auch die SnowCard als Entscheidungshilfe wird vorgestellt.

Dienstag, 30.1.2024, 18.30-20.30 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Gesunde Ernährung

D6901 Informationsabend zum

Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Einführungsvortrag mit allen Infos zum Optimal-Heilfastenseminar D6902. Fastendauer: 8.10.-17.10.23 oder kürzer (s.u.).s

Mittwoch, 4.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6902 Das Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Erhalten Sie alle Informationen und Unterlagen zum medizinisch begleiteten 10-Tage-Heilfastenseminar. Durch Heilfasten werden Körperzellen gereinigt, der Stoffwechsel verbessert, Bauchfett abgebaut und entscheidende Selbstheilungskräfte freigesetzt. Das Optimal-Heilfasten-Seminar bietet Fasteneinsteiger*innen und Fastenerfahrenen für den Zeitraum von 10 Tagen einen unterstützenden und motivierenden Rahmen zur Durchführung einer Fastenkur mit frei wählbarer Dauer. Sie werden in Ihrem individuellen Fastenprozess durch ein abwechslungsreiches Programm, Erfahrungsaustausch und Erwerb von aktuellem Hintergrundwissen aus der Ernährungsmedizin nachhaltig betreut. Grundlage ist das modifizierte Buchingerfasten. Auch für Berufstätige geeignet!

Informationsabend: Montag, 4.10.23 Kurs-Nr. D 6901.

Montag, 9.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 11.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

Freitag, 13.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

Montag, 16.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 42,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Dauer des Fastens von 8.10. bis 17.10.23 oder kürzer

Essen und Trinken

D6925 Milchwerkstatt: Käse, Joghurt, Butter und Quark herstellen

Gauting

Andrea Leuoth-Münzberger

... mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen. Gezeigt wird, wie man in einem Einkochtopf Käse herstellt. Dieser kann pur oder verfeinert mit verschiedenen Gewürzen genossen werden. Alles so, dass es zuhause leicht und ohne viele Hilfsmittel nachgemacht werden kann. Neben dem Frischkäse aus dem Käsekessel werden Käsebällchen und Butter hergestellt. Für den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt. Der Kurspreis enthält die Materialkosten, Skript, Brotzeit, Käsebällchen und Milchkefirknollen für zuhause. Mitzubringen sind: Eine Literflasche für die Molke, ein Behältnis für Käse und Butter und gute Laune.

Samstag, 30.9.2023, 10.00-17.00 Uhr

EUR 149,-

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)

D6926 Nudeln selber machen

Gauting

Andrea Leuoth-Münzberger

Frische und leckere Nudeln einfach selber machen. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie das geht. Wir stellen verschiedene Varianten her, mit und ohne Füllung. Von Bandnudel bis Lasagneplatten. Zum Schluss wird alles gemeinsam verspeist. Im Kurspreis sind Materialkosten und ein Skript enthalten.

Sonntag, 1.10.2023, 10.00-14.00 Uhr

EUR 69,-

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)



Sanftl Schmuck & Uhren KG

Margaretenstraße 58 · 82152 Krailling

Tel. 089 - 857 38 38 · www.sanftl-juwelier.de



D6932 Kürbis-kulinarische Highlights mit neuen Rezepten

Planegg **Ilka Stewen-Ischep, Heinz Ischep**

Jetzt im Herbst ist der Kürbis das Lieblingsprodukt für die Küche. Kein Wunder: Mit nur 25 Kalorien pro 100 Gramm gehört er zu den Top-Lebensmitteln für alle, die auf ihre Figur achten. Noch dazu ist er gesund und wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wir kochen und genießen heute: Kürbis- Lasagne, Kürbis-Äpfel-Tarte, Gefüllter Butternutkürbis, Kürbis-Kraut-Fleckerl, Kürbis-Tomatensuppe mit Orangenquark, Kürbis-Risotto, klassische Kürbissuppe.

Im Kurspreis sind EUR 19,- Materialkosten enthalten.

Dienstag, 14.11.2023, 18.00-22.00 Uhr

EUR 45,-

Planegg, Volksschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6933 Herbstküche bunt und vielfältig

Planegg **Ilka Stewen-Ischep, Heinz Ischep**

Die kühlen Tage können uns nichts anhaben, wenn diese herzhaften Gerichte auf den Tisch kommen. Aus der Vielzahl an frischem Gemüse, Obst und Salaten werden unsere Gerichte zubereitet, die aus der regionalen und saisonalen Küche kommen. Wir feiern den Herbst und kochen heute: Sahnekürbis aus dem Ofen, Kartoffel-Pilz Lasagne, Wirsingnudeln mit Pilzen und Speck, vegetarischer Shepherd's Pie mit Süßkartoffeln, Apfelstrudel mit Vanillesauce, Kartoffelsuppe mit selbstgemachten Zucchini-Puffer. Viel Spaß beim Kochen und Genießen.

EUR 19,- Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Freitag, 6.10.2023, 17.30-21.30 Uhr

EUR 45,-

Planegg, Volksschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6914 Weihnachtsbäckerei für ernährungsbewusste Menschen

Planegg **Xenia Völker**

Alle Plätzchen im Kurs wurden auf "echt lecker" getestet und sind so ausgewählt, dass sie auch Kindern und Erwachsenen schmecken. Wir backen Plätzchen, die nicht zu süß sind, auch mal aus vollem Korn und mit leckeren Alternativen zum Raffineriezucker. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, Ihren gesamten Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit zu backen und es macht besonders viel Spaß! Lassen Sie sich verführen von einer Mischung aus raffinierten Blitzrezepten bis hin zu liebevoll dekorierten kleinen Kunstwerken. Im Kurspreis sind Materialkosten von Euro 13 enthalten. Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Dosen für Plätzchen

Mittwoch, 22.11.2023, 17.30-21.30 Uhr

EUR 45,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6934 Weihnachtszeit – Plätzchenzeit

Planegg **Ilka Stewen-Ischep, Heinz Ischep**

Was wäre die Weihnachts- und Adventszeit ohne Plätzchen? Wir backen heute die Klassiker und füllen Ihren Plätzchen- und Wissensteller mit Leckereien: Haselnuss-Stangen, Zimtsterne, Terrassenplätzchen, Stollenkonfekt, Zimtschnecken-Plätzchen, bunte Lebkuchenwürfel... und die klassischen Butterplätzchen dürfen auch nicht fehlen.

Materialkosten EUR 19,- sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 2.12.2023, 15.00-19.00 Uhr

EUR 45,-

Planegg, Volksschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6908 Kochen, essen, lachen, weinen. Gemeinsam in der Trauerzeit

Planegg **Andrea Jira**

Angesprochen sind Trauernde, die einen nahestehen Menschen verloren haben. Gemeinsam wollen wir mit einfach und schnell zubereiteten Speisen die Freude am Essen wieder entdecken und erleben. Das Thema Trauer wird unter professioneller Leitung ebenfalls in den Blick genommen.

EUR 40,- Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

5 x Mittwoch 18:00-20:30

Termine: 18.10., 8.11., 29.11., 13.12.2023 und 10.1.2024

EUR 65,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Würmtal e.V.

D6912 La cuisine de Normandie

Planegg **Jean de Rocher**

Sind Sie neugierig auf die traditionellen Gerichte der Normandie? Ich nehme Sie mit auf eine kulinarische Reise in das Land des Cidre (Apfelwein) und des Camembert. Die Normandie ist bekannt für ihre Küche mit crème fraîche und Butter sowie Äpfel in den süßen Nachspeisen. Gemeinsam kochen wir ein typisches Menü: feuilletés au camembert (Blätterteigtaschen mit Camembert), poulet au cidre et à la crème fraîche (Hähnchen in Cidre und crème fraîche), abschließend die berühmte tarte aux pommes normande (Apfeltarte). Bon appétit!

Im Kurspreis sind EUR 20,- Materialkosten enthalten.

Freitag, 10.11.2023, 18.30-22.15 Uhr

EUR 49,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6913 La cuisine des bistrots parisiens gastronomie traditionnelle Française

Planegg **Jean de Rocher**

Reichhaltig, authentisch, einfach reizend – so würde man die Küche der Pariser Bistros, diese einzigartige Pariser Tradition, bezeichnen. Lassen Sie uns ein Menü kochen, das man an der berühmten ‚Tresenbar‘ eines typischen bistrot parisien bestellen kann. Die Rezepte sind Teil der ureigensten Klassiker der französischen Gastronomie. Wir kochen zusammen salade de chèvre aux noix et aux pommes (Salat mit Ziegenkäse, Nüssen und Äpfeln), la blanquette de veau (Kalbsfrikassé), le flan parisien. Zusammen erobern wir die reizende Gastronomie der Hauptstadt! Bon appétit!

EUR 20,- Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Freitag, 26.1.2024, 18.30-22.15 Uhr

EUR 49,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6915A Feuer und Brot – Bio Brotbackkurs am Lehmholzofen

Gauting **Florian Reistle**

Was macht unser tägliches Brot zu einem körperlich aufbauenden, seelisch wärmenden und geistig aktivierenden Lebensmittel? Erfahren Sie, welchen Einfluss Mehl, Triebmittel und Hitzeart auf die Brotqualität haben, wie Sie es selbst herstellen können und auch, woran Sie qualitativ hochwertiges Brot im Laden erkennen können. Pizza und Stockbrot stillen den aufkommenden Mittagshunger und runden das Lehmofen-Erlebnis ab – auch wunderbar geeignet für Kinder & Familien. Die Materialkosten von EUR 30,- sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 7.10.2023, 9.00-14.00 Uhr

EUR 70,-

Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)

Genauere Infos unter www.vhs-wuertal.de

D6916 Inspiration Ernährung – Brot backen

Planegg **Florian Reistle**

Alle bereiten einen eigenen Hauptteil mit der einfachen „Schlagbrot-Technik“ zu. Ein kleiner Abendimbiss – Pizza gebacken in der Vorhitze des Backofens – rundet das Backerlebnis ab. Das wird geboten: Teigansatz mit Hefe-freiem Backferment, direkt frisch gemahlenes regionales Bio-Vollkorn-Getreide, viele Infos und praxisnahe Tipps rund um das Thema Brot, kleiner Imbiss und Rezeptheft. Bitte mitbringen: Brotbeutel oder Stofftasche zur Aufbewahrung & Transport eines Brotes, Latzschürze, kleines Schraubglas für den Teigansatz. Die Materialkosten von EUR 30,- sind im Kurspreis enthalten.

Freitag, 13.10.2023, 18.00-21.45 Uhr

EUR 70,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6919 Mehlspeisen – vielfältig, beliebt und begehrt

Germering **Brigitte Zimmermann**

Mehlspeisen und Kartoffelgerichte sind nicht nur in der bäuerlichen Küche beliebt. Da Kartoffeln in Bayern ein Grundnahrungsmittel sind, gibt es Kartoffelrezepte zuhause. Wir kochen damit Suppen, Aufläufe, Hauptspeisen und Beilagen, feine Mehlspeisen runden unseren Ausflug in die bäuerliche Küche ab.

Lebensmittel inklusive Rezeptmappe, Kaffee, Tee und Saftschorlen von EUR 25,- sind im Kurspreis enthalten.

Montag, 21.10.2024, 11.00-15.30 Uhr

EUR 61,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche



D6920 Vegane Gourmetküche

Planegg

Xenia Völker

Sie wollen sich (verstärkt) vegan ernähren und sind ein Genussmensch? Dann sind Sie hier genau. Ergänzen Sie Ihre Lieblingsrezepte-Liste. Wir kochen ein 5-Gänge-Menü mit feinsten Zutaten wie z.B. Pinienkernen und Trüffelöl und dazu gibt es noch einen süßen und einen herzhaften Aufstrich. Die Rezeptausswahl reicht von alltagstauglich, raffiniert, schnell bis zu extravagant für Gäste und besondere Anlässe. Sie werden überrascht sein, was die vegane Küche zu bieten hat, völlig ohne "Ersatzprodukte". Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, verschließbare Gefäße. Lebensmittelgebühr von EUR 15,00 ist inklusive.

Donnerstag, 26.10.2023, 17.30-21.30 Uhr

EUR 48,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6921 Kochen, Braten und Backen nach Rezepten vom Henker Jakob Kuisl - mit neuen Rezepten!

Germering

Brigitte Zimmermann

Seit Jahren entführt uns der Autor Oliver Pötzsch mit seinen Geschichten in seine familiäre Vergangenheit. Eine abwechslungsreiche und vielseitige Küche mit bodenständigen Rezepten aus dem 17. Jahrhundert erwartet uns, lassen Sie sich überraschen! Abgerundet werden die Gerichte mit interessanten Geschichten rund um die Henkersfamilie. Sie werden sehen, es bleibt spannend... Lebensmittel inklusive Rezeptmappe, Kaffee, Tee und Saftschorlen von EUR 25,- sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 11.11.2023, 11.00-16.00 Uhr

EUR 65,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

D6935 Cucina Italiana – Risottofreuden

Planegg

Iika Stewen-Ischep, Heinz Ischep

Risotto ist ein traditionelles Reisgericht aus Süd- und Norditalien. Der Mittelkornreis, auch Risottoreis genannt, wird in Fett angeröstet und mit Brühe zu einem sämigen Gericht gegart. Risotto hat als Grundzutaten nur 4 Zutaten: Butter, gute Brühe, Risottoreis und ein Glas Wein. Diesen trinkt man gern während der Zubereitung, die Fingerspitzengefühl, Zeit und Wissen benötigt. Wir bereiten folgende Gerichte zu: Risotto Classico, Kokos-Risotto mit Rucola und Mandeln, Birnen-Risotto, Rotwein-Risotto, Risotto mit Pilzen, Risotto mit Mozzarella und Ofentomaten und das traditionelle Safranrisotto.

Materialkosten EUR 19,- sind im Kurspreis enthalten

Mittwoch, 24.1.2024, 18.00-22.00 Uhr

EUR 45,-

Planegg, Volksschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6927 Koch dich leicht!

Mit fünf Elementen ans Ziel der Genüsse

Planegg

Stephanie Steinegger

Wie kann ich mich bei Beschwerden, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben, mit den täglichen Mahlzeiten unterstützen? Probieren Sie leckere Rezepte aus, die es Ihnen leichter machen, sich rundum wohlfühlen. Die Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit voller Genuss etwas Gutes zu tun.

Das Materialgeld von Euro 16,- ist im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 16.11.2023, 17.00-21.00 Uhr

EUR 54,-

D6928 Soulfood – wärmende Rezepte für kalte Wintertage

Planegg

Xenia Völker

Wir kochen mit Gewürzen, wie sie auch im Ayurveda Verwendung finden. Gewürze, die von innen wärmend wirken – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Wir kochen alltagstaugliche Gerichte, die überwiegend mit Zutaten auskommen, die Sie in einem gut sortierten Supermarkt kaufen können. Durch das geschickte Kombinieren von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung der Zutaten ist die ayurvedische Küche sehr gesund, köstlich und bekömmlich. Die abwechslungsreichen Rezepte sind vegetarisch. Im Kurspreis sind Materialkosten von Euro 15,- enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, mehrere Frischhalteboxen

Freitag, 1.12.2023, 17.00-21.00 Uhr

EUR 47,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6924 Chinesische Küche – leicht und lecker Neue Rezepte

Germering

Jimmy Kit Chi Liu

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Basis ist ein ausgewogenes Wechselspiel von reichlich Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie ein ausgesprochenes Reichtum an Zubereitungsvariationen. Viel verschiedenes Gemüse, unterschiedliche Fleischsorten und Fisch sind die Basis, mit der im Kurs leichte, leckere und authentische Gerichte gezaubert werden. Wie üblich bei Jimmy Liu wird er vorkochen und Sie bei der Vorbereitung unterstützen. Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EURO 28,- enthalten!

Sonntag, 5.11.2023, 14.00-18.00 Uhr

EUR 63,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

D6941 Chinesische Pfanne – einfach, und lecker

Planegg

Thuy Le Duy

Sie lieben asiatische Speisen und wollen das beliebteste Gericht „Chinapfanne“ selbst zu Hause kochen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie man ganz einfach Chinapfanne zu Hause zubereitet, von der Einkaufsliste bis hin zur Dekoration. Ganz einfach, lecker und bestimmt so gut wie bei Ihrem Lieblings-Asia-Imbiss! Lebensmittelkosten i.H. v. EUR 18,- sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 13.1.2024, 11.00-15.00 Uhr

EUR 51,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6911 Miso-Workshop

Planegg

Christine Krauss

Miso ist die japanische Würzpaste - die seit Jahrhunderten einen Grundstein der japanischen Küche bildet und Umami in die Speisen bringt. Durch den Fermentationsprozess sind in Miso viele, für unsere Darmgesundheit förderliche, Bakterien und Enzyme enthalten. Der Workshop gibt Überblick über die verschiedenen Miso-Arten, deren Herstellung und Verwendung. Jeder Teilnehmer setzt sein eigenes Miso an, das dann zuhause fertig reift. Bitte mitbringen: 1 Behältnis für das angesetzte Miso. Am besten ein 1l-Glas mit Gummidichtung und Bügel- oder Schraubverschluss.

Dienstag, 24.10.2023, 18.30-21.30 Uhr

EUR 49,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6930 Eine kulinarische Reise durch Süd-Ost Asien

Planegg

Nadine Stahl

Die asiatische Küche überzeugt durch frische Zutaten, exotische Gewürze und Vielfalt. Jedes asiatische Land und die einzelnen Regionen haben für sich ihre Spezialitäten. Grundzutaten wie Kokosmilch, Sojasauce und Tofu prägen die Landesküchen in ganz Asien und werden durch regionales Gemüse, Obst und Gewürze verfeinert. Wildreis und Linsen thailändischer Art in Kokosmilch, Indisches Curry-Gerichte und viele andere asiatische Spezialitäten können zu echten Lieblingsgerichten werden. Wir schlendern kulinarisch durch Indonesien, Thailand, Vietnam, Laos und Co. Im Kurspreis sind EUR 25,- Lebensmittelkosten enthalten.

Dienstag, 5.12.2023, 18.00-21.30 Uhr

EUR 57,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6931 Orientalische Küche Ein Abend auf 1001 Nacht

Planegg

Nadine Stahl

Die orientalische Küche entführt Dich in die träumerischen Länder aus 1001 Nacht, verzaubert die Sinne und bringt unsere Geschmacksnerven in ganz neue Sphären. Die Speisen zeichnen sich durch ihre intensiven, deftigen wie auch feinen Aromen und die Verwendung verschiedenster Gemüse aus. Ungewöhnliche Geschmackskombinationen entstehen durch die Verwendung von Zimt, Koriander, Kardamom, Rosenpaprika, und weitere besondere Gewürze. Begib Dich auf die Spuren von Ali Baba & Co. und entdecke die Welt der 1001 Aromen. Bitte Geschirrhandschuh und Tupperware mitbringen. Im Kurspreis sind EUR 25,- Lebensmittelkosten enthalten.

Donnerstag, 18.1.2024, 18.00-21.30 Uhr

EUR 57,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6929 Die japanische Küche

Planegg

Xenia Völker



Ein Monat in Japan – inklusive Klosterleben mit einfacher, aber feins-ter buddhistischer Tempelküche, Kochkursen in Tokyo und Kyoto und dem Ehrgeiz, authentisch japanisch kochen zu können – inspirierte die Dozentin zu diesem Kurs. Entdecken Sie kulinarische Genüsse, die die japanische Küche jenseits von Sushi zu bieten hat. Wir kochen mit original japanischen Lebensmitteln. Itadakimasu! Im Kurspreis sind Materialkosten von Euro 20,- enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, mehrere Frischhalteboxen

Freitag, 12.1.2024, 17.00-21.00 Uhr

EUR 52,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6939 Sushi – kleine köstliche Röllchen

Planegg

Thuy Le Duy

Sushi ist ein japanisches Gericht aus gesäuertem Reis, ergänzt um weitere Zutaten wie roher oder geräucherter Fisch, Meeresfrüchte, Nori (getrockneter und gerösteter Seetang), Gemüse, Tofuvarianten und Eier. Sushi ist köstlich, leicht und gesund, sieht schön aus und ist einfach zuzubereiten. Gemeinsam stellen wir verschiedene Sushi-Sorten wie Maki, California Rolle und Nigiri her, anschließend wird das fertige Sushi gemeinsam verkostet. Lebensmittelkosten in Höhe von 20,-€ sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Messer, Schneidebrett, Behälter für Kostproben.

Sonntag, 15.10.2023, 11.00-15.00 Uhr

EUR 53,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6940 Frühlingsrollen – kleine knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam

Planegg

Thuy Le Duy

Frühlingsrollen sind eine vietnamesische Spezialität. Sie sind sehr vielfältig einsetzbar: sowohl als Fingerfood, zu Reis, aber auch zu Reisnudeln, verfeinert mit asiatischen Kräutern und der typischen vietnamesischen Soße Nuoc Mam. Wir bereiten auch einen köstlichen Mangosalat zu. In diesem Kurs können Sie in die Welt der vietnamesischen Küche eintauchen und ein Geschmackserlebnis der besonderen Art erleben. Lebensmittelkosten i.H. v. EUR 18,- sind im Kurspreis enthalten.

Sonntag, 19.11.2023, 11.00-15.00 Uhr

EUR 51,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6936 Winterzeit ist Suppenzeit

Planegg

Ilka Stewen-Ischep, Heinz Ischep

Wenn die Tage kälter werden und das Wetter ungemütlich ist, gibt es nichts Besseres als eine warme Suppe oder einen Eintopf. Wir kochen heute nach alten Rezepten, damit es wie bei der Oma schmeckt: Cremige Zwiebelsuppe mit Apfel-Speck und Cidre, Wurzelgemüse-Linsen-Stew, Schnelle-Grünkohl-Minestrone, Sopa de ajo, traditionelle Knoblauch-Brotssuppe, Spanische Mandelsuppe, Käse-Porree-Suppe mit Hack-Topping, Winter-Minestrone mit Knoblauch-Bruschetta, französische Zwiebelsuppe. Dazu backen wir selbstgemachte Semmeln.

Materialkosten EUR 19,- sind im Kurspreis enthalten

Dienstag, 6.2.2024, 18.00-22.00 Uhr

EUR 45,-

Planegg, Volksschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

D6986 Rotweinseminar mit Blind-Tasting

Planegg

Andreas Streinz

Beeindruckendes Aroma, geschmackliche Vielfalt und große Eleganz: Für viele Weinliebhaber soll Wein vor allem „rot“ sein! Ich nehme Sie auf die Reise durch berühmte Weinbauländer und Weinbauregionen mit. Sie lernen niveauvolle Vertreter ausgewählter Rebsorten und Ausbaustile kennen. Wir gehen auf die Einflussmöglichkeiten moderner Kellertechnik sowie traditioneller Weinbereitungsmethoden ein. Sie erfahren Weintrends und Entwicklungen, entdecken verborgene Schätze und verkosten bekannte Klassiker. Alle Weine werden zunächst blind verkostet, damit Sie sie unvoreingenommen probieren können. Ergänzt werden Ihre Genussfahrten durch Wissenswertes über Rebsorten, Weinstile sowie viele Informationen zu Weineinkauf, Serviertemperatur, Gläser, Dekantieren, Weinlagerung und -herstellung.

Im Kurspreis sind EUR 49,- für den Wein enthalten

Freitag, 17.11.2023, 19.00-22.00 Uhr

EUR 64,-

Planegg, Grundschule, Schulküche, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)



Wichtig für alle Kochkurse

Mitzubringen: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen.

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

D6971 Biere rund um die Weihnachtszeit

Planegg

Dr. Gabi Sailer

Speziell für diese Jahreszeit gebraute Biere stehen heute auf dem Programm. Wir probieren malzige, aber auch hopfige Schmankerl. Unsere Sinne werden dabei herausgefordert: Sehen, riechen, hören und schmecken Sie die Unterschiede vom Bier, erkunden Sie Ihr Lieblingsaroma und lernen alte Traditionen kennen. Dazu gibt es viele Geschichten, die den Abend abrunden. Lassen Sie sich begeistern von Ideen rund um den Biergenuss!

Materialkosten i.H. v. EUR 15,- sind im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 5.12.2023, 20.00-21.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D6960 Führung durch die Doemens Akademie mit einem Biersommelier

Gräfelfing

Dr. Michael Zepf

Ein Blick hinter die Kulissen der Doemens Akademie, deren Absolventen Titel wie Braumeister, Lebensmittelmeister, Getränkebetriebsmeister oder auch Diplom-Biersommelier tragen. Im Anschluss an die Führung gibt ein Biersommelier einen spannenden Einblick in die Welt der Biere mit einer Verkostung klassischer deutscher und internationaler Bierstile. Die Kosten sind im Preis inbegriffen.

Dienstag, 24.10.2023, 17.00-20.00 Uhr

EUR 15,-

Gräfelfing, Doemens-Akademie, Lohenstraße 3

D6970 Bierige Blindverkostung

Planegg

Dr. Gabi Sailer

Mit allen Sinnen genießen! Dieses Motto ist bei Blindverkostungen noch stärker präsent als bei herkömmlichen Verkostungen. Wir werden unterschiedliche Bierstile probieren, ohne Ablenkung durch das Etikett oder das Äußere der Flasche. Nur durch das Aussehen, den Geruch, den Geschmack versuchen wir herauszubekommen, welches Bier im Glas ist. Jeder Sinn wird herausgefordert. Oftmals wird man bei der Auflösung überrascht! Geschichten rund um den jeweiligen Bierstil gehören selbstverständlich dazu. Freuen Sie sich auf eine vergnügliche Blindverkostung und ein Spiel für die Sinne!

Materialkosten i.H. v. EUR 15,- sind im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 16.1.2024, 20.00-21.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Wilder Hirsch
BIER, BROTZEIT, STRAND & SO
GRÄFELFING

Der Hirsch ist da:
Di-Do: 18 - 24 Uhr, Fr: 11 - 24 Uhr
Sa: 15 - 24 Uhr, So: 11 - 23 Uhr
Montags hat der Hirsch frei.

Pasinger Straße 1 b • 82166 Gräfelfing
Tel. 089 - 85 89 65 98 • www.wilderhirsch.de



Studium Generale

Philosophie / Theologie / Politikwissenschaft / Kunstgeschichte

D7001 Die Türkei vom Osmanischen Reich zu Erdogan

Planegg Robert Staudigl

Mit dem Ersten Weltkrieg zerbrach das Großreich der Osmanen und es formierte sich die säkular orientierte Republik Türkei. Atatürk revolutionierte das Land und führte es in Richtung Europa. Die unvollendete Annäherung an Europa wird ebenso im Mittelpunkt stehen wie die Rolle des Militärs, die Außen- und Regionalpolitik der Türkei sowie die Umbrüche der Ära Erdogan. Welche Perspektiven zeichnen sich für das Land am Bosphorus ab?

ab Dienstag, 10.10.2023, 16.00-17.30 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7002 Die Renaissance der Demokratie

Planegg Dr. Xaver Brenner

Die Demokratie als die Ordnung der Freiheit, des Eigentums und des Eigensinns steht in einem weltweiten Konflikt mit ihren Feinden im Äußeren: dem kapitalistischen Kommunismus in China und dem bonapartistischen Zarismus in Russland. Ob die Demokratien den Streit gegen diesen Autoritarismus gewinnen, entscheidet die demokratische Stärke der Bürger*innen. Es ist ein Streit um die Vorherrschaft über die Ideen und den Willen zur Freiheit. Die Teilhabe und Teilnahme der Bürger*innen gegen die Tyrannen und für die Wiedergewinnung des Eigensinns am "gelingenden Leben" ist der Weg zur demokratischen Selbstertüchtigung.

ab Dienstag, 21.11.2023, 16.00-17.30 Uhr

3 x 90 Minuten, EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7006 Immanuel Kant: Was ist Aufklärung?

Planegg Dr. Sandra Eleonore Johst

Im Jahr 1784 schrieb Immanuel Kant einen Aufsatz, der eine Definition der Aufklärung formuliert, die heute noch sehr vielen Personen bekannt ist: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit.“ Diese Definition wollen wir uns durch eigene Lektüre genauer ansehen: In welchem Zusammenhang wird sie beschrieben und lässt sie sich auch heute noch rechtfertigen?

ab Donnerstag, 9.11.2023, 15.00-16.30 Uhr

2 x 90 Minuten, EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7003 Politisches Denken: Ursprung u. Entwicklung grundlegender politischer Begriffe

Planegg Dr. Emilio Astuto

1. Demokratie vs. Autokratie: Ein historisch-vergleichender Überblick
2. Gewaltenteilung und Rechtsstaat vs. Politisierung der Justiz:
3. Menschenwürde und Menschenrechte vs. Staatsräson und rechtsfreier Raum: Von Anfang bei Cicero, über die Magna Charta, Rousseau und Roosevelt, bis zum Gandhi und Ambedkar
4. Sozialstaat vs. Neoliberalismus, ein unlösbarer Konflikt? Von den 12 Artikeln von Memmingen über die Weimarer Verfassung bis zur Gegenwart. Details unter www.vhs-wuermtal.de.

ab Donnerstag, 23.11.2023, 16.45-18.15 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 55,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7008 Gian Lorenzo Bernini – Meister des italienischen Barock

Planegg Stefan Müller

Gian Lorenzo Bernini darf ohne Übertreibung als einer der bedeutendsten italienische Bildhauer und Architekten des Barocks bezeichnet werden. Kein anderer Künstler hat die Stadt Rom so geprägt. Wir verdanken ihm Kunstwerke wie den Baldachin im Petersdom, die Figurengruppe des Raubs der Proserpina oder die Gestaltung des Petersplatzes. Er diente mit unterschiedlicher Intensität nicht weniger als acht Päpsten und schuf Kunstwerke für zahlreiche Kleriker und vermögende Bürger, als Bildhauer und Architekt, aber auch als Maler, Dekorateur, Autor und Theaterregisseur.

ab Donnerstag, 23.11.2023, 15.00-16.30 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7012 Der Herbstblues-Philosoph Schopenhauer: nicht so pessimistisch, wie gedacht

Planegg Dr. Sandra Eleonore Johst

Arthur Schopenhauers Philosophie wurde auch unter dem Schlagwort „Pessimismus“ bekannt. Er deutet die Welt als Objektivierung eines Willens, der Leiden bewirkt. Ob seine Philosophie die Zumutung der im Herbst kälter und grauer werdenden Tage verstärkt oder uns vielleicht sogar eine Möglichkeit bietet, ihr zu trotzen? Um das zu ergründen, steigen wir gemeinsam in einige der Gedanken aus "Die Welt als Wille und Vorstellung" ein.

Donnerstag, 23.11.2023, 19.00-20.00 Uhr

EUR 11,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



D7009 Philosophische Abendrunde: Wo wollen wir leben?

online

Gerlinde Krehn



Im Gespräch mit anderen eine Frage erkunden, Thesen aufstellen, in die Tiefe gehen – das Philosophische Gespräch macht es möglich. In diesem Kurs können Sie diese Methode, ihren Rahmen und die Haltung kennenzulernen – indem wir im virtuellen Raum miteinander philosophieren.

ab Mittwoch, 17.1.2024, 19.00-20.00 Uhr

5 x 60 Minuten, EUR 49,-

Online-Seminar von zu Hause aus

D7013 Philosophie als Medizin: Gedanken zu einigen Fragmenten Epikurs

Planegg

Dr. Sandra Eleonore Johst

Der altgriechische Philosoph Epikur hat sich in seinem Denken über das allgemein Menschliche auf das Glück konzentriert: die Eudaimonia, das ganz persönliche, private Lebensglück. Laut Epikur könne die Philosophie dieses Lebensglück befördern. Er vergleicht ihre Wirkung sogar mit der von Medizin. In dieses Philosophieverständnis wollen wir uns durch einige seiner Fragmente gemeinsam eindenken.

Donnerstag, 18.1.2024, 19.00-20.00 Uhr

EUR 11,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7014 Wo bitte geht's hier in den Himmel? Jenseitsvorstellungen der Weltreligionen

Planegg

Ulrich Spies

In einer Betrachtung begegnen wir den Religionen, deren zentrale Aufgabe es u.a. innerhalb der jeweiligen Kultur ist, den Tod zu deuten, zu bewältigen und in das Leben zu integrieren. Dabei finden wir überraschend Parallelen und Unterschiede in einer vergleichenden Schau. Vielfach wird der Tod als Übergang in eine andere Existenzform betrachtet – diesem Gedanken wollen wir nachspüren.

Dienstag, 12.12.2023, 20.00-21.30 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7015 Otto Pippel, Anmerkungen zu Leben und Werk

Planegg

Dr. Wolfgang Urbanczik

Das malerische Werk von Otto Pippel ist wesentlich vom französischen Impressionismus geprägt. Pippels Veduten, Genre- und Landschaftsbilder thematisieren das Verhältnis von Farbe und Licht und stellen oft die eigene Lebensumgebung in Bayern dar. Vor allem die figurenreichen Stadtansichten von München machten den Künstler populär.

Dienstag, 24.10.2023, 19.00-21.00 Uhr

Planegg, Kupferhaus, Saal, Feodor-Lynen-Str. 5

ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich, In Kooperation mit Archiv und Galerie Planegg

Ausstellung im Archiv zu den Öffnungszeiten vom 17.10 bis 1.12.2023

D7025-27 Blick über den Tellerrand – Berichte mit Bildern

Planegg

Friederike Tschochner

D7025 Weltkirche trifft sich im Würmtal

Mit P. Josef Chechott (Diöz. Kerala in Indien), Dr. Guy-Angelo Kangosa (Kongo) Andrea Rückert (Tansania) u.a.

Donnerstag, 9.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bahnhofstr. 14

ohne Gebühr

D7026 Gnadenstätten in Bayern

Erinnerungen an Wallfahrtskirchen, die bei Pfarrwallfahrten der letzten 40 Jahre von St. Elisabeth besucht wurden.

Donnerstag, 16.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bahnhofstr. 14

ohne Gebühr

D7027 Impressionen aus dem Hl. Land

Reiseteilnehmende berichten von ihren Eindrücken und zeigen Bilder (mit Ingeborg Bogner, Izabella Graf und Peter Tschochner).

Donnerstag, 23.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bahnhofstr. 14

ohne Gebühr

D7018 Picasso und die Musik

Planegg

Dr. Diemut Boehm

Obwohl Pablo Picasso selbst sich als unmusikalisch bezeichnete („Ich verstehe nichts von Musik“), ziehen sich musikalische Motive ebenso wie tänzerische Themen wie ein roter Faden durch sein Werk. Sei es als kubistisches Musikinstrument, als musizierende Fabelwesen, als Analogie zwischen Frauen- und Instrumentenkörper oder in Form von Kostümen und Bühnenbildern für die bis Ende der 1920er Jahre in Paris Furore machenden Ballets Russes. Aus Anlass des 50. Todestages von Pablo Picasso werden wesentliche Aspekte dieser Thematik anhand einer Bildpräsentation und mit Musikbeispielen verdeutlicht.

Dienstag, 24.10.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7019 Die Ballets Russes

Planegg

Dr. Diemut Boehm

Sie lieben den Tanz, die farbprächtigen Kostüme und Bühnenbilder der Ballets Russes und ihre Ballettmusik? Für die Ballette ‚Petrouchka‘, ‚Le Sacre du printemps‘, ‚Parade‘ oder ‚Der Dreispitz‘ kooperierten bildende Künstler wie Picasso und die Komponisten Strawinsky, Satie und De Falla mit Choreografen und Tänzern und schufen so unvergessliche Ballettklassiker der Moderne. Tauchen Sie in die Welt der Ballets Russes ein, die anhand von Bildern und Musikbeispielen vom ersten Gastspiel in Paris (1909) bis zu Diaghilews Tod (1929) lebendig wird.

Dienstag, 21.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Führungen und Ausstellungen

D7015A-B Führung durch die Ausstellung Otto Pippel: Maler des Spätimpressionismus

Planegg

Barbara Reinicke

Otto Pippel (1878-1960) zählt zu den bedeutendsten Impressionisten im süddeutschen Raum. Einzelne Werke befinden sich u. a. im Münchner Lenbachhaus. Eine kleine Kabinettausstellung erinnert zum 145. Geburtstag an den Künstler, der von 1909 bis zu seinem Tod in Planegg lebte. Bei unserem Rundgang erhalten Sie Einblicke in Leben und Werk.

D7015A Samstag, 21.10.2023, 14.00-15.00 Uhr

D7015B Dienstag, 17.10.2023, 15.00-16.00 Uhr

Planegg, Gemeindefacharchiv, Pasinger Straße 22

ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit Archiv und Galerie Planegg

D7037 Das Neue Rathaus am Marienplatz und der FCB-Balkon

München

Georg Reichlmayr

Täglich richten sich tausende Augen auf dem Münchner Marienplatz zum Neuen Rathaus und bestaunen Deutschlands größtes Glockenspiel. Und wie oft schon wurde der Meistertitel des FC Bayern vom Rathausbalkon gefeiert. Doch Münchens Rathaus bietet weit mehr. Der Rundgang führt Sie in ausgewählte Räume und macht Sie mit der wechselhaften Geschichte des Baus und den großen Ereignissen und kleinen Alltagslichkeiten des Stadtrats vertraut. Natürlich geht's auch in die Sitzungssäle, die berühmte Juristische Bibliothek und auf den FCB-Balkon! Höhepunkt ist Bayerns größtes Gemälde: Carl Theodor von Piloty's "Monachia" - ein wahrhaft umwerfendes Historienbild!

Samstag, 11.11.2023, 15.30-17.30 Uhr

EUR 19,-

Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz. Alle Teilnehmer erhalten für die Dauer der Führung ein akustisches Führungssystem.

D7038 Turner. Three Horizons – Führung im Kunstbau

München

Stefanie Wessel-Müller

In Kooperation mit der Tate Britain London zeigt das Lenbachhaus in der Ausstellung "Three Horizons" Werke des englischen Malers Joseph Mallord William Turner (1775 - 1851). Turner gilt bis heute als revolutionärer Innovator und Wegbereiter der Moderne. In lebhafter Farbigkeit und spontan wirkenden Landschaftsmotiven, Historienbildern sowie Seestücken experimentierte er mit Konventionen der Bildgattungen und verschob zunehmend die Grenzen des Darstellbaren.

Dienstag, 14.11.2023, 10.15-11.45 Uhr

EUR 14,-, zzgl. Eintritt

Kunstbau, Zwischengeschoss des U-Bhfs Königsplatz, Luisenstr. Ecke Brienerstr.. Bitte um 10 Uhr kommen, um in Ruhe Karten kaufen zu können.



D7035 Meißener Porzellan-Sammlung Stiftung Ernst Schneider

München **Stefanie Wessel-Müller**
Schloss Lustheim ist das älteste Zweigmuseum des Bayerischen Nationalmuseums. Seit 1971 beherbergt es die von Professor Dr. Ernst Schneider dem Freistaat gestiftete Sammlung Meißener Porzellane. In Umfang und Bedeutung sind diese Bestände nur mit der Porzellan-sammlung im Dresdener Zwinger vergleichbar. Die über 2000 erlesenen Objekte bieten einen beeindruckenden Überblick zur Vielfalt der Meißener Produktion in ihrer Blütezeit im 18. Jahrhundert.

Mittwoch, 18.10.2023, 14.30-16.00 Uhr

EUR 14,-

Schloss Lustheim/ Schleissheim, Meißener Porzellan-Sammlung
Bitte kommen Sie rechtzeitig. Die Eintrittskarte (5.-€) bitte direkt vor Ort kaufen (keine Kartenzahlung möglich).

D7036 Fit in bayerischer Geschichte: Ein Crash-Kurs in der Residenz

München **Petra Rhinow**
Bringen Sie immer die bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die bayerische Geschichte grob mit der europäischen verknüpfen – haben Sie Lust auf die Herausforderung?

Freitag, 27.10.2023, 15.00-16.30 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: München, vor dem Foyer des Residenzmuseums

D7040 Münchner Persönlichkeiten und Architekturhighlights der Altstadt

München **Dr. Diana Barbara Kyeng-Nym Fleischer**
Wie haben weltberühmte Erfinder und bedeutende Künstler mit ihren Werken die Münchner Altstadt geprägt? Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt begeben wir uns auf die Spuren von großartigen Erfindungen made in Bavaria, Traditionen und auch Kuriosen aus der Münchner Kunst- und bayerischen Kulturgeschichte. Bekannte Persönlichkeiten, markante Bauten und unterhaltsame Anekdoten machen Stadtgeschichte lebendig, vom Mittelalter über den Barock bis zum Zeitalter der Industrialisierung.

Samstag, 18.11.2023, 10.00-12.00 Uhr

EUR 12,-

Treffpunkt: München, am Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen
Der Rundgang endet am Odeonsplatz.

D7041 Sonderausstellung von Goya bis Manet

München **Petra Rhinow**
Möchten Sie Kunststile besser auseinanderhalten können? Die aktuelle Sonderausstellung in der Alten Pinakothek mit Meisterwerken der Neuen Pinakothek bietet dazu eine fantastische Möglichkeit – keine Epoche war so originell und vielfältig wie die des 19. Jahrhunderts. Wir lernen verschiedene Kunststile auf unterhaltsame Weise kennen und werden so nebenbei fit in der Kunst dieses Jahrhunderts!

Freitag, 24.11.2023, 14.30-16.00 Uhr

EUR 14,-, zzgl. Eintritt in die Alte Pinakothek

Treffpunkt: Barerstr. 27, Foyer der Alten Pinakothek

D7044 Obermenzinger Advent: von der Blütenburg zum mittelalterlichen Dorfkern

München **Stefan Ellenrieder**
Unser Spaziergang beginnt mit dem schönsten spätmittelalterlichen Landschlössl des Münchner Raumes, dessen Kapelle eine besondere Kostbarkeit ist. Ein Spaziergang entlang der Würm führt zum Obermenzinger Dorfkern mit historischen Häusern, dem markantesten Dorfgasthof im heutigen Stadtgebiet und der urwüchsigen mittelalterlichen Dorfkirche mit ihren Wandmalereien. Die bezaubernde Krippen-Ausstellung im Dorfstadl, der romantische Chistkindmarkt im Schlosshof und die Lucienhäusln der Kinder bilden den Schlusspunkt.

Freitag, 8.12.2023, 14.30-16.30 Uhr

EUR 14,-

Treffpunkt: Eingangstor der Blütenburg, München, Seldweg 15

D7048 Die Krippensammlung des Bayerischen Nationalmuseums

München **Petra Rhinow**
Wertvolle Fatschen-Kinderln, feine Münchner Krippen-Schnitzkunst, italienische Großkrippen: Das Bayerische Nationalmuseum besitzt eine Sammlung mit Weltruf. Lassen wir uns in der Weihnachtszeit verzaubern von den Figuren und den fantastischen Geschichten, die über ihre Entstehung und Konservierung erhalten sind.

Samstag, 30.11.2024, 17.45-19.15 Uhr

EUR 14,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Foyer des Nationalmuseums

Tagesfahrten

D7033 Besuch im Orgelmuseum in Valley

Valley **Friederike Tschochner, Dr. Sixtus Lampi**
Das Orgelzentrum in Valley ist mit mehr als 60 Orgeln die größte Sammlung ihrer Art weltweit. Es wurde 1987 von Sixtus Lampi gegründet und wird von ihm betrieben. Erleben Sie die faszinierende Ausstrahlung der historischen Räume und ein Live-Vorspiel der Instrumente. Erläutert wird auch die weltgeschichtliche Bedeutung der Orgeln.

Samstag, 14.10.2023, 9.00-16.00 Uhr

EUR 25,-; Mittagessen in Valley auf eigene Rechnung

Treffpunkt: Planegg, vor dem Bräustüberl, Bräuhausstraße 6

D7049 Von der Pracht fränkischer Reichsstädte

Dinkelsbühl **Stefan Ellenrieder**
Geborgen von der heute so malerisch wirkenden Stadtbefestigung mit ihren Türmen liegt Dinkelsbühl. Als schönste fränkische Reichsstadt darf Rothenburg ob der Tauber gelten. Lesen Sie mehr auf www.vhs-wuertal.de

Samstag, 11.11.2023, 8.15-20.30 Uhr

EUR 81,-

Treffpunkt: Busabfahrt 8:15 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen), Rückkehr circa 20:30 Uhr.

D7050 Adventliches Wasserburg

Wasserburg **Joachim Giesen**
Nach dem Besuch der Show-Produktion der Confiserie Denge lassen kleine Geschichten das adventliche Städtchen lebendig werden. Der Nachmittag klingt auf dem Weihnachtsmarkt aus. Lesen Sie mehr auf www.vhs-wuertal.de

Samstag, 2.12.2023, 9.45-17.30 Uhr

EUR 83,-

Treffpunkt: Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

Ab Freitag, 10. November 2023 ist keine Stornierung mehr möglich.

Musik

D7705 Jodelseminar

Planegg **Traudi Siferlinger**
Jodeln ist in, und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler - ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder - auch Anfänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Mittwoch, 28.2.2024, 17.00-18.30 Uhr

EUR 15,-

Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bahnhofstr. 14

D7706 Adventssingen mit Weihnachtsliedern aus aller Welt

Planegg **Ludwig Götz**
Was wäre der Advent ohne seine Lieder! Entfliehen Sie der vorweihnachtlichen Hektik und singen Sie sich in Weihnachtsstimmung. Gemeinsam mit Chordirektor Ludwig Götz am Klavier singen wir Lieder aus aller Welt. Klassiker wie Jingle Bells, Petit Papa Noël, Feliz Navidad und "Es wird scho gle dumpa" dürfen natürlich nicht fehlen.

Donnerstag, 14.12.2023, 18.30-20.00 Uhr

EUR 5,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

Danke!

Wir danken unseren Anzeigekunden.

Bitte schenken Sie den inserierenden Firmen besondere Beachtung.



D7701 Nur kein Original – Varianten, Variationen, Verfremdungen, Bearbeitungen u.ä. von bekannten Musikstücken

Planegg

Rainer Pippig

Es gibt bekannte klassische Stücke, die vom Komponisten selbst bearbeitet wurden wie z.B. die Klavierfassung des einzigen Violinkonzerts von Beethoven, oder symphonische Musik, die für Klavier transskribiert wurde z.B. von Franz Liszt. In vielen Stücken wurde das Original so verändert, dass man es völlig neu hören kann. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Musikabend, bei dem bekannte klassische Musik in vielfältigen „Abarten“ auch aus Rock und Jazz ganz anders erklingen wird.

Montag, 13.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7702 Richtiges Singen durch Stimmbildung

Planegg

Rosemarie Parsiegla

Für Alle, die ein langjähriges und nicht immer ganz müheloses Studium des "klassischen" Gesangs beginnen oder fortführen wollen. Sie lernen Atemtechnik, Stimmbildung, Timbre-Pflege, Sprechtechnik, Korrektur von Stimmfehlern, Erarbeitung des Stimmvolumens, abgestimmt auf das Stimm-Material.

I. Jugendliche ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Min.)

II. Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Min.)

III. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Einzelunterricht je 30 Min.)

ab Donnerstag, 28.9.2023, 16.30-22.00 Uhr

12 x 30 Minuten, EUR 185,-

Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2

Ab 16 Jahre, Voranmeldung unter 08271 6550

D7703 Stimmtraining

Planegg

Maren Kessler

Maren Kessler entwickelt mit ihrer CVC-Methode ein ganzheitliches Gesangskonzept für Stimme, Körper und Geist. CVC kombiniert Stimmtechnik mit Atemübungen, Meditation und Visualisierung, führt Beginnende wie Fortgeschrittene mit praktischen Übungen zu einer gesunden und authentischen Stimmtechnik, lehrt ungesunde Stimmuster zu erkennen und zu durchbrechen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ablauf: Gruppen Warm-Up, Meditationspraxis, Körper & Stimmarbeit, Stimmbildung & Vokalfindung, Singen, individuelles Coaching & Find Your Style

Samstag, 2.12.2023, 10.00-19.30 Uhr

Sonntag, 3.12.2023, 10.00-19.30 Uhr

2 x ganztags, EUR 175,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Mittagspause mit Plausch von 13.00 -14.00 Uhr, bitte Verpflegung mitbringen. Die Einzelsessions zwischen 15.30 und 20.00 Uhr werden am Kustag individuell vereinbart.

D7704 Der vhs-Chor: Singen macht Spaß, singen tut gut

Planegg

Thomas Schaffert

Nach einer kurzen Aufwärm-Übung geht es gleich los mit dem „Wunschkonzert“. Wir wählen aus einem stilistisch offenen Liederbuch gemeinsam passende Volkslieder, Schlager, Songs oder Kanons aus. Alle Altersgruppen und Fähigkeitsniveaus sind willkommen. Es gibt keine Beurteilung und kein Abschlusskonzert, sondern nur Freude am Singen...

ab Donnerstag, 5.10.2023, 17.00-18.00 Uhr

6 x 60 Minuten, EUR 36,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7707 Irish Music for Instruments – Melodien lernen nach Gehör

Planegg

Isabella Jarczyk

Wollten Sie schon immer Melodien direkt vom Radio, von einer Band oder sonstigen Musikquelle sofort nachspielen? Durch die Technik mittels Einsatz von Stimme und Rhythmik sowie wiederholtes Vor- und Nachspielen ausgewählter Stücke lernen wir, die Melodien auf unser Instrument zu übertragen. Dabei helfen uns die fröhlichen und beschwingten Jigs, Reels und Hornpipes aus Irland. Gerade in der Vorweihnachtszeit macht es Laune, sein Instrument auszupacken! Geeignet für Melodieinstrumente wie Geige, Flöte, Akkordeon, Harfe, Mandoline, Banjo, Hackbrett... Sie müssen kein „Superspieler“ sein, doch sollten musikalische Kenntnisse auf dem jeweiligen Instrument vorhanden sein.

ab Montag, 6.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

6 x 90 Minuten, EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Bitte unbedingt Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen!



Folgen Sie uns auf Instagram für aktuelle Kurse, Porträts und vieles mehr.

[vhs.im.wuertal](https://www.instagram.com/vhs.im.wuertal)

D7708 Lagerfeuer Gitarre

Planegg

Jakob Schulte

Dieser Kurs ist für alle die gerne Lieder singen und lernen möchten, bzw. ihr Wissen über die Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Gitarre vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten und gängigsten Akkorden und werden Schlag- und Zupfmuster üben. Es sind keine Notenkenntnisse und auch kein musikalisches Vorwissen nötig. Ein wenig Gitarrenkenntnisse sind von Vorteil. Wir lernen Lieder aus verschiedenen Musikrichtungen wie Oldies, Schlager, Rock, Pop, Folk- und Countrysongs, und erfüllen gern individuelle Liedwünsche. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster

Samstag, 21.10.2023, 10.00-14.00 Uhr

30 Minuten Pause, EUR 32,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

D7710 E-Gitarre Starter!

Planegg

Tommy Rolle

Voraussetzungen: (E-)Gitarre Basis-Kenntnisse (Grundakkorde, Liedbegleitung). Wir lernen einfache Spieltechniken aus den Bereichen Blues und Rock, z.B. Begleitung und einfache Pentatonik-Melodien. Sie erhalten Tipps und Empfehlungen rund um das Thema E-Gitarre: Instrument, Verstärker, Effekte, Online-Tools. Mitzubringen sind E-Gitarre, Plektrum, Stimmgerät und ein Übungsverstärker mit cleanem und verzerrtem Sound.

Samstag, 11.11.2023, 14.00-17.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D7709 E-Gitarre Refresh!

Planegg

Tommy Rolle

Voraussetzungen: fortgeschrittene E-Gitarre-Kenntnisse in Rhythmus- und Solospiel (Grundakkorde, Power-Chords, Pentatonik, Improvisation zu einfachen Akkordfolgen). Erwecken Sie Ihre Freude am E-Gitarrenspiel wieder! Wir lernen und vertiefen anhand von praktischen Beispielen Spieltechniken aus Blues, Jazz, Rock und Pop. Sie erhalten Tipps rund um das Thema E-Gitarre: Instrument, Verstärker, Effekte, Online-Tools. Mitzubringen sind E-Gitarre, Plektrum, Stimmgerät und ein Übungsverstärker mit cleanem und verzerrtem Sound.

Samstag, 18.11.2023, 14.00-17.30 Uhr

EUR 29,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7711 MUNDHARMONIKA: Bluesharp 1

Planegg

Didi Neumann

Für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Natürlich wird auch ein Weihnachtslied eingeübt. Wir verwenden Harps in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen (Richter System) in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-). Kann im Kurs ab € 34,- erworben werden.

Samstag, 16.12.2023, 11.00-18.00 Uhr

1 Stunde Pause, EUR 38,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Mittagspause von 14:00 -15:00 Uhr

Theater / Literatur/ Film

D7800 Literatur erlesen – erlesene Literatur

Gauting

Stefanie Krumme

Lesen Sie gerne? Möchten Sie sich austauschen und mehr über Bücher und ihren Hintergrund erfahren? Dann sind Sie im Lesezirkel richtig! Wir lesen Belletristik mit dem Schwerpunkt auf zeitgenössischer Literatur. Wir diskutieren über die Texte, denn alle bringen den eigenen Lebenshintergrund mit ein und lesen Texte auf ihre eigene Weise; das ergibt spannende Diskussionen.

Kurstermine: 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember und 24. Januar von 19:15 bis 20:45 Uhr

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7



D7801 Sütterlin, Kurrent und Fraktur. Alte deutsche Schriften lesen

Planegg

Barbara Reinicke

Sie bewahren in Ihrer Familie einen Schatz alter Briefe, Tagebücher oder Dokumente von Vorfahren auf, können aber leider kaum ein Wort entziffern? Oder Sie haben bereits erste Archive besucht und mit Schrecken festgestellt, dass Sie dort nichts lesen konnten? Dann wird es Zeit, alte Schriften zu lernen! Der Kurs bietet einen schnellen Überblick über die wichtigsten deutschen Schriften des 19. und 20. Jahrhunderts und gibt Ihnen zahlreiche Tipps, Tricks und v.a. Übung, um in Zukunft alte Texte lesen zu können. 5€ Materialkosten enthalten.

ab Dienstag, 9.1.2024, 17.00-18.30 Uhr

EUR 25,-

Planegg, Gemeindefacharchiv, Pasinger Straße 22

D7802 Münchner Bühnen und Inszenierungen. Einführung + Theaterbesuch

Planegg

Dr. Ernst Georg Nied

Aus dem Münchner (Sprechtheater-) Spielplan werden nach Absprache 4-7 aktuelle Inszenierungen ausgesucht. Vor dem Theaterbesuch behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke. Im Anschluss ergibt sich gelegentlich eine Diskussion über Stück und Inszenierung mit Regisseur*in und Schauspieler*innen. Unsere persönl. Eindrücke verarbeiten wir in kritischen Nachbesprechungen. Die Karten werden i.d.R. vom Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 19.15-20.45 Uhr

12 x 90 Minuten, EUR 99,-

Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

D7803 Theaterspielen – Workshop Improtheater

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Theaterspielen einmal anders: Unter Anleitung der erfahrenen Kursleiterin entstehen kurze, bühnenreife Szenen ganz ohne mühevollen Textlernen. Der Workshop richtet sich an Darsteller*innen mit und ohne Vorerfahrung, die Lust haben, sich dem Theaterspielen auf fantasievolle und kreative Weise zu nähern.

ab Samstag, 21.10.2023, 15.00-17.00 Uhr

2 x Samstag je 120 Minuten, EUR 26,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

D7804 Rhetoriktraining

Planegg

Christine Weissbarth

Neben fachlicher Kompetenz sind sicheres Auftreten und die Fähigkeit, überzeugend und souverän vor anderen zu reden, wichtige Faktoren für den beruflichen Erfolg. In dem praxisorientierten Training üben Sie, überzeugend vor anderen zu sprechen und professionell zu präsentieren und erhalten ein umfassendes Feedback. Kursinhalt: zielgerichtet und überzeugend Vortragen, Vorbereitung, Aufbau, Einstieg und Schluss einer Rede, Gestik und Mimik, positives Feedback geben, Lampenfieber-Tipps.

ab Montag, 6.11.2023, 16.45-18.15 Uhr

6 x 90 Minuten, EUR 75,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D7809 Frida Kahlo erleben mit dem Papiertheater – Kamishibai

Gräfelting

Linda G. Möbner

Die Malerin Frida Kahlo (1907-1954) gilt als die bedeutendste Malerin Lateinamerikas. Auffällige Augenbrauen waren ihr Erkennungszeichen. Doch wer war diese Frau, wie war sie und was hat sie in ihren Bildern ausgedrückt? Auf einer "Reise durch Leben und Werk" lernen Sie die Vielseitigkeit von Frida Kahlo kennen. Mit einem kleinen Papiertheater (Kamishibai) wird diese Reise farbenfroh und sinnlich!

Montag, 23.10.2023, 19.30-21.00 Uhr

Gräfelting, Gemeindefacharchiv, Stefanusstr. 8 (Eing. Schmidbauerstr.) ohne Gebühr

D7812 Christine Weissbarth liest aus: BEHERZT – Eine "Liebesbeziehung" mit dem Leben

Planegg

Christine Weissbarth

Die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben ist der rote Faden, der sich durch die Biografie der Psychotherapeutin Anna Maurer zieht. In Ihrem Buch „Beherzt“ schreibt sie über das Heranwachsen in der niederösterreichischen Provinz der 50er Jahre, ihre Internats- und Studienzeit, die frühe Ehe, ihre Karriere und schließlich über den Bruch mit der Konvention und ihren Weg in ein neues Leben. Ihre Schwester Christine Weissbarth bringt als zweite ergänzende Erzählstimme neue Perspektiven in den Text ein.

Donnerstag, 9.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

EUR 10,-

Planegg, Buchhandlung Kohler, Bahnhofstr. 41

Themenreihe



LITERATUR IM KUPFERHAUS

Literatur im Kupferhaus

D7805 Emine Sevgi Özdamar: Ein von Schatten begrenzter Raum

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Für ihre literarische Arbeit erhielt die türkisch deutsche Schriftstellerin Emine Özdamar zahlreiche Auszeichnungen, darunter den Georg-Büchner Preis. Sie schreibt auf Deutsch, was ihrer Sprache eine besondere Poesie verleiht. Der Roman beschreibt den Weg einer Künstlerin, die ihr Land verlässt, um als Schauspielerin im Nachkriegs-Europa in Paris und Berlin ihre künstlerische Heimat zu finden. Ein autobiographisch geprägter Roman über Bedrohung und Geborgenheit, einer Sinnsuche zwischen Weltanschauungen, Sprachen und Kulturen.

Doris Sophia Heinrichsen war zunächst als Spielleiterin an der Bayerischen Staatsoper tätig. Sie ist Dozentin für szenischen Unterricht an der Hochschule für Musik und Theater. An der vhs im Würmtal leitet sie Kurse für Impro-Theater.

Freitag, 6.10.2023, 19.00-20.15 Uhr

D7806 Der kleine Siebenschläfer

Planegg

Sabine Bohlmann

Nur wenigen Autoren gelingt es, eine Figur zu erfinden, die sich im schnellleibigen Buchmarkt nachhaltig behaupten kann. Sabine Bohlmann ist dieses Kunststück im Zusammenspiel mit den umwerfenden Illustrationen von Kerstin Schoene mit dem kleinen Siebenschläfer geglückt.

Freitag, 3.11.2023, 16.00-17.00 Uhr

D7807 Dallmayr-Familien-Saga

Planegg

Lisa Graf

Mit ihrem grandiosen Familiensaga-Auftakt Dallmayr: Der Traum vom schönen Leben eroberte Lisa Graf sowohl die Herzen ihrer Lesenden als auch die Bestsellerliste. Ob die Autorin bereits aus ihrem dritten Band ein paar Ausschnitte lesen wird? Lassen Sie sich überraschen!

Freitag, 3.11.2023, 19.00-20.15 Uhr

D7808 Rache am Neusiedler See

Planegg

Lukas Pellmann

Ein humorvoller Kriminalroman aus dem Burgenland. Eigentlich hatte der liebenswerte Eigenbrötler und Ex-Polizist Nikolaus Lauda am Neusiedler See nur ein spontanes Versteck auf seiner Flucht vor der deutschen Mafia gesucht. Doch aus der Verlegenheitslösung ist ein Daueraufenthalt geworden

Freitag, 1.12.2023, 19.00-20.15 Uhr

Je EUR 10,-

Planegg, Kupferhaus, Feodor-Lynen-Str. 5

Für alle Veranstaltungen gilt freie Platzwahl.

Anmeldeschluss bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn

D7810 Der Buchclub

Gräfelting

Christine Weissbarth

Wir lesen Bücher, die einen Mehrwert für Sie persönlich haben. Es sind Bücher von Autor*innen, die ihre eigenen Erfahrungen in Romanform oder Biografien einbringen. Bücher, die uns zur Selbstreflexion anregen. Ein offener Austausch in der Gruppe und das Einbringen eigener Lebenserfahrungen führen zu einem ganz besonderen Leseerlebnis. „Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.“ – Søren Kierkegaard Erste Lektüre: Robin S. Sharma, Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte. Eine Parabel vom Glück. Knauer Verlag,

Kurstermine: Mittwoch, 8.11.2023, 13.12.2023, 10.1.2024

von 19.15-20.45 Uhr

3 x 90 Minuten, EUR 36,-

Gräfelting, Gemeindefacharchiv, Stefanusstr. 8, Eingang Schmidbauerstr.



D7811 Lola Montez – Sie tanzte bayerische Geschichte

Planegg **Ulrich Spies**

Nach mehreren Ausweisungen aus europäischen Städten beginnt sie ein mehr als pikantes Verhältnis mit dem Bayerischen König Ludwig I. Skandale, Aufruhr! Wenig bekannt ist die wirkliche Frau dahinter. Die Lebensart, der unbedingte Wille, sich darzustellen, ihre Talente und Erfolge sicherten ihr bis zum Lebensende Beachtung in vielen Teilen der Welt. Sie war Vorläuferin einer Frauenbewegung, unerhört für damalige Zeiten und der Zeit weit voraus. In Augenzeugenberichten, Zitaten und besonders der Stadtgeschichte Münchens zur Zeit des Königreichs Bayern lassen wir diese femme fatale lebendig werden.

Donnerstag, 25.1.2024, 20.00-21.30 Uhr

EUR 8,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Zeichnen und Malen

D7108 Zeichnen und Malen Schritt-für-Schritt Ein Einführungskurs für Einsteiger

Planegg **Evelyn Ohlert**

Zeichnen und malen kann jede*r! Dieser Einführungskurs macht Sie mit einigen wichtigen Grundlagen vertraut. Sie lernen Zeichenwerkzeuge und -materialien sowie grundlegende zeichnerische Methoden (z.B. Strichführungen) und Zeichenarten (Bleistifte, Farbstifte, Kohle, Acryl etc.) kennen. Das Wichtigste aber ist, dass Sie Freude daran haben, sich kreativ zeichnerisch auf dem Papier auszudrücken. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschied. Stärken z.B. H, HB, 3B, 6B; einen Skizzenblock 120 g/ m2, Zeichenblock 180 g/m2, beide in A4 oder A3; Schreibzeug und Notizblock, Spitzer, Knetgummi, Lineal oder großes Geodreieck jeweils 30 cm.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-12.00 Uhr

5 x 150 Minuten, EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7109/10 Figürliches Zeichnen – Menschen und Gesichter

Planegg **Dr. Hans Wolff**

Themen des Kurses sind Portraits sowie Menschen in Haltung, Bewegung und Gesten. Prägante fotografische Vorlagen von Erwachsenen und Kindern dienen uns als Vorlagen. Bei der zeichnerischen Umsetzung üben wir, diese mit Hilfe von Linien und Flächen in Licht- und Schattenpartien darzustellen und so die Räumlichkeit von Gesichtern und Figuren wiederzugeben. Dabei wird auf den Stil der einzelnen Teilnehmenden eingegangen (siehe auch www.vhs-wuertal.de). Bitte mitbringen: gutes Zeichen- und Aquarellpapier (mind. A3, diverse Farben, auch schwarz), Farbstifte, Bleistifte HB, 2B-8B, auch wasserlösliche, Filzstifte, Fineliner schwarz+weiß, Graphitstäbchen, Kreiden, Rötel, Aquakreide Aquarellfarben, Kohle, ggf. Zeichenbrett. Knetgummi nicht vergessen!

D7109 **Samstag, 14.10.2023, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 15.10.2023, 10.00-17.00 Uhr

D7110 **Samstag, 13.1.2024, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 14.1.2024, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminare, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7103/04 Maya – Schule des Sehens® Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Planegg **Maya Vester**

Am Anfang steht die Skizze. Sie ist Grundlage für jegliches Gelingen einer Zeichnung. Von der Skizze über das Studienblatt hin zur fertigen Zeichnung arbeiten wir gemeinsam weiter mit verschiedenen Übungen. Strichführung, wie Schraffur, Struktur und Linienverdichtungen um Licht und Schatten in einer räumlichen Darstellung zu erreichen sind weitere, wichtiger Bausteine der Zeichnung. In diesem Kurs geht es vor allem um die Leichtigkeit des Strichs und die Wahrnehmung der Proportionen. Jede*r ist herzlich willkommen, mit und ohne Vorkenntnissen.

Sie brauchen: großer Skizzenblock, 180g, 30x40 cm, verschiedene Bleistiftstärken z.B. HB, 7 B, 3H, Fineliner oder Faserschreiber und evtl. Farbstifte. Bleistiftspitzer, kein Radiergummi, Knetgummi und Notizheft.

D7103 **ab Dienstag, 26.09.2023, 9.00-12.00 Uhr**

D7104 **ab Dienstag, 05.12.2023, 9.00-12.00 Uhr**

Beide Kurse je: 8 x 180 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7105/06 Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Planegg **Graziana Goldwurm-Niembs**

Kursbeschreibung und benötigtes Zeichenmaterial siehe Kurs-Nr. D7103/4.

D7105 **ab Donnerstag, 28.9.2023, 9.00-12.00 Uhr**

D7106 **ab Donnerstag, 30.11.2023, 9.00-12.00 Uhr**

Beide Kurse je 8 x 180 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7107 Richtig zeichnen lernen

Planegg **Gisela Franzke**

Wer über ein gutes Basiswissen, Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, sieht, dass es keine Grenzen gibt. Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind wichtige Gestaltungselemente, die Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen. Wir arbeiten mit Graphit, Farbstiften, Pastellkreiden, Tusche oder Aquarell, die Sie mittels Landschaft, Stillleben, Architektur und Figur umsetzen. Material: Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Lineal, Zeichenpapier. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Bitte 6€ f. Kopien bei der Kursleiterin bezahlen.

ab Mittwoch, 27.9.2023, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, EUR 137,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7111/12 Faszination Aktzeichnen

Planegg **Dr. Hans Wolff**

Wir studieren am Aktmodell – nach ausgewählten prägnanten Papiervorlagen und lebenden Modellen – die "Körperlandschaften", ihre Stellung und Bewegung, Proportionen und Perspektiven. Ein Ziel ist nicht nur die Ähnlichkeit, sondern auch die Lebendigkeit, der künstlerische Ausdruck, das Spiel mit Linien, Formen, Kontrasten und Farben. Dabei wird auf den Stil der einzelnen Teilnehmenden eingegangen (mehr auf www.vhs-wuertal.de). Bitte mitbringen: Gutes Zeichen- und Aquarellpapier mind. Größe DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B, auch wasserlösliche), Graphitstäbchen, Rötel, weiße und braune Kreide, Aquakreide, Knetgummi, Aquarellfarben, ggf. Zeichenbrett. Die Kosten für das Modell fallen anteilig (ca. 25€) zusätzlich an.

D7111 **Samstag, 11.11.2023, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 12.11.2023, 10.00-17.00 Uhr

D7112 **Samstag, 3.2.2024, 10.00-17.00 Uhr**
Sonntag, 4.2.2024, 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminare, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7113/14 Das reduzierte Aquarell – Kompositorisches Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Planegg **Christian Eckler**

Voraussetzung: Teilnahme eines Einsteigerkurses des Kursleiters bzw. Vorkenntnisse im Aquarellmalen. Leichtigkeit, Transparenz und Offenheit kennzeichnen das reduzierte Aquarell. Schwerpunkt dieses Kurses ist das Entwickeln eigener Fähigkeiten, Unwichtiges wegzulassen und Wesentliches nur durch Andeutungen auszudrücken. Anhand zahlreicher Fotos steht uns eine breite Themenpalette zur Verfügung: Landschaften, Architektur, Menschen, Wasserspiegelungen, Bäume etc. Mitzubringendes Material siehe www.vhs-wuertal.de

D7113 **Samstag, 11.11.2023, 10.00-16.00 Uhr**
Sonntag, 12.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

D7114 **Samstag, 9.12.2023, 10.00-16.00 Uhr**
Sonntag, 10.12.2023, 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminare, je EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7115 Malen ohne Pinsel – Acrylgießen (Acrylic Pouring)

Germering **Renata Makanec**

Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuertal.de

Donnerstag, 26.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

EUR 38,-

Germering, vhs in der Harfe 2, Therese-Giehse-Platz 3, Werkraum, Eingang über Gabriele-Münter-Str. 1,



D7116 Blumen in ACRYL und AQUARELL für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Planegg

Gundi Wein

Bist Du neugierig auf das Malen verschiedener Blumen in Acryl oder in Aquarell? In diesem Kurs lernst Du die Kunst der Techniken und dem Bildaufbau. Farbenprächtige Blumen werden in verschied. Darstellung oder Teilausschnitten auf Leinwand oder Block erstellt. Mit Freude und großer Leidenschaft werde ich Dir spielerisch die verschiedenen Techniken vermitteln. Material siehe www.vhs-wuertmtal.de.

Samstag, 18.11.2023, 9.30-16.30 Uhr

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7117 ACRYL-WORKSHOP – für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Planegg

Gundi Wein

Unter fachlicher Leitung werden verschiedene Techniken vorgestellt, wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Mit Acrylfarben gibt es viele Möglichkeiten des individuellen Gestaltens. Die Faszination „Farbe“ kann auf Leinwand, Papier/ Karton mit unterschiedl. Zusatzmaterialien, wie Sand, Kreide, Wachsmalstifte, Kohle usw. erkundet werden. Material siehe www.vhs-wuertmtal.de.

Samstag, 20.1.2024, 9.30-16.30 Uhr

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7118/19 Acrylkurs – für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Planegg

Graziana Goldwurm-Niembs

Farbe ist Lebensfreude! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, die Farben sprechen ihre eigene Sprache, neben der Form, die für die Gestaltung notwendig ist. Gegenständlich oder gegenstandslos werden die Grundlagen zu eigener kreativer Bildgestaltung und -aussage vermittelt. Sie machen Ihre Erfahrungen mit den Materialien: Acrylfarben, Leinwand, Malplatte und dem Einsatz verschiedener Pinsel und Spachteln. Sie benötigen: Acrylfarben, Papierpaletten, Küchenrolle, Wasserglas, Acrylpinsel und Malplatte oder Leinwand. Weitere Infos bei der Kursleiterin oder im Kurs.

D7118 ab Freitag, 29.09.2023, 9.00-12.00 Uhr

D7119 ab Freitag, 01.12.2023, 9.00-12.00 Uhr

je 8 x 180 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7120 Malen mit Acrylfarben – Ihre Idee aufs Papier!

Planegg

Michael Wirth

Die gestalterischen Möglichkeiten der Acrylfarben sind vielfältig und laden zum Probieren und Experimentieren ein. Übungen zu Komposition, zur Spannung und Bildharmonie, zu Farbsystemen und eine ausführliche Materialkunde bilden die Basis für den Kurs. Sowohl das freie assoziative Malen, das Spiel mit Farbe und Form wie auch der klassische gestalterische Aufbau eines gegenständlichen Bildthemas sich Gegenstand des Kurses. Materialliste: Acrylfarben, flache Malpinsel in verschied. Größen, Malspachtel, Schwämmchen, Malkarton bzw. Leinwand/Keilrahmen DIN A3 und größer, Wassergefäß, Skizzenpapier und Bleistifte/Kohlestifte.

ab Mittwoch, 10.1.2024, 9.00-12.00 Uhr

4 x 180 Minuten, EUR 79,-

Pluikanegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7121 Malerei in Acryl

Planegg

Klaus Smieskol

Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuertmtal.de

Freitag, 20.10. bis Sonntag 22.10.2023

Wochenendseminar, EUR 135,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7132 Kreative Weihnachtskarten gestalten – mit Kalligrafie

Planegg

Agnes von Rogister

Mit Kalligrafie lassen sich wunderschöne und kreative Karten gestalten. Heute wird geschrieben, gezeichnet, gemalt, geklebt auf zartem oder kräftigem Papier. Alle Materialien zum Gestalten der Weihnachtskarten werden gestellt, bitte 10€ Materialkosten mitbringen. Falls vorhanden, bitte Federn, Federhalter und Tintenfasschen mitbringen.

Freitag, 1.12.2023, 17.00-20.00 Uhr

EUR 19,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7131 Kalligraphie – Schreiben mit der Spitzfeder

Planegg

Agnes von Rogister

Wir schreiben mit der Spitzfeder die elegante Copperplate-Schrift, mit der man wunderbare Karten, Einladungen und auch Bilder gestalten kann. Wir konzentrieren uns erst auf Klein-, dann auf Großbuchstaben und schreiben danach ganze Worte. Es bedarf viel Üben! Für 20 Euro Materialkosten erhalten Sie von der Kursleiterin Ihre eigene Feder, Tinte, Übungsunterlagen und Papier sowie Aquarellfarben, Stifte etc. zur Benutzung im Kurs (direkt vor Ort zu zahlen). Im Kurs D7132 (separat zu buchen) können Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen!

Freitag, 24.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 14.00-17.00 Uhr

EUR 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7128/29 Malkurs ART & WINE – Kunst & Wein

Planegg

Miriam Pietrangeli

Ein unvergleichliches Event! Verbringe den Abend in Gesellschaft mit Freund*innen und anderen Kreativen und male dein eigenes Bild, aus dem Moment heraus. Eine Einführung in die Bildfindung rundet den Abend ab. Während des Malprozesses trinkst du deinen Weiß- oder Rotwein und isst kleine Fingerfood- oder andere Leckereien, die du dir mitgenommen hast. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben, Borsten- und Haarpinsel in verschiedenen Größen, Bleistift, Radiergummi, deinen Lieblingswein und Weinglas. Gerne kannst du auch kleine Fingerfood- oder andere Leckereien mitnehmen.

D7128 Donnerstag, 16.11.2023, 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 23.11.2023, 18.30-21.30 Uhr

Donnerstag, 30.11.2023, 18.30-21.30 Uhr

D7129 Freitag, 12.1.2024, 19.00-22.00 Uhr

Freitag, 19.1.2024, 18.30-21.30 Uhr

Freitag, 26.1.2024, 18.30-21.30 Uhr

Je Kurs 3 x 180 Min., EUR 65,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7130 Pastellmalerei

Planegg

Michael Wirth

Thema sind die erweiterten gestalterischen Möglichkeiten im Bereich Pastell. Die Verbindung einer ausdrucksstarken Linienzeichnung mit sparsamer und nur partiell eingesetzter Farbgebung bietet breiten gestalterischen Raum. Die lockere Untermauerung des Motivs mit einer Aquarell- bzw. Acryllavur schafft eine homogene Farbfläche, auf der die nach dem Trocknen gesetzte Pastellmalerei markant zur Bildwirkung beiträgt. Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Radiergummi, Knetradierer, Zeichenblock, Pastellblock, farbige Tonpapiere (jew. A 3).

ab Mittwoch, 8.11.2023, 9.00-12.00 Uhr

5 x 180 Minuten, EUR 98,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7133 Comics – Geschichten in Bildern

Planegg

Dr. Liliana Bauer

Comics sind ein wunderbares Mittel, mit Zeichnungen Geschichten zu erzählen, Meinungen auszudrücken, Ideen zu vermitteln und vieles mehr. Wie gestaltet man die Geschichte, "Character" - Figuren, Bewegung, Perspektive, Gestik? Wie funktionieren Comic-„Panels“ und Sprechblasen? Erleben Sie hier etwas Spannendes und sehr Kreatives! Einfacher Workshop für Neulinge bis hin zu Einsteiger*innen mit ersten Erfahrungen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB und 3B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, dünnen schwarzen Filzstift (Ballpoint pen), einen oder mehrere Ihrer Lieblingscomics.

Samstag, 18.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

EUR 98,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

Fotografie und Fotoverwaltung

D7153 FotoWerkstatt Streetphotography

Planegg

Bettina Lindenberg

Wir lernen auf den richtigen Moment zu warten, das passende Licht einzufangen, im Alltäglichen das Besondere zu sehen. Nach kurzer Einführung gehen wir durchs Viertel und sammeln Eindrücke, Stimmungen, einmalige Momente, ein gemeinsamer Austausch hilft uns Gelerntes zu vertiefen. Grundkenntnisse in der Fotografie erwünscht; Foto-Neulinge, die auch teilnehmen möchten, bitte kurze Rückmeldung.

Sonntag, 1.10.2023, 10.00-17.00 Uhr inkl. 1h Mittagspause

EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5



D7152 Grundkurs Fotowerkstatt

Planegg

Bettina Lindenberg

Wir lernen die Grundregeln des Fotografierens kennen und proben die Handhabung der Kamera, gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise durch die Straßen, halten die Augen offen für Alltägliches und Zufälliges. An Beispielen und durch Ausprobieren bekommen Sie einen sicheren Umgang mit der Kamera. Bitte mitbringen: Kamera, (möglichst) leere Speicherkarte, Übertragungskabel Kamera-PC, Anleitung für die Kamera, evtl. das Aufladekabel, Ersatzbatterien oder -akku. Auch an warme und regenfeste Kleidung denken, wir fotografieren draußen.

Samstag, 30.9.2023, 10.00-17.00 Uhr inkl. 1h Mittagspause

EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D7151 Die Fotoflut bewältigen: Fotos effektiv aufräumen, schöne Fotos sehen und zeigen

Planegg

Dr. Cornelius Görres

Wenn Sie nicht recht wissen, wohin mit all Ihren Fotos, dann sind Sie nicht allein damit: selbstgemachte Handy-Fotos, Fotos und Videoclips per Messenger oder per Mail, und dann die Kamera – eine regelrechte Fotoflut. Wie und wo räumt man die vielen Bilder am besten auf, und wie präsentiert man sie am besten, für andere und für sich selbst? Digitale Fotodateien und Ordner sinnvoll benennen und sortieren, und schöne Bilder sichtbar machen, das lernen Sie in diesem Kurs. Bringen Sie bitte ein paar Computerkenntnisse mit und Ihr eigenes Notebook sowie Fotos zum Ausprobieren, sonst bekommen Sie Beispiel-Fotos im Kurs!

Donnerstag, 12.10.2023, 18.30-21.30 Uhr

EUR 28,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Plastisches und Kunsthandwerkliches Gestalten

D7201 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

Planegg

Peter und Claudia Lutterkord

Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de

ab Dienstag, 26.9.2023, 19.00-21.00 Uhr

15 x 120 Minuten, EUR 149,-

Planegg, im Haus der Kursleiter, Fürstenrieder Str. 10, (gegenüber Friedhofseingang)

D7203/04 Aufbaukeramik – Gestalten mit Ton

Planegg

Annelore von Aufseß

Entdecken Sie Ihre Kreativität! Anfänger*innen lernen das Material Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. Ton-Kosten sind in der Kursgebühr enthalten, Kosten für Glasur und Glasurbrand werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

D7203 ab Dienstag, 26.9.2023, 19.00-21.15 Uhr

D7204 ab Mittwoch, 27.9.2023, 9.00-11.15 Uhr

Je 12 x 135 Minuten, EUR 159,-

Planegg, Volksschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3, Hofseite

D7206 Töpfern und Modellieren im Handaufbau Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Neuried

Sabine Haugg

Kursbeschreibung siehe www.vhs-wuermtal.de

ab Montag, 2.10.2023, 18.30-21.30 Uhr

9 x 180 Minuten, EUR 187,-

Neuried, Grundschule, U 011, Haderner Weg 5

D7207 Schnupperkurs Töpfern Entdecke die Welt der Keramik

Pasing

Sabine Haugg

Ton bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Wenn Sie einen Einstieg in die Keramik suchen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Unter fachkundiger Anleitung stehen viele verschiedene Arbeits- und Hilfsmittel in der Werkstatt zur Verfügung. Anhand von einfachen Techniken erkläre ich den Umgang mit Werkzeugen, Ton und Glasur. Es können Gebrauchsgegenstände, kleine Figuren oder abstrakte Objekte geformt werden. Material-/Brennkosten (15 EUR) sind vor Ort zu zahlen.

Samstag, 7.10.2023, 14.00-17.00 Uhr

EUR 75,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41

D7208 Keramische Kostbarkeiten – Windlichter aus Porzellan

Pasing

Sabine Haugg

Wir arbeiten hauchdünne, schneeweiße Lichtobjekte aus Paperclay-Porzellan, die die Adventszeit auf zauberhafte Weise erhellen. Das mit Zellulose versetzte Material erlaubt es uns, sehr dünn und doch stabil zu arbeiten. Je stärker das Porzellan ausgerollt wird, desto transparenter ist es nach dem Brennen. Verziert werden die Objekte mit Stempeln und Spitzen. Freuen Sie sich auf das Arbeiten mit diesem traumhaft weichen, wahrhaft königlichen Werkstoff und genießen Sie eine kreative Auszeit. Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Material und Brennkosten (ca. 25 €) sind vor Ort zu bezahlen.

Samstag, 18.11.2023, 14.00-17.00 Uhr

EUR 75,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41

D7209 Das besondere Objekt – Figürliches Modellieren mit Ton

Pasing

Sabine Haugg

Für Keramikbegeisterte, die eine etwas größere Arbeit realisieren möchten. An drei aufeinanderfolgenden Terminen können Sie ein besonderes Objekt verwirklichen. Denkbar sind sowohl gegenständliche als auch abstrakte Formen. Gearbeitet wird in kleiner Gruppe (max. 4 Teilnehmer), sodass genügend Zeit für eine individuelle Betreuung bleibt. Der Kurs findet im eigenen Atelier der Kursleiterin statt und ist für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Material und Trockenbrand sind im Preis inbegriffen, Glasur/Hochbrand ggf. extra.

Ab Freitag, 13.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

3x180 Min., EUR 155,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str.

D7210 Hinterlasse bleibende Eindrücke: Ein kreativer Nachmittag mit Ton

Pasing

Sabine Haugg

Wir stellen Kuchenplatten, Teller und Gefäße her, die wir mit Hilfe von Stempeln und Holzmodellen verzieren. Eine große Auswahl an Dekorationsmöglichkeiten steht uns dabei zur Verfügung. Lassen Sie sich durch die vielen, teilweise handgeschnitzten Holzstempel inspirieren. Bunte Glasuren, bringen am Ende die Werke wunderbar zur Geltung. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Das Glasieren der Keramik findet individuell nach Absprache statt. Material und Brennkosten (15 €) sind vor Ort zu bezahlen.

Samstag, 20.1.2024, 14.00-17.00 Uhr

EUR 75,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41 Buslinien: 259,265, Haltestelle Planegger Straße

D7211 Kreatives Gestalten mit Holz

Planegg

Monika Kalkert

Sie lernen, den lebendigen Werkstoff Holz fachgerecht zu bearbeiten und einen Gebrauchs- oder Dekorationsgegenstand von Hand herzustellen. Aus duftendem Zirbelholz mit seiner effektvollen Maserung fertigen wir eine wunderschöne, dekorative Nusschale in Größe und Form Ihrer Wahl oder eine Olivenkelle. Ihr Werkstück eignet sich wunderbar als persönliches, individuelles Geschenk. Mitbringen: Bleistift, Schere, Baumwolllappen. 12€ f. Material sind vor Ort zu zahlen.

Samstag, 7.10.2023, 14.00-20.00 Uhr

Sonntag, 8.10.2023, 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminar, EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7232-36 Goldschmieden

Pasing

Anja Kuse

Alle Informationen und Termine unter www.vhs-wuermtal.de

Pasing, Ladenatelier und Goldschmiedewerkstatt, Nusselstr. 49

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.

Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.



D7212 Schachteln, Mappen, Leporellos – Hochwertige Buchbindearbeiten

Planegg

Monika Kalkert

Im Kurs erlernen Sie, aus Buchbinderpappe, Leinen und edlen italienischen Schmuckpapieren hochwertige, dekorative Schachteln in verschiedenen Größen und Formen, besondere Schreib- u. Sammelmappen, Schmuckschatullen und Leporellos zu fertigen. Mit handwerklicher Sorgfalt und Liebe zum Detail entstehen exklusive Werkstücke, die sich auch wunderbar als individuelles Geschenk eignen. Materialkosten nach Verbrauch im Kurs. Mitbringen: Bleistift, spitze Schere, Tube Patex (Kraftkleber), Geschirrtuch.

Samstag, 30.9.2023, 14.00-20.00 Uhr
Sonntag, 1.10.2023, 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminar, EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7213 Adventskränze binden

Planegg

Alexandra Schoberth

Wir binden aus Tanne, Fichte, Tuja oder auch Stechpalme einen bunten Adventskranz. Die Grundtechnik des Kranzbindens wird hier ausführlich erklärt und vermittelt. Der Kranz kann anschließend individuell geschmückt werden. Bitte Kranzrohling aus Stroh und evtl. Kerzen mitbringen sowie Rosenschere und Heißklebepistole falls vorhanden. Grün/Zweige, verschiedene Deko-Artikel, rote und weiße Kerzen bekommen Sie im Kurs (40,-€ Material sind zusätzlich zu zahlen).

Sonntag, 26.11.2023, 14.00-17.00 Uhr

EUR 19,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Textiles Gestalten

D7317/18 Häkel dich glücklich! Umwerfende Taschen aus Dosenlaschen

Planegg

Andrea Karl

Wenn feste Maschen und Luftmaschen für Sie kein Problem sind, ist eine Tasche aus Laschen von Getränkedosen kein Hexenwerk. Ich zeige Ihnen, wie Sie die Laschen aneinander häkeln. Dann sind Ihrer Fantasie für Ihre eigene Tasche keine Grenzen mehr gesetzt. Das Material stelle ich zur Verfügung. Je nach Größe der Tasche werden 500 bis 2500 Laschen gebraucht. (je 500 St. bitte EUR 18,- im Kurs bezahlen). Auch verschiedene Garne kann ich anbieten (EUR 5,- pro Knäuel) oder Sie bringen ein sehr robustes mit. Nehmen Sie einfach ein paar verschiedene Häkelnadeln mit und los geht's...

D7317 Freitag, 17.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

D7318 Samstag, 3.2.2024, 10.00-13.00 Uhr

Je EUR 25,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

D7304 Stricken mit RVO (Raglan von oben)

Planegg

Heike Joeress-Schultz

Hier lernst du, was ein RVO ist, und wie Du damit dein eigenes Strickstück entwerfen oder anpassen kannst. Du kannst Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen stricken? Du möchtest einen Pulli oder Strickjacke in einem Stück stricken und deine eigenen Designideen umsetzen und passgenau stricken? Dann lass uns zusammen neue Techniken lernen und einen coolen Pulli oder Strickjacke entwerfen. Ich stelle Euch Anleitungen vor, zeige ein Rechentool und wir stricken gemeinsam. Bitte Wolle, Stricknadeln und gute Laune mitbringen.

Samstag, 25.11.2023, 14.30-17.30 Uhr

Samstag, 16.12.2023, 14.30-17.30 Uhr

2 x 180 Min., EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7306 Kuschelige Socken für kalte Wintertage

Planegg

Roswitha Radke

Sie möchten sich oder Ihren Lieben gern kuschelige Socken stricken? Wenn Sie rechte und linke Maschen stricken können, ist das kein Hexenwerk. Der Kurs vermittelt Basiskenntnisse zur Socken-konstruktion, gibt Anregungen für weiterführende Quellen und es wird eine Minisocke nach dem Grundrezept der Kursleiterin gestrickt. Voraussetzung: Basiskenntnisse im Stricken (rechte, linke Maschen). Mitzubringen: (Socken-)Wolle, Rundstricknadeln oder Nadelspiel, eine Häkelnadel in der zur Wolle passenden Stärke, Schere, Wollnadel.

Sonntag, 19.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

EUR 39,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D7307 Kunst-Stopfen

Planegg

Bärbel Bruns

Ein Loch im Pulli, Lieblingsshirt oder Socken? Ein Riss in der Jeans? Wir stopfen, sticken und nähen - von Hand! Das ist heute die perfekte Art, Kleidungsstücke nicht nur zu reparieren, sondern auch aufzupeppen. Wir geben dem Kleidungsstück einen individuellen Charakter. Sie lernen einerseits die Technik des Stopfens, andererseits beschäftigen wir uns auch damit, welche gestalterischen Akzente wir damit setzen können. Bitte mitbringen: Strumpf, Handtuch, Decke, Pullover o.Ä. mit oder ohne Löchern. Fragen beantwortet die Kursleiterin (mail@kmit-a-porter.de). Material nach Verbrauch direkt im Kurs zu bezahlen.

Sonntag, 12.11.2023, 10.00-13.00 Uhr

EUR 27,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7310 Filzen: Gefäße für die Seele

Planegg

Susanne Kneisel

Manche Dinge wirken allein durch sich selbst, brauchen keine Funktion, bestechen durch ihre Schönheit, erfrischen durch ihre Farben, bewahren Geheimnisse... Gefäße für die Seele! Unterschiedliche Materialien werden in Verbindung mit Schafwolle zu eigenwilligen Formen und auch knifflige Techniken können ausprobiert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bitte 2 alte Handtücher, Plastiktüte, Luftpolsterfolie mitbringen. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 12 €.

Samstag, 11.11.2023, 14.00-19.00 Uhr

EUR 32,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

D7311 Total verfilzt – Filzprojekt

Gauting

Susanne Kneisel

Es können Tascherl, Hüte, Schmuck, Handpuppen, Winterdekoration etc. gefilzt werden. Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die mit Unterstützung eigene Kreationen verwirklichen möchten. Für Schnitt- oder Wollwünsche bitte die Kursleiterin unter 089-8508214 anrufen. Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Luftpolsterfolie, Plastiktüte, Schere. Materialkosten nach Verbrauch ca. 15€.

ab Dienstag, 10.10.2023, 9.30-12.30 Uhr

3 x 180 Min., EUR 58,-

Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel

D7315 Perlenstickkurs

Planegg

Birgit Glaser

Ich zeige Euch die grundlegenden Stickstiche der freien Stickerei. Für noch mehr Kreativität setzen wir diverse Perlen und Pailletten ein. Wir erarbeiten gemeinsam ein kleines Mustertuch mit verschiedenen Stichen, in Kombination mit Perlen. Für Grußkarten, auf Taschen, auf Kleidung oder Wandbildern. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! Gerne könnt Ihr eigenes Material mitbringen. Ich stelle aber auch Sets mit allem, was im Kurs benötigt wird, zur Verfügung. Materialpreis 10 €. Eine Materialliste wird im Vorfeld bereitgestellt.

Samstag, 14.10.2023, 9.00-17.00 Uhr

EUR 65,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7316 Freie Stickerei für Fortgeschrittene

Planegg

Birgit Glaser

In diesem Aufbaukurs kombinieren wir bereits bekannte einfache Stiche mit aufwendigen Wickelstichen und StICKkombinationen. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im freien Stickerei haben. Gerne könnt Ihr eigenes Material mitbringen. Ich stelle aber auch Sets mit allem, was im Kurs benötigt wird, zur Verfügung. Materialpreis 10 €. Eine Materialliste wird im Vorfeld bereitgestellt.

Sonntag, 14.1.2024, 9.00-17.00 Uhr

EUR 65,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

Planegg

Christiane Köferl

Einfädeln, Faden aufspulen, Stich einstellen... mit Hilfe geht es! Bringen Sie unbedingt das Handbuch Ihrer Nähmaschine mit, denn nach dem Kurs werden Sie weiternähen wollen! Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Anleitungsbuch, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), Textmarker. Bitte eine Verteilersteckdose mitbringen.

Mittwoch, 27.9.2023, 18.30-21.30 Uhr

EUR 22,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5



D7320/21 Jetzt nähen, was Mode wird

Planegg **Christiane Köferl**
 Kursmotto: Spaß am Nähen, ein Ergebnis mit nach Hause nehmen, in entspannter Atmosphäre neues lernen und sich gegenseitig inspirieren. Am ersten Kursabend stelle ich Ihnen die neuesten Trends vor. Ich gebe gerne Tipps, welche Schnitte für Ihre Figur schmeichelhaft sein könnten. Mitzubringen am ersten Abend: Schreibzeug, Maßband, nur falls bereits vorhanden: Stoff und Schnitt. Bitte eigene Nähmaschine und Verteilersteckdose mitbringen.

D7320 ab Dienstag, 26.9.2023, 19.00-21.45 Uhr
LETZTER KURSTAG = Mittwoch!

D7321 ab Dienstag, 14.11.2023, 19.00-21.45 Uhr
 Je 6 x 165 Minuten, EUR 130,-
 Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

D7324 Verflocht und zugenäht!

Planegg **Christiane Köferl**
 Hosen kürzen, Reißverschlüsse einnähen usw... Sie lernen Kniffe, wie Sie Dinge einfach und schnell reparieren und kreativ aus Altem Neues entstehen lassen. Mitzubringen: eigene Nähmaschine, 0,30 m Übungsstoff (z.B. leichter Baumwollstoff), Schere, Maßband, Stecknadeln, Knopf, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), (Reißverschluss ca. 20 cm unteilbar, falls vorhanden). Bitte eine Verteilersteckdose mitbringen.

Mittwoch, 4.10.2023, 18.30-21.30 Uhr
 EUR 22,-
 Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

D7325 Nähen für Anfänger*innen

Planegg **Bianca Metz**
 Lernen Sie die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie bekommen eine kleine Projektauswahl, die genäht werden könnten. Mit Hilfe der Dozentin bereiten Sie alle Stoffteile zu und nähen diese zu einem fertigen Projekt zusammen. Bei Fragen zum Kurs oder zu Ihrer Ausstattung, können Sie sich direkt an die Dozentin wenden: info@rosalie-kreativ.de; Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör und Universalnadel, Stecknadeln, Nähadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Zackenschere, Handmaß & Maßband, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. Materialkosten von 9€ sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine: 15€ (Auf Anfrage)

Freitag, 27.10.2023, 18.30-22.00 Uhr
 EUR 38,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7326 Baby- und Kinderkleidung selbst genäht

Planegg **Bianca Metz**
 Sie erhalten vor dem Kurs eine Auswahl versch. Schnitten, wählen Ihr Wunschprojekt aus u. bekommen Hilfe bei der Stoffauswahl. Im Kurs wird der Schnitt vorbereitet, die Stoffe zugeschnitten u. vernäht. Sie erhalten hilfreiche Tipps im Umgang mit elastischen Stoffen, der richtigen Ausstattung und wie u. wo Sie die richtigen Schnitte und Stoffe finden. Auch fortgeschrittene Hobbynäher*innen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Stretchnadel, Stecknadeln, Nähadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier, Schnitte, Stoffe, Block und Bleistift. Leihmaschine: 20€

Sonntag, 19.11.2023, 10.00-16.00 Uhr
 EUR 53,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

D7327A/B/C/D Nähtreff

Planegg **Bianca Metz**
 Dieser Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Freude an Nadel und Faden haben. Sie nähen in gemütlicher Runde und bekommen dabei ausreichend Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Dozentin, um danach auch zu Hause selbstständig nähen zu können. Sollten Sie noch nicht wissen, was Sie nähen möchten oder Ihnen fehlt noch die richtige Nähhausrüstung, wenden Sie sich an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de; Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe, Stecknadeln, Nähadeln, Garn, Stoffschere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien. Leihmaschine: je Kurstag 15€

D7327A Dienstag, 26.09.2023, 19.00-22.00 Uhr

D7327B Dienstag, 24.10.2023, 19.00-22.00 Uhr

D7327C Dienstag, 28.11.2023, 19.00-22.00 Uhr

D7327D Dienstag, 16.01.2024, 19.00-22.00 Uhr

Je Kurs EUR 26,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Mode und Kosmetik

D7330 Schminken und Haarstyling für Frauen mit Kurz- und Langhaarfrisuren (Grundkurs)

Planegg **Anabell Aria**
 Kleingruppenkurs für Frauen jeden Alters 17-99. Schattenschminktechniken sind die Basis jeden Schminkens. Dezent geschminkt zu wirken, mit dem Effekt, schöner und frischer auszusehen, zeige ich Schritt für Schritt und wir probieren, was zu Ihnen passt. Eine passende Frisur unterstreicht den Look. "Learning by doing" ist das Motto. Bitte mitbringen: eigene Schminkartikel, Schminkprodukte, Haarstyling-Produkte, Kamm/Bürste, Föhn, Spangen, kleiner Tisch-Standspiegel etc. Um Neues auszuprobieren, stelle ich eine Schmink-Auswahl bereit (bitte 3€ Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).

Freitag, 6.10.2023, 17.45-20.15 Uhr
 EUR 21,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D7331 Schminken und Haarstyling für Frauen mit Kurz- und Langhaar (Aufbaukurs)

Planegg **Anabell Aria**
 Kleingruppenkurs für Frauen jeden Alters 17-99; Beschreibung siehe Kurs-Nr. D7330. Wir wiederholen das Gelernte vom Grundkurs und nehmen Neues mit. Auch für Quereinsteigerinnen mit Erfahrung.

Freitag, 12.1.2024, 17.45-20.15 Uhr
 EUR 21,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

D7332 Stylingtipps für langes Haar: Flechten, Kordeln, Stecken

Planegg **Anabell Aria**
 Sie lernen einfache Flechtvariationen mit großer Wirkung. Flechtfrisuren lassen sich vielseitig stylen – von klassisch elegant bis romantisch wild. Durch das Feststecken zu einem strengen oder lockeren Dutt bekommen Sie noch mehr Möglichkeiten, Ihren Look zu variieren. Geübt wird zu zweit und an sich selbst. Gerne können Mütter mit ihren Töchtern (ab ca. 12 Jahren) kommen. Bitte jede Person anmelden. Mitbringen: Stielkamm, Haarspray, verschiedene Haargummis, Haarklemmen und Haarnadeln in der passenden Farbe.

Freitag, 20.10.2023, 16.00-21.00 Uhr
 EUR 21,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

D7333 Neue Kombinationen im Kleiderschrank weniger besser kombinieren

Planegg **Christiane Köferl**
 Der Trick ist, mit wenigen Teilen zu den verschiedensten Anlässen immer passend und authentisch angezogen zu sein. Aber wie? Was fehlt in Ihrem Kleiderschrank? Was kann wirklich weg? Was sind Ihre Lieblingskleidungsstücke? Wie vermeiden Sie Fehlkäufe, sparen Geld und sind mit leichtem Koffer doch für alle Gelegenheiten gut gerüstet?

Donnerstag, 5.10.2023, 20.00-22.00 Uhr
 EUR 18,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

D7337-40 Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen (ohne Make-up)

Planegg **Stephie Wiehler**
 Erleben Sie Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! Mit Farbwissen erleben Sie Ihre persönliche Schönheit bewusster und können sie unterstreichen. Das macht mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Leben möglich und führt Sie auch zu positivem Körpergefühl, Selbstsicherheit, strahlender Eleganz und Authentizität. In wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie dann optimal gekleidet sein. Ein energetischer Farbttest und ein exklusiver Stoff-Farbpas (Wert 5€) sind inklusive. Bitte keine Karotintabletten, Selbstbräuner, Sonnenstudio zwei Wochen vor dem Kurs, kein Rollkragen und Make-up am Kurstag. Max. 4 TN.

D7337 Samstag, 21.10.2023, 10.00-14.00 Uhr

D7338 Samstag, 21.10.2023, 15.00-19.00 Uhr

D7339 Sonntag, 14.01.2024, 10.00-14.00 Uhr

D7340 Sonntag, 14.01.2024, 15.00-19.00 Uhr

Je EUR 159,-
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



Kurse für unsere Kleinen

Lebenslanges Lernen beginnt nicht erst im Erwachsenenalter! Die junge vhs bietet Kindern und Jugendlichen kreative Lernkonzepte und Themen an, die das individuelle Bildungsprogramm bereichern. Bei uns dürfen Kinder fernab vom Schulalltag ausprobieren, was sie schon immer interessiert hat: von kreativen Mal- und Bastelkursen über naturwissenschaftlich-technische Entdeckerkurse bis zu Chinesisch lernen und vieles mehr ...

Alle Kurse mit detaillierten Infos (Beschreibung, Datum, Ort, Gebühren) sowie die Möglichkeit zu Anmeldung finden Sie unter:

[www.vhs-wuertal.de/
programm/junge-vhs](http://www.vhs-wuertal.de/programm/junge-vhs)



Schauen Sie am besten gleich rein,
viele beliebte Kurse sind schnell ausgebucht!

Für unsere Kleinsten

- D8001 PEKIP für April bis Aug. 23
geb. Babys
Prager Eltern-Kind-Programm
10 x ab Dienstag, 26.9.2023, 9.00-10.30 Uhr
- D8002 PEKIP für Nov. 22 bis März 23
geb. Babys
Prager Eltern-Kind-Programm
10 x ab Dienstag, 26.9.2023, 10.45-12.15 Uhr
- D8003 Babymassage
(ab 6 Wochen bis ca. 6 Monate)
ab Donnerstag, 20.4.2023, 9.00-10.00 Uhr
- D8003 5 x ab Donnerstag, 9.11.2023, 9.00-10.00 Uhr
- D8004 5 x ab Donnerstag, 11.1.2024, 9.00-10.00 Uhr
- D8005 Fit Parents – Zirkeltraining mit Kind
10 x ab Dienstag, 10.10.2023, 10.45-12.00 Uhr



- D8104 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.) –
Bäume und Holz
Freitag, 8.12.2023, 16.45-18.45 Uhr
- D8105 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.) –
Licht
Freitag, 12.1.2024, 14.30-16.30 Uhr
- D8106 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.) –
Licht
Freitag, 12.1.2024, 16.45-18.45 Uhr
- D8107 Themenworkshop:
Elektrizität (7-10 J.)
Samstag, 18.11.2023, 10.00-13.00 Uhr
- D8108 Themenworkshop:
Wasser (7-10 J.)
Samstag, 9.12.2023, 10.00-13.00 Uhr

Forschen und Tüfteln

- D8101 Kinder-Technik: Maschinen selber
bauen für Schüler/innen
der 1. und 2. Klasse
7 x ab Donnerstag, 14.12.2023, 16.30-17.30 Uhr
- D8102 Junior-Technik: Maschinen selber
bauen (3. und 4. Klasse)
7 x ab Donnerstag, 14.12.2023, 15.00-16.15 Uhr
- D8103 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.) –
Bäume und Holz
Freitag, 8.12.2023, 14.30-16.30 Uhr



Kochen und Backen

- D8201 Schule der magischen Tiere
NEUE Rezepte (ab 8 Jahre)
Samstag, 18.11.2023, 11.00-15.30 Uhr
- D8202 Harry Potter – Kochkurs für Fans
ab 8 Jahre, NEUE Rezepte
Samstag, 27.1.2024, 11.00-15.30 Uhr
- D8203 Plätzchen und Konfekt –
für Kinder ab 8 Jahren
Sonntag, 10.12.2023, 11.00-15.30 Uhr
- D8204 Girls Backkurs „Muffins“
für Mädchen ab 10 Jahren
Samstag, 21.10.2023, 14.00-17.30 Uhr



Entdecken und Erleben

- D8301 Schnupperzaubern – Simsalabim (für Schulkinder ab der 1. Klasse)
Mittwoch, 22.11.2023, 12.15-14.45 Uhr
- D8302 Erlebnistour – Mystisches München
Sonntag, 8.10.2023, 10.30-13.30 Uhr
- D8304 Haarstyling, Flechtfrisuren und die Basis des Schminkens (Grundkurs)
Freitag, 6.10.2023, 15.00-17.30 Uhr
- D8305 Haarstyling, Flechtfrisuren und Schminktechniken (Aufbaukurs)
Freitag, 12.1.2024, 15.00-17.30 Uhr
- D8306 Coole Sterngucker entdecken den Kosmos (Kinder/Jugendliche von 11-15 Jahren und ihre Eltern)
Freitag, 13.10.2023, 19.00-20.30 Uhr
- D8307 Ich schaue heute in den Himmel ... Führung auf der Sternwarte für Kindergartenkind (4-6 Jahre) und Eltern
Freitag, 8.12.2023, 19.00-20.30 Uhr
- D8308 Spaß und Entspannung – eine Klangstunde für Kinder und Eltern/Großeltern
Sonntag, 3.12.2023, 14.15-15.45 Uhr



Lernen und Wissen

- D8401/02 Go – das älteste Brettspiel der Welt Einführungskurs ab 6 Jahre
- D8401 2 x ab Freitag, 1.12.2023, 17.00-18.30 Uhr
- D8402 2 x ab Freitag, 12.1.2024, 17.00-18.30 Uhr
- D8403 Rubik's Cube – der Zauberwürfel
4 x ab Donnerstag, 30.11.2023, 16.00-17.30 Uhr
- D8405 Coole Filme mit Mine-Imator (ab 10 Jahren)
Samstag, 7.10.2023, 9.30-12.30 Uhr
- D8406 Programmieren in Roblox – Spaß mit Autos (ab 10 Jahren)
Samstag, 18.11.2023, 9.30-12.00 Uhr



- D8407 Computerspiele programmieren mit Scratch – FlappyCat (ab 8 Jahren)
Samstag, 20.1.2024, 10.00-12.00 Uhr
- D8409 Marburger Konzentrationstraining MKT 1.-2. Klasse
ab Dienstag, 10.10.2023, 15.00-16.30 Uhr
- D8410 Marburger Konzentrationstraining MKT 3.-4. Klasse
ab Dienstag, 10.10.2023, 16.30-18.00 Uhr
- D8411 Zünde den Lernturbo!
Samstag, 25.11. + 2.12.2023, 14.30-17.00 Uhr
- D8412 KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1.-6. Klasse
Dienstag, 28.11.2023, 15.00-17.30 Uhr
- D8413 KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler 1.-6. Klasse
Mittwoch, 24.1.2024, 15.00-17.30 Uhr
- D8420 Bambini aufgepasst: Italienisch spielend lernen
6 x ab Donnerstag, 5.10.2023, 15.15-16.30 Uhr
- D8421 Spielend Französisch lernen (ca. 5-9 Jahre)
6 x ab Samstag, 30.9.2023, 10.30-12.00 Uhr

Bewegung

- D8601-03 Einradfahren f. Anfänger*innen u. Fortgeschrittene ab 6 Jahren
- D8601 Freitag, 13.10. + 20.10.2023, 17.15-18.45 Uhr
- D8602 Freitag, 10.11. + 17.11.2023, 17.15-18.45 Uhr
- D8603 Freitag, 26.1. + 2.2.2024, 17.15-18.45 Uhr
- D8604 Yoginitag für Mutter und Tochter Klang – Duft – Farbe (8-12 Jahre)
Sonntag, 21.1.2024, 9.30-11.30 Uhr
- D8605 Inlineskating – Anfängerkurs für Kinder 6-11 Jahre
Freitag, 29.9.2023, 15.30-17.30 Uhr
- D8606 Inlineskating – Aufbaukurs für Kinder 6 - 11 Jahre
Samstag, 30.9.2023, 9.00-11.00 Uhr
- D8607 ZUMBA® Kids (7-11 Jahre)
11 x ab Donnerstag, 28.9.2023, 16.00-17.00 Uhr



Kreativität

D8700 Malen wie Frida Kahlo – ein Malkurs für Kinder ab 6 Jahren
Mittwoch, 22.11.2023, 10.00-12.00 Uhr

D8701A-E Kreative Nähtreffs für Kinder/Teenies ab 8 Jahren

D8701A Freitag, 29.9.2023, 15.00-18.00 Uhr

D8701B Freitag, 27.10.2023, 15.00-18.00 Uhr

D8701C Freitag, 17.11.2023, 15.00-18.00 Uhr

D8701D Freitag, 15.12.2023, 15.00-18.00 Uhr

D8701E Freitag, 12.1.2024, 15.00-18.00 Uhr

D8702 Wawuschel: Filzen für Kinder ab 6 Jahre
Freitag, 10.11.2023, 14.00-17.00 Uhr

D8703 Und die Hirten auf dem Felde – Filzen für Eltern und Kinder
Samstag, 2.12.2023, 14.00-18.00 Uhr

D8704 Zauberhafte Schatzkästchen (ab 10 Jahre)
Samstag, 2.12.2023, 14.00-18.00 Uhr

D8705 Meister Eder und sein Pumuckl – Holzbasterei und Geschichtenerzählerei (4-8 Jahre)
Sonntag, 15.10.2023, 10.00-14.00 Uhr

D8706 Ran ans Holz – Holzbastelkurs für Jungen und Mädchen von 4-8 Jahren
Sonntag, 15.10.2023, 14.30-17.00 Uhr



D8707 Neue Pumucklgeschichten – Holzkurs u. Geschichten für Kinder von 4-8 Jahren

Samstag, 25.11.2023, 10.00-14.00 Uhr

D8708 Dinos aus Holz – Holzbastelkurs für Jungen u. Mädchen (4-8 J.)

Samstag, 25.11.2023, 14.30-17.00 Uhr

D8709/10 Töpfern für Kinder – Engelchen von 6-10 Jahren

D8709 Samstag, 25.11.2023, 11.00-13.00 Uhr

D8710 Samstag, 25.11.2023, 13.30-15.30 Uhr

D8711 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen (6-14 J.)

Samstag, 13.1.2024, 10.00-14.00 Uhr

D8712 Werkstatt mit Speckstein (6-12 J.)

Samstag, 7.10.2023, 9.00-13.00 Uhr

D8713 Makrameewerkstatt (8-12 Jahre)

Freitag, 6.10.2023, 15.00-17.00 Uhr

D8714 Weihnachtswerkstatt: Mini-Krippen (6-10 Jahre)

Sonntag, 26.11.2023, 10.30-12.30 Uhr

D8715 Weihnachtswerkstatt: Gewürzanhänger (6-10 Jahre)

Sonntag, 17.12.2023, 14.30-16.30 Uhr

D8716 Geldbeutel basteln – Tetra-Pack Upcycling (6-10 Jahre)

Sonntag, 28.1.2024, 14.30-16.30 Uhr

D8717 Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre
ab Samstag, 25.11.2023, 10.00-13.00 Uhr

Schule für Tanz, Performing Arts + Bewusstsein



**HIP HOP
BREAKDANCE STREETDANCE**

MODERN-JAZZ

82131 Gauting | Grubmühlerfeldstraße 54
www.devadanceschool.de | Phone 089 8503051

Vermissen Sie ein Angebot oder haben Fragen?

Dann scheuen Sie sich nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen:
Susanne Reicheneder, Telefon 089/8596032 oder Mail:
reicheneder@vhs-wuermtal.de

Viel Spaß beim Stöbern und Anmelden!

Anmeldung junge vhs!

Liebe Eltern, bitte melden Sie bei den Kinderkursen unbedingt Ihr Kind und nicht sich selber an. Wir benötigen alle Daten jedes Kindes, damit wir sie als Teilnehmende bei uns einbuchen können. Bei Mutter/Vater-Kindkursen bitte jede teilnehmende Person anmelden und das Geburtsdatum angeben.

Unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen melde ich mich hiermit für folgenden Kurs verbindlich an:

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____
Kursnr.: _____ Kurstitel: _____
Kursnr.: _____ Kurstitel: _____
Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Wenn Sie nichts von uns hören, gelten Sie als angemeldet.

Wir melden uns nur, wenn der Kurs nicht wie geplant stattfindet. Bitte notieren Sie sich Ort(e) und Zeit(en). Die Allg. Geschäftsbedingungen finden Sie in unserem aktuellen Programmheft und ausgelegt in der Geschäftsstelle.

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
E-Mail: _____ Tel: _____
Geburtsdatum: _____

Die Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Rahmenmandat

vhs im Würmtal, Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE39ZZZ00000216450
Mandatsreferenz: – personalisierte Kundennummer –

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank: _____ Kontoinhaber*in: _____
IBAN: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

**Kostenlose Schnupperkurse,
Kuchen, Cocktails...**



SAVE THE DATE!

**... beim Tag der offenen Tür
im vhs-Zentrum am 2.2.2024**

Die vhs im Würmtal – ein gemeinnütziger Verein



Als gemeinnütziger Verein verfolgt die vhs im Würmtal e.V. keinen wirtschaftlichen Zweck.

Sie ist als kommunales Weiterbildungszentrum der Gemeinden **Planegg, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Gauting** nach dem bayerischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt und trägt sich zu einem großen Teil durch Teilnahmegebühren sowie durch einen Betriebsmittelzuschuss „ihrer“ fünf Gemeinden – Gräfelfing, Gauting, Krailling, Neuried, Planegg – und einem Staatszuschuss (geregelt durch das Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung).

Sie bietet allen durch eine sozialverträgliche Preisgestaltung Zugang zu einem qualitativ hochwertigen und breit gefächerten Bildungsangebot, das den sich wandelnden Bedürfnissen der Gesellschaft gerecht wird.

Wollen Sie uns fördern? Dann werden Sie Mitglied!

Mit den Mitgliedsbeiträgen unterstützen Sie unsere Arbeit und bekommen eine Einladung zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung. Dort erhalten Sie einen Rückblick auf das letzte Jahr und erfahren Neuigkeiten aus Ihrer Volkshochschule.

Alle zwei Jahre wird der Vorstand neu gewählt, zu dem sich alle eingetragenen Mitglieder aufstellen lassen können.

Der ehrenamtliche 7-köpfige Vorstand wird alle 2 Jahre auf der Mitgliederversammlung gewählt und begleitet die Arbeit der Volkshochschule in wichtigen richtungsweisenden Themen.

Antrag auf Mitgliedschaft im Verein der Volkshochschule im Würmtal e.V.

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Straße	PLZ/Ort
_____	_____
Name (Ehepartner*in)	Vorname
_____	_____
Tel.	Geburtsdatum

E-Mail

Ich verpflichte mich zur Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages von EUR 10,- bzw. EUR 15,- für Ehepaare.

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____	_____
Bankinstitut	BIC

IBAN

Kontoinhaber*in

Datum / Unterschrift

vhs im Würmtal – Vorstand

- 1. Vorsitzender:** Klaus Tonte
2. Vorsitzender: Rainer Pippig
Schatzmeister: Franz Jaquet
Schriftführerin: Bärbel Zeller
weitere Mitglieder: Andrea Karl
 Matthias Pfundstein
 Veronika Sanftl
Revisorinnen: Claudia Castedello
 Gabriele Förstl



Ausgezeichnete Bildungsqualität

Die Qualität unserer Arbeit ist die Grundlage für die Zufriedenheit von Teilnehmenden und Kursleitenden, Mitarbeitenden und Kooperationspartnern. Im Januar 2022 wurde das Qualitätsmanagement der Volkshochschule turnusgemäß geprüft und erneut mit dem EFQM-Zertifikat „Committed to Excellence 2 Stars“ ausgezeichnet.

vhs – kommunale Erwachsenenbildung

Die Gemeinden Gauting, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Planegg unterstützen die Volkshochschule im Würmtal finanziell als auch durch die Bereitstellung von Räumen.

Für ihre wohlwollende Unterstützung bedanken wir uns bei den Bürgermeister*innen:

Rudolph Haux	Krailling	Peter Köstler	Gräfelfing	Harald Zipfel	Neuried
Hermann Nafziger	Planegg	Dr. Brigitte Kössinger	Gauting		

Unser Dank gilt ebenso den Gemeinderäten und den Leitungen und Mitarbeitenden der kommunalen, schulischen und kirchlichen Institutionen, in deren Häusern wir zu Gast sein dürfen.

Terminkalender für das Herbst-/Wintersemester 2023/2024

	September				Oktober					November				Dezember				Januar				Februar				
Montag	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	
Dienstag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	
Mittwoch	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	
Donnerstag	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	
Freitag	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	
Samstag	2	9	16	21	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
Sonntag	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25

Kursfreie Tage

Tag der deutschen Einheit:	03.10.2023
Herbstferien:	30.10. – 5.11.2023
Buß-/Betttag (nur Schulgebäude):	22.11.2023
Weihnachtsferien:	23.12.2023 – 7.1.2024

Termine für das Sommersemester 2024

Neues Programmheft:	02.02.2024
Semesterbeginn:	26.02.2023

Impressum

Herausgeber:	Volkshochschule im Würmtal
Anzeigen:	Franz Jaquet, vhs im Würmtal
Satz:	www.klares-design.de
Druck:	Mayer & Söhne GmbH, 86551 Aichach
Auflage:	5.500

Geschäftszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag:	8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15.00 – 18.00 Uhr

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Bildnachweise

Alle Bilder © vhs, Pixabay, unsplash, pixelio bis auf:
Titel NewAfrica/Adobe Stock, S. 2 Andrea Stölzl, Lorenz Schuster, S. 4 Orbon Alija/istockphoto, S. 5+9+32 Adobe Stock, S. 8 dusanpetkovic/Adobe Stock, S. 19 3D-Generator/istockphoto, S. 22 Lorenz Schuster

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Anmeldung

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs-Homepage, per Mail/Telefon oder persönlich möglich, es sei denn, auf eine Ausnahme wird in der Kursausschreibung hingewiesen. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmendenzahl entscheidet der zeitliche Eingang der Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle. Mit der Anmeldung stimmt der*die Teilnehmende dem ausgeschriebenen Kursformat (z.B. Präsenz, online, hybrid) zu.

Bezahlung

Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird nur bei gleichzeitiger Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats oder vorheriger Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle in Planegg wirksam. Die Teilnahmegebühren werden 1 Woche vor Kursstart abgebucht. Bei Kursen, die mindestens zehn Mal stattfinden, werden die Gebühren acht Tage nach Kursbeginn abgebucht. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag. Es erfolgt keine gesonderte Benachrichtigung vor der Abbuchung. Bei kurzfristigen Anmeldungen, nach dem Abbuchungslauf, wird die Gebühr noch am selben Tag abgebucht. Nimmt ein*e Teilnehmende*r ohne Anmeldung teil, so gilt er*sie als angemeldet. Die Kursgebühr wird nachträglich eingezogen. Kosten für Kursunterlagen oder Materialgebühren werden gegebenenfalls direkt im Kurs abgerechnet.

Mindest-Teilnehmendenzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestanzahl von 5–7 Teilnehmenden festgesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung der Kurstage oder eine Erhöhung der Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am 1. Kurstag möglich. Ein Anspruch auf erneute Anpassung besteht weder auf Seiten der vhs noch auf Seiten der Teilnehmenden.

Ermäßigung

In Härtefällen erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung der Kursgebühren bis zu 50%, z.B. bei Bezug von ALGII/ Sozialhilfe oder bei Engagement als Freiwilligendienstleistende. Bitte reichen Sie mit der Anmeldung einen aktuellen Nachweis ein. Voraussetzung für den Rabatt ist, dass im jeweiligen Kurs die Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist.

Programmänderungen

- Die vhs im Würmtal behält sich Programmänderungen vor.
- Bei fortlaufenden Kursen werden ausgefallene Kurstage (aufgrund von Krankheit des Kursleiters o. Ä.) am Ende des Kurses angehängt. Eine Änderung des Kursformats und -orts ist zulässig, wenn diese sachlich gerechtfertigt ist.
 - Aus sachlich gerechtfertigten Gründen können Kurse und Veranstaltungen vollständig abgesagt oder verschoben werden. Bereits erhobene Gebühren werden dann zurückerstattet.
 - Müssen Kurse auf Grund von höherer Gewalt abgesagt werden, gilt: Bei Absage eines fortlaufenden Kurses nach Kursbeginn wird die Kursgebühr anteilig

entsprechend ausgefallener Stunden rückerstattet. In beiden Fällen kann auf die Rückerstattung verzichtet werden. Auf Wunsch kann eine steuerlich absetzbare Spendenquittung in der Höhe des Erstattungsbetrages ausgestellt werden.

Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch Teilnehmende

- Ihre Anmeldung wird kostenlos rückgängig gemacht, wenn dies mindestens zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erfolgt. Maßgeblich ist der Eingang des Schreibens in der vhs-Geschäftsstelle.
- Bei kurzfristiger Abmeldung, bis zu vier Tage vor Veranstaltungsbeginn, werden 50% der Gebühr erhoben, danach 100%.
- Teilnehmende, die nicht erscheinen oder einen Kurs vorzeitig abbrechen, haben die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Bei Kursen ab 10 Terminen ist vor dem 2. Termin ein Rücktritt oder eine Umbuchung möglich. Ein entsprechender Antrag muss der Geschäftsstelle vor dem zweiten Termin schriftlich vorliegen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 8,- fällig.
- Bei Kursen ab 10 Terminen können beim Eintreten längerer Krankheit und nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung die restlichen Kurstage storniert werden. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Einzelne Kurstage können nicht storniert werden. Die Weitermeldung für Folgekurse wird ausgesetzt/erfolgt nicht, eine Neuanmeldung hierfür ist erforderlich.

Mahngebühr und Rückgabegebühr

Im Falle einer nicht eingelösten Lastschrift erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von EUR 10,-.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter <https://www.vhs-wuertal.de/datenschutzerklaerung>.

Hausordnung

Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. Schwere Verstöße gegen diese berechtigen die vhs, den*die Teilnehmende*n vom weiteren Kursbesuch ohne Gebührenerstattung auszuschließen.

Haftung

Die vhs und die in ihrem Auftrag Handelnden haften nur bei grobfahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

Gültigkeit der AGB

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle vorangegangenen ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil dieser Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.
Stand: 1.7.2023

Demnächst im Kupferhaus



Notos Klavierquartett

Mozart, Schumann u.a. | Konzert
Fr 29.09. | 20.00 Uhr

auch im
ABO



Josef Brustmann

Das Leben ist kurz... | Kabarett
Mi 04.10. | 20.00 Uhr

auch im
ABO



La vie en rose

Ein Édith-Piaf-Abend | Theater
Sa 07.10. | 20.00 Uhr

auch im
ABO



Julian Trevelyan

Bach, Prokofiev u.a. | Klavier-Matinée
So 22.10. | 11.00 Uhr



Dschungelbuch – das Musical

Theater Liberi | Familien-Musical ab 5 J.
Sa 11.11. | 16.00 Uhr



Fazer

Plex Live 2023 | Konzert
So 12.11. | 19.00 Uhr



Sternschnuppe

Winterlieder | Familien-Konzert
Sa 09.12. | 16.00 Uhr



Wellküren u. Monika Baumgartner

Heilige Nacht v. L. Thoma | Lesung mit Musik
Mi 20.12. | 20.00 Uhr