



Programm  
**Februar 2023**  
bis **Juli 2023**



Gauting



Gräfelfing



Neuried



Planegg



Krailing

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Würmtals, liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule,

Die vhs im Würmtal steht seit 52 Jahren für Bildungsgerechtigkeit, lebenslanges Lernen und einem ganzheitlichen Bildungsverständnis. Und: Spaß macht sie auch, denn bei der vhs darf man sich aussuchen, was man lernen oder vertiefen möchte! Auch zwei Jahre Corona haben dem umfassenden Angebot keinen Abbruch getan, Online-Wissensvermittlung ist für die vhs mittlerweile ein fester Bestandteil ihres Angebots.

Aber: Natürlich besteht große Freude darüber, dass mehr als Dreiviertel der Veranstaltungen wieder in Präsenz stattfinden. Was online bleibt, ist so konzipiert, weil es viele Vorteile hat. So können Sie bequem von zu Hause teilnehmen, sich Wege oder einen Babysitter sparen. Spannende Referentinnen und Referenten können gewonnen werden, die früher aufgrund zu großer Entfernungen oder großer Nachfrage nicht zur Verfügung standen.

Besonderheiten des neuen Programms sind z. B. kurze Sprachangebote für Urlaubsreisende, eine Reihe zum Thema Demenz und verschiedene Veranstaltungen rund um das Thema (Trans)Gender. Die Aktualität unserer vhs zeigt sich auch beim Thema Papua-Neuguinea: die Gemeinden Planegg und Gräfelfing heißen im Juni 2023 Sportlerinnen und Sportler aus diesem Land willkommen, die an den Special Olympics in Berlin teilnehmen. Wir freuen uns auf diesen Besuch – und auf die interessanten Veranstaltungen, die die vhs im Mai 2023 zur Einstimmung anbietet!

Die vhs im Würmtal vermittelt Wissen über die Themen, die die Würmtalgemeinden bewegen und begeistern. Dafür sage ich ein herzliches Dankeschön und wünsche allen Lehrenden und Lernenden Freude, Erkenntnis und Erfolg!



**Hermann Nafziger**

1. Bürgermeister Planegg



## 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](mailto:info@vhs-wuermtal.de)  
[www.vhs-wuermtal.de](http://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
<b>Verbraucherbildung</b>	<b>7</b>
Wirtschaft und Finanzen	7
Recht und Versicherungen	8
Bauen und Wohnen, Ökologie	8
Internet und Datenschutz	10
Familie und Erziehung	10
Psychologie und Persönlichkeit	11
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
Smartphones / Tablets / Digitales	20



## Sprachen

Englisch	23
Französisch	25
Italienisch	26
Spanisch	29
Neugriechisch, Slowakisch, Russisch, Kroatisch, Polnisch, Türkisch	30
Isländisch, Schwedisch, Chinesisch, Arabisch	31
Mundart, Deutsch als Fremdsprache	31



## Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	33
Seelisch-ganzheitliche Gesundheit	34
Meditation, Entspannung, Autogenes Training	36
Yoga	38
Qigong und Taiji	40
Feldenkrais	42
Gymnastik	43
Workout, Fitness, Body Art	44
Zumba® / Pilates	45
Tanz / Volkstanz / Ballett	47
Aquafitness	48
Selbstverteidigung und Fechten	48
Outdoor	48
Gesunde Ernährung	49
Essen und Trinken	50

## 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	53
Philosophie / Theologie / Politikwissenschaft / Literaturwissenschaft / Kunstgeschichte / Musikgeschichte	
Führungen und Ausstellungen	54
Tagesfahrten	55
Musik	55
Theater / Literatur / Film	56
Zeichnen und Malen	57
Fotografie und Fotoverwaltung	59
Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten	59
Textiles Gestalten	60
Mode und Kosmetik	61
Blumen und Naturmaterialien	61



## Junge vhs

Für unsere Kleinsten	62
Kleine Forscher und Tüftler	62
Kochen und Backen	62
Entdecken und Erleben	63
Lernen und Wissen	63
Natur, Tiere, Abenteuer	63
Bewegung	63
Kleine Künstler	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-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.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 Teilnehmer 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-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de)



## Gesellschaft

### Themenreihe



### Queer und Transgender

Die Lebenswelten und Perspektiven von queeren Menschen sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen, u.a. im Fernsehen und Literatur. Unsere Reihe schafft Zugänge für Interessierte: medizinisch, historisch, sprachlich, und mehr. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und einen angeregten, respektvollen Austausch.

Ohne Gebühr dank Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus nach Art. 7 BayEbfÖG

#### C1040 Queer, Trans, LGBTQ\* – Was steckt dahinter?

Planegg

Finn Wiens

Im Herbst 2022 hat der Deutsche Bundestag das Aktionspaket „Queeres Leben“ verabschiedet – Gesetzesentwürfe und Strategien, die den Alltag von queeren Menschen diskriminierungsrmer machen sollen. Aber was meint „queer“ eigentlich? Wofür steht LGBTQ+ und was heißt „transgender“? Wie spricht man respektvoll mit und über queere Menschen? Finn Wiens geht nach einer aktuellen Einführung auf die grundlegenden Konzepte und Begriffe ein und erklärt, warum in der Forschung und gesellschaftlichen Debatten zwischen biologischem und sozialem Geschlecht unterschieden wird. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und ein offenes, freundliches Gespräch.

**Mittwoch, 22.3.2023, 19.00-20.45 Uhr**

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

#### C2813 Mann zu Frau, Frau zu Mann Besuch im Zentrum für Rekonstruktive Urogenitalchirurgie

Planegg

Dr. med. Bernhard Liedl

Angeborene körperliche Geschlechtsmerkmale entsprechen nicht immer dem tatsächlich empfundenen Geschlecht. Großer Leidensdruck kann die Folge sein und eine OP zur Geschlechtsangleichung nötig. Zuvor müssen sog. „Trans-Personen“ viele Fragen beantworten und formale Prozesse durchlaufen. Das renommierte Zentrum für rekonstruktive Urogenitalchirurgie in Planegg führt u.a. diese Operationen durch. Erfahren Sie vom Leiter Dr. Liedl wissenswerte Fakten zum Thema, z.B. was vorher nötig ist, wie viele Operationen durchgeführt werden und wie es den Patient\*innen mit der Entscheidung geht.

**Mittwoch, 29.3.2023, 18.00-19.15 Uhr**

Planegg, Urologische Klinik, Germeringer Str. 32, Vortragssaal, 2. Stock

#### C1041 Regenbogenfamilien und mehr – Sexuelle Vielfalt in Kinder- und Jugendliteratur

online

Marlene Zöhrer



Die Welt von Kindern und Jugendlichen ist bunt und vielfältig. Gut, wenn sie das in Büchern wiederfinden. Marlene Zöhrer, Professorin für Kinder- und Jugendliteratur an der Hochschule Graz, zeigt anhand positiver Beispiele auf, wie und wann geschlechtliche und sexuelle Vielfalt in junger Literatur angekommen ist.

**Donnerstag, 20.4.2023, 19.00-20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

#### C7011 To be seen. Queer lives 1900-1950 Ausstellung im NS-Dokuzentrum

München

Führungsteam Dokuzentrum

Mit historischen Zeugnissen und künstlerischen Positionen von damals bis in die Gegenwart zeichnet die Ausstellung queere Lebensentwürfe und Netzwerke, Freiräume und Verfolgung nach. Sie richtet einen intimen Blick auf vielfältige Geschlechter, Körper und Identitäten. Sie zeigt, wie queeres Leben in den 1920er Jahren immer sichtbarer wurde und ein offenerer Umgang mit Rollenbildern und Begehren entstand. Neben Anerkennung und Sichtbarkeit in Kunst und Kultur, Wissenschaft, Politik und Gesellschaft nahmen aber auch die Widerstände zu. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten wurde die Subkultur von LGBTQ\* weitgehend zerstört.

**Freitag, 28.4.2023, 17.00-18.30 Uhr**

München, Max-Mannheimer-Platz, NS-Dokumentationszentrum, außerhalb des Geländes parken! Anfahr: B2 Richtung München auf der rechten Seite gegenüber vom Tonwerk.



### Melden Sie sich an!

Auch bei kostenlosen Veranstaltungen haben wir so mehr Planungssicherheit.



## C1025 Dialog der Kulturen Workshop zur Interkulturalität

Planegg

Michael Herz

Dieser interaktive Workshop beleuchtet die Zusammenhänge zwischen der Globalisierung der Wirtschaft, Menschenrechten, Weltbevölkerung, Migration und den Missverständnissen bei Unternehmenskultur, Führungsstilen, Hierarchie, Diskriminierung und unserem Benehmen. Wir alle führen täglich Gespräche. Aber verstehen wir immer die Botschaft der Worte? Im Dialog mit Menschen aus anderen Kulturen wird es richtig kompliziert.

Mit Respekt und Toleranz gegenüber Menschen aus anderen Kulturen werden wir besser zusammenleben und -arbeiten.

**Sonntag, 26.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

EUR 32,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 62. Stock

## C1004 Die „Letzte Generation“: Terrorismus oder legitimer Protest?

online

Prof. Dr. Andreas Bock



Politikwissenschaftler Prof. Dr. Andreas Bock beleuchtet das Phänomen der „Letzten Generation“ anhand von drei Perspektiven: 1. Für welche Ziele treten die Klimaaktivist\*innen ein, wie sind ihre Aktionen rechtlich und politisch einzuordnen 2. Inwieweit steckt ein Generationenkonflikt dahinter? 3. Wie kann angesichts des Klimawandels globale Gerechtigkeit gestaltet werden?

Andreas Bock von der Akkon Hochschule für Humanwissenschaften in Berlin analysiert aktuelle Konflikte und ihre Eskalationsdynamiken für Deutschland und Europa aus politikwissenschaftlicher Sicht. Er beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahren mit der empirischen Analyse internationaler Bedrohungs- und Krisenszenarien; im Bereich der psychologischen (Un-)Sicherheitsforschung verfügt er sowohl über theoretische wie auch erfahrungswissenschaftliche Expertise.

**Montag, 13.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

**Montag, 27.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

**Montag, 17.4.2023, 19.30-21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

Mit freundl. Unterstützung des Bayerischen Kultusministeriums ohne Gebühr

## C1018-19 Die Münchner Sicherheitskonferenz – 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 samt Welt-Lage in den Blick.

**C1018 Dienstag, 28.3.2023, 20.00-21.30 Uhr**

**Von der Gründung bis zur diesjährigen Konferenz 2023**

je EUR 12,-

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

**C1019 Dienstag, 4.7.2023, 20.00-21.30 Uhr**

**Wichtiger denn je – Ausblick auf die Konferenz 2024**

je EUR 12,-

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

## C1020 Erdöl, Erdgas und Kohle – von der Staatsversorgung zu den Energiebörsen

Planegg

Dr. Emilio Astuto

Mit der Nutzung fossiler Energieträger wurde die Industrialisierung des Westens ermöglicht. Die Nebenwirkungen sind Ressourcen-verknappung, Klimawandel und Zerstörung der biologischen Vielfalt. Im 21. Jh. hängen Digitalisierung und Mobilitätswende an seltenen Erden und reichen Energiequellen. Nicht nur die globale Sicherheitslage, sondern auch ökonomische Fragen wie die Preisanstiege der Energieträger sind an internationale Partnerschaften gebunden. Wie positionieren sich die bedeutendsten Industrie- und Schwellenländer im Wettbewerb um Nahrungsmittel, Naturressourcen, Rohstoffe und Energieträger? Welche Rohstoff-Strategien verfolgen sie? Können die Naturressourcen gemeinsam genutzt werden oder haben auch im 21. Jh. nationale Interessen Vorrang?

**Dienstag, 2.5.2023, 20.00-21.30 Uhr**

1x 90 Minuten, EUR 12,-

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

## Themenreihe



## Weit weg oder doch so nah? Online-Reihe zu Flucht, Gewalt, Konflikt

**Flucht, Gewalt, Konflikt. Vieles scheint weit weg und kann doch plötzlich nah sein. Wir beleuchten jeweils ein spezifisches Thema und gehen zugleich der Frage nach, woher wir wissen, was wir wissen – wie also Wissen entsteht und wie verschiedene Menschen und Einrichtungen (politische Organisationen, Wissenschaft, Journalismus, etc.) es nutzen. Die Teilnahme ist kostenlos; mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus nach Art. 7 BayEbFöG**

## C1023 Frieden und Konflikt in Palästina: Erfahrungen aus dem Zivilen Friedensdienst

online

Matthias Würtenberger



Der deutsche Zivile Friedensdienst (ZFD) engagiert sich seit Jahrzehnten auf beiden Seiten des Konflikts zwischen Israel und den paläst. Gebieten. Das Ziel: den vielschichtigen, oft nicht sichtbaren Konflikt zwischen den Interessengruppen abzumildern. Matthias Würtenberger war 2018 - 2021 als zivile Friedensfachkraft aus Ramallah im ZFD tätig. Er beschreibt Facetten seiner Arbeit und persönliche Erfahrungen innerhalb der palästinensischen Gesellschaft. Der Vortrag gibt Einblick in den Spannungsbogen zwischen den Zielen des deutschen Engagements und den sich ständig verändernden Rahmenbedingungen und Beschränkungen vor Ort.

**Montag, 6.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

## C1021 Zwischen Mythen und Verschleierung – sexualisierte Gewalt als umkämpftes Forschungsfeld

online

Rebecca Gulowski



Sexualisierte Gewalt und Missbrauch gelten nicht selten als etwas, das „weit weg“ und immer woanders stattfindet. Die Wissenschaft hat lange zu solchen Perspektiven beigetragen. Der Vortrag blickt auf die Geschichte dieses umkämpften Forschungsfelds – von der Freud'schen Verführungstheorie, über chauvinistische Sexualtheorien bis zur Idee der sexuellen Lust des Kindes. Er zeigt, dass hartnäckige Mythen entstanden, die fatale Fehleinschätzungen, eine institutionelle Verschleierung und kollektives Ignorieren sexualisierter Gewalt befördern. Das Jahr 2010 kann insofern als erste Zäsur in der Auseinandersetzung mit sexualisierter Gewalt in Deutschland gelten. Viel Veränderung im Denken und Reden über sexualisierte Gewalt ist nötig, um Kinder und Jugendliche vor Missbrauch zu schützen.

**Montag, 24.4.2023, 19.30-21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

## C1022 Ferne Welten zum Greifen nah? Wie wir mit Plakaten von Hilfsorganisationen auf die Welt blicken

online

Michaela Zöhrer



Plakatkampagnen stehen im Zentrum der Arbeit von Hilfsorganisationen, die sich in Not- und Krisensituationen weltweit engagieren. Gerade Bilder können dabei helfen, den Bedarf an Hilfe plastisch vor Augen zu führen – sie sollen aufklären, berühren, aufrütteln, um Menschen zum Handeln und nicht zuletzt zum Spenden zu bewegen. Der Vortrag diskutiert, welche Motive gezeigt und wie wir als Betrachter\*innen damit angesprochen werden.

**Dienstag, 25.4.2023, 19.30-21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus



## Biografisches Schreiben

**Starnberg**

**Christine Weissbarth**

Was hat mein Leben geprägt? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wer war ich und wer bin ich jetzt? Schreiben ist ein machtvolles Werkzeug, um sich wichtiger Stationen im Leben bewusst zu werden, innezuhalten und neue Wege einzuschlagen. Der Kurs bietet viele Anregungen und Übungen, um im offenen Austausch mit anderen oder auch für sich allein den roten Lebensfaden zu entdecken. **ab Dienstag, 18.4.2023, 10.00-11.30 Uhr**  
6x90 Minuten, EUR 87,-  
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 3. OG, IT-Raum

## C7801 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? Dann wird es Zeit, sich mit dem Lernen alter Schriften zu beschäftigen! Der Workshop für Einsteiger bietet Ihnen einen schnellen Überblick über die wichtigsten deutschen Schriften des 19. und 20. Jahrhunderts gibt Ihnen mit Tipps, Tricks und Übungen erste Hilfestellungen, um mit dem Entziffern alter Texte loslegen zu können.

**Samstag, 18.3.2023, 10.00-15.00 Uhr**

Planegg, Gemeindecarchiv, Pasinger Straße 22  
ohne Gebühr

## C1052 Familienforschung Was finde ich wo im Internet?

**Planegg**

**Winfried Müller**

Archive waren in der Vergangenheit „geschlossene“ Institutionen. Unterlagen konnten nur vor Ort eingesehen werden. Anmeldung und Anreise kosteten zusätzliche Zeit. Heute öffnen sich die Archive und stellen immer mehr Dokumente ins Internet, die man bequem von zu Hause aus einsehen kann. Auch Vereine und andere Institutionen bieten im Netz eine Vielzahl von Informationen für den Familienforscher. Erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Quellen und deren Nutzung.

**Dienstag, 18.4.2023, 19.00-21.00 Uhr**

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

## C1055 Den letzten Weg vorbereiten Was muss ich tun – was kann ich tun?

**Planegg**

**Ulrich Spies**

So individuell wie unser Leben soll dereinst unsere Begräbnisfeier werden – das letzte Fest. Wir erinnern, wie uns Rituale und Symbole helfen, die Trauer zu bewältigen, das Unabwendbare in unser Leben zu integrieren. In einer kleinen Geschichte der Bestattung klären wir organisatorische Fragen und die Kosten. Eine Hilfe für alle, die die eigene Bestattung planen möchten oder eine Begräbnisfeier in der Familie ausrichten. Unsicherheit kann abgebaut und individuelles Handeln gestärkt werden.

**Mittwoch, 17.5.2023, 19.00-20.30 Uhr**

EUR 11,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

## C1081 Auf der Seidenstraße – Teil 3

**Planegg**

**Ursula Portmann**

Ursula Portmann und Josef Sparber holen den dritten und letzten im Herbst ausgefallenen Vortrag der Serie über die Seidenstraße nach. Wir freuen uns, Sie mitzunehmen von Kuqa nach Kasghar, der größten Oase am Westrand der Wüste Taklamakan.

**Donnerstag, 2.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

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

## C1082 Südafrika – immer wieder eine Reise wert

**Planegg**

**Harald Mielke**

Lassen Sie sich von den phantastischen Drakensbergen und der Panoramaroute begeistern. Kommen Sie den Big Five im Krügerpark und den großen Haien des Indischen Ozeans hautnah. Erleben Sie Geschichte pur beim Besuch der Nelson Mandela Gedenkstätte. Freuen Sie sich auf eine Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps, und erleben Sie, wie sehr sich das Land seit 1991 verändert hat – nicht nur mit Blick auf die hochwertige Infrastruktur, Gastfreundschaft und Gastronomie.

**Sonntag, 30.4.2023, 19.00-21.00 Uhr**

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

## Themenreihe



## Reisen Sie mit der vhs nach Papua-Neuguinea!

Im Juni 2023 ist in der Gemeinde Planegg eine Gruppe von Sportler\*innen aus Papua-Guinea zu Gast, die anschließend an den Special Olympics in Berlin teilnimmt. Zur Einstimmung bietet die vhs verschiedene Veranstaltungen an. Kommen Sie und lernen Sie Land, Leute und Geschichte kennen!

## C1084 Papua-Neuguinea: Land und Leute kennenlernen

**Planegg**

**Hans-Joachim Wild, Joel Brodersen**

Wussten Sie, dass Papua-Neuguinea der drittgrößte pazifische Inselstaat ist? Dass dort über 800 Sprachen gesprochen werden? Dass es eine gemeinsame Geschichte mit Deutschland gibt? Bei unserem Länderabend können Sie dieses spannende Land aus zwei Perspektiven kennenlernen. Joel Brodersen, 2015/16 als Freiwilliger dort, gibt eine Einführung zu Land und Leuten und geht auf die Sprachenvielfalt ein. Hans-Joachim Wild, Theologe, lebte neun Jahre in Neuguinea. Er erzählt anhand biografischer Skizzen vom „guten Leben“ und den Gegensätzen zwischen Stadt und Land, Küste und Hochland.

**Montag, 15.5.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 8,-  
Planegg, St. Elisabeth, Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

## C7800 Papua Neuguinea: Deutschsprachige Literatur und ihre Sicht auf ihr koloniales Erbe

**Krailling**

**Christine Weissbarth, Veronika Böhm**

Teile Papua-Neuguineas waren noch bis ins 20. Jhd. eine Kolonie des Kaiserreichs – ein bis heute eher unbekanntes Kapitel deutscher Geschichte. Das Team der Buchhandlung Kohler stellt drei aktuelle Romane zum Thema vor: „Dein ist das Reich“ von Katharina Döbler, „Imperium“ von Christian Kracht und „Buch der geträumten Inseln“ von Lukas Maisel. Dabei arbeiten sie Unterschiede und Parallelen in der Herangehensweise der Autor\*innen und Ihre Sicht auf unser koloniales Erbe heraus. Die Schauspielerin Christine Weissbarth wird aus allen drei Büchern in Auszügen lesen.

**Donnerstag, 11.5.2023, 19.30-21.00 Uhr**

EUR 8,-  
Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a  
In Kooperation mit der Bibliothek Krailling und der Buchhandlung Kohler Planegg



## Onlinekurse

Damit Sie Onlinekurse schneller finden, sind diese mit einem Online-Icon gekennzeichnet.

So sehen Sie auf den ersten Blick, an welchen Kursen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können.



## Wirtschaft und Finanzen

### C1101/C1102 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. In Kooperation mit den Caritas-Diensten Landkreis München ohne Gebühr

**C1101** **Mittwoch, 3.5.2023, 19.00-21.00 Uhr**

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

**C1102** **Dienstag, 21.3.2023, 19.00-21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus



### C1103 Die Rückkehr der Inflation: Wie schütze ich mein Erspartes?

**Planegg**

**Ulrich Locher**

Im Herbst 2022 sprang die Inflationsrate auf zehn Prozent. Viele Menschen befürchten eine zunehmende Geldentwertung. Der Referent zeigt, wie Anleger\*innen ihr Vermögen und ihre Altersvorsorge gegen den Kaufkraftverluste schützen können. Zudem wird erklärt, wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle z.B. Gold, Rohstoffe und andere Sachwerte in der Vergangenheit in Zeiten steigender Inflation und langfristig im Vergleich zur Inflation entwickelt haben. Es wird gezeigt, wie Sie Risiken streuen können und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist.

**Mittwoch, 24.5.2023, 19.00-20.30 Uhr**

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

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz ohne Gebühr

### C1104 Mit ETFs gezielt Geld anlegen

**online**

**Paulina Lolov**



Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren. Sie ermöglichen uns als Privatanleger\*innen, einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser zweiteilige Onlinekurs ist für Einsteiger\*innen ohne Börsenerfahrung gedacht. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt. Zudem werden ETF-Arten gezeigt und wie Anleger\*innen selbst, geeignete ETFs mit System auswählen können. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group).

**ab Donnerstag, 29.6.2023, 19.00-21.00 Uhr**

2 x 120 Min., EUR 55,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C1105 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 eher knapp. Kann man da schon was für später zurücklegen und gleichzeitig das Leben jetzt genießen? Unser Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, jetzt Trainer Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen,



### Mindest-Teilnehmendenzahl

Ist die Mindestteilnehmendenzahl für einen Kurs nicht erreicht, wird der Kursleitende in der ersten Kurseinheit mit den Teilnehmenden einen höheren Preis oder eine Kursverkürzung verbindlich beschließen.

### C1106H Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen

**online**

**Hartmut Nehme**



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

**Montag, 20.3.2023, 18.30-21.00 Uhr**

EUR 18,-

Online-Seminar von zu Hause aus

Anmeldeschluss: 17.3.2023

### C1107H Investieren in Kryptowährungen

**online**

**Hartmut Nehme**



Lange galten Kryptowährungen als Spielwiese für technisch versierte Experten. Seit der Entwicklung des Bitcoins im Jahr 2009 hat sich viel getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger\*innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich so immer stärker zu einer eigenen Asset-Klasse. Dabei stellt sich für Anleger\*innen die Frage, welche der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition lohnt. Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend besprochen.

**Dienstag, 16.5.2023, 18.30-21.00 Uhr**

EUR 18,-

Online-Seminar von zu Hause aus

Anmeldeschluss: 15.5.2023



### Anmeldungen über die Homepage werden sofort bestätigt.

Anmeldungen per Mail oder Telefon werden nicht schriftlich bestätigt. Wenn Sie nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns bei Ihnen nur, wenn wir Veranstaltungen absagen oder verschieben müssen.



## 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 gebührenfrei.



gefördert durch  
**Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz**





### C1108H NFTs & Metaverse

online

Hartmut Nehme



NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse werden großes Potenzial vorausgesagt. Aber was versteckt sich dahinter? NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände wie Audio- und Videoclips, Bilder, Sammelkarten und Kunst. Zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz lässt sich mit ihnen ein „Metaverse“ aufbauen – eine weitere Entwicklungsstufe des Internets. Der Kurs gibt Ihnen eine Einführung in die Welt der NFTs inkl. der technologischen Grundlagen, der eigenen Erstellung und Handelsplätzen. Außerdem wird das Metaverse erläutert und anhand von Anwendungsbeispielen nachgebracht.

**Montag, 6.3.2023, 18.30-21.00 Uhr**

EUR 18,-

Online-Seminar von zu Hause aus

Anmeldeschluss: 3.3.2023

## Recht und Versicherungen

### C1202 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, 22.6.2023, 19.30-21.30 Uhr**

EUR 10,-

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

### C1204 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, 12.6.2023, 19.00-20.30 Uhr**

EUR 10,-

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

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

RECHTSANWÄLTE  
**Kormaier  
& Partner**

**Stefan Kormaier<sup>1</sup> · Klaus Kormaier**

<sup>1</sup> Fachanwalt für **Verkehrsrecht**

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:

**Forderungseinzug – Mietrecht – Erbrecht  
priv. Baurecht – Immobilienrecht – Gesellschaftsrecht**

Bahnhofstr. 34 · 82152 Planegg · [kanzlei@kormaierundpartner.de](mailto:kanzlei@kormaierundpartner.de)  
Tel.: 0 89/8 57 30 30 · Fax: 8 57 53 65 · [www.kormaierundpartner.de](http://www.kormaierundpartner.de)  
AG München PR 1029

### C1206 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.

**Donnerstag, 25.5.2023, 19.00-20.30 Uhr**

EUR 10,-

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

## Bauen und Wohnen

### C1303 Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an?

online

Gisela Kienzle



Viele Fragen sind vor dem Heizungsaustausch zu klären. Was ist zu beachten, welche Alternativen zur Ölheizung kommen in Frage, wieviel Energie lässt sich sparen und wo gibts Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige Lösungen, immer mehr auch in Kombination mit Solarenergie. Auch andere innovative Lösungen sind inzwischen ausgereift und erfreuen sich zudem hoher Zuschüsse durch Förderprogramme des Bundes. An diesem Abend bekommen Sie eine echte Entscheidungshilfe und objektive Beratung. Der Vortrag richtet sich vor allem an Hauseigentümer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Montag, 13.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern ohne Gebühr

### C1304 Mit Sonne rechnen – das eigene Dach nutzen

online

Sigrid Goldbrunner, Matthias Rösch



Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein. Wir zeigen u.a., wie die jeweilige Technik funktioniert, welche Dachfläche sich eignen, wieviel Strom selber genutzt werden kann und mit welchen Kosten und welcher Förderung zu rechnen ist. Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Dienstag, 16.5.2023, 19.00-20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

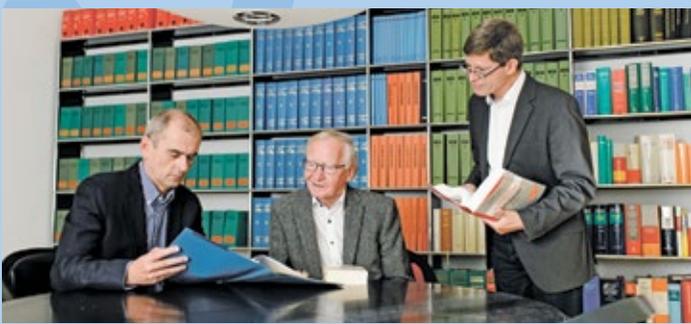
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern ohne Gebühr

**HOHMANN & DANKOWSKI**  
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht

**Probleme am Arbeitsplatz?  
Kündigung?**

**Anwälte für Arbeitnehmer**

Schwabing · Leopoldstraße 48 · Telefon 39 00 45  
[arbeitsrecht@hohmann-dankowski.de](mailto:arbeitsrecht@hohmann-dankowski.de)





## C1305 Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

**online** **Gisela Kienzle, Sigrid Goldbrunner**   
Kühler wohnen – aber wie? Außenrollo oder Nachtlüftung, Ventilator oder Klimaanlage? Der Vortrag zeigt die effizientesten Maßnahmen, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können. Auch die Frage des Stromverbrauchs wird thematisiert. Der Vortrag richtet sich vor allem an Eigentümer\*innen und Mieter\*innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Dienstag, 18.7.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
Online-Seminar von zu Hause aus  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern ohne Gebühr

## Ökologie

### C1400S E-Autos: Modelle, Kosten und Lademöglichkeiten

**online** **Dr. Ing. Alexander Eichberger**   
Die Zahl an verfügbaren E-Auto-Modellen steigt kontinuierlich und die aktuellen Förderbedingungen machen diese Autos heute schon günstiger als vergleichbare Verbrenner.

Neben einem kurzen Einstieg in die Technologie erhalten Sie einen Überblick über die zurzeit verfügbaren Modelle, ihre Kosten, über Reichweiten und mögliche Förderungen. Ebenso wird auf Ladekosten, Ladedauer und Bezahlssysteme sowie Lademöglichkeiten zuhause, in der Stadt und auf Fernreisen eingegangen.

**Donnerstag, 25.5.2023, 19.00-20.00 Uhr**  
Online-Seminar von zu Hause aus  
In Kooperation mit der vhs Starnberger See  
Anmeldeschluss: 24.5.2023  
ohne Gebühr

### C1402S Umweltaspekte von E-Autos – oder sind Wasserstoff und synthetischer Sprit bessere Alternativen?

**online** **Dr. Ing. Alexander Eichberger**   
Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter und Skeptiker der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative.

Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe. Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit die besseren Alternativen?

**Mittwoch, 14.6.2023, 19.00-20.00 Uhr**  
Online-Seminar von zu Hause aus  
In Kooperation mit der vhs Starnberger See  
Anmeldeschluss: 13.6.2023  
ohne Gebühr

### C1410 Wege zur Autarkie – ein nachhaltiges Leben in Freiheit

**Gauting** **Theresa Mai, Maximilian Mai**  
Was brauchst du für ein gutes Leben? Diese Frage rückt immer wieder ins Zentrum, wenn es um ein autarkes Leben geht. Zugleich gehen wir auf praktische Fragen ein: Bio-Toiletten, autarke Wasser- und Stromsysteme, Tiny House vs. Einfamilienhaus, Kosten,... mit Max und Theresa vom WOHN-WAGON-Team könnt ihr entdecken, wie ein gutes Leben für alle funktionieren kann, das selbstbestimmt, ökologisch und sozial ist.

**Samstag, 18.3.2023, 9.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 19.3.2023, 9.00-17.00 Uhr**  
EUR 230,-  
Gauting, Öko & Fair, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)  
In Kooperation mit öko&fair Umweltzentrum

### C1411 Leben ohne Plastik? Wege aus der Wegwerfgesellschaft

**online** **Maiken Winter**   
Müllberge aus Plastik. Riesige Plastikstrudel im Meer. Mikroplastik in der Antarktis. Plastikfreies Leben?! Die Problematik von Plastik ist inzwischen stark in unser Bewusstsein gerückt. Aber worum geht es genau? Was ist Plastik? Wofür wird es produziert? Wie viel Plastik gibt es eigentlich und was geschieht mit dem Plastikmüll? Was sind die größten Plastik-Probleme für Umwelt und Mensch? Und was wird unternommen, um das Plastikproblem zu minimieren? In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik, und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar, eine Änderung unseres Lebensstils ist.

**Dienstag, 7.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
Online-Seminar von zu Hause aus  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

### Die Geschenkidee

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

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

# REGIONALWERK

## GEMEINSAM FÜR DIE ENERGIEWENDE

Regionalwerk Würmtal GmbH & Co. KG  
Bahnhofplatz 1 | 82131 Gauting | 089/4520836-0  
info@rw-wuertal.de | www.rw-wuertal.de



### Onlinekurse

Damit Sie Onlinekurse schneller finden, sind diese mit einem Online-Icon gekennzeichnet.

So sehen Sie auf den ersten Blick, an welchen Kursen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können.



## Internet und Datenschutz

### C1500 Streamen, Shoppen, Chatten – Die Digitale Welt im Überblick

Planegg

Manfred Hachen

Die digitale Welt spielt in unserem Alltag eine immer größere Rolle. Den Überblick zu behalten, ist da nicht immer einfach – auch wegen der vielen englischen Bezeichnungen. Der Kurs gibt Ihnen einen Überblick über die Digitale Welt und erklärt einfach und verständlich die wichtigsten Dinge. Themen sind z. B. Einkaufen im Internet, Filme und Videos ansehen, Musik hören, Kommunizieren mit Freunden und Bekannten, sicheres An- und Abmelden – und das Smart Home. Was können Sie nutzen und was kostet es? Was passiert dabei mit Ihren persönlichen Daten? Begriffe werden erläutert und Ihre Fragen beantwortet.

**Donnerstag, 30.3.2023, 16.00-17.30 Uhr**

EUR 15,-

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

### C1501 Nützliche und kostenfreie Apps für Ihr Smartphone oder Tablet

Planegg

Manfred Hachen

So richtig interessant wird Ihr Smartphone oder Tablet mit Apps – kleine Programme für ganz verschiedene Zwecke: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für Smartphone oder Tablet, uvm. Viele Apps werden kostenlos angeboten, sie müssen nur heruntergeladen und installiert werden. Wir schauen uns im Kurs an, was nützlich oder hilfreich ist und auch wirklich nichts kostet. Es wird ohne „Fachchinesisch“ erklärt, was man brauchen kann – und auch was man nicht unbedingt braucht. Nicht zuletzt ist das „Weitergeben von persönlichen, privaten Daten“, das oft mit der Nutzung einer App einhergeht, Thema.

**Montag, 27.3.2023, 14.00-15.30 Uhr**

EUR 15,-

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

### C1503 Mehr als Googeln: So suchen und finden Sie im Internet

Planegg

Manfred Hachen

Theoretisch kann man online alles finden. Aber praktisch? Wie finden Sie wirklich, was Sie suchen? Und wie kann man die Suche abkürzen? Wo gibt es interessante Impulse und gute Unterhaltung? In diesem Vortrag wird verständlich erklärt und gezeigt, wie Sie schnell und einfach an das kommen, was Sie interessiert. Wir probieren unterschiedliche Suchkriterien aus und grenzen Suchergebnisse gezielt ein. Auch für Ihre eigenen Fragen ist genug Zeit.

**Donnerstag, 30.3.2023, 14.00-15.30 Uhr**

EUR 15,-

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

### C1504 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.

**Donnerstag, 15.6.2023, 16.00-17.30 Uhr**

EUR 15,-

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

### C1505 Ein Smartphone kaufen – aber welches?

Planegg

Manfred Hachen

Sie möchten sich ein Smartphone anschaffen und wünschen sich neutrale, unabhängige Beratung? Dann sind Sie hier genau richtig. Welches Smartphone könnte das Richtige für Sie sein? Wie teuer „muss/darf“ ein Gerät sein? MUSS es das Neueste und Beste aus der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen, die den Geldbeutel schonen und trotzdem ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Ist der Datenschutz überall gleich? Und so können Sie ein Smartphone kaufen? Diese und weitere Fragen werden im 90minütigen Kurs beantwortet.

**Donnerstag, 15.6.2023, 14.00-15.30 Uhr**

EUR 15,-

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

## Familie und Erziehung

### C2101 Was geht in meinem Kind vor? Entwicklung, Wahrnehmung und Verhalten der Kinder verstehen

Planegg

Joachim Reinwald

Kinder verhalten sich nicht immer so, wie wir es erwarten und uns wünschen. Sie leben in ihrer eigenen Erlebnis- und Erfahrungswelt. Wie ein Kind die Welt wahrnimmt und darauf reagiert, hängt auch davon ab, welches individuelle „Set“ an Sicherheiten und Kompetenzen es sich im Laufe seiner Entwicklung aneignen kann. Der Kurs hilft Eltern und Pädagogen, die Erlebnis- und Verhaltenswelt der Kinder besser zu verstehen und sie so in ihrer Entwicklung wirksamer unterstützen zu können.

**Samstag, 29.4.2023, 16.00-18.00 Uhr**

EUR 12,-

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

GRABMALE AUS STEIN,  
 HOLZ UND METALL  
 INSCRIFTIEN, RENOVIERUN-  
 GEN  
 GARTENSTEINE · BRUNNEN  
 SKULPTUREN



**PETER LUTTERKORD**  
AKAD. BILDHAUER  
 STEINMETZMEISTER

FÜRSTENRIEDER STR. 10  
**PLANEGG · TEL. 8 59 82 08**

### C2102 Kindergeburtstag draußen nachhaltig und entspannt feiern

online

Anke Simon-Schliht 

Alle Jahre wieder! Der Geburtstag des Kindes naht – was in diesem Jahr unternehmen? Viele Eltern möchten sich aus der Spirale aus noch mehr Event, noch mehr Plastikgeschenke und noch mehr Abfall lösen. Wie kann das Geburtstagskind mit Freunden ein schönes Fest feiern, ohne Müllberge und strapazierten Nerven der Eltern und Nachbarn? Die Referentin stellt Aktionen vor, die ohne große Vorbereitung, zu jeder Jahreszeit, draußen mit Kindern im Vor- und Grundschulalter durchführbar sind. Dazu gibt es Literatur- und Basteltipps. In Kooperation mit dem Naturschutz und Jugendzentrum Wartaweil. Kinder zahlen eine ermäßigte Gebühr von 9€.

**Donnerstag, 9.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

EUR 12,-

Online-Seminar von zu Hause aus



## Psychologie und Persönlichkeit

### C2201 Mind Balance Training – Wie werde ich noch glücklicher?

**Planegg** **Dr. Nadine Haschke**  
Wie schön wäre es, wenn man einfach auf einen „Reset-Knopf“ im eigenen Hirn drücken könnte... dann sollten alle negativen Gedanken verschwunden und der Geist wieder entspannt in Balance sein. In diesem Kurs geht es um die Frage, wie ich mich von destruktiven Gedanken lösen und gleichzeitig mehr Glück und Freude in meinen Alltag holen kann. Wie kann ich mich selbst neu programmieren? Anhand von NLP-Grundsätzen wird beleuchtet, warum spezielle Satzstrukturen und Techniken aus den Bereichen Kreativität, Musik, Natur oder Meditation funktionieren. Wo ist eigentlich der Unterschied zwischen Meditation und Imaginationsreise? Handelt es sich dabei um moderne Hilfsmittel oder uralte Lebensweisheiten? Auf diese Weise kann jede\*r einen eigenen Baukasten zusammenstellen – voller Tools, um noch glücklicher werden zu können.

**Samstag, 6.5.2023, 9.00-17.00 Uhr**

EUR 53,-

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

### C2202 Glaubenssätze erkennen und ändern

**Planegg** **Gisela Kaiser**  
„Ohne Fleiß kein Preis“ – wohl einer der bekanntesten Glaubenssätze... Wir kommen ihnen meist erst dann auf die Spur, wenn sich Unzufriedenheit oder Druck bemerkbar machen, wenn sie also ihre negative Seite zeigen. Im genannten Satz z.B. „Viel Fleiß, aber wenig Frucht“. In diesem Workshop wollen wir solche ungenutzten Glaubenssätze aufspüren und ins Positive wenden. Dazu arbeiten wir u.a. mit sog. Strukturaufstellungen (mit Symbolen und Gegenständen). Am meisten können Sie profitieren, wenn Sie bereit sind, eigene Erfahrungen einzubringen, was aber keine Voraussetzung ist.

**Samstag, 13.5.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 29,-

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

### C2203 „Raus aus der Stressfalle: mentale Stärke für Frauen“

**Planegg** **Silke Vilgertshofer, Dr. Katharina Frenck**  
In diesem kompakten Workshop erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen zum Thema Stress und viele persönliche AHA-Momente! In einem vertrauensvollen und wohlwollenden Umfeld können Sie herausfinden, was Ihre persönlichen Stressauslöser sind. Sie lernen in Übungen Maßnahmen kennen, die Sie dabei unterstützen können, Ihr Stresslevel zu senken und ein größeres Wohlbefinden zu erreichen.

**Samstag, 4.3.2023, 10.00-17.00 Uhr**

EUR 98,-

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

### C2204 Endlich 50! Was gibt's Neues? Die Kurve kriegen statt weiter im gleichen Trott

**Planegg** **Heribert Bönig**  
Die Kinder sind aus dem Haus, beruflich braucht's vielleicht neue Entscheidungen, partnerschaftlich sowieso, der Freundeskreis orientiert sich plötzlich neu, und dann gab's da ja auch noch Träume... Und nun? Wenn Sie bereits in den Landeanflug zur Rente einschwenken möchten, sind Sie hier falsch. Wenn Sie aber noch neugierig sind auf Chancen in allen relevanten Bereichen, wenn Sie ein bisschen „rumspinnen“ möchten, was in Ihnen alles noch schlummert, motivierende Impulse haben möchten und Austausch suchen, dann sollten Sie sich diesen Termin fest vormerken.

**Dienstag, 25.4.2023, 19.00-21.15 Uhr**

EUR 17,-

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

### C2205 Mein Date mit der Heizung? Cool!

**Planegg** **Heribert Bönig**  
Krisen überall! Energiepreise, Krieg, Klima, Inflation, Versorgungslücken, Migration, soziale und politische Umbrüche: Sie rufen nach Aufmerksamkeit und fordern schnelle Reaktionen. Die direkte persönliche Betroffenheit macht aber augenblicklich hilfloser und schwächt auch seelisch. Zu resignieren ist eine große Gefahr, aber keine Lösung. Lassen Sie sich in diesem Workshop coachen, wie Sie treffende Antworten und Handlungsschritte finden, mit denen Sie auch Ihre persönliche Zeitwende cool meistern können.

**Donnerstag, 30.3.2023, 19.00-21.15 Uhr**

EUR 17,-

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

# Mensch und Umwelt 11

### C2206 Dankbar besser drauf!

**Planegg** **Rita Fehrmann-Brunskill**  
Dankbarkeit ist kein überholtes Rezept aus alter Zeit, sondern eine erfolgreiche Strategie der Positiven Psychologie. Dankbarkeit hebt nachweislich die Stimmung, stärkt die Nerven und fördert gute Beziehungen – kurzum: erhöht die Resilienz. Richtig angewandt und dosiert hilft sie sogar bei Grübelei! Sie lernen, was dabei zu beachten ist und einfache Wege der Umsetzung – alltagstauglich und mit erfreulichen Nebenwirkungen.

**Sonntag, 19.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

EUR 14,-

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

### C2207 „Wenn ich könnte, wie ich wollte ... Du kannst!“

**Planegg** **Gerda-Marie Adenau**  
Mit 50+ 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. Unseren ungelebten Sehnsüchten und Leidenschaften Raum zu geben – und unsere Lebensträume zu erfüllen. Dazu müssen wir nicht unbedingt unsere Leben komplett auf den Kopf stellen. Oft reicht es schon, unsere Träume von damals neu zu interpretieren, zu erkunden, was möglich ist – und dann mutig und freudig ins Unbekannte springen. In unserem Workshop 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, 22.4.2023, 14.00-17.00 Uhr**

EUR 25,-

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

### C2208 Neustart / Neue Wege. Traue dich! Los gehts!

**Planegg** **Ana Maria Fraile Castrillo**  
Wie du gesund und entschlossen durch Veränderungsprozesse gehen kannst! Welche Veränderung steht dir bevor? Jobwechsel, berufliche Neuorientierung, Umzug, Auswandern, finanzielle Situation verbessern, Trennung, Scheidung, Nachwuchs, Re-Strukturierung in deinem Unternehmen, Ruhestand, deine Freude und Lebendigkeit wiederfinden? In diesem Seminar entdeckst du selber bzw. bekommst du neue Perspektive und Wege, Tipps und Motivation für deine Veränderungsreise. Bist du bereit?

**Samstag, 11.3.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 25,-

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

### C2209 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 Konflikte vorbeugen und sie besser lösen.

**Dienstag, 27.6.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 12,-

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

### C2210 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, 16.3.2023, 19.00-21.00 Uhr**

12 x 120 Min., EUR 136,-

Online-Seminar von zu Hause aus



#### Themenreihe

„Demenzkrankungen im Fokus – Prävention, Therapie, Hilfe“ mit hochkarätigen Dozent\*innen und wertvollen Impulsen  
Alle Termine auf S. 34



### C2211 GFK – Gewaltfreie Kommunikation für Anfänger

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, 21.3.2023, 19.00-21.00 Uhr**

12 x 120 Min., EUR 136,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C2212 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.

**Samstag, 4.3.2023, 10.00-17.00 Uhr**

EUR 42,-

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

### C2213 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.

**Sonntag, 7.5.2023, 10.00-17.00 Uhr**

EUR 42,-

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

### C2214 Digitale Achtsamkeit

Planegg

Aikaterini Pegka

Laut einer Bitkom-Studie verbringen wir ca. 8 Stunden am Tag vor Bildschirmen – das sind hochgerechnet fast 4 Monate im Jahr (!). Davon vertun wir im Durchschnitt 1,5h am Tag auf diversen Social-Media-Plattformen. Das Resultat? Verminderte Konzentrationsfähigkeit, körperliche Beschwerden (Rückenschmerzen, Schlafstörungen etc.), Stress und Unruhe... um nur ein paar zu nennen. Vielleicht ist es Zeit, unsere digitalen Gewohnheiten zu überdenken, uns um unsere digitale Balance zu kümmern und so unser Leben wieder unter Kontrolle zu kriegen. Dieser Kurs setzt genau hier an. Es werden Wege, Tipps, Tricks und Lösungsansätze gezeigt, damit die Teilnehmenden Social Media achtsamer nutzen, ohne ziellos Zeit und Energie zu verbrennen und Digitale Medien und Tools (E-Mails, Messenger & Co.) effizienter einsetzen, um die Überforderung zu vermeiden und fokussierter arbeiten können.

**Samstag, 29.4.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 25,-

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

### C2215 Glück – eine Spurensuche

Planegg

Andreas Pirack

Wo und wie können wir uns dem Glück annähern? Wir begeben uns auf eine Spurensuche und beschäftigen uns in theoretischen und praktischen Perspektiven mit Fragestellungen der Glücksforschung: Ist Glück erlernbar? Was machen glückliche Menschen ggf. anders? Wie können die eigene Zufriedenheit und Gelassenheit gefördert werden? Wir betrachten verschiedene „Techniken“ und probieren das ein oder andere bereits konkret im Seminar aus.

**Samstag, 18.3.2023, 10.00-17.00 Uhr**

EUR 59,-

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

### C2216 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 wirkungsvoller mit ihm umzugehen.

**Donnerstag, 20.4.2023, 18.30-20.00 Uhr**

EUR 14,-

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

### C2220-C2223 Magic Cleaning – wie richtiges Aufräumen Ihr Leben nachhaltig verändert

Planegg

Stephanie Pfeleiderer

Versuchen Sie auch immer wieder aufs Neue, das Chaos in Ihrem Zuhause in den Griff zu bekommen? Als zertifizierter Ordnungcoach (von Marie Kondo) zeige ich Ihnen, welche positiven Auswirkungen das Loslassen und Aufräumen auf Ihre Lebensqualität haben wird. Denn wer einmal RICHTIG aufräumt, hat für immer Ordnung – äußerlich und innerlich! Diese erstmalig fortlaufende Kursreihe (mit 4 unterschiedl. Startterminen) ermöglicht es Ihnen, dieses herausfordernde Thema, Stück für Stück in einer Gruppe anzugehen und sich so zusätzlich gegenseitig Unterstützung und Motivation zu geben – getreu dem Motto „Gemeinsam kommt man immer weiter“. Wir starten mit den Grundlagen des Aufräumens sowie der Kategorie Kleidung. Danach schauen wir uns nach und nach die weiteren Kategorien und Unterkategorien (Bücher, Unterlagen & Büro, Elektronik, Bad, Küche, Sentimentales, Routinen & Co, ...) intensiv mit vielen Tipps und Tricks (u.a. Umgang diesbezüglich mit Partner & Kindern) dazu an. Neben den umfangreichen Kursinhalten werden Sie praktische Handouts sowie Checklisten der einzelnen Bereiche bekommen. Auf Wunsch können Sie außerdem kostenfrei einer WhatsApp Gruppe beitreten, in der ich Ihnen über mindestens 2 weitere Monate nach dem Kursende hinaus, weitere Hilfe und Unterstützung anbiete. Ordnung schaffen kann leicht und erfüllend sein – lassen Sie sich helfen und inspirieren!

**C2220 ab Montag, 27.2.23 18:00 - 19:30 Uhr**

**C2221 ab Montag, 08.5.23 18:00 - 19:30 Uhr**

**C2222 ab Freitag, 03.3.23 10:15 - 11:45 Uhr**

**C2223 ab Freitag, 12.5.23 10:15 - 11:45 Uhr**

Je 7 Termine pro Kurs zu EUR 72,-

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

## Tiere

### C2501 Erste Hilfe für Hunde und Katzen

Planegg

Susanne Seuffert

In diesem Kurs werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, Ihrem Tier in einer Notsituation zu helfen und es über die entscheidenden Minuten bis zur tierärztlichen Versorgung stabil zu halten. Zudem wird alles von A wie Augenverletzung bis Z wie Zeckenbiss besprochen und Sie bekommen eine Menge praktischer Tipps. Das umfangreiche Skript mit vielen Abbildungen kann für 5,- Euro im Kurs erworben werden.

**Samstag, 29.4.2023, 10.00-12.30 Uhr**

EUR 19,-

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

### C2503 Mantrails – Was ist das? Schnuppertag

Planegg

Andrea Thiess-Blanke

Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten/versteckten Person anhand von deren Individualgeruch. Trails sind aber nicht nur etwas für Rettungshunde, sondern eignet sich hervorragend zur artgerechten Auslastung eines jeden Hundes. Es fördert die Bindung zum Hundeführer, ist Denksportaufgabe und macht Spaß! Das K-9 Suchhundezentrum hat ein spezielles Einsteigerkonzept entwickelt – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und individuell auf die Ihres Hundes. Wir können Ihnen jetzt schon versprechen: nach diesem Tag sehen Sie Ihren Hund mit anderen Augen! Lassen Sie sich überraschen, was seine Nase leisten kann – wenn man sie nur lässt. Wir werden Ihnen am Freitagabend per Zoom einige grundlegende Kenntnisse vermitteln und am darauffolgenden Samstag mit Ihren Hunden arbeiten.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

**1. Theorieteil am Freitag:** Zoom sollte auf dem Rechner/Tablet/Handy installiert sein. Sie bekommen von uns per email den Link zugeschickt

**2. Praktischer Teil am Samstag:** Der Hund sollte gesund sein und muss zum Termin vollständig geimpft, entwurmt sein.



Freie Plätze einsehen und verbindlich buchen:

[www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de)



Läufige Hündinnen bitte vorher melden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jeder Hundeführer versichert mit der Anmeldung, dass diese Voraussetzungen erfüllt sind, sowie eine gültige Haftpflichtversicherung für den Hund besteht. Die Hunde sind ausschließlich an der Leine zu führen. Reaktive Hunde tragen bitte einen Maulkorb. Genauere Infos zum Ablauf des Trailtages werden vorher per Email zugeschickt. Eventuelle Rückfragen an Dr. Andrea Thiess-Blanke unter Email: [Andrea@suchhunde-muenchen-wuermtal.de](mailto:Andrea@suchhunde-muenchen-wuermtal.de)

**Freitag, 21.04.2023 18-19 Uhr Theoretische Einführung online per Zoom-Meeting**

**Samstag, 22.04.2023 10-12 Uhr Praktischer Teil mit DemoTrail und kleinen Anfänger-Trails für jeden Hund**

Gebühr pro Hund!, EUR 36,-

Treffpunkt: Planegg, Zu Maria-Eich-Str. 1, Parkplatz bei der Wallfahrtskapelle (Zufahrt über Germeringerstr. Kreuzwinkelstr.)

## C2504 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 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 abgebogen.

**Sonntag, 30.4.2023, 13.00-15.00 Uhr**

EUR 29,-, ermäßigt EUR 24,-

Aying, Neugöggenhofen 7, Lamaland Loher

## C2505-06 Erlebnisspaziergang 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. Der Waldspaziergang findet bei (fast) jedem Wetter statt-, außer Sturm oder Starkregen, daher bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen.

**C2505 Sonntag, 26.3.2023, 14.30-16.00 Uhr**

**C2506 Sonntag, 23.4.2023, 14.30-16.00 Uhr**

Ermäßigung für Kinder von 6-15 Jahren, EUR 27,-, ermäßigt EUR 15,-  
Treffpunkt: Nähe Unterbrunn, genaueres wird per E-Mail bekanntgegeben, daher bitte E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer hinterlassen!

## Haus und Garten

### C2701 Haus und Garten – eine lebendige Beziehung

**Planegg** **Katrin Crone**

Die Vitalität des Gartens nutzen – für ein kraftvolles Zuhause!

In diesem Seminar lernen Sie die Zusammenhänge zwischen dem räumlichen Umfeld und Ihrem Zuhause kennen und sie gezielt für mehr Vitalität in Ihren Wohnräumen nutzen. Verstehen Sie die unmittelbaren Wechselbeziehungen, werden Sie Innen und Außen wirklich verbinden und bessere Entscheidungen für die verschiedenen Funktionen im Garten treffen. Dadurch können Wege und Flächen passender gestaltet, Gartenmöbel richtig platziert und Pflanzungen in den entsprechenden Farben und Formen, mit stimmungsvollen Accessoires liebevoll ergänzt werden. Wesentliche Prinzipien der erfahrungsreichen chinesischen Lehre des Feng Shui bilden die Grundlage für eine harmonische Gestaltung Ihres Gartens. Sie können ihn so leichter zur Oase der Ruhe und Quelle der Kraft und Inspiration verwandeln. Ihr Haus wird von seiner Vitalität profitieren.

**Freitag, 24.3.2023, 18.00-21.00 Uhr**

EUR 28,-

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

### C2702 Kompostierung im Garten – auch mit Bokashi, Wurmkompost, Laubkompost

**Herrsching** **Natalie Stahl**

Seit Alters her sind die positiven Auswirkungen des Komposts für Boden und Pflanzen bekannt. Mit Kompost werden dem Boden wertvolle Humus und Nährstoffe zugeführt, die Bodenstruktur, Durchlüftung, Wasserhaltefähigkeit sowie Nährstoffverfügbarkeit verbessert, das aktive Bodenleben fördert, somit die Fruchtbarkeit gesteigert und die

Ertragssicherheit erhöht wird. Hier lernen Sie, wie über verschiedene Kompostierungsarten/ -möglichkeiten organische Abfälle im Kreislauf der Natur gehalten werden können.

**Samstag, 13.5.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 19,-

Herrsching, Leitenhöhe 35, Parkplatz an der Nikolaushalle

### C2703 Permakultur – Einführungs- und Grundlagenkurs

**Gauting** **Jochen Koller**

„Permakultur“ heißt übersetzt „Dauerhafte Kultur“. Was heißt es aber, so zu gärtnern, zu wirtschaften, zu leben? Im Seminar stellt Jochen Koller die Grundgedanken und ein paar Werkzeuge der Permakultur an Beispielen aus vielen Ländern sowie konkrete Möglichkeiten vor Ort vor. Denn gerade in Krisenzeiten braucht es Lösungsansätze, die auch in Zeiten fehlender Ressourcen – Energie, Nahrung, Geld u.v.m. – funktionieren.

**Samstag, 11.3.2023, 9.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 12.3.2023, 9.00-17.00 Uhr**

EUR 180,-

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

In Kooperation mit Öko & Fair Umweltzentrum

## Wissenschaft und Technik

### C2800 Fahrrad-Schrauber-Kurs für Erwachsene mit/ohne Kind (ab 12 J.)

**Planegg** **Volker Haberland**

In diesem Kurs wird Ihnen erklärt, wie Sie z.B. 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 Teilnehmern selbst mitzubringen. Bei Bedarf bitte auch für Verpflegung und Schreibzeug für eigene Notizen sorgen.

**Samstag, 11.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

EUR 15,-

Planegg, Feodor-Lynen-Str. 7a, Schrauberhütte im Haus der Naturfreunde hinter dem Kletterturm

### C2802 Werksbesichtigung beim Erfinder des Dieselmotors

**München** **Raimund Hoermann**

Erleben Sie hautnah, wie die effizienten MAN Hightech-Trucks gebaut werden. Dabei erhalten Sie auch interessante Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke MAN und den Produktionsstandort München. Sie begleiten den Werdegang der Fahrgestelle, werden Zeuge der „Hochzeit“, wenn in der Endmontage Fahrerhaus und Fahrgestell zusammengefügt werden, und erleben die Erstinbetriebnahme, durch welche die MAN Trucks zum Leben erweckt werden.

**Freitag, 31.3.2023, 15.00-17.30 Uhr**

EUR 17,-

Treffpunkt: Empfang des Truck-Forum, Dachauer Str. 667

### C2803 Die Erdbebenwarte im Geophysikalischen Observatorium

**Fürstenfeldbruck** **Dr. Joachim Wassermann**

Wie werden Erdbebenschererungen aufgezeichnet und ausgewertet? Wo treten Erdbeben in Bayern auf und was ist ihre Ursache und Auswirkung? Im Anschluss an die Theorie folgt eine Besichtigung historischer und moderner Geräte wie den Seismographen, es wird die moderne Seismogrammauswertung von Erdbeben und vulkanischen Bodenerschütterungen demonstriert und die gängigen Magnituden- und Intensitätsskalen erläutert. Spezielle Interessen der Teilnehmenden können weitgehend berücksichtigt werden.

**Freitag, 14.7.2023, 16.00-17.15 Uhr**

EUR 8,-

Fürstenfeldbruck, Geophysikalisches Observatorium, Ludwigshöhe 8  
Da Fahrzeuge auf dem Gelände die Magnetfeldmessungen stören, bitte außerhalb des Geländes parken! Anfahrt: B2 Richtung München auf der rechten Seite gegenüber vom Tonwerk.



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

[www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)



### C2804 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“.

**Dienstag, 13.6.2023, 18.00-21.00 Uhr**

EUR 5,-

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

### C2805 Die geologische Entwicklung des Würmtals

**Planegg**

**Bodo Happek**

Die Landschaft des Würmtals wurde von Gletschern und Schmelzwassern geformt. So schauen wir uns den Endmoränengürtel der Würmeiszeit mit seinen Schmelzwasserabflüssen genauer an, der wichtige Hinweise für die Entwicklung der Landschaft liefert. Aber auch Wärmeperioden haben ihre Spuren hinterlassen. Dazu werden wir die Sedimentschichten des Würmtals genauer betrachten, ebenso wie fossile Überreste in den Kiesgruben der Umgebung. Es werden „digitale Geländemodelle“ benutzt. Sie zeigen die Landschaft im Würmtal viel klarer als Luftbilder und tragen wesentlich zum Verständnis der Landschaft bei.

**Donnerstag, 11.5.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 12,-

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

### C2806 Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

**München**

**Mitarbeiter des Druckhauses**

Die Führung zeigt die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses – ab Dateneingang, über den Druck der Zeitung, bis zur Bestückung mit Beilagen. Hier werden neben der „Süddeutschen Zeitung“, die „Bild“, „Bild am Sonntag“, „Die Welt“, „Die Welt am Sonntag“, „Welt kompakt“, „Handelsblatt“, „FAZ“, sowie die „FAS“ gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich rund 300 Vollzeitbeschäftigte. Imposanter Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Ein Kurzfilm dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.

**Mittwoch, 26.4.2023, 16.45-18.45 Uhr**

EUR 5,-

Treffpunkt: München, SZ Druckhaus, Zamdorferstr. 40, Empfang

### C2807 Betriebsbesichtigung des Zentrums für Rinderhaltung Achselschwang

**Utting**

**Fachzentrum für Milchvieh und Rind**

Was muss ich wissen, um als Landwirtin und Landwirt meinen Betrieb nach dem neusten Methoden zu führen? Die Themen reichen von Fütterung, Zucht und Haltung von Rindern über Gülledüngen bei Mais oder Energie aus Wildpflanzen bis zur Digitalisierung der Stalltechnik. Auf einem Rundgang durch den Betrieb erleben Sie die Außenklimaställe und Kaltställe für Rinder und Kälber, sehen auf den Weiden das Jungvieh und erfahren, was eine moderne und nachhaltige Landwirtschaft ausmacht.

**Dienstag, 23.5.2023, 18.30-19.30 Uhr**

EUR 6,-

Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte Achselschwang 2, 86919 Utting

### C2809 Satellitenanlage Radom Raisting

**Raisting**

**Radom Raisting GmbH**

Die riesigen Satellitenschüsseln und die markante Kugel des Radoms laden zu einem Abstecher und einer kleinen Entdeckungstour ein. Das Radom Raisting ist die letzte noch erhaltene Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung mit Hilfe von Satelliten. Unter anderem flimmerten die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung 1969 und der Olympiade 1972 in München in die Wohnzimmer auf der gesamten Welt. Die aktuelle Ausstellung rundet das Erlebnis ab.

**Samstag, 22.4.2023, 11.00-12.15 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: Radom Raisting GmbH, Hofstätterweg 1, 82399 Raisting  
Die aktuelle Ausstellung ist ebenso sehenswert!

### C2811 Digitalisierung erleben – Führung durch das BayernLab Starnberg

**Starnberg**

**BayernLab**

Die Digitalisierung bestimmt unseren Alltag. Doch welche Technik-trends gibt es? Wo liegen Potentiale und wo Risiken? Wie funktioniert eigentlich 3D-Druck und lohnt sich die Technologie? Wie können Drohnen eingesetzt werden und welche gesetzlichen Beschränkungen sollte man akzeptieren? Es gibt genug Zeit, Exponate auszuprobieren und beispielsweise in die virtuelle Realität einzutauchen. NAO, unser Roboter, und das Team freuen sich auf Ihren Besuch.

**Mittwoch, 22.3.2023, 18.00-20.00 Uhr**

EUR 5,-

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

### C2812 Überreste der Eiszeit: Geol. Exkursion von Leutstetten bis Andechs

**Stockdorf**

**Bodo Happek**

Wie hat die letzte Eiszeit die Landschaft zwischen Starnberger See und Ammersee geprägt? Besucht werden unter anderem die Endmoränen bei Leutstetten, Gletschertore, die Schotterterrassen im Würmtal, Seitenmoränen bei Perchting und die Drumlins bei Andechs. Die Exkursion findet mit Privatautos statt. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Treffpunkt: 8:30 in Stockdorf in der Bernauerstr. vor der Unterkunft für Asylsuchende (altes Bundesforstamt). Ende der Exkursion ca. 17:00. Mittag ca. 30 min an einer landschaftlich schönen Stelle. Feste Schuhe sind wichtig wegen einiger kurzer Spaziergänge, eventuell Regenschutz. Bei drohendem Dauerregen fällt die Exkursion aus.

**Samstag, 20.5.2023, 8.30-17.00 Uhr**

EUR 45,-

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

### C2814 Neue Wege der Satellitennavigation: Pulsare als kosmische Wegweiser

**Planegg**

**Prof. Dr. Werner Becker**

Seit Jahrtausenden navigieren und orientieren sich Menschen auf der Erde anhand der Gestirne am Himmel. Werner Becker vom Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik hat mit seinem Team eine Navigationsmethode entwickelt, die es Raumsonden in Zukunft möglich machen soll, sich eigenständig im Weltall zurechtzufinden. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sich Raumschiff „Enterprise“ in den Tiefen des Weltalls zurechtfindet? Die pulsarbasierte Navigationsmethode steht im Zentrum des Abends, ebenso wie die technologischen Herausforderungen sowie mögliche Anwendungen bei zukünftigen Mars-Missionen oder zur Unterstützung der GPS oder Galileo Satelliten.

**Donnerstag, 6.7.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 14,-

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

### C2815 Wetterstation am Hohen Peißenberg

**Hohenpeißenberg**

**Robert Holla**

Das Observatorium auf dem Hohen Peißenberg ist die älteste Bergwetterstation der Welt und sind hier mitten im Wettergeschehen! Wir erfahren etwas über Sonnenstrahlung, warum es Wind gibt, wie Föhn zustände kommt und wie sich Klimaveränderungen in den Messreihen des Observatoriums bemerkbar machen. Nach Ausführungen zur Geschichte und den heutigen Aufgaben des Observatoriums, z.B. im Bereich der Atmosphärenüberwachung, dürfen die Labore zur Überwachung der Atmosphäre besichtigt werden. Bei gutem Wetter bietet außerdem die Dachplattform eine hervorragende Aussicht auf das Alpenpanorama und das Alpenvorland.

**Samstag, 24.6.2023, 14.00-17.00 Uhr**

EUR 11,-

Treffpunkt: Info-Pavillon des Deutschen Wetterdienstes Hohenpeißenberg

### C2816 Führung durch das BMW-Stammwerk

**München**

**BMW Welt Infoservice**

Wann hat man schon einmal Gelegenheit, Technik, Ablauf und Details der Herstellung von Fahrzeugen aus nächster Nähe kennenzulernen? Tauchen Sie ein in die Welt der Produktion! Im Münchner Stammwerk der BMW Group erleben Sie live die Entstehung der Fahrzeuge, Motorräder und Komponenten. Dabei erhalten Sie spannende Einblicke



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

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

→ unterbelegte Kurse werden unter Umständen abgesagt; vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung.



in den Herstellungsprozess: Von der ersten Vision bis zum fertigen Automobil können Sie bei dieser Führung jeden Schritt der Fahrzeugproduktion nachvollziehen und die Welt der modernen Mobilität genau kennenlernen.

**Dienstag, 7.3.2023, 15.45-17.45 Uhr**  
EUR 24,-

Treffpunkt: BMW Welt, Foyer, Am Olympiapark 2, Bereich Werkführung (Nähe Information). Zugang über Eingang Nord. Anfahrt über U3, Haltestelle „Olympiazentrum“.  
Finden Sie sich 30 Minuten vor Beginn der Führung am Treffpunkt ein.

## C2820 Fremde Milchstraßen im Blick mit dem 0,5m-Newton Spiegelteleskop

**Gilching** **Dr. Michael Rappenglück**

Neben unserem System, der Milchstraße, das aus rund 200 Milliarden Sonnen besteht und gewaltige Dimensionen besitzt, gibt es Milliarden andere ähnliche Supergebilde im Kosmos, Millionen und Milliarden Lichtjahre von uns entfernt. Kommen Sie mit auf eine Reise zu fernen Welteninseln: den Galaxien. Bei klarem Himmel beobachten wir durch das große 0,5m-Teleskop der Sternwarte der vhs Gilching in Präsenz und online ferne Milchstraßen und Galaxienhaufen. Wir klären viele Fragen rund um Galaxien und Galaxienhaufen.

**Freitag, 12.5.2023, 21.00-23.00 Uhr**  
EUR 15,-

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

## C2821 Faszinierender Sternenhimmel: Eine verständliche Einführung in die Himmelskunde mit Online-Beobachtung

**Gilching** **Dr. Michael Rappenglück**

Mittels eines Computerplanetariums lernen Sie den Himmelsanblick in den verschiedenen Jahreszeiten, an unterschiedlichen Orten sowie den Lauf von Sonne, Mond und Planeten und einige notwendige Grundbegriffe der Himmelskunde kennen. Sie erfahren, was z.B. Sterne, Gas- und Staubnebel, Offene Sternhaufen und Kugelsternhaufen, Galaxien und Galaxienhaufen sind. Wir zeigen Ihnen in Grundzügen, wie man sich den Aufbau des Kosmos vorstellt. Sie erhalten Tipps zur Himmelsbeobachtung mit bloßem Auge, Fernglas und Fernrohr und zur Funktion von Teleskopen, letzteres wichtig für den Kauf von Geräten. Bei klarem Himmel beobachten wir mit dem großen Newton-Spiegel (0,5 m) im Livestream.

**Donnerstag, 20.4.2023, 19.00-21.00 Uhr**  
EUR 15,-

Gilching, vhs, Raum 106, Landsberger Str. 17 a  
Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter auch ohne die Online-Beobachtung durch das Teleskop online statt.

## Naturführungen

### C2901 Vogelstimmen im Frühling

**München** **Dr. Eva Schneider**

Bereits mit der Wintersonnwende beginnen unsere einheimischen Vögel, die den Winter über hier geblieben sind, wieder zu singen. Es ist eine gute Zeit, sich die Vogelstimmen neu einzuprägen oder zu erlernen. Denn die Zugvögel sind noch nicht zurück, so dass das Vogelstimmenrepertoire noch überschaubar ist

**Samstag, 25.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**  
EUR 14,-

Treffpunkt: Englischer Garten, Eingang Öttingen-/Hirschauerstr. (Bus 154, 54 oder Tram 18: Haltestelle Tivolistr.)

### C2914 Die Rückkehr der Zugvögel

**München** **Dr. Eva Schneider**

Mit der Wärme des Frühlings kommen auch die Zugvögel aus dem Süden zurück. Jetzt ist die beste Möglichkeit, sie zu beobachten, zu erkennen und ihren Gesängen und Rufen zuzuhören.

**Samstag, 20.5.2023, 17.00-19.00 Uhr**  
EUR 14,-

Treffpunkt: Waldfriedhof, Eingang Lorettoplatz

### C2902 Der Nymphenburger Schlosspark

**München** **Christiane Schega**

Wasser, Beete und eine große Parkanlage, das ist der Schlosspark Nymphenburg. Er vereint formelle Gestaltung und freie Natur, viele abwechslungsreich gestaltete Landschaftsbilder laden zum Verweilen ein. Auf dem geführten Rundgang erleben Sie Natur und Ruhe inmitten der Millionenstadt München und erfahren dabei interessantes zur Geschichte des Parks. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Auswahl geeigneter Pflanzengemeinschaften / Gehölze und ihrer Funktion im Kreislauf der Natur für Mensch und Tier.

Bitte achten Sie auf wetterangemessene Kleidung und gutes Schuhwerk.  
**Samstag, 6.5.2023, 10.30-12.15 Uhr**  
EUR 15,-

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, Eingang zum Schlosspark (Hauptschloss) am südlichen Tor

### C2903 Botanische Wanderung durch das Haspelmoor

**Haspelmoor Bahnhof** **Peter Martin**

Das Rißeiszeitliche Hochmoor ist ein Kleinod im Landkreis Fürstentfeldbruck mit einer bereits selten gewordenen Naturlandschaft: Scheidenwollgras, Strauchbirke, Rosmarinheide, Moosäpfelchen und Besenheide, Kreuzotter, Sandlaufkäfer, Faulbaumbläuling und Brombeer-Zipfelfalter. Wir besuchen zuerst das Rote Moor; dort bekommen wir einen Eindruck wie ein Moor entsteht. Dann durchstreifen wir das Haspelmoor und erfahren, welche Pflanzen in einem Hochmoor gedeihen. Wir erkennen den Unterschied zwischen Nieder- und Hochmoor und wie sich dies botanisch bemerkbar macht.

**Samstag, 1.7.2023, 14.00-16.30 Uhr**  
EUR 14,-

Treffpunkt: Bahnhof Haspelmoor Südseite,

### C2904 Magische Führung um Andechs Historischen Geheimnissen auf der Spur

**Andechs** **Dr. Fritz Fenzl**

Die Führung des Kraftort-Experten und Autors zahlreicher Bücher, wie „Magische Orte in Bayern“, führt zu interessanten – teilweise auch weniger bekannten Kraftplätzen im Bereich des Klosters (Apotheke, Plateau, Elisabethbrunnen, Mariengrotte, Friedhofsmauer). Zur Sprache kommen, neben der aufwühlenden Historie von Andechs, die Einbindung in das Kraftlinien-Gitternetz, die geomantische Erklärung historischer Geheimnisse: „Der Schatz“ im eigentlichen Sinne, auch die besondere Lage im Fünfseenland, die unübersehbaren vorchristlichen Wurzeln, wie sie, christlich überlagert, über die Jetzt-Zeit weit hinausreichen. Und dann ein dunkles Geheimnis um Ludwig II.

**Samstag, 25.3.2023, 10.00-13.00 Uhr**  
EUR 15,-

Treffpunkt: Andechs, Einfahrt Klosterparkplatz, vor sanitären Anlagen

### C2906 Spargelführung mit Spargelessen

**Ebersried** **Führungsteam Spargelhof Wolf**

Vom Feld auf den Tisch! Wir zeigen Ihnen die Spargelernte auf dem Feld und die anschließende Aufbereitung in unserer Spargelhalle, eine Mischung aus traditioneller Handarbeit und modernster Technik. Am Abschluss können Sie sich an unserem Spargel so richtig satt essen, und brauchen nicht einmal selbst zu schälen. In einer Gaststätte in unmittelbarer Nähe in Baidlkirch wartet um 19:00 Uhr ein reichhaltiges Buffet mit Spargel satt auf Sie! Spargel als Suppe, Salat, Auflauf und natürlich Spargel pur mit Schinken und Kartoffeln. Hier können Sie nach Herzenslust schlemmen. Vielleicht schon als Muttertagsgeschenk? Das Essen bezahlen Sie vor Ort direkt im Gasthaus. Preise: Erwachsene circa 30,-€ Getränke sind im Preis nicht enthalten.

**Freitag, 12.5.2023, 17.30-21.00 Uhr**  
EUR 5,-

Treffpunkt: Spargelhof Wolf, Bayerzeller Straße 10a, 85235 Ebersried  
Beginn der Führung ist um 17.30 Uhr. Besteht Interesse zum Einkauf im Hofladen, bitte ca. 15 Minuten vorher da sein. Das Restaurant ist mit dem PKW 5 Minuten entfernt. Keine Stornierung mehr möglich ab 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn

### C2907 Biodiversität am südlichen Ammersee: Braunkelchen und blaue Schwertlilien

**Ammersee** **Gebietsbetreuung Ammersee**

Naturkundliche Abendwanderung mit den Gebietsbetreuern in die Raistingener Wiesen. Erleben Sie, an wie vielen Pflanzenarten wir im Natura-2000-Gebiet vorbeikommen. In den Streuwiesen blühen Sibirische Schwertlilien. Mit Fernrohren suchen wir nach Braunkelchen und hoffen auf ihren Balzgesang. Die Führung fällt bei Gewitter, Sturm oder Dauerregen aus!

**Dienstag, 23.5.2023, 18.00-21.00 Uhr**  
EUR 5,-

Treffpunkt wird nach Anmeldung eine Woche vor Kursstart bekanntgegeben  
Wenn vorhanden bitte Fernglas mitbringen.



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

[www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)



### C2905 Kräuterwanderung rund um Gräfelting

#### Gräfelting

Christine Krauss

Mit der kräuterkundigen Dozentin durchstreifen wir Wald und Wiese und entdecken dabei die unglaubliche Vielfalt an jungen, schmackhaften und gesunden Wildkräutern die uns die Natur im Frühjahr schenkt. Die Dozentin gibt viele nützliche Tipps zum Sammeln sowie zur Bestimmung und Verwendung. Essbare Wildpflanzen sind eine schmackhafte und gesunde Bereicherung für unseren Speiseplan und bringen uns wieder mehr in Kontakt mit der Natur. Findet bei jedem Wetter statt. Telefonnummer der Dozentin 0174 921 60 61 für kurzfristigen Absagen

**Samstag, 20.5.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: Gräfelting, Eingang Biergarten Waldheim, Geigerstraße 33 Achtung Waldheim Gräfelting!

### C2909 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 ist Hochsaison für die grünen Wildkräuter und einige Baumblätter schmecken auch noch. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln, und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren.

Im Kurspreis sind 5,-€ Materialgebühr enthalten.

**Mittwoch, 24.5.2023, 16.30-20.00 Uhr**

EUR 40,-

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

Findet bei jedem Wetter statt

### C2917 Heilpflanzenwanderung an der Würm

#### Gauting

Stefan Petri

Wie viele nützliche Pflanzen und „Unkräuter“ wachsen eigentlich direkt vor unseren Augen? Und wir wissen es nicht? Wir sind eingeladen an den Prozessen in der Natur teilzunehmen und von Ihr zu lernen.

Wir lernen auf einem Gang zur Würm ortansässige Heilpflanzen kennen, erfahren von Ihrer Heilwirkung und wie genau sie angewendet werden können. Für alle Teilnehmer, die ihr Wissen um die regionalen Heilkräuter und deren Anwendung erweitern möchten.

**Mittwoch, 14.6.2023, 17.00-19.00 Uhr**

EUR 15,-

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

### C2910 Achtsamkeit in der Natur – mehr als nur ein Waldspaziergang

#### Planegg

Dr. Karin Hummel

In der Natur zur Ruhe kommen und entspannen. Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei, ganz im Hier und Jetzt bei uns selbst anzukommen. Wir wandern durch den Wald um das Kloster Maria-Eich. Dabei entdecken wir und staunen, was der Wald uns zeigt, wie er riecht, schmeckt und sich anfühlt.

**Sonntag, 18.6.2023, 10.00-12.45 Uhr**

EUR 20,-

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

### C2911 Rosen und Wildkräuter in der sommerlichen Küche

#### Frieding

Gisela Hafemeyer

Rosen sind nicht nur ein Sinnbild für die Liebe und die Schönheit, sondern sie geben ihr tolles Aroma auch sehr gut an „Speis und Trank“ ab und kombiniert mit Kräutern sind sie ein wahrer Traum. Zuerst sammeln wir Wildkräuter auf unserer Wiese, anschließend gibt es Interessantes über das Rosengewächs zu hören.

Miteinander bereiten wir „dufte“ Köstlichkeiten für eine gemeinsame Mahlzeit zu, zum Beispiel in Form einer süßen Rosenbutter, Gurken-Apfelsalat mit Kräutern oder einem Rosen-Lassi und vielem mehr. Für Zuhause stellen wir ein kleines Mitbringsel her und jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein Rezeptblatt. Im Preis sind EUR 15,00 Materialkosten enthalten.

**Samstag, 17.6.2023, 14.00-18.00 Uhr**

EUR 33,-

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Korb und Schere und wer möchte Schreibzeug für Notizen. Ebenso an Wetter angepasste Kleidung und den nötigen Zeckenschutz denken. Falls vorhanden, bitte ungespritzte Duftrosen aus Ihrem eigenen Garten zur Verarbeitung mitbringen.

### C2912 Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtnerei Braunhold

#### Perchting

Oliver Braunhold

Lernen Sie vom Profi, wie ein Obstbaum im Winter richtig geschnitten werden muss, damit er trägt und blüht!

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

**Samstag, 18.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**

EUR 25,-

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs von dort gemeinsam 10 minütiger Fußmarsch zur Obstwiese [https://maps.app.goo.gl/UY1KJSLHAND-vN3o16?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/UY1KJSLHAND-vN3o16?g_st=ic)

### C2915 Osterseen einmalige Eiszerfallslandschaft

#### Osterseen

Dr. Helmut Hermann

Am Süden des Starnberger Sees trifft man auf eine merkwürdige Ansammlung von Hügeln sowie größeren und kleineren Seen, entstanden am Ende der letzten Eiszeit durch liegen gebliebene Toteisblöcke. Die Einmaligkeit dieser Landschaft spiegelt auch ihre Vielfalt wieder – tiefe Quellgumpen, intakte Uferbereiche, Moore, Streuwiesen und naturnahe Wälder auf den trockenen Hügeln. Zu Recht wurde hier 1981 ein Naturschutzgebiet von hohem Rang ausgewiesen. Vor oder nach der Exkursion besteht die Möglichkeit zum Baden. Themen: Entstehung der Landschaft, besondere Ökologie der Seenkette, Landschaftsgeschichte, Ökologie v. Mooren, botanische Besonderheiten.

**Freitag, 26.5.2023, 14.00-17.00 Uhr**

EUR 11,-

Treffpunkt: vor der Kirche in Iffeldorf

### C2916 Hirschberg – Blütenpracht am Steilhang

#### Pähl

Dr. Helmut Hermann

Östlich von Pähl bei Weilheim befinden sich an der oberen Hangkante des Ammerseebeckens merkwürdige kegelförmige Hügel, die sogenannten eiszeitlichen Tumuli. Aufgrund deren Steilheit erfolgte keine landwirtschaftliche Intensivierung, die wunderschönen Blumenwiesen bleiben erhalten. Auf unserem Rundgang durch das Gebiet werden wir auch offene und verlandete Toteislöcher inspizieren. Bei schönem Wetter bietet sich ein wunderbarer Ausblick auf das Panorama der Alpen.

**Freitag, 23.6.2023, 14.00-16.30 Uhr**

EUR 11,-

Treffpunkt: Parkplatz Hotel Hirschbergalm (an der B2, oberhalb Pähl)

## Besichtigungen und Stadtführungen

### C3100 Das Schlachthofviertel zwischen Streeart und Hochkultur

#### München

Grit Ranft

Erleben Sie mit mir auf dem ehemaligen Viehhofgelände (im Schlachthofviertel) die Spuren der Vergangenheit und natürlich auch, wie sich das Areal momentan präsentiert: bunt und facettenreich in Kunst, Kultur und Kulinarik sowie jung und traditionell zwischen Containerbrache und neuem Volkstheater. Ein gemütlicher Bummel durchs Dreimühlenviertel rundet diesen Stadtteilspaziergang ab.

Je nach Laune können Sie im Anschluss noch einen Drink auf der Alten Utting nehmen.

**Donnerstag, 22.6.2023, 18.00-20.00 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: Vor dem Eingang des Neuen Volkstheaters, Tumbingerstraße 29, 80337 München

Führung mit Personenführungsanlage; in der Kursgebühr sind 2,-€ Leihgebühr für die Kopfhörer enthalten.

### C3101 Schmankerl-Führung durch Dachau (Kostümführung)

#### Dachau

Sabine Hermann Brigitte Fiedler

Schmankerl für Gaumen und Geist erwarten Sie auf diesem kulinarischen Spaziergang durch die Altstadt von Dachau. Neben verschiedenen Kostproben „servieren“ Ihnen zwei Gästeführerinnen einen kurzweiligen Mix aus Geschichten und Anekdoten rund ums Essen, Trinken und Genießen früher und heute. Kursgebühr inkl. € 8,00 für Schmankerl

**Samstag, 6.5.2023, 11.00-13.00 Uhr**

EUR 25,-

Treffpunkt: Ecke Gottesackerstraße/Färbergasse



## C3104 Rund um St. Ludwig – Die Ludwigstraße und das Uni-Viertel

München

Petra Rhinow

Prachtboulevard und Ort der Bildung: Rund um Sankt Ludwig finden wir neben ehrwürdigen Bauten von Leo von Klenze die Wohnhäuser adeliger Münchner, Institute und Behörden. Die Geschichte der Universität und der Gelehrsamkeit in München und viele Anekdoten begleiten uns bei unserem Spaziergang.

**Mittwoch, 12.7.2023, 17.00-18.30 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: vor der Staatsbibliothek, Ludwigstraße 16

## C3106 Flowers Forever in der Kunsthalle München

München

Regina Sasse

»Flowers Forever« ist die erste Ausstellung, die sich umfassend der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten wird ein faszinierender, thematisch gestalteter Parcours eröffnet. Die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen spielt dabei genauso eine Rolle wie in Ökonomie, Ökologie und Politik. Ein Highlight wird „Calyx“ (Blütenkelch) der Künstlerin Rebecca Louise Law: eine Installation von 200.000 getrockneten Blumen.

**Samstag, 1.4.2023, 11.00-12.30 Uhr**

EUR 12,-

Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle, 1. Stock am Gruppentreffpunkt zzgl. Eintritt

## C3107 Jugendstil en Schwabing

München

Simone Cofferati

¿Por qué Adán y Eva yacen desnudos en lo alto de una puerta? ¿Cuándo nació y llegó a Schwabing el movimiento artístico señalado con tantos nombres diferentes en tantos países diferentes? ¿Dónde están las casas decoradas con colores brillantes y dorados en el Schwabing artístico? Todo esto y mucho más en una visita al Jugendstil Schwabing

**Sonntag, 21.5.2023, 11.00-12.30 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: Münchner Freiheit, unter dem Dach der Bushaltestelle

## C3112 Jugendstil in Schwabing

München

Simone Cofferati

Perché Adamo ed Eva giacciono nudi in cima a una porta? Quando è nato ed è arrivato a Schwabing il movimento artistico indicato con tanti nomi diversi in tanti paesi diversi? Dove sono nell'artistica Schwabing le case decorate con colori vivaci e oro? Tutto questo e molto altro in una visita allo Schwabing dello Jugendstil.

**Samstag, 13.5.2023, 11.00-12.30 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: Münchner Freiheit, unter dem Dach der Bushaltestelle

## C3108 Vom Gefangenenlager zur Künstlerkolonie Der Erinnerungsort an der Ehrenbürgstraße

München

Elvira Auer

Das ehemalige Zwangsarbeiterlager an der Ehrenbürgstraße in Neuau- bing blieb nahezu vollständig als Zeugnis der NS-Zeit erhalten. Damit ist es eine Rarität in Deutschland, die ihre Existenz nicht zuletzt der Tatsache verdankt, dass Gebäude und Gelände auch nach Kriegsende fast ununterbrochen genutzt wurden – als Kriegsgefangenenlager, Flüchtlingsunterkunft, Wohnheim und gegenwärtig durch Handwerker und Künstler. Dieser Rundgang am historischen Ort begibt sich auf die Spuren einer mehr als 80 Jahre währenden wechselvollen Geschichte und bietet einen Einblick in die heutige Nutzung des Areals.

**Freitag, 5.5.2023, 16.00-18.00 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: Neu-Aubing, Ehrenbürgstr. 9, Osteingang vor Kindergarten

## C3110 Pasing – zwischen Konsumtempeln und Klostermauern

Pasing

Imke Gloth

Erleben Sie den Wandel Pasings vom mittelalterlichen Dorf zur Stadt um 1900 bis zum aktuellen Stadtteil im Westen Münchens. Die zahlreichen städtebaulichen Maßnahmen der letzten Jahre werden ebenso vorgestellt wie die Geschichte Pasings zwischen Würm, Dorfkirche und Hofmarkschloss. Hierbei stoßen wir auf überraschende und versteckte Orte mit einer fast dörflichen Idylle und Ruhe, aber ebenso auf urbane Plätze voll konsumfreudiger Geschäftigkeit.

**Donnerstag, 29.6.2023, 17.00-18.30 Uhr**

EUR 14,-

München, Pasinger Bahnhof, vorm Hauptausgang (Südseite)

## C3111 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. \*\*\* Wichtiger Hinweis: Es wird viel zu Fuß gegangen.

**Freitag, 16.6.2023, 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

## C3113 STOA 169

### Die Säulenhalle für friedliche Koexistenz

Polling

Stiftung Stoa169

STOA 169<sup>1</sup> als Zeichen für eine weltweit friedliche Koexistenz, Solidarität, Völkerverständigung und Achtung der Natur wurde vom Künstler Bernd Zimmer mitten im bayerischen Pfaffenwinkel vor mehr als 30 Jahren initiiert. Künstlerinnen und Künstler aller Kontinente wurden ausgewählt, je eine Säule zu gestalten. Auf einer Führung durch die Säulenhalle erfahren Sie Wissenswertes über die Künstlerinnen und Künstler, die Entstehungsgeschichte und den künstlerischen Ansatz dieses behagbaren Kunstwerks.

Bitte beachten Sie: Die Säulenhalle erreichen Sie ausschließlich zu Fuß. Wir empfehlen den Parkplatz an der „Roslaichbrücke“. Hier führt die B 472 über die Ammer Richtung Peißenberg. Von hier aus wandern Sie in etwa 20 Minuten auf einem für die Landwirtschaft nutzbaren Weg die Ammer aufwärts bis zu einer alten Flussschleife. Dort eröffnet sich der Blick auf die Säulenhalle.

**Freitag, 23.6.2023, 14.00-15.30 Uhr**

EUR 17,-

Treffpunkt Polling, STOA169 vor der Säulenhalle

## C3114 Die Künstlerkolonie „Scholle“

Holzhausen

JES Kulturstiftung

Seit Ende des 19. Jahrhunderts lebten in Holzhausen rund 50 Künstlerinnen und Künstler. Viele waren Mitglieder der Künstlervereinigung „Scholle“ oder der Kunstzeitschriften „Jugend“ und „Simplicissimus“. Einige der Künstler wie z. B. Eduard Thöny, Fritz und Erich Erler, Walter Georgi oder die Malerin Clara Ewald bauten hier ihre Wohn- und Atelierhäuser. Wir besichtigen einige der 16 noch existierenden Künstlerhäuser von außen und erfahren viele Fakten und Geschichten rund um das Schaffen und das Leben ihrer Bewohner.

**Mittwoch, 26.4.2023, 14.00-16.30 Uhr**

EUR 10,-

Holzhausen, Adolf-Münzer-Straße 9

## C3116 Von der Prinzregentenstraße zum Franzosenviertel

München

Petra Rhinow

Über den malerischen Haidhauser Friedhof, entlang früherer Herbergsanwesen und schattiger Grünanlagen geht es ins Franzosenviertel. Unser Weg führt uns entlang schöner Fassaden und Plätze, Bars und Lokale. Und wir entdecken so manche Kleinigkeit an Gebäuden, so manches Kunstwerk und hören viele kleine Geschichten aus dem Viertel.

**Freitag, 30.6.2023, 15.30-17.00 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: Vor Feinkost Käfer, Prinzregentenstraße 73

## C3117 Passagen, Höfe und Gärten

München

Ursula Simon-Schuster

München für Insider und solche, die es werden wollen. Kreative Wege führen Sie zu einigen besonders schönen Orten, die nicht jeder kennt. Erleben Sie historische und moderne Höfe, versteckte Gassen und Passagen in der Innenstadt. Neben bedeutenden Kunstwerken, außergewöhnlichen Architekturen finden Sie grüne Oasen mitten in München. Wirtshausgärten, Innenhöfe ehemaliger Adelpalais, innovative Passagen – mit verführerischen Geschäften – und vieles mehr begegnen uns bei der Tour.

**Freitag, 26.5.2023, 15.00-16.30 Uhr**

EUR 12,-

Treffpunkt, Sendlingerstraße 32, Asamkirche



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

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



## C3118 Monaco Franze Drehortführung für Helmut Fischer Fans

**München** **Patrick Lerach**  
„Monaco Franze – Der ewige Stenz“ wurde auf unnachahmliche Weise vom unvergessenen Helmut Fischer verkörpert. Erfahren Sie, wieviel „Franze“ in ihm privat steckte und wo die beliebte Münchner Kultserie gedreht wurde. In Schwabing wandeln Sie dort, wo das charmante „Münchner Original“ mit seinen jungen Damen flanierte und wo er zusammen mit dem „Kopfeck Manni“ auf Frauenfang ging.

**Sonntag, 21.5.2023, 13.00-15.00 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: Münchner Freiheit / Ecke Hesselohrerstraße

## C3119 „Schmankerl-Tour“ durch Münchens Zentrum

**München** **Anneliese Döhring**  
Dieser Stadtpaziergang macht Sie fit für eine Führung mit der Familie oder Gästen. Wir betrachten einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Münchens, suchen die kleinen, unbekanntesten Kleinode auf und lernen auch einige Spezialgeschäfte kennen. Eine Führung zum Kennen lernen der Stadt mit Hinweisen auf typisch münchenerische Lokale

**Samstag, 17.6.2023, 14.30-16.30 Uhr**

EUR 12,-

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

## C3120 München erleben mit der Tram

**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 genauer gesehen werden.

**Sonntag, 30.4.2023, 11.00-13.00 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Trambahnhaltestelle 21 (Richtung stadteinwärts); MVV-Ticket erforderlich/Innenraum Zone M-Tagesticket

## C3121 Münchner Justizpalast

**München** **Anneliese Döhring**  
Der berühmte Architekt Friedrich von Thiersch erbaut 1890 den Justizpalast, dessen Glaskuppel das Stadtbild prägt. Unter dieser Kuppel befindet sich das, trotz der Vereinfachung beim Wiederaufbau, sehr sehenswerte Prunktreppenhaus. Im Jahre 1943 fand der Prozess gegen die Mitglieder der Weißen Rose hier im Hause statt und eine kleine Ausstellung erinnert daran.

**Freitag, 10.3.2023, 11.00-12.30 Uhr**

EUR 12,-

Treffpunkt: Haupteingang, Prielmayerstr. 7, 80335 München

Der Zugang in das Gebäude ist nur durch ein Sicherheitssystem, ähnlich wie am Flughafen, möglich.

## C3122 Bier-Geschichte & Blindverkostung

**München** **Franz Schega**  
Lernen Sie auf diesem Rundgang die Bier-Geschichte in München kennen. Zur Stärkung trinken wir unterwegs ein kleines Helles in einer urigen Kneipe. Von dort geht es in das Bier- und Oktoberfest Museum. Eine Führung durch das Museum macht den „Geschichtskurs“ komplett.

Im Anschluss eine Blindverkostung der 6 Münchner Helles mit einer Brezn im Stüberl. Und dazu eine warme gemischte Platte. Sofern es die Reservierungen zulassen können wir gerne dort noch eine Weile sitzen und weiter „verkosten“ (auf eigene Rechnung). Nix für Nicht-Biertrinker und Vegetarier.

**Samstag, 18.3.2023, 14.00-17.30 Uhr**

EUR 45,-

Treffpunkt: München, Karl-Valentin-Brunnen am Viktualienmarkt (vorm Pschorr)

## Spiele und Freizeit

### C3144 Bridge – Aufbaukurs

**Gauting**

**Ursula Illig**

Dieser Kurs basiert auf dem Anfängerkurs und setzt dessen Teilnahme bzw. entsprechende Vorkenntnisse in Forum D und Spieldurchführung voraus. Es werden das Allein- und das Gegenspiel besprochen sowie die Reizung mit Forum D vertieft. Spielmaterial sowie Skripten werden gestellt. Die Kursleiterin spielt seit über 35 Jahren aktiv Bridge – im Verein, auf Turnieren und in der Landes- und Regionalliga.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock  
Kein Kurstag am 19.4. und 26.4.23

### C3147 Bridge – Fortgeschrittenkurs 2

**Gauting**

**Ursula Illig**

Dieser Kurs setzt die Teilnahme des Fortgeschrittenkurses des letzten Semesters bzw. Vorkenntnisse in Forum D und eine gewisse Spielpraxis voraus. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Spielen selbst, anhand dessen kurze Wiederholungen der Theorie und Anleitungen zur besseren Spieldurchführung gegeben werden. Das Spielmaterial wird gestellt.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 16.00-17.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock  
Kein Kurstag am 19.4. und 26.4.23

### C3500 Pool-Billard – Schnupperkurs für Einsteiger

**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 Teilnehmern steht ein eigener Billardtisch zum Üben und Spielen zur Verfügung.

**ab Montag, 20.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

3 x 90 Minuten, EUR 85,-

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,

### C3501 Pool-Billard – Aufbaukurs

**Planegg-Martinsried**

**Turnierspieler**

Aufbau und Vertiefungskurs zu C3500

**ab Montag, 8.5.2023, 19.30-21.00 Uhr**

2 x 90 Minuten, EUR 59,-

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6





## Beruf und Karriere

### C4101/C4102 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 dazu anregt, den beruflichen Weg aktiv zu gestalten und damit auf Zufriedenheit und Stärke auszurichten.

**C4101** **Donnerstag, 16.3.2023, 19.00-21.30 Uhr**

EUR 29,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**C4102** **Mittwoch, 14.6.2023, 18.30-21.00 Uhr**

EUR 29,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### C4103 Veränderung gestalten – Einführung ins Change Management

**online** **Eva Scholz, Dr. Julika Bake**

Be the change you want to see in the world – schön und gut. Aber wie motiviere ich mich und nehme die anderen mit? Wie lässt sich Veränderung als Chance begreifen? Der Begriff „Change Management“ kommt aus der Organisationsentwicklung und lässt sich in ganz verschiedenen Arbeitsfeldern gewinnbringend anwenden, egal ob für kleine und große Veränderungen. Beteiligung und Kommunikation stehen dabei im Mittelpunkt und müssen konkret gestaltet werden, damit alle mitziehen wollen und auch können – ob Kolleg\*innen, Ehrenamtliche oder Zielgruppen. Wir führen in diesem Onlinekurs ins „Change Management“ ein und geben praktische Hilfestellungen an die Hand.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 17.00-20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 95,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

### C4104 Die Kunst des Überzeugens

**Planegg** **Wolfgang Seifert**

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, 22.4.2023, 10.00-14.00 Uhr**

EUR 44,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### C4105 Schlagfertigkeit ist lernbar

**Planegg** **Wolfgang Seifert**

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Die gute Nachricht ist: Auch Sie können schlagfertig sein und in der Situation direkt reagieren. Es lässt sich lernen. Im Kurs geht es um Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören. So schaffen Sie es, von Anfang an ein positives Gesprächsklima zu gestalten sowie Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden. Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Auch schwierige Situationen lassen sich dann gut meistern.

**Samstag, 22.4.2023, 14.15-18.15 Uhr**

EUR 44,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### C4106 Anleitung zum erfolgreichen Selbst-Coaching und zur effektiven Selbst-Motivation

**Planegg** **Richard Obermaier**

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, 5.3.2023, 10.30-17.00 Uhr**

EUR 57,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5



Folgen Sie uns auf Instagram:  
**vhs.im.wuertal**



### C7804 Rhetoriktraining

Gauting

Christine Weissbarth

Neben der fachlichen Kompetenz sind ein 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 reden und professionell zu präsentieren und erhalten ein professionelles Feedback. Kursinhalt: zielgerichtet und überzeugend vortragen, Vorbereitung, Aufbau, Einstieg und Schluss einer Rede, Gestik und Mimik, positive Feedbacks geben, Tipps, wie man mit Lampenfieber umgeht

**ab Freitag, 21.4.2023, 17.00-18.30 Uhr**

6 x 90 Minuten, EUR 65,-

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

## EDV

### C4200 Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: Fließend schreiben am Computer

Planegg

Christine Ober

Wenn Sie mit „Zweifingersuchsystem“ nicht ganz zufrieden sind... lernen Sie hier in nur vier Wochen blind mit zehn Fingern zu schreiben. Neben der Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern üben Sie schrittweise und trainieren auch 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 Kursterminen. Auch für Jugendliche geeignet! Bitte unbedingt einen eigenen Laptop samt Ladekabel mitbringen. Die Kursunterlagen sind im Kurspreis enthalten.

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 17.00-19.00 Uhr**

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

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

### C4205 Word – Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Schritt für Schritt werden Sie an alle wichtigen Word-Funktionen herangeführt. Sie lernen Texte einzugeben und zu bearbeiten, Dokumente durch Absätze und Listen zu strukturieren und Sie erstellen eigene Formatvorlagen. Sie fügen Bilder, Formen und Tabellen in Ihr Dokument ein und erstellen Inhaltsverzeichnisse und Verweise.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; bitte mitbringen: Laptop inkl. Ladegerät + installierter Microsoft-Word-Version ab 2016.

**Freitag, 5.5.2023, 17.00-20.00 Uhr**

**Freitag, 12.5.2023, 17.00-20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 75,-

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

### C4206 PowerPoint – Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Mit einer PowerPoint-Präsentation können Sie Vorträge, Berichte, u.ä. anschaulich und effektiv gestalten. Im Kurs lernen Sie schnell und effektiv den Umgang mit der Software. Sie legen Folien an, fügen Inhalte hinzu und bearbeiten diese. Aus einfachen Listen generieren Sie ansprechende SmartArt Grafiken und fügen Bilder und Formen zu Ihrer Präsentation hinzu. Wir zeigen Ihnen den Einsatz von Folienübergängen und die 5 grundlegenden Animationstechniken.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse; Bitte unbedingt mitbringen: Laptop inkl. Ladegerät + installierte Microsoft Powerpoint Version 2010 - 2016

**Freitag, 17.3.2023, 17.00-20.00 Uhr**

**Freitag, 24.3.2023, 17.00-20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 75,-

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

### C4207 Excel – Grundlagenkurs

Planegg

Joachim Braun

Sie lernen in diesem Kurs schnell und effektiv mit einfachen Formeln, Funktionen und Berechnungen umzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Tabellen und Diagramme erstellen und formatieren und, wie Sie Ihre Daten sinnvoll filtern, sortieren, und auswerten können. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; bitte mitbringen: Laptop inkl. Ladegerät + installierter Microsoft-Word-Version ab 2016.

**Freitag, 23.6.2023, 17.00-20.00 Uhr**

**Freitag, 30.6.2023, 17.00-20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 75,-

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

## Die Geschenkidee

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

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

## Smartphones / Tablets / Digitales

### C4220/C4221 Das Apple iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

Als 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!

**C4220** **Samstag, 25.3.2023, 12.15-15.15 Uhr**  
**Sonntag, 26.3.2023, 12.15-15.15 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 52,-

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

**C4221** **Samstag, 17.6.2023, 12.15-15.15 Uhr**  
**Sonntag, 18.6.2023, 12.15-15.15 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 52,-

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

### C4222 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 bringen Sie Ihr Gerät inkl. Netzteil mit!

**Samstag, 22.4.2023, 12.15-15.15 Uhr**

**Sonntag, 23.4.2023, 12.15-15.15 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 52,-

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

### C4223/C4224 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 Einstellmöglichkeiten Ihrer iPhone-Kamera. Im praktischen Teil drehen Sie einen kleinen Slow-Motion-Clip, erstellen einen Zeitraffer und ein Panoramabild mit verblüffender Qualität.

**C4223** **Freitag, 12.5.2023, 18.00-21.00 Uhr**

1 x 3 Stunden, EUR 28,-

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

**C4224** **Samstag, 15.7.2023, 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. 59

### C4230/C4231 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.

**C4230** **Samstag, 25.3.2023, 9.00-12.00 Uhr**  
**Sonntag, 26.3.2023, 9.00-12.00 Uhr**

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

**C4231** **Samstag, 15.7.2023, 9.00-12.00 Uhr**  
**Sonntag, 16.7.2023, 9.00-12.00 Uhr**

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

## C4232 Android Smartphone und Tablet von Samsung

**Planegg** **Dimitri Danilkin**  
Ob Tablet oder Smartphone – wir sehen uns die Grundfunktionen Ihres Android-Geräts wie Fotografieren, Internet, E-Mails, Messengerdienste an. So können Sie Ihr Gerät optimal nutzen. 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.

**Samstag, 13.5.2023, 9.00-12.00 Uhr**

**Sonntag, 14.5.2023, 9.00-12.00 Uhr**

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

## C4233 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, 22.4.2023, 9.00-12.00 Uhr**

**Sonntag, 23.4.2023, 9.00-12.00 Uhr**

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

## C4270-4282 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? Sie haben Fragen zu iCloud-Einstellungen, iPhoto, etc.? Sie wollen einen Messenger auf Ihrem Smartphone nutzen und wissen nicht welchen? Sie möchten Beratung, wie Sie die jeweilige App nutzen, um nicht nur Textnachrichten zu verschicken, sondern auch Bilder, Videos und Sprachnachrichten? In der Einzelsprechstunde können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können dem Kursleiter vor Kursbeginn Ihre Fragen an: good-macs@googlemail.com schicken. Bitte mitbringen: Gerät, Ladekabel.

**C4270A** **Freitag, 24.3.2023, 18.00-19.00 Uhr**

**C4270B** **Freitag, 24.3.2023, 19.00-20.00 Uhr**

**C4270C** **Freitag, 24.3.2023, 20.00-21.00 Uhr**

**C4271A** **Freitag, 21.4.2023, 18.00-19.00 Uhr**

**C4271B** **Freitag, 21.4.2023, 19.00-20.00 Uhr**

**C4271C** **Freitag, 21.4.2023, 20.00-21.00 Uhr**

**C4272A** **Freitag, 16.6.2023, 18.00-19.00 Uhr**

**C4272B** **Freitag, 16.6.2023, 19.00-20.00 Uhr**

**C4272C** **Freitag, 16.6.2023, 20.00-21.00 Uhr**

**C4273A** **Freitag, 14.7.2023, 18.00-19.00 Uhr**

**C4273B** **Freitag, 14.7.2023, 19.00-20.00 Uhr**

**C4273C** **Freitag, 14.7.2023, 20.00-21.00 Uhr**

**C4281A** **Samstag, 13.5.2023, 12.15-13.15 Uhr**

**C4281B** **Samstag, 13.5.2023, 13.15-14.15 Uhr**

**C4281C** **Samstag, 13.5.2023, 14.15-15.15 Uhr**

**C4282A** **Samstag, 17.6.2023, 9.00-10.00 Uhr**

**C4282B** **Samstag, 17.6.2023, 10.00-11.00 Uhr**

**C4282C** **Samstag, 17.6.2023, 11.00-12.00 Uhr**

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

**Neues Programm –  
jetzt Platz sichern!**





# 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:

	Teilnehmer	Gebühr	bei Kursverkürzung Reduktion pro Tag
<b>Standardgruppe</b>	7-14	€ 120,-	€ 8,-
<b>Kleingruppe</b>	5-6	€ 150,-	€ 10,-
<b>Intensivgruppe</b>	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

### C5102 Englisch für Anfänger\*innen

online

Jenny Schmidt-Salz



Wer Spaß daran hat, entspannt, kreativ, humorvoll und mit der Erlaubnis, Fehler zu machen, Englisch zu lernen, ist in diesem Kurs richtig. Denn Fehler sind überaus nützlich - sie zeigen, wie etwas nicht geht, und führen uns oft schneller zum gewünschten Ergebnis. Wir arbeiten unter anderem mit dem Lehrbuch „Go for it A1“ (Hueber).

**ab Freitag, 3.3.2023, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5103 Englisch für Anfänger\*innen

Planegg

Cecilia Soriano

Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen! Lehrbuch: Hueber, Go for it, A1

**ab Dienstag, 28.2.2023, 16.30-18.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5104 Englisch Grundstufe A1

Planegg

Jason Heitmann

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

**ab Montag, 27.2.2023, 20.00-21.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5106 Englisch Grundstufe A2

Planegg

Jason Heitmann

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, 28.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5108 Englisch Grundstufe A2/B1

Planegg

Cecilia Soriano

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

**ab Dienstag, 28.2.2023, 18.15-19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## Englisch Mittelstufe

### C5110 Englisch Mittelstufe B1

Planegg

Belinda Karl

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, 1.3.2023, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5111 Englisch Mittelstufe B1

online

Jenny Schmidt-Salz



Wir üben Englisch im Alltag, Grammatik und Übersetzungen.

Lektüre nach Absprache mit den Teilnehmenden.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5112-3 Englisch Mittelstufe B1 - Vertiefung

Planegg

Tracy Herber

Come and learn English with us! Lehrbuch: Hueber, Go For It, B1.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.40-12.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5115 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, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5117 Englisch Mittelstufe B2

Planegg

Louise Ashworth

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

**ab Montag, 27.2.2023, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5120 Englisch Mittelstufe B2

Planegg

Tracy Herber

Wir haben Spaß daran, aktuelle Nachrichten zu lesen und darüber zu sprechen, und führen lebhaft Diskussionen über verschiedene Themen. Grammatikthemen werden kurz angesprochen. Aktuelle, interessante Vokabeln und Redewendungen werden eingeführt.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5122 Englisch Mittelstufe B2

online

Jenny Schmidt-Salz



Im Mittelpunkt stehen leichte Konversation und Englisch im Alltag.

Wir üben Grammatik und lesen Kurzgeschichten und Artikel zu verschiedenen Themen.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Englisch Aufbaustufe

### C5130 Englisch Aufbaustufe C1

Planegg

Helga Reinicke

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 10.40-12.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Englisch Konversation

### C5142 Englisch Konversation B1

Planegg

Gabriele Benkmann

Let's speak English in a relaxed atmosphere. Join us and improve your conversation skills. Wir diskutieren über aktuelle Themen und Alltagsprobleme auf der Basis von kurzen englischen Texten. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und Wortschatz erweitert.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5143 Englisch Konversation B2

Planegg

Louise Ashworth

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

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 9.15-10.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5144 Englisch Konversation B2+

online

Jenny Schmidt-Salz



Für Teilnehmer ab Level B2 mit Freude daran, ihre Englischkenntnisse lebendig zu halten. Wir lesen und diskutieren biographische und literarische Texte sowie Artikel über Food, Kunst und Alltagsthemen. Bei Bedarf vertiefen wir Grammatik und erweitern den Wortschatz. Das wunderbare Thema Humor hat natürlich auch seinen Platz.

**ab Montag, 27.2.2023, 18.30-19.30 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 100,-

Online-Seminar von zu Hause aus



### Unsere englischen Muttersprachler:

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



## C5145 Englisch Konversation B2/C1

**Gauting**

**Christina Paßberger**

This class offers lively discussions about current events and other topics of interest to the group in a relaxed atmosphere. New vocabulary will be introduced to enhance already strong conversational skills. Lessons will start in the VHS classroom in Gauting and be held online every other week.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## C5146 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, 27.2.2023, 18.25-19.55 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## C5147 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 maintain and improve their English.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## C5148 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 general matters of interest based on articles in the English-language media.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## Englisch für Senioren

### C5150 Englisch für Senioren - Mittelstufe B1

**Planegg**

**Isabella Jarczyk**

Wenn Sie mit Freude und Lachen Englisch lernen möchten, kommen Sie in unsere freundliche Gruppe! Neben dem Kursbuch helfen Ihnen zahlreiche Aktivitäten, sich sicherer im freien Sprechen auszudrücken. Bei Bedarf werden Grammatikübungen integriert. Außerdem werden wir Liedtexte bekannter englischer Songs in den Unterricht einbauen - für alle, die Musik (und Singen) mögen.

**ab Freitag, 3.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5151 Englisch für Senioren - Mittelstufe B1

**Planegg**

**Louise Ashworth**

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, 27.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5152 Englisch für Senioren - Konversation B1

**Lochham**

**Lore Becker**

Für Teilnehmende ab 50 Jahren mit ausreichenden Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

**ab Montag, 27.2.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67

### C5153 Englisch für Senioren - Konversation B1

**Lochham**

**Lore Becker**

Für Teilnehmende ab 50 J. mit ausreichenden Vorkenntnissen geeignet. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

**ab Freitag, 3.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67

## C5154 Englisch für Senioren - Konversation B2/C1

**Planegg**

**Helga Reinicke**

Für Teilnehmende ab 50 Jahre mit ausreichenden Vorkenntnissen geeignet. Literarische Texte, Konversation, Übungen zur Grammatik, Übersetzungen.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## C5155 Englisch für Senioren - Konversation B2/C1

**online**

**Jenny Schmidt-Salz**



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

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 10.15-11.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Business English

### C5160 Business English

**online**

**Louise Ashworth**



Practice your English and progress your career! The main goal of this class is to help you feel more comfortable speaking English in your work or business environment. The exact content of the class will be based on the needs of the students. This could include making presentations, talking to customers and colleagues, writing emails, as well as networking and negotiating.

**ab Montag, 13.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 165,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5161 Business English B1

**Planegg**

**Louise Ashworth**

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, 28.2.2023, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Englisch Spezial

### C5171-2 Fit for travel - „Urlaubsspeziell“

**Planegg**

**Belinda Karl**

Travel broadens the mind - so does communication! Improve your holiday communication skills. The 2 day workshop will cover topics such as small talk with other holiday makers, booking excursions, making a complaint, asking directions, dealing with medical problems etc. Role plays and games help the participants to be more at ease with the language and to handle different situations.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Englisch (A2)

**C5171 Samstag, 13.5.2023, 14.00-17.00 Uhr**

**Sonntag, 14.5.2023, 11.00-14.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 40,-

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

**C5172 Samstag, 18.3.2023, 14.00-17.00 Uhr**

**Sonntag, 19.3.2023, 11.00-14.00 Uhr**

2x 3 Stunden, EUR 40,-

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

### C5180 English Book Club

**Planegg**

**Louise Ashworth**

Do you have a thirst for English Literature? An appetite for interesting books? A burning desire to join a book club? Then join our early afternoon English class which will focus on reading short stories, both fact and fiction, and discussing them together. The art of storytelling is alive and well, discussing and learning more about the world and ourselves via these stories is the aim of this class.

Participants should be proficient in English.

**ab Montag, 13.3.2023, 13.30-15.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 156,-

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



## C5191-3 Let's go to the movies!

**Planegg** **Louise Ashworth, 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 with the help of a native speaking English teacher, Planegg? We will prepare together, watch the English film (with English subtitles) and then review and give opinions about the film.

## C5191 Film: Mrs. Harris goes to Paris

**9.3.2023, 19.00-20.30 Uhr:** Pre-viewing group discussion, Planegg  
**16.3.2023, 19.00 Uhr:** Film at the Gauting Breitwand cinema  
**23.3.2023, 19.00-20.30 Uhr:** Discussion and review, Planegg  
2 x 90 Minuten, EUR 22,- + 1x Film (Eintritt extra)  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## C5192 Film: The Menu

**18.4.2023, 16.30-18.00 Uhr:** Pre-viewing group discussion, Planegg  
**25.4.2023, 16.30 Uhr:** Film at the Gauting Breitwand cinema  
**2.5.2023, 16.30-18.00 Uhr:** Discussion and review, Planegg  
2 x 90 Minuten, EUR 22,- + 1x Film (Eintritt extra)  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## C5193 Film: Emily

**8.5.2023, 16.30-18.00 Uhr:** Pre-viewing group discussion, Planegg  
**15.5.2023, 16.30 Uhr:** Film at the Gauting Breitwand cinema  
**22.5.2023, 16.30-18.00 Uhr:** Discussion and review, Planegg  
2 x 90 Minuten, EUR 22,- + 1x Film (Eintritt extra)  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## Französisch Grundstufe

### C5200 Französisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg** **Alexandra Joepen-Schuster**  
Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Lehrbuch: Hueber, On y va! ab Lektion 1.  
**ab Montag, 27.2.2023, 10.00-11.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### C5201 Französisch Grundstufe A1

**Planegg** **Alexandra Joepen-Schuster**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 6.  
**ab Dienstag, 28.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### C5202 Französisch Grundstufe A1

**online** **Maryse Dantec-Drechsler**   
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 5. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!  
**ab Dienstag, 28.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

### C5203 Französisch Grundstufe A1

**Planegg** **Gabriele Benkmann**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 7/8  
**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

### C5205 Französisch Grundstufe A1

**Planegg** **Nicole Cuzacq**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 6. Perfekt für den Wiedereinstieg.  
**ab Donnerstag, 2.3.2023, 10.30-12.00 Uhr**  
13 x 90 Minuten, EUR 104,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

### C5206 Französisch Grundstufe A2

**Planegg** **Brigitte Raguin**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. Lektion 9, anschließend B1  
**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

### C5207 Französisch Grundstufe A2

**Planegg** **Gabriele Benkmann**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 7.  
**ab Dienstag, 28.2.2023, 10.45-12.15 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### C5208 Französisch Grundstufe A2

**Planegg** **Brigitte Raguin**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 3  
**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

## Französisch Mittelstufe

### C5212 Französisch Mittelstufe B1

**Planegg** **Brigitte Raguin**  
Lehrbuch: Hueber On y va! B1, ab Lektion 3  
**ab Dienstag, 28.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

## Französisch Konversation

### C5213 Französisch Konversation B1

**Planegg** **Maryse Dantec-Drechsler**  
Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc. Wichtige Grammatikpunkte werden im Kurs wiederholt. Dans ce cours, on parle français!  
**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.35-21.05 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

### C5214 Französisch Konversation B1

**Gräfelfing** **Nicole Kugler**  
Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.  
**ab Montag, 27.2.2023, 10.30-12.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

### C5215 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 Fragen zur französischen Grammatik beantworten wir und setzen sie gemeinsam in die Praxis um. Bienvenue!  
**ab Mittwoch, 1.3.2023, 18.30-20.00 Uhr**  
13 x 90 Minuten, EUR 104,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

### C5216 Französisch Konversation B2

**Planegg** **Maria Brandts**  
Arbeitsmittel: Revue de la Presse, leichte Lektüre, Konversation anhand von Texten zur Frankreichkunde. Erweiterung von Wortschatz und Grammatikkenntnissen.  
**ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.45-12.15 Uhr**  
10 x 90 Minuten, EUR 80,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### C5217 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, 2.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



### Unsere französischen Muttersprachler:

Maria Brandts, Nicole Cuzacq, Maryse Dantec-Drechsler, Nicole Kugler, Brigitte Raguin

**C5219 Französisch Konversation B2/C1****Neuried****Nicole Kugler**

Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

**Französisch Spezial****C5240 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: Gute französische Grundkenntnisse

**ab Freitag, 10.03.2022, jeweils 18:00-19:30 Uhr****weitere Termine: 21.04., 12.05. und 16.06.2023**

4 x 90 Minuten, EUR 40,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**Italienisch Wochenendseminare****C5300A Italienisch - Intensivkurs 1 (Anfänger)****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Dieser Intensivkurs ist besonders geeignet für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine andere romanische Sprache bereits gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1.

**Freitag, 10.3.2023, 18.00-21.00 Uhr****Samstag, 11.3.2023, 10.00-17.00 Uhr****Sonntag, 12.3.2023, 10.00-13.00 Uhr**

Intensivkurs (8 UE), EUR 96,-

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

**C5300B Italienisch - Intensivkurs 2 (mit Vorkenntnissen)****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Dieser Intensivkurs ist besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 1 oder ein Semester vhs), 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, 17.3.2023, 18.00-21.00 Uhr****Samstag, 18.3.2023, 10.00-17.00 Uhr****Sonntag, 9.3.2023, 10.00-13.00 Uhr**

Intensivkurs (8 UE), EUR 96,-

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

**C5300C Italienisch - Intensivkurs 2 (mit Vorkenntnissen)****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Dieser Intensivkurs ist besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 2 oder zwei Semester vhs), 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, 24.3.2023, 18.00-21.00 Uhr****Samstag, 25.3.2023, 10.00-17.00 Uhr****Sonntag, 26.3.2023, 10.00-13.00 Uhr**

Intensivkurs (8 UE), EUR 96,-

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

**Italienisch Grundstufe****C5301 Italienisch ohne Vorkenntnisse****Planegg****Mariella Quarantelli**

Ohne Vorkenntnisse können Sie hier beginnen, Italienisch zu lernen. Der Fokus liegt auf Sprechen und Hörverstehen. Erste Sätze, Wortschatz und Grammatik sind natürlich Teil des Kurses. Das Lehrwerk ist ein Hörkurs: Hueber, Italienisch bis B1 Komplettkurs zum Hören (ISBN: 978-3195054188).

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**C5302 Italienisch Grundstufe A1****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen; Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 4. Regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen. Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).

**ab Freitag, 10.3.2023, 10.45-12.30 Uhr**

12 x 105 Minuten, EUR 140,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

**C5304 Italienisch Grundstufe A1****Planegg****Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A1 (ISBN 978-3-19-005647-7) ab Lektion 4. Auch für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 11.00-12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**C5305 Italienisch Grundstufe A1****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen; Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 4. Regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten sind Voraussetzung die Teilnahme an diesem Leistungskurs. Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 17.45-19.30 Uhr**

12 x 105 Minuten, EUR 140,-

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

**C5306 Italienisch Grundstufe A1****Gauting****Laura Tomassetti**

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

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**C5307 Italienisch Grundstufe A1****Gauting****Laura Tomassetti**

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

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**C5308 Italienisch Grundstufe A1.2****Planegg****Anja Conrad**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ab Lektion 9.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**C5309 Italienisch Grundstufe A1****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ab Lektion 9/10

**ab Dienstag, 28.2.2023, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5312 Italienisch Grundstufe A2****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Lehrbuch: Hueber, Dieci, A2, ab Lektion 3/4

**ab Freitag, 3.3.2023, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5313 Italienisch Grundstufe A2****Gräfelfing****Angela Ditillo**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2 ab Lektion 4/5

**ab Montag, 27.2.2023, 16.00-17.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1



### C5314 Italienisch Grundstufe A2

Planegg

Alessandra De Marco

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 6. Auch für Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen (4-5 vhs-Semester) geeignet.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5316 Italienisch Grundstufe A2

online

Olga Zaccagnini



Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 7

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5317 Italienisch Grundstufe A2

online

Alberta di Martino-Ulrich



Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 8/9

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5319 Italienisch Grundstufe A2

Neuried

Laura Tomassetti

Lehrbuch: Hueber, Espresso 2, ab Lektion 9. Grammatik und Vokabeln werden in aktiver Konversation geübt - so gelingen Kommunikation und Begegnung auch im Alltag.

**ab Montag, 27.2.2023, 11.00-12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

### C5320 Italienisch Grundstufe B1

online

Alberta di Martino-Ulrich



Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 3/4.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5321 Italienisch Grundstufe A2.2

Gauting

Anja Conrad

Lehrbuch: Hueber, Passo dopo passo A2, ab Lektion 9.

**ab Montag, 27.2.2023, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5322 Italienisch Grundstufe A2 - Vertiefung

Gräfelfing

Angela Ditillo

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ca. ab Lektion 4/5

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

### C5324 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, 28.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Italienisch Mittelstufe

### C5325 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Sabine Hornung

Parlare, parlare, parlare! In einer netten Gruppe üben wir zudem Grammatik, erweitern den Wortschatz und diskutieren mithilfe von Adesso aktuelle Themen; ab und zu online statt in Präsenz. Unterstützend als Lehrbuch: Hueber, Passo dopo Passo B1.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 19.00-20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5326 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, 27.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5328 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Mariella Quarantelli

Wir üben Alltagssituationen und wiederholen Grammatik. Lehrwerk: Hueber, Italienisch B1 Komplettkurs zum Hören, ab Lektion 17; sowie „Specialità italiane - Italienische Köstlichkeiten“ von Massimo Marano

**ab Montag, 27.2.2023, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5329 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Christina Danisio

Lehrbuch: Hueber, Passo dopo passo B1, ca. ab Lektion 6. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und zusätzlichen Texten zu diversen landeskundlichen Themen. Der Kurs ist für Quereinsteiger und als Wiederholungskurs gedacht.

**ab Mittwoch, 19.4.2023, 9.15-10.45 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5331 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Angela Ditillo

Facciamo tanta conversazione e ripetiamo volta per volta la grammatica con l'aiuto di giochi e materiale autentico fornito dall'insegnante.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Italienisch Konversation

### C5335 Italienisch Konversation B1

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, 2.3.2023, 17.00-18.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5336 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, 1.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

### C5337 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 (B2/C1).

**ab Montag, 27.2.2023, 12.10-13.40 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5338 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, 27.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**C5339 Italienisch Konversation B2/C1****Planegg****Barbara Barletta**

Il corso è particolarmente indicato per quegli studenti che sogna in possesso di una discreta conoscenza dell'italiano (livello B1) e vogliono rinfrescare e perfezionare le loro competenze arrivando a un livello più alto (B2/C1).

**ab Montag, 27.2.2023, 10.35-12.05 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**C5340 Italienisch Konversation C1****online****Sabine Hornung**

Questo corso si rivolge a tutti che hanno un'ottima conoscenza della lingua italiana. Ripeteremo la grammatica, parleremo di temi attuali e leggeremo un romanzo che riflette una regione.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5341 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, 27.2.2023, 17.50-19.20 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**C5342-3 Italienisch Sprachtraining - Corso medio****Gräfelting****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. Bitte beachten Sie: Die Kursgebühr wird nicht an die TN-Zahl angeglichen (Ausnahme von der Gebührenstaffelung).

**C5342 ab Donnerstag, 9.3.2023, 19.30-21.15 Uhr**

12 x 105 Minuten, EUR 126,-

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

**C5343 ab Freitag, 10.3.2023, 9.00-10.45 Uhr**

12 x 105 Minuten, EUR 126,-

Gräfelting, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

**Italienisch Spezial****C5344 Italienisch online aufgefrischt! Vokabeln, Grammatik, Gespräche (bis Niveau A2)****online****Laura Tomassetti**

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

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5350 Italienisch-Grammatik „espresso“: Le preposizioni italiane****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Wie kann man italienische Präpositionen genau benutzen? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicher zu reden. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 10.00-11.00 Uhr**

4 x 60 Minuten, EUR 50,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5351 Italienisch-Grammatik „espresso“: I verbi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

Welche Vergangenheit soll man nehmen? Braucht man das Futur 1 oder 2? Und das Konditional? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicher zu reden. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).

**ab Donnerstag, 20.4.2023, 10.00-11.00 Uhr**

4 x 60 Minuten, EUR 50,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5352 Italienisch-Grammatik „espresso“: Gli aggettivi italiani****online****Alberta di Martino-Ulrich**

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

**ab Donnerstag, 15.6.2023, 10.00-11.00 Uhr**

4 x 60 Minuten, EUR 50,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5361 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, 27.4.2023, 9.15-10.45 Uhr**

6 x 90 Minuten, EUR 60,-

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

**C5362 Cartoline - Lieblingsorte in Italien erkunden****online****Laura Tomassetti**

Wir alle kennen Lieblingsorte in Italien, die uns ansprechen oder gar zum Schwärmen bringen. Anhand der Teilnehmererfahrungen und Tipps der Dozentin erkunden wir das Land, wo die Zitronen blühen, und entdecken miteinander neue Ziele. Zugleich werden Grammatik und Kommunikation vertieft. Voraussetzung: Italienischkenntnisse auf Niveau A2.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5363 Literaturkreis Italienisch****online****Laura Tomassetti**

In spiaggia o davanti a un camino, ma sempre con un libro in mano. In questo corso ci avviciniamo alla letteratura italiana attuale. Questo semestre leggiamo „In bilico sul mare/Ohne Halt ins Blaue“ (Anna Pavignano, Nonsolo Verlag). Testo in tedesco a fronte.

Voraussetzung: Niveau B2

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C5380 Zeit für Urlaub! Italienisch kompakt ohne Vorkenntnisse****Planegg****Laura Tomassetti**

Wochenendseminar für den Italienurlaub oder zum Einstieg ins Italienischlernen. Das Ziel: überall in Italien durchzukommen. Der Fokus liegt auf Sprachfertigkeit, natürlich verbunden mit Spaß. Landeskunde und Tipps runden den Kurs ab.

**Samstag, 25.3.2023, 10.00-17.00 Uhr****Sonntag, 26.3.2023, 10.00-13.00 Uhr****Samstag, 1.4.2023, 10.00-17.00 Uhr****Sonntag, 2.4.2023, 10.00-13.00 Uhr**

2 Wochenenden, EUR 120,-

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

**C5384 Italienisch B1 Arte e Cultura italiana - Corso di Conversazione****online****Anja Conrad**

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

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 11.30-13.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**Unsere italienischen Muttersprachler:**

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



## Spanisch Grundstufe

### C5400 Spanisch ohne Vorkenntnisse

**Gauting**

**Cecilia Nagle**

Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 1.

**ab Freitag, 3.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5401 Spanisch ohne Vorkenntnisse

**online**

**Ramiro Uribe**



Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen! Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5402 Spanisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg**

**Ramiro Uribe**

Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen! Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5403 Spanisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 7

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

### C5404 Spanisch Grundstufe A1

**online**

**Cecilia Nagle**



Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 5

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5405 Spanisch Grundstufe A1

**Gauting**

**Heike Acha Torrez**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 7.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 18.30-20.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Gauting, Staatl. Realschule, Birkenstr. 1, Ecke Germeringer Str.

Treffpunkt: vhs-Eingang Parkplatz am Waldrand, Raum 0.53, EG

### C5406 Spanisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ca. ab Lektion 12

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5407 Spanisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 7

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

### C5408 Spanisch Grundstufe A2

**online**

**Norma Gamarra de Busl**



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ab Lektion 3

**ab Montag, 27.2.2023, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5411 Spanisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Julia Baudts Heinsen**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto A2, ca. ab Lektion 11

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 11.00-12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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



### Unsere spanischen Muttersprachler:

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

### C5410 Spanisch Grundstufe A2/B1

**Planegg**

**Gabriela Platz**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Unidad 4

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

## Spanisch Mittelstufe

### C5412 Spanisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Maria Sanchez**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B1, ca ab Lektion 6

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 104,-

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

### C5413 Spanisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Lina Wiest**

Leichte Konversation und Grammatikübungen. Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 11.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5414 Spanisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Julia Baudts Heinsen**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto B1, ab Lektion 9

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 11.00-12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5415 Spanisch Mittelstufe B1

**online**

**Ramiro Uribe**



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 2

**ab Montag, 27.2.2023, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Spanisch Konversation

### C5418 Spanisch Konversation B1/B2

**Planegg**

**Gabriela Platz**

Conversación y repaso de gramática. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5419 Spanisch Konversation B2

**Planegg**

**Julia Baudts Heinsen**

Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.

**ab Freitag, 3.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5420 Spanisch Konversation B2

**Planegg**

**Gabriela Platz**

Leichte Konversation zu Alltagsthemen und Grammatikübungen

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.10-20.40 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 198,-

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

### C5421 Spanisch Konversation C1

**Gauting**

**Lina Wiest**

Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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



## Neugriechisch

### C5501 Neugriechisch Konversation C1

Planegg

Michalis Kamaritis

Lektüre nach Absprache

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 20.00-21.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

### C5502 Neugriechisch Konversation C2

Planegg

Michalis Kamaritis

Lektüre nach Absprache.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.15-19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Slowakisch

### C5640H Slowakisch ohne Vorkenntnisse

Herrsching

Dr. Bozena Baranekova

Die slowakische Sprache gehört zur Gruppe westslawischen Sprachen. Slowakisch kann man als Schlüssel zu den übrigen slawischen Sprachen betrachten, Slowakisch wird daher auch als Esperanto der slawischen Sprachen genannt: mit slowakischen Sprachkenntnissen ist vieles von anderen slawischen Sprachen gut verständlich (Tschechisch, Polnisch, Kroatisch usw.). Die Teilnehmer lernen Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen z.B. Informationen zur Personen, zur Familie, Einkaufen, Urlaub, Reisen, Essen und Trinken. Lehrbuch: Křížom Krážíom, Slovincina A1, 2. Auflage (kann über die Dozentin erworben werden)

**ab Freitag, 3.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 167,-

Martinsweg 8, 82211 Herrsching

In Kooperation mit der vhs Herrsching

## Russisch

### C5650 Russisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Yulia Strucken

Russisch ist eine schwierige Sprache... oder? Dieser Kurs macht es Ihnen leicht(er): Sie lernen das kyrillische Alphabet, Druckschrift und Schreibschrift lesen und schreiben, einfache Sätze bilden, kurze Dialoge zusammenfassen und einfache Grammatik nutzen. Die perfekte Grundlage für den nächsten Kurs! Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 (ISBN: 978-3192044779).

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 100,-

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

### C5651G Russisch Grundstufe A1 - Fortsetzung

online

Natalia Schinke



In diesem Kurs setzen wir die spannende Reise durch die russische Sprache, Geschichte und Kultur fort. Das Lerntempo richtet sich immer nach den Kursteilnehmern. Lehrbuch: „Russisch mit System“ (Langenscheidt, ISBN-13: 978-3468-8044-34). Dieser Kurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Dafür müssen Sie das Programm bzw. die App auf Ihr Gerät installieren. Wichtig ist, dass Ihr Lautsprecher und Ihr Mikrofon funktionieren. Eine funktionierende Kamera wäre wünschenswert. Wir melden uns bei Ihnen, sollte der Kurs zustande kommen und versorgen Sie mit Zugangsdaten und einer Anleitung. Sie müssen vorher nichts unternehmen.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 169,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5652 Russisch Mittelstufe B1

Planegg

Yulia Strucken

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

**ab Montag, 27.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 100,-

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

## Kroatisch

### C5660 Kroatisch Grundstufe A1 - Fortsetzung

online

Marija Flüchter-Krstulja



Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Steigen Sie in den Kroatisch-Anfängerkurs ein, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 9 - ein Quereinstieg ist möglich.

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5661 Kroatisch Grundstufe A1 - Fortsetzung

Krailling

Marija Flüchter-Krstulja

Lehrbuch: Joachim Hubig Verlag, Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 12, anschließend Band 2 (ISBN: 978-3-981094039)

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.40-21.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Krailling, Gemeinderaum Betreutes Wohnen, Margarettenstraße 22

### C5662 Kroatisch Grundstufe A1/A2

Krailling

Marija Flüchter-Krstulja

Lehrbuch: Joachim Hubig Verlag, Kroatisch lernen? Nema Problema!, Band 2, (ISBN: 978-3-981094039) ab Lektion 5/6

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Krailling, Gemeinderaum Betreutes Wohnen, Margarettenstraße 22

### C5663 Kroatisch ohne Vorkenntnisse

online

Marija Flüchter-Krstulja



Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Steigen Sie in den Kroatisch-Anfängerkurs ein, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor! (ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 1.

**ab Montag, 27.2.2023, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Polnisch

### C5670 Polnisch ohne Vorkenntnisse

online

Renata Budziak



Für Anfänger\*innen, die Grundkenntnisse im Polnischen erwerben wollen. So können Sie Grundsituationen des Alltags meistern. Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7).

**ab Montag, 27.2.2023, 17.00-18.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Türkisch

### C5681 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 können Ihre Themenwünsche einbringen. Sie können in einer kleinen Gruppe wichtige Dialoge üben und auch gerne Ihre Themenwünsche einbringen. Am Ende können Sie sich auf einfache Art verständigen, sich vorstellen und alltägliche Situationen verstehen. Görüsmek üzere! Buch: Ne Güzel (Hueber, ISBN 978-3-19-005253-0).

In Kooperation mit der vhs Gilching

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 148,-

Online-Seminar von zu Hause aus

Danke!

**Wir danken unseren Anzeigenkunden.**

Bitte schenken Sie den inserierenden Firmen besondere Beachtung.



## 800 verschiedene Sprachen...

... und Dialekte spricht man in Papua-Neuguinea. Im Juni 2023 ist eine Gruppe aus dem pazifischen Inselstaat im Würmtal zu Gast. Lernen Sie Land, Leute und Geschichte kennen und erfahren Sie, welche Verbindung Papa-Neuguinea mit Deutschland hat in unserer Themenreihe.  
Alle Termine siehe S. 6

## Isländisch

### C5710S Isländisch ohne Vorkenntnisse

**Starnberg**

**Jonas Bokelmann**

Gullfoss, Geysir, Eyjafjalljökull - Island begeistert mit Landschaft und spektakulärer Natur. Was die Insel darüber hinaus noch zu bieten hat, ist dagegen weniger bekannt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und an die, die eine Islandreise planen und sich darauf vorbereiten und einstimmen möchten. In diesem Kurs lernen Sie gebräuchliche und nützliche Phrasen und erfahren Wissenswertes über Mythen, Sagen und die isländische Kultur. Das Lehrbuch/Material wird im Kurs bekannt gegeben. Schnupperkurs mit 5 Terminen + Option auf Verlängerung.

**ab Freitag, 3.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

5 x 90 Minuten, EUR 150,-

Starnberg, Bahnhofpl. 14, in Kooperation mit der vhs Starnberger See

## Schwedisch

### C5720 Schwedisch Grundstufe A1 - Fortsetzung

**Gauting**

**Åsa Ågren**

Hej! Ob für den Urlaub oder aus Neugier und Interesse an schwedischer Kultur - in diesem Kurs lernen Sie erste Sätze und Vokabeln, um mit Menschen in Schweden in Kontakt zu kommen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+ ab Kap. 7 (Kursbuch, Arbeitsbuch, Audio-CD)

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5722 Schwedisch Mittelstufe B1

**Gauting**

**Åsa Ågren**

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

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## Chinesisch

### C5731 Chinesisch ohne Vorkenntnisse

**Gauting**

**Daifen Winkler**

Mit diesem Kurs können Sie in die chinesische Hochsprache Mandarin einsteigen oder Grundlagen wieder auffrischen. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen, dabei die Höflichkeitsformen kennenzulernen und sich auch sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben chinesischer Schriftzeichen erlernen wir anhand einfacher Texte und Schreibübungen. Eine gute Vorbereitung auf die nächste Chinareise! Lehrbuch: „Chinesisch superleicht“ von Dorling Kindersley Verlag GmbH (ISBN 978-3-8310-3043-9)

**ab Dienstag, 7.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

### C5732 Chinesisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Gerlinde Wislperger**

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch D, ca. ab Lektion 1. 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 zusätzlich Einblick in Kultur und Landeskunde. Für Fortgeschrittene, ein Einstieg für Lernende mit guten Vorkenntnissen ist möglich.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## Arabisch

### C5770 Arabisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg**

**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 Mittwoch, 15.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

13 x 90 min, EUR 169,-

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

### C5771 Arabisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg**

**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 Mittwoch, 15.3.2023, 19.15-20.45 Uhr**

13 x 90 min, EUR 169,-

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

Auf Wunsch der Gruppe kann der Kurs ggf. online durchgeführt werden.

## Mundart

### C5901H Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

**Herrsching**

**Thomas Mayer**

Dialekt und Bayern - das gehört einfach zusammen. Und trotzdem: sind die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerschen Vokalverschiebungen für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer, besser bekannt als Vogelmayr, lädt Sie ein zu einem humorvollen Bairischkurs der besonderen Art - in Präsenz natürlich mit anschließendem Weißwurstfrühstück!

**Sonntag, 11.6.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 33,-

Herrsching, Gasthof „Zur Post“ Andechsstr. 1

Essen und Getränke sind separat zu zahlen. Vorbestellung für das Weißwurstfrühstück bitte bei Kursbuchung mit angeben.

Anmeldeschluss: Freitag, 07.06.2023, 12.00 Uhr.

## Deutsch als Fremdsprache

### C5801 Deutsch als Fremdsprache - Kompaktkurs A2.1

**Planegg**

**Gerlinde Wislperger**

Deutsch-Kompaktkurs mit vielen Sprechübungen, Rollenspielen, Grammatikvermittlung. Hausaufgaben werden regelmäßig zu Beginn des Vormittags besprochen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus NEU 3

**ab Freitag, 3.3.2023, 9.00-12.15 Uhr**

15 x 180 Min., EUR 300,-

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

Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

### C5804 Deutsch als Fremdsprache - A2

**Planegg**

**Ingrid Junginger-Reck**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit etwas Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik anhand von Arbeitsblättern, ganz nach Bedarf der Teilnehmenden.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich



Für Geflüchtete z. B. aus der Ukraine, die im Würmtal leben, bieten wir zusätzliche Deutschkurse für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene (A2 bis B1/2) an. Jeder Kurs findet in der Regel 2x/Woche statt, der Besuch ist für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Weitere Informationen:** [www.vhs-wuertal.de/deutsch-gefluechtete](http://www.vhs-wuertal.de/deutsch-gefluechtete)

### C5805 Deutsch als Fremdsprache - A2

**Planegg**

**Angelika Allmann**

Sie können schon einfache Sätze und die Basisgrammatik. Im Kurs vertiefen Sie diese und wenden Sie an. Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3 (A2.1), ab Kapitel 3.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 17.15-18.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### C5810 Deutsch als Fremdsprache - B1

**online**

**Renata Budziak**



Lehrbuch: Hueber, Schritte Plus NEU 5.

**ab Dienstag, 7.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5811 Deutsch als Fremdsprache - B1

**Planegg**

**Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, Schritte Plus NEU 5, ab Lektion 5

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 16.30-18.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### C5812 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 Themenvorschläge können eingebracht werden.

**ab Montag, 27.2.2023, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5813 Deutsch als Fremdsprache - C1

**online**

**Alexandra Joepen-Schuster**



Lehrbuch: Erkundungen (ISBN: 978-3-941323-25-4), ab Lektion 6. Ziel des Kurses ist es, Niveau C1 zu erreichen, das zum Studium an deutschen Universitäten befähigt.

**ab Montag, 27.2.2023, 19.15-20.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5814 Deutsch als Fremdsprache - B2

**online**

**Renata Budziak**



Lehrbuch: Hueber, Schritte Plus NEU 6.

**ab Mittwoch, 8.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C5891 ALPHA+ Deutsch besser lesen und schreiben

**Planegg**

**Ingrid Junginger-Reck**

Sie können schon etwas Deutsch, aber lesen und schreiben fällt schwer? Im Alphakurs lernen Sie, die Grundregeln der Grammatik anzuwenden. Hierzu gehören Groß- und Kleinschreibung, Wortarten, Wortbildung und Satzbau, Zeiten und Grundlagen der Zeichensetzung. Nach dem Kurs lesen und schreiben Sie Texte flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben. Sie lernen die Regeln anwenden und haben dadurch viel mehr Möglichkeiten, Sätze zu bilden. Sie erweitern Ihren Wortschatz und können sich besser ausdrücken.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Sie können einfache Texte lesen, den Sinn erfassen und einfache Sätze schreiben (mind. Alpha-Level 2). Sie sind mind. 15 Jahre alt und haben Alphabetisierungsbedarf.

**Ab Dienstag, 2.2.2023, 15.30-17.00 Uhr, bis Ende Juli, späterer Einstieg nach Rücksprache ggf. möglich**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1 bzw. 8  
**2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 15.30 - 17.00 Uhr**  
 ohne Gebühr

## Die Geschenkidee

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

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



Seit 1870

# GUM

**BAUNTERNEHMUNG**

**Gottlieb Gum GmbH & Co.  
 Bauunternehmung KG**

**Mathildenstraße 4 · 82152 Planegg**

**Telefon (0 89) 8 59 84 87 · [gum-bau@web.de](mailto:gum-bau@web.de)**



## Besondere Themen

### C6001 Genesungstraining – Wieder mitten ins Leben zurück

**Planegg**

**Dr. Walter Dmoch**

Nach schwerwiegender Erkrankung möchten viele Genesende selbst aktiv das Gesundwerden unterstützen. Ausschnittsweise wird dargestellt, wie das „Onkopsychologische Genesungstraining“ die gesundheitsfördernden Faktoren nutzt, um in zwölf psychoedukativen Schritten die Selbstheilungskräfte und Lebenszufriedenheit zu stärken. Wir können nicht dem Leben mehr Zeit hinzufügen, jedoch die verfügbare Zeit mit mehr Leben füllen.

**ab Montag, 13.3.2023, 16.15-17.45 Uhr**

10 x 90 min, EUR 139,-

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

### C6002 Teil I: Das Lymphgefäßsystem – kaum beachtet und doch lebenswichtig

**Planegg**

**Evelyn Ohlert**

Jeder kennt die Bedeutung des Blutes und des Blutgefäßsystems, aber nur wenige wissen, dass sich in unserem Körper ein zweites Gefäßsystem befindet, in dem eine weitere, lebensnotwendige Flüssigkeit transportiert wird, die Lymphe. Was Lymphe ist, wie sie entsteht, und welche Bedeutung sie in unserem Organismus sowie für unsere Gesundheit haben, erfahren Sie hier.

**Dienstag, 2.5.2023, 19.00-20.45 Uhr**

EUR 12,-

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

### C6002A Teil II: Das Lymphödem – Eine Erkrankung des Bindegewebes

**Planegg**

**Evelyn Ohlert**

Durch Schädigung des Lymphgefäßsystems entsteht ein Lymphödem. In Deutschland sind nahezu 2 Millionen Menschen an einem Lymphödem erkrankt, aber nur wenige kennen diese Erkrankung, deren Ursachen, Erkennungszeichen und Behandlungsmöglichkeiten. Als Betroffene werde ich von eigenen Erfahrungen und über das Leben mit dieser Erkrankung berichten sowie nützliche Tipps zum Umgang mit dem Lymphödem im Alltag geben.

**Dienstag, 4.7.2023, 19.00-20.45 Uhr**

EUR 12,-

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

### C6003 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

**Planegg**

**Walter Mungel**

Die Teilnehmer lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwechen 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 €3,00 sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.

**ab Dienstag, 21.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

2 x 180 Minuten, EUR 48,-

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

### C6003A Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten, wissen aber nicht mehr wie?

**Gilching vhs**

**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, zu finden ist. Wegen der praktischen Übungen rutschfeste Schuhe und angepasste Kleidung tragen.

**Donnerstag, 23.3.2023, 18.00-21.00 Uhr**

EUR 24,-

Gilching, vhs, Raum 104 (Computerraum, 1. OG), Landsberger Str. 17 a

### C6009 „Sehen wie ein Luchs“

**Planegg**

**Doris Lederer**

Kennen Sie das: nachlassende Sehkraft, tränende, brennende oder gerötete Augen, Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Ermüdung und Erschöpfung bei der PC Arbeit? All diese Beschwerden gehen von unseren Augen aus! Durch gezieltes Sehtraining kann das Leistungsvermögen unserer Augen und die Konzentrationsfähigkeit nachhaltig unterstützt werden. Für alle an Augenübungen Interessierten, die Blitzenstärkungstechniken erlernen möchten und die ihre Wahrnehmung/Merkfähigkeit trainieren möchten. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen und nehmen Sie falls vorhanden Ihre Brille mit.

**Sonntag, 19.3.2023, 9.30-12.30 Uhr**

EUR 18,-

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



## Themenreihe



### Demenzerkrankungen im Fokus – Prävention, Therapie, Hilfe

Vorträge und Workshops für Angehörige, Betroffene und Interessierte.

#### C6006 Update Demenz – ein Informationstag Diagnostik, Therapie, Prävention

**München PD Dr. Katharina Bürger, Veronique Handfest**  
Dieser Nachmittag dient der vertieften Information zu den Themen Prävention, Frühdiagnostik und moderner Therapieansätze für Demenzerkrankungen. An verschiedenen Infoständen und in Vorträgen zu den einzelnen Schwerpunkten wird eine umfassende Aufklärung geboten. Am ISD arbeiten Ärzte, klinische Wissenschaftler und Grundlagenwissenschaftler unter einem Dach zusammen um die Möglichkeiten der Prävention, Früherkennung und Behandlung von Schlaganfall- und Demenzerkrankungen zu verbessern.

**Donnerstag, 16.3.2023, 15.30-18.30 Uhr**

Klinikum Großhadern, Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) Feodor-Lynen-Straße 17, großer Seminarraum

#### C6012 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, 14.3.2023, 13.30-14.30 Uhr**

13 x 60 Minuten, EUR 105,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

#### C6603 Neurotango® - Sturzprophylaxe Bewegungsblockaden auflösen

**Planegg Dr. Walter Dmoch**  
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 angeregt zur Bewegung und traut sich wieder mehr zu. Neurotango® macht Freude, beugt der Sturzgefahr vor, vermehrt die Schrittweite und -sicherheit und verbessert die Haltung. In der Regel wird eine betroffene Person (kostenpflichtig) von einer gesunden Person (gratis) begleitet.

**ab Montag, 20.3.2023, 15.00-16.00 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

#### C6004 Die Sprache geht, die Musik bleibt – Musik und Demenz

**Planegg Claudia Castillon**  
Musik berührt uns in unserem tiefsten Sein. Sie kann positive Gefühle hervorrufen und bringt in Bewegung – innerlich und äußerlich. Das musikalische Langzeitgedächtnis bleibt bei Demenz weitgehend erhalten. Daher bietet die Arbeit mit Musik die Chance, an vorhandene Ressourcen anzuknüpfen, eine vertrauensvolle Kommunikation aufzubauen und aktives freudvolles Erleben in einem sicheren Erlebens-Raum zu ermöglichen.

Lernen Sie, wie die Einbindung von musikalisch-klanglicher Arbeit helfen kann, sowohl im privaten Raum als auch in Seniorenhäusern, für eine entspanntere Stimmung zu sorgen.

**Montag, 22.5.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 12,-

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

#### C6005 Seelenstärkungstag für pflegende Angehörige Meine Auszeit – endlich mal ich

**Planegg Claudia Castillon**  
Als pflegende Angehörige müssen Sie besonders gut auf sich achten. Oft stellt man die eigenen Bedürfnisse zu lange oder immer wieder zurück. Diese Stunden gehören nur Ihnen. Sie müssen nichts „geben“, keine Aufgaben erledigen, nichts TUN. Jetzt dürfen Sie einfach EMPFANGEN. Wir besinnen uns auf den Augenblick, kommen wieder ins Spüren, weg vom „Funktionieren müssen“. Tipps für kleine „Helfer“ werden Sie auch nach dem Kurs motivieren, so dass Sie spürbar erfrischt mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.

**Samstag, 17.6.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 24,-

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

#### C6013 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.

**ab Mittwoch, 22.3.2023, 15.00-17.00 Uhr**

3 x 120 Minuten, EUR 39,-

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

## Seelisch-ganzheitliche Gesundheit

#### C6007 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. Ein informatives Skript können Sie gegen Eur 5,- im Kurs erwerben.

**Mittwoch, 19.4.2023, 18.00-20.30 Uhr**

EUR 21,-

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

#### C6008 Machen Sie Ihre Angst zu Ihrem Freund im Vertrauen in die eigene Kompetenz!

**Planegg Uschi Kaltner, Karina Haufe**  
Sie wünschen sich mehr Freude und Leichtigkeit in Ihrem privaten und beruflichen Alltag? Lernen Sie, wie Sie mit Hilfe bewährter Techniken aus der systemischen Therapie, Verhaltenstherapie und dem Coaching Ihrer Furcht, dem Grübeln und Gedankenkreisen auf andere Art und Weise begegnen können. Praktische Übungen bringen Sie einen entscheidenden Schritt weiter auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und mit weniger Angst.

**Samstag, 29.4.2023, 9.30-17.30 Uhr**

EUR 99,-

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

#### C6011 Wechseljahre – Hitzewallungen Ein Thema, nicht erst wenn's heiß wird

**Planegg Stephanie Steinegger**  
Sind Wechseljahre und Hitzewallungen – ein unvermeidliches Gespann? Der „Wechsel“ steht jeder Frau einmal bevor, aber wie heftig die typischen Beschwerden auftreten, ist individuell sehr unterschiedlich und bis zu einem gewissen Grad beeinflussbar. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat einen anderen Blickwinkel auf die Zusammenhänge als die westliche Medizin.



Der Vortrag erklärt die Sichtweise der TCM und wie Sie mit den täglichen Mahlzeiten ganz einfach vorbeugen und unterstützen können.

**Dienstag, 20.6.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 12,-

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

Im Kochworkshop am 06.07.2023 können Sie gleich Rezepte ausprobieren (C6927).

## C6014 Burnout or Boreout

**Planegg**

**Sabine Maria Stingl**

Fühlen Sie sich in Ihrem Leben eher unter- oder überfordert? Wo kommt manchmal Energielosigkeit her? Wir erfahren kreative Bewegungs- und Entspannungsübungen, Imaginationsreisen und kreative Impulse zur Selbstreflexion. Ich freue mich wenn Sie dabei sind.

**Sonntag, 19.3.2023, 17.30-20.00 Uhr**

EUR 24,-

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

## C6023 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, 25.4.2023, 20.00-21.30 Uhr**

EUR 11,-

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

## C6040 Was ist Kinesiologie? Möglichkeiten und Grenzen

**Planegg**

**Stephanie Steinegger**

Sie erhalten eine Einführung in die Entwicklung und Entstehungsgeschichte dieser Selbsthilfemethode. Im Laufe der Jahre haben sich verschiedene Zweige am Baum der Kinesiologie gebildet. Wir sprechen

über die faktenbasierten Grundlagen und bei welchen Versprechungen Sie aufpassen sollten. Es bleibt reichlich Zeit für Fragen und Alles, was Sie zum Thema Kinesiologie wissen wollen.

**Mittwoch, 10.5.2023, 19.00-21.00 Uhr**

EUR 12,-

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

## C6041 Touch for Health 1 Kinesiologischer Grundkurs

**Gräfelfing**

**Klaus Wienert**

Das Kinesiologische Handwerkszeug. Der beste Schutz gegen Krankheit ist eine gute Gesundheit. „Touch for Health“ ist eine Synthese aus Erkenntnissen fernöstlicher Methoden und westlicher Techniken. Dabei werden verschiedene Muskeln getestet, um Blockaden im Energiesystem des Körpers festzustellen und sie daraufhin mit der geeigneten Balance aufzulösen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

**Samstag, 29.4.2023, 10.00-18.30 Uhr**

**Sonntag, 30.4.2023, 10.00-18.30 Uhr**

EUR 260,-

Gräfelfing, Licht-Gesundheit-Energie Zentrum, Drosselgasse 6

## C6042 BRAIN GYM® 1 Kinesiologischer Grundkurs

**Gräfelfing**

**Lydia Bose**

Lernen ist ein natürlicher Prozess, der uns das gesamte Leben begleitet. Brain Gym® unterstützt unser Lernpotential durch Bewegungsübungen und Koordinations-Balance, so dass wir leicht und mit Spaß lernen können. Wir integrieren und fördern die Aufnahme durch die Sinne in unserem persönlichen Optimalbereich von Hören, Sehen, der Motorik und Geschicklichkeit, aber auch Unterscheidungs- und Wahrnehmungsvermögen, Konzentration und der positiven Einstellung. Brain Gym® nützt allen Menschen, ihre Aufnahmefähigkeit, Verarbeitung, Speicherung und Umsetzung von Gelerntem zu verbessern. Lernen macht Spaß – Brain Gym® für jedes Alter, auf allen Ebenen, ob beruflich oder privat!

**Donnerstag, 9.3.2023, 10.00-18.30 Uhr**

**Freitag, 10.3.2023, 10.00-18.30 Uhr**

EUR 260,-

Gräfelfing, Licht-Gesundheit-Energie Zentrum, Drosselgasse 6



## LICHT-GESUNDHEIT-ENERGIE ZENTRUM

*Klaus Wienert & Kollegen*

Institut für  
**Kinesiologie**  
**Systemische Aufstellungen**  
**Energie-Medizin**

### SEMINARE · AUSBILDUNGEN · PRAXISGEMEINSCHAFT



**Erfolg · Lebensfreude · Gesundheit · Stressmanagement · Persönlichkeitsentfaltung**



**TOUCH FOR HEALTH 1 – KINESIOLOGIE EINSTIEGSKURS**  
am 29. – 30. April 2023

*Für Menschen  
die mehr aus ihrem Leben machen!*

**LICHT-GESUNDHEIT-ENERGIE ZENTRUM**  
Drosselgasse 6 · 82166 Gräfelfing bei München  
Tel.: 089-89 86 77 80

[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)



## Meditation, Entspannung und Autogenes Training

### C6100-B Entspannung lernen – Kreativität leben Kreative Auszeit im Alltag

**Gauting**

**Silke Jenni**

Wir lernen die PMR Entspannung nach Jacobson kennen, erlernen einige SOS Rückenübungen, genießen eine Tiefenentspannung und probieren verschiedene Achtsamkeitstechniken. Um sich zu Hause an diese regenerativen und stressreduzierenden Techniken zu erinnern, gestalten wir ein Kreativ Gatha nach dem Vorbild von Thich Nhat Hanhs meditativen Kalligraphien – und „zaubern“ Farbe und kreative Formen dazu. Kreativmaterial (z.B. Malplatten, Acrylfarbe, Mischplatte usw.) und Tee werden gestellt. Bitte einen Fön mitbringen. Materialkosten in Höhe von Euro 20,- sind im Kurspreis enthalten.

**C6100** **Samstag, 25.3.2023, 9.30-13.00 Uhr**

**C6100A** **Samstag, 20.5.2023, 9.30-13.00 Uhr**

**C6100B** **Samstag, 15.7.2023, 9.30-13.00 Uhr**

Je EUR 45,-

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

### C6101 Ein kleines Achtsamkeitsretreat Auszeit vom Alltag

**Planegg**

**Ursula Gentili**

In einer Wohlfühl-Atmosphäre freunden Sie sich mit dem Thema Achtsamkeit an. Meditationen und Übungen (z.B. Warteübung, Dankbarkeits- und Bewegungsübungen...) zeigen, wie man Achtsamkeit ohne viel Aufwand in den beruflichen und privaten Alltag integrieren kann. Innere Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit können sich einstellen. Ein Folgetermin dient der Vertiefung und dem Erfahrungsaustausch. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Lieblingsbrotzeit, Trinken, kleines Kopfkissen und eine Decke

**Sonntag, 21.5.2023, 14.00-18.30 Uhr**

**Sonntag, 18.6.2023, 14.00-18.30 Uhr**

2 x 270 Minuten, EUR 75,-

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

### C6102 Körperbewusstsein lernen – Methoden aus der Alexandertechnik

**Planegg**

**Philipp Romacker**

Egal ob langes Sitzen, körperliche Arbeit oder das Spielen eines Instruments: indem wir unsere Körperwahrnehmung schulen, können wir Fehlhaltungen lindern und Schmerzen und Verspannungen vorbeugen. In ruhiger Atmosphäre arbeiten wir gemeinsam an alltäglichen Aktivitäten wie Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen, usw. Sie lernen, wie Sie sich durch das bloße Ändern von Bewegungsmustern leichter und entspannter fühlen können.

**Samstag, 29.4.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 29,-

Planegg, Musikschule, Pasinger Straße 16, Konzertsaal

### C6103 Körperbewusstes Musizieren – Alexandertechnik für Musiker\*innen

**Planegg**

**Philipp Romacker**

Durch bewusste Wahrnehmung können wir eigene Spannungsmuster in Haltung und Bewegung identifizieren und weglassen. So ist es möglich, Aktivitäten wie das Spielen eines Musikinstrumentes müheloser zu gestalten. Häufig können sich dadurch auch typische Überlastungen wie Rückenschmerzen oder Sehnscheidenentzündung reduzieren. Gerne Musikinstrument mitbringen!

**Samstag, 13.5.2023, 10.00-13.00 Uhr**

EUR 29,-

Planegg, Musikschule, Pasinger Straße 16, Konzertsaal

### C6106 Heitere Gelassenheit Meditation und achtsames Yoga

**Gauting**

**Gabi Frank**

Wir entwickeln unsere Fähigkeit, das Leben mit heiterer Gelassenheit zu nehmen – unterstützt von angeleiteten Meditationen sowie achtsamen Yoga- und Körperwahrnehmungsübungen. Dabei stärken wir die körperliche und geistige Gesundheit, und gewinnen mehr Energie und Lebensfreude. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Vorerfahrung, ist gut für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und Schmerzen geeignet und enthält Elemente aus dem MBSR Programm (Mindfulness based stress reduction). Die Teilnehmenden erhalten Audiodateien mit Anleitungen für zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, und eine Decke

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 8.30-9.45 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 75,-

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

### C6106A Achtsamkeitstag in Stille zur Ruhe kommen und Kraft tanken

**Gauting**

**Gabi Frank**

Sie möchten Ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen? Dieser Übungstag richtet sich an alle, die bereits einen MBSR Kurs besucht haben oder über Meditationserfahrung verfügen. In entspannter Atmosphäre werden Bodyscan, Sitz-, und Gehmeditation sowie einfache Bewegungen aus dem Yoga angeleitet. Der Tag wird überwiegend in Schweigen stattfinden. Das achtsame Essen in Stille wird Teil des meditativen Tages sein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke+Socken, ggf. eigenes Sitzkissen/-bänkchen, Verpflegung.

**Sonntag, 19.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

EUR 32,-

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

### C6107 Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.L. Scharing Planegg

**Maria Sanchez**

Einfache Übungen, die auf klaren anatomischen Grundlagen aufbauen, verhelfen dazu, dass sich körperlich-seelische Spannungen lösen können. 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 meist liegend auf dem Boden ausgeführt und setzen keine besonderen Kenntnisse oder Beweglichkeit voraus.

Bitte bequeme Bekleidung, Socken, Bettlaken (kein Spannbetttuch) und ggf. Decke sowie Kopfunterlage (z.B. ein Handtuch) mitbringen.

**Samstag, 1.7.2023, 15.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 2.7.2023, 10.30-13.30 Uhr**

Wochenendkurs, EUR 44,-

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

### C6108 Die wesentlichen Übungen der Meditation Für Anfänger und Geübte

**Planegg**

**Christa Lohr**

Die Übungen sind wahrscheinlich so alt wie der Mensch selbst. Trotzdem braucht es Mut und Ausdauer für diesen Weg. Wir meditieren im Sitzen (3x20 Minuten) und Gehen. Die Übungen werden angeleitet und verbundene Themen behandelt, wie z.B. Körperhaltung, Umgang mit Gedanken; Präsenz; innere Reinigung, Verzeihen, Herzraum-Zugang, Lebensfreude; Heiliges und Ungeheiltes; Verstand und Intuition. Meditation ist ein Lebensweg zu „tieferem Menschsein“ und „Authentisch sein.“ Mitzubringen: warme Decke, warme Stola, Sitzkissen, warme Socken, lockere Kleidung an Beinen und Bauch.

**ab Donnerstag, 16.3.2023, 15.30-17.00 Uhr**

10 x 90 min, EUR 105,-

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

### C6109 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 Teilnehmer\*innen mit und ohne Meditationserfahrung.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.30-20.30 Uhr**

8 x 60 min, EUR 72,-

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

Kein Kurstag am 23.3. + 4.5.2023

**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](http://www.hoergeraete-mierau.de)



## C6109A Meditation kennenlernen – Ein Abend für nur mich!

**Planegg** **Doris Sophia Heinrichsen**  
 Möchten Sie einmal ausprobieren, ob Meditation etwas für Sie ist? Sie unterstützt uns dabei, eine bessere Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und mehr Gelassenheit zu erlangen. Lernen Sie einfache Meditationspraktiken kennen, die Sie schnell Ihren Alltag integrieren können. Sie erfahren den wohltuenden Effekt der klassischen Atem- und Ruhemeditationen, lernen aktive Meditationen nach Osho kennen und schließen den Abend mit einem entspannendem Bodyscan. Für Fragen und Gespräche wird es ausreichend Zeit geben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und viel Neugier mitbringen  
**Samstag, 24.6.2023, 18.00-20.00 Uhr**  
 EUR 16,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## C6112-3 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 Kristallklingenschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Darüber hinaus werden Sie verschiedene Tools kennenlernen, 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.

**C6112** **Sonntag, 26.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**

**C6113** **Samstag, 22.4.2023, 0.00-12.00 Uhr**

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

## C6114-5 Entspannter Wohlfühlkörper

**Planegg** **Sabine Maria Stingl**  
 Lieben Sie Ihre Kurven und sehen Sie Ihre Schönheit? Oder mangelt es in Ihrem Leben, wie vielen von uns an ausgleichender Bewegung oder essen Sie manchmal auch aus Frust? Gönnen Sie sich den Nachmittag, der Ihnen sanfte Aktivierung und wohltuende Entspannung schenkt. Sie bekommen kreative Impulse, um Ihr Leben wieder runder werden zu lassen. Locker und entspannt dürfen Sie diese anregende Auszeit mit sanften Körper- und Energieübungen, Selbstmassagen, Klangschalen und Imaginationsreisen genießen.

**C6114** **ab Mittwoch, 15.3.2023, 15.45-17.15 Uhr**

5 x 75 Min, EUR 69,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

**C6115** **Sonntag, 19.3.2023, 14.00-17.00 Uhr**

1 x 180 Min. EUR 28,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## C6116-17 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, denn diese entwickeln sich zu wahren Autobahnen des Informationsaustausches, des Informationsflusses. Hier entsteht die Energie, die unser Leben prägt. Ihr wisst aus eigener Erfahrung, dass die Fahrt auf einer mehrspurigen Autobahn euch mehr stresst, als ein Spaziergang auf einem geschwungenen Pfad durch herrliche Landschaft. Mit diesem Kurs führe ich euch in die Welt der geschwungenen Pfade. Finden Sie die ausführliche Beschreibung unter [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de).

**C6116** **ab Dienstag, 28.2.2023, 20.10-20.55 Uhr**

**C6117** **ab Mittwoch, 19.04.2023, 8.30-9.15 Uhr**

10 x 45 Minuten, EUR 45,-  
 Online-Seminar von zu Hause aus

## C6128 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, 18.4.2023, 18.00-19.30 Uhr**

5 x 90 Minuten, EUR 69,-

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

## C6130 Entspannen im Alltag mit Progressiver Muskelentspannung

**Planegg** **Silke Vilgertshofer**  
 PMR ist eine alltagstaugliche und leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Durch die bewusste An- und Entspannung der Muskulatur kann ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl aufgebaut werden. Die regelmäßige Anwendung kann zu einem erholsameren Schlaf und einer erhöhten Stressresistenz beitragen.

**ab Donnerstag, 15.6.2023, 19.30-20.30 Uhr**

5 x 60 Minuten, EUR 58,-

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

## C6132/C6133 Autogene Heilentspannung Grundkurs

**Planegg/Gauting** **Ute Lütkes**  
 Von Ärzten verordnet, angepasst an den heutigen Menschen, nach wie vor eine der wirkungsvollsten Selbsthilfemethoden für Jung u. Alt. Ohne Hilfsmittel Anspannung abbauen, Selbstheilungskräfte aktivieren u. sich in allem zufriedener fühlen – am Ende des Kurses in 3 min. Ziele wie mehr Konzentration, besser schlafen oder selbstbewusster auftreten, werden mit Autosuggestion leichter erreicht. Die Früchte von regelmäßigem Üben: mehr Ruhe, Kraft, Gesundheit, Lebensfreude, Erfolg – ein lebenslanger Weg. Bei Bedarf Socken, Decke mitbringen.

**C6132** **ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

8 x 90 Minuten, EUR 104,-  
 Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

**C6133** **ab Dienstag, 28.2.2023, 16.00-17.30 Uhr**

8 x 90 Minuten, EUR 104,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## C6132A/C6133A Autogene Heilentspannung Aufbaukurs

**Planegg/Gauting** **Ute Lütkes**  
 Voraussetzung: Grundkurs  
 Immer gelassener und ruhiger Herausforderungen begegnen gerade in dieser besonderen Zeit. Weiterführende Übungen, Autosuggestion, innere Bilder vertiefen die Entspannung des Körpers. Die Seele weist leichter auf neue Wege hin, mit wachsender Selbstliebe und konstruktivem Denken das Leben erfolgreicher zu meistern. Noch gesünder und glücklicher werden: die Impfung von innen.  
 Bei Bedarf bitte Socken + Decke mitbringen

**C6132A** **ab Mittwoch, 17.5.2023, 19.30-21.00 Uhr**

7 x 90 Minuten, EUR 91,-  
 Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

**C6133A** **ab Dienstag, 16.5.2023, 16.00-17.30 Uhr**

7 x 90 Minuten, EUR 91,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## C6134 Autogenes Training Übungskurs

**Planegg** **Ute Lütkes**  
 Entspannte, freundliche Menschen sorgen gut für sich und ihre Umwelt. Denn tägliches Entspannen dient der Harmonie des ganzen Menschen. Für einen fitten Körper und sein Immunsystem sind ein gesunder Geist u. eine erfüllte Seele wichtig, die mit ihrer Liebe zu mehr Lebensfreude und heilvollem Denken, eben zu Harmonie in allem führt. Ein lebenslanger Weg.

**ab Freitag, 3.3.2023, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 159,-

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

## C6135 Mit Meditation in ein entspanntes Wochenende

**Planegg** **Dr. Nadine Haschke**  
 Wir meditieren sitzend auf einem Stuhl. Unser Fokus liegt auf dem Entspannen und Loslassen. So schöpfen wir aus der Ruhe frische Kraft. In praktischen Übungen befassen wir uns mit verschiedenen modernen und alten, ostasiatischen Techniken. Hierdurch zeigen sich unterschiedliche Wege, wie wir uns unserer inneren Kraft zuwenden.

**ab Freitag, 17.3.2023, 16.30-17.45 Uhr**

5 x 75 Minuten, EUR 55,-

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



## Yoga – Anfänger\*innen

### C6200/C6204 Hatha-Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger

**Planegg/Gauting**

**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.

**C6200 ab Montag, 27.2.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 249,- (Kleinstgruppe)

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

**C6204 ab Montag, 27.2.2023, 20.00-21.10 Uhr**

15 x 70 Minuten, EUR 140,-

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

### C6203/C6203A Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

**Planegg**

**N.N.**

Ziel des Yoga-Unterrichts ist, die Lehren und Erkenntnisse aus dem Yoga ins Alltagsleben zu übernehmen, und so eine positive Veränderung in allen Bereichen des Lebens zu ermöglichen. Durch das Erlernen und Üben verschiedener Körperhaltungen (Asanas), die im Zusammenspiel mit dem Atem ausgeführt werden, wird das physische und geistige Wohlbefinden gefördert. Die Stunde beinhaltet außerdem Entspannungs- und Meditationsübungen. Bitte Matte mitbringen.

**C6203 ab Dienstag, 7.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

**C6203A ab Dienstag, 7.3.2023, 19.15-20.45 Uhr**

Je 12 x 90 Minuten, EUR 139,-

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### C6205/C6206 Ayur Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

**Gauting**

**Karla 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 Phantasiereise oder Tiefenentspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte eine Decke mitbringen

**C6205 ab Dienstag, 28.2.2023, 18.45-20.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 157,-

**C6206 ab Dienstag, 28.2.2023, 20.30-21.45 Uhr**

15 x 75 Minuten, EUR 139,-

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

### C6207 Yoga am Morgen

**Planegg**

**Maika Joos-Klein**

Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir unsere Gesichts- und Körpermuskulatur und starten so erfrischt und gestärkt in den Tag. Die Stunde ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

**ab Mittwoch, 8.3.2023, 8.00-9.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-, Kleingruppe

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

## Die Geschenkidee

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

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

### C6208 Yoga im Wechselspiel der Jahreszeiten

**Planegg**

**Sandra Gottwald**

Ein sanfter Kurs im Wechselspiel der Jahreszeiten.

Perfekt für Neueinsteiger und erfahrene Yogis, die ihre Praxis (Bewegung, Atmung, Meditation) und Ausrichtung verfeinern möchten.

**ab Freitag, 3.3.2023, 10.40-11.40 Uhr**

12 x 60 Minuten, EUR 96,-

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

### C6209 Hatha Yoga für Mollige

**Planegg**

**Ingrid Steinert**

„Yoga muss sich dem Schüler anpassen, nicht der Schüler demYoga!“, so lautet das Grundprinzip in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar. Wir gehen besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit mehr Körperumfang ein. Durch eine optimale Auswahl von Übungen, die Anpassung an den jeweiligen Bewegungsspielraum und den Fitness-Level ist der Weg frei für einen Zuwachs an Beweglichkeit, Entspannung und Kraft. Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte und Bälle unterstützen uns dabei. So wird Yoga für Alle erlebbar und macht vor allem Freude.

**ab Donnerstag, 23.3.2023, 15.15-16.30 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 85,-

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

### C6209A-D Svastha-Hatha-Yoga mit Faszien-Yoga Anfänger 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 und seelischen Ebenen 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. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke und Handtuch, Yoga Matte.

**C6209A ab Dienstag 14.03.2023, 18:15 - 19:45 Uhr**

**C6209B ab Dienstag 14.03.2023, 20:05 - 21:35 Uhr**

**C6209C ab Donnerstag 16.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr**

**C6209D ab Donnerstag 16.03.2023, 18:10 - 19:40 Uhr**

13 x 90 Minuten jeweils EUR 139,-

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

Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn am Eingang sein

### C6210 Achtsames Yoga am Morgen Anfänger und Geübte

**Planegg**

**Silke Jenni**

Sanftes Yoga am Morgen hilft „innere und äußere Stabilität“ zu stärken. Mit Hilfsmitteln wie Yogagurt, Klotz, Faszienrolle, offenen und geschlossenem Theraband 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 am Ende, runden die Stunde ab.

**ab Dienstag, 7.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 119,-

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

### C6211 Viniyoga – Mit Esprit und Gelassenheit in den Tag für Anfänger und Wiedereinstg.

**Planegg**

**Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: C6224.

Rückenstärkend nach Desikachar - Sriram.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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



**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



## C6212 Yin Yoga

**Planegg**

**Maike Joos-Klein**

Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, bei dem der Fokus auf der Dehnung der Faszien liegt. Die ausgeübten Asanas finden zum größten Teil im Liegen und Sitzen statt. Die einzelnen Yoga-Übungen werden länger und mit entspannter Muskulatur gehalten. Hierdurch kann die Beweglichkeit deutlich verbessert werden. Die Stunde ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

**ab Mittwoch, 8.3.2023, 9.45-11.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-, Kleingruppe

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

## C6213 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.

**ab Freitag, 3.3.2023, 10.15-11.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-, Kleingruppe

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

## C6214 Viniyoga mit Power, Fit am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg**

**Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. C6224. Rückenstärkend nach Desikachar - Sriram.

**ab Montag, 27.2.2023, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

## C6215 Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Geübte

**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, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,- Kleingruppe

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

## C6215A 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, Decke sowie eine Faszien-Rolle.

**ab Montag, 27.2.2023, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-, Kleingruppe

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

## C6216 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, Yogamatte

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 17.30-19.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 159,-

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

## C6217 Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Geübte

**Planegg**

**Sabine Maria Stingl**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. C6216.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.15-20.45 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 159,-

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

## C6218 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, wodurch eine beruhigende Wirkung in Körper und Geist eintreten kann. 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, das wache, klare Bewusstsein mit entspannter Losgelöstheit vereint. Yin Yoga und Yoga Nidra ist für JEDEN geeignet.

**ab Dienstag, 14.3.2023, 14.45-16.00 Uhr**

13 x 75 Minuten, EUR 129,-, Kleingruppe

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

## C6219 Outdoor Yoga

**Planegg**

**Isabelle Vorwerg**

Die gute Luft und das Yoga in der Natur ist ein Erlebnis, das Körper, Geist und Seele verbindet. Eine gesunde und leichte Form, Yoga jederzeit und überall zu machen. Outdoor yoga ist eine Mischung des Hathayoga, dehnend, kräftigend, atmungs- sowie gleichgewichts-fördernd. Ein Ausgleich zum Alltag. Wir benötigen keine Yogamatte, nur wetterbedingte, bequeme Kleidung und Lust auf Üben an der frischen Luft. Die Gruppe begrenzt sich auf 8 Personen, damit speziell in den Anfängen darauf geachtet werden kann, dass die Übungen richtig ausgeführt werden und jeder gut mitkommt

**ab Freitag, 21.4.2023, 16.30-17.30 Uhr**

12 x 60 Minuten, EUR 105,-

Planegg, Tandler Schlucht, Maria Günzelweg

Der Kurs findet bei fast jeder Wetterlage statt.

## C6220 Yoga light für Bewegungsmuffel Frisch und entspannt in der Mittagszeit!

**Planegg**

**Silke Jenni**

Hier kommen alle Bewegungsmuffel auf ihre Kosten. Wir aktivieren mit Bedacht die Muskulatur und gehen in die bewußte Körperwahrnehmung. Wir nehmen Spannung aus Rücken, Schultern und Nacken und kräftigen die Mitte. Tiefenentspannung beendet diese besondere Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke.

**ab Dienstag, 21.3.2023, 10.40-12.10 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## Yoga – Fortgeschrittene

### C6224-25 Viniyoga- mit Esprit entspannt in den Abend für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

**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 Schlusspannung sowie kurze Rezitation und Meditation.

**C6224 ab Montag, 27.2.2023, 16.15-17.45 Uhr**

**C6225 ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.30 Uhr**

je 15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

### C6227 Yoga Basic in der Tradition Iyengar Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

**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.

**ab Montag, 27.2.2023, 18.00-19.15 Uhr**

12 x 75 Minuten, EUR 129,-

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



### C6229 Hatha-Yoga Vormittagskurs für Geübte und Wiedereinsteiger

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.

**ab Donnerstag, 16.3.2023, 10.00-11.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 156,-

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

### C6230 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. C6200.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 17.50-19.20 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 149,-

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

### C6233 Viniyoga – Mit Heiterkeit und Gelassenheit in den Tag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg

Eva Schreier

Rückenstärkend nach Desikachar - Sriram. Kursbeschreibung siehe Kursnr. C6224

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

### C6235 Yoga dynamisch für Geübte

Planegg

Susan Benicke

Die klassischen Yogastellungen werden dynamisch, kraftvoll und in geschmeidigem, fließendem Wechsel geübt. Ein etwas anderes Workout, das auch jungen Leuten Spaß macht.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 135,-

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

### C6236 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Gauting

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. C6200.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 165,-

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

### C6240 Vini-Yoga

Planegg

Sandra Gottwald

Dieser wohlthuende Kurs kombiniert die Qualitäten von fließender Bewegung mit den Vorteilen von länger gehaltenen Asanas. Lassen Sie sich einladen, in einen Zustand von tiefer Ruhe und Wohlbefinden zu gleiten.

Der sanfte Stil mobilisiert den ganzen Körper, dehnt die Muskeln und stimuliert das Bindegewebe. Auf diese Art und Weise Yoga zu üben, ist eine ganzheitliche, nachhaltige und harmonische Erfahrung.

**ab Freitag, 3.3.2023, 9.00-10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 132,-

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

## Yoga – Workshops

### C6254 After-Work-Yoga

#### Entspannung für dich und deinen Rücken

Gauting

Silvia Andreus

Wir lockern und dehnen die Muskulatur und bearbeiten insbesondere Verspannungen in Rücken und Schultern. Perfekt für alle, die viel sitzen. Behutsam, sanft-kräftigend fließen wir durch die einzelnen Haltungen, verbinden sie miteinander und lenken die Aufmerksamkeit auf Atmung und Regeneration. Zum Ende der Praxis belohnen wir uns mit einer wohlthuenden Schluss Entspannung. Bitte eine Decke mitbringen.

**ab Freitag, 10.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

4 x Freitag 90 Minuten, EUR 48,-

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

### C6255 Yoga für mehr Leichtigkeit

Planegg

Silvia Andreus

Dein wohlthuender Start ins Wochenende. Wir wecken den Körper sanft, dehnen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und kräftigen uns. Verspannungen können sich lösen und der Geist wird klar und frisch. Ob Anfänger oder bereits Yogaerfahren: es ist für jeden etwas dabei! Mit Leichtigkeit und Stabilität starten wir voller Zuversicht in den neuen Tag! Bitte mit Decke und bequemer Kleidung kommen.

**ab Samstag, 11.3.2023, 9.30-11.30 Uhr**

4 x 120 Minuten, EUR 59,-

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

### C6262 Energie und Gelassenheit mit dem Sonnengruß

Planegg

Eva Schreier

Der Sonnengruß ist der bekannteste Bewegungsablauf des Hatha-Yoga, wunderbare Energieübungen für den Start in den Tag. Sie mobilisieren nahezu alle Gelenke, stärken und kräftigen die Muskulatur, und können die Verdauung und den Kreislauf anregen. Mit viel Zeit und Vorübungen nähern wir uns dem anspruchsvollen Zyklus. Für leicht Geübte bis Fortgeschrittene geeignet.

**Freitag, 28.4.2023, 19.15-21.30 Uhr**

**Samstag, 29.4.2023, 9.30-16.30 Uhr**

EUR 69,-

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

## Qi Gong und Taiji

### C6300-6 Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

**C6300 ab Montag, 6.03.2023, 11.30-12.45 Uhr**  
**Monika Zopf, Judith Schrötter**

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

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

**C6301 ab Dienstag, 28.02.2023, 18.25-19.40 Uhr**  
**Barbara Schmelting**

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

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

**C6302 ab Dienstag, 28.02.2023, 19:40-20.55 Uhr**  
**Barbara Schmelting**

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

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



REFORMHAUS  
MAYR

MAYR'S  
DAY SPA

Massagen • Kosmetik • Maniküre • Pediküre  
Visagistik • Pre-Aging • Bodyshaping  
Körperbehandlungen • Wellnesspakete

[www.mayrs-dayspa.de](http://www.mayrs-dayspa.de)

Bahnhofstraße 35 • 82152 Planegg • Tel. 089 - 89 55 56 27



## C6303 Qigong – Balsam für die Wirbelsäule Für Anfänger und Geübte.

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.

**ab Freitag, 10.3.2023, 8.45-10.00 Uhr**

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

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

## C6304 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 und eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein.

**ab Freitag, 10.3.2023, 10.15-11.30 Uhr**

12 x 75 Minuten, EUR 91,-

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

## C6305 Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

Gauting

Rolf Kassalicky

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: C6303

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 17.30-18.45 Uhr**

12 x 75 Minuten, EUR 115,-

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

## C6311 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren für Anfänger und Wiedereinsteiger

Planegg

Judith Schrötter

Qigong Übungen können uns lehren, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die „Kranich“- , die „8-Brokat“- sowie die „Nei Yang Gong“ Übungen sind besonders wirksame Methoden der Lebenspflege, die Sie in diesem Kurs kennenlernen werden. Diese Bewegungsformen können durch den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung, sowie durch die besonderen Atemtechniken fördern, dass verbrauchte Energien abfließen, Blockaden sich lösen und frische Lebensenergien aktiviert werden. Ergänzt wird der Unterricht durch Selbstmassage zur Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Meditations-übungen. Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 10.30-11.45 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 79,-

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

## C6306 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren für Fortgeschrittene

Gauting

Judith Schrötter

Kursbeschreibung siehe Kursnummer C6311: Vertiefung.

Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

**ab Dienstag, 7.3.2023, 17.00-18.15 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 74,-

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

## C6312 Qigong – Spezialform – Fortgeschrittene

Planegg

Manfred Suttorp

Wiederholen und komplettieren der Stehenden Form des Hui Chun Gong. Mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe.

**ab Freitag, 3.3.2023, 19.00-20.00 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 89,-

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

## C6307 Gesundheits-QiGong: Die Wandlung des Gewebes

Planegg

Margot Knapp

Gemeinsam entspannen wir Körper und Geist mit Übungen aus dem reichen Schatz des bewegten und des stillen QiGong sowie der Akupressur. Schritt für Schritt erlernen wir außerdem das „Yi Jin Jing“, das unsere Vitalität, alle Organsysteme sowie Körperstrukturen (Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen, Gewebeschichten ...) besonders stärkt und die Geschmeidigkeit unseres Körpers erhält.

Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen. Der Kurs ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

**ab Donnerstag, 9.3.2023, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 138,-

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

## C6308 Qigong online Mit Qigong entspannt in den Abend

online

Margot Knapp



Gemeinsam werden wir mit Übungen aus dem reichen QiGong-Schatz ein wenig „Lebenspflege“ betreiben: Achtsamkeit und Anstrengungslosigkeit einüben sowie Aktivierung und Harmonisierung unserer Lebenskräfte erleben. Wir fördern Beweglichkeit und Geschmeidigkeit im Körper und erfahren Ruhe, Präsenz und Verbundenheit. Wir stärken alle Organfunktionen und entwickeln unsere Fähigkeit zur Entspannung und zur Freude. Das gemeinsame Üben wird ergänzt durch Skripte und Informationen u.a. aus den Bereichen chinesische Philosophie und TCM, die Sie für die Dauer des Kurses über ein padlet zur Verfügung gestellt bekommen. Der Kurs ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

**ab Dienstag, 7.3.2023, 19.00-20.15 Uhr**

15 x 75 Minuten, EUR 138,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## C6309 Stärkung von Immunsystem und Konstitution mit Paojian-QiGong

online

Margot Knapp



Die Übungsreihe des „Paojian“ verbindet alle Aspekte des QiGong: Bewegungsübungen, Atemtechniken, Bewusstseinsführung sowie Akupressur/Selbstmassage. Wir reichern Qi in unserem Körper an und lenken seinen Fluss. Einfache Visualisierungen helfen dabei, auch den Geist zu sammeln. Dynamische und stille Übungen wechseln sich mit kurzen theoretischen Einheiten zu chinesischer Philosophie und Gesundheitslehre ab. Der Kurs ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

**Samstag, 6.5.2023, 14.00-17.30 Uhr**

**Sonntag, 7.5.2023, 9.30-12.30 Uhr**

EUR 52,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## C6310A QiGong online: Qi-Zirkulation die Dynamik des Frühlings unterstützen

online

Margot Knapp



Im Frühling, der Phase von Aufbruch und Entfaltung, ist es besonders wichtig, den freien und weichen Fluss unserer Lebensenergien zu unterstützen und Blockaden abzubauen. Mithilfe verschiedener QiGong-Übungen und Akupressurtechniken bringen wir unser Qi ins Fließen und stärken so alle unsere Organfunktionen. Wir harmonisieren unseren Geist und fördern unser emotionales Wohlbefinden.

Der Workshop ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet. Wir üben im Stehen und im Sitzen.

Die Teilnehmer erhalten ein Übungsskript. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

**Samstag, 25.3.2023, 9.30-12.30 Uhr**

EUR 22,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## C6310B Qi-Zirkulation: Die Dynamik des Frühlings unterstützen

Planegg

Margot Knapp

Kursbeschreibung siehe C6310A

**Sonntag, 26.3.2023, 9.30-12.30 Uhr**

EUR 22,-

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

## C6310C QiGong im Sommer – Kühle und Ruhefördern und die innere Balance erhalten

online

Margot Knapp



Kursbeschreibung siehe Kursnr.: C6310D

**Samstag, 1.7.2023, 9.30-12.30 Uhr**

EUR 22,-

Online-Seminar von zu Hause aus



### Onlinekurse

Damit Sie Onlinekurse schneller finden, sind diese mit einem Online-Icon gekennzeichnet.

So sehen Sie auf den ersten Blick, an welchen Kursen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können.



### C6310D QiGong im Sommer – Kühle und Ruhe fördern und die innere Balance erhalten

**Planegg**

**Margot Knapp**

Gemeinsam üben wir stilles und dynamisches QiGong, um gerade in / vor der warmen Jahreszeit unsere Energien auszugleichen sowie die kühlenden und besänftigenden Kräfte in uns zu stärken. Wir klären unsere geistige Verfassung („shen“) und gelangen so vom Kopf in den Körper sowie von der Aufgeregtheit in die innere Ruhe. Der Workshop ist für Einsteiger und im QiGong bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

Wir üben im Stehen und im Sitzen. Die Teilnehmenden erhalten ein Übungsskript. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

**Sonntag, 9.7.2023, 9.30-12.30 Uhr**

EUR 22,-

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

### C6313 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, 16.3.2023, 11.45-12.45 Uhr**

13 x 60 Minuten, EUR 105,-

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

### C6314 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 und Geübte gleichermaßen geeignet.

**ab Dienstag, 7.3.2023, 19.45-21.00 Uhr**

9 x 75 Minuten, EUR 89,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Am 9. Mai findet kein Kurs statt

### C6315/19 Seminar-Reihe: QiGong / Akupressur / Diätetik in den Jahreszeiten

**Planegg**

**Judith Schrötter**

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.

Teil 1: Im Frühjahr bedeutet es nach der Lehre der TCM z. B., dass das Wachstum und die Entfaltung der Natur, durch das Regulieren des Qi, Durchgängigmachen der Leber-Leitbahn und Klärung der Augen unterstützt wird. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und Schreibutensilien mitbringen.

**C6315 Mittwoch, 15.3.2023, 18.00-19.30 Uhr**

Teil 2: Der Sommer ist die Jahreszeit des üppigen Gedeihens, der Wärme und der Hitze. Jetzt sollte die Herz-Leitbahn genährt, Bewusstsein, Gemüt und mentale Aktivitäten beruhigt werden.

**C6319 Mittwoch, 26.4.2023, 18.00-19.30 Uhr**

Je EUR 11,-

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

### C6316 Tai Chi Chuan für Geübte, Wiedereinsteiger und interessierte Anfänger

**Planegg**

**Petra Neuner-Naß**

Nach der Tai 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 Tai Chi Chuan und intensives Erlernen der Kurzform, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer. Erlernbar unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe.

**Samstag, 20.5.2023, 9.30-12.30 Uhr**

**Sonntag, 21.5.2023, 9.30-12.30 Uhr**

2 x 120 Minuten, EUR 48,-

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

### C6318 Gesichts-Qigong und Gua Sha

**Gauting**

**Anna-Carolina Grimaldi**

Meridiane (=Energiebahnen) und die Lymphe werden durch Selbstmassage und kleinen QiGongübungen an Gesicht, Kopf, Hals und Nacken entlang der Meridian- bzw. Lymphverläufe angeregt. Davon profitieren auch Organe wie z.B. Herz, Niere, Leber, Lunge und mehr – denn diese spiegeln sich auch im Gesicht wider! Nachdem wir Energie- und Lymphfluss angeregt haben, gehen wir über mit der asiatischen „Schabtechnik“ namens Gua Sha belastete Lymphe und alte Energien bestmöglich abzutragen. Das geschieht mittels Marmeladendeckelchen, oder chin. Porzellansuppenlöffel oder Gua Sha-Steine.

Falls vorhanden gerne selber mitbringen – ansonsten wird dieses Material zu Verfügung gestellt

**Freitag, 17.3.2023, 14.00-17.00 Uhr**

EUR 26,-

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

## Feldenkrais

### C6400-1 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

**Gräfelfing**

**Susanne Spitzer**

Feldenkrais ist ein sanfter Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlfühlen für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mündliche Anleitungen helfen, uns in Ruhe und in Bewegung zu spüren. Wir üben in liegenden, sitzenden oder stehenden Positionen und ihren fließenden Übergängen. Sie beginnen mit einfachen und kleinen Bewegungen, die komplexer werden und nach und nach den ganzen Körper einbeziehen.

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

**C6400 ab Montag, 27.2.2022, 17.30-19.00 Uhr**

**C6401 ab Montag, 27.2.2022, 19.15-20.45 Uhr**

je 12 x 90 Minuten, EUR 119,-

Gräfelfing, Licht-Gesundheit-Energie Zentrum, Drosselgasse 6

### C6402 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, 28.2.2023, 10.45-12.15 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 129,-

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

### C6405 Feldenkrais-Matinée

**Planegg**

**Susanne Spitzer**

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Mit ihrer ungläublichen Vielfalt an Bewegungsaktionen zu ganz unterschiedlichen Themen hält die Feldenkrais-Methode für Jeden und Jede etwas Überraschendes bereit, 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, 4.3.2023, 10.30-12.00 Uhr**

EUR 15,-

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

### C6406 Feldenkrais Rücken: Haltung und Beweglichkeit

**Planegg**

**Susanne Spitzer**

Je beweglicher die Körpermitte, desto leichter fällt es, sich aufrecht zu halten. Je besser Sie sich bücken können, desto leichter können Sie aufrecht stehen, gehen, atmen. Feldenkrais verbessert von Grund auf die Beweglichkeit im Alltag und hilft, dass Sport, Tanzen oder Radfahren leichter fallen. Bitte ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mitbringen, Wollsocken und „Zwiebel-Look“.

**Samstag, 15.7.2023, 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



## Gymnastik

### C6500 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Planegg** **Isabella Klaschka**  
Dieser Kurs dient der gesundheitlichen Vorsorge: Einfache, aber effiziente gymnastische Übungseinheiten sollen den älteren Menschen befähigen, bewusstes Körpergefühl aufzubauen, um sich fit zu halten. Wegen einer bereits bestehenden körperlichen Behinderung braucht niemand fern zu bleiben. Die Übungen werden auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt.

**ab Montag, 13.3.2023, 9.05-10.05 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 79,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

### C6501 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Lochham** **Vera Giaouque**  
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. C6500.

**ab Montag, 27.2.2023, 10.15-11.15 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 79,-  
Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

### C6501A Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Krailling** **Vera Giaouque**  
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. C6500.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.15-11.15 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 79,-  
Krailling, Gemeinderaum Betreutes Wohnen, Margaretenstraße 22

### C6502 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Planegg** **Vera Giaouque**  
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. C6500.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 12.30-13.30 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 79,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

### C6504 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 Teilnehmer abgestimmt. Der Kurs dient der gesundheitlichen Vorsorge. Mitzubringen: Iso-Matte, bitte tragen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.00-10.00 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Planegg, Banzai-Dojo, Bahnhofstraße 40, EG

### C6505-05A Sanfte Fitness für Frauen

**Planegg** **Nati Molinero-Oswald**  
Diesem Training liegt ein ausgewogenes und speziell für den weiblichen Körper entwickeltes Übungsprogramm zugrunde. Durch einfache Bodenübungen der Funktionellen Gymnastik entspannen, strecken und beleben Sie den gesamten Körper. Diese langsame Körperarbeit ermöglicht Ihnen einseitige körperliche Beanspruchungen und Fehlhaltungen zu kompensieren und physische und psychische Spannungen zu lösen. Für jedes Alter und Fitnessniveau geeignet. Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, warme Socken.

**C6505 ab Mittwoch, 1.3.2023, 14.30-16.00 Uhr**

**C6505A ab Mittwoch, 1.3.2023, 16.00-17.30 Uhr**

Je 15 x 90 Minuten, EUR 135,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

### C6010 Das Bewegungsprogramm von Liebscher & Bracht

**Planegg** **Renate Schrittenlocher**  
Beweglich bis ins hohe Alter! Erfahren Sie Möglichkeiten und Grenzen, wie Sie mit dem Bewegungsprogramm Schmerzen u. Verspannungen lindern oder sogar lösen könnten. Sie erhalten außerdem Tipps zur Schmerzvorbeugung, unterstützenden Ernährung, Faszien uvm. Es werden Übungen gezeigt und erklärt. Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und Getränk mitbringen.

**Samstag, 25.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**  
EUR 18,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



## 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.

C6511	ab 13.03.	Mo	10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
C6512	ab 27.02.	Mo	19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
C6515	ab 01.03.	Mi	11.25-12.25 Uhr	Vera Giaouque Planegg/vhs
C6516	ab 01.03.	Mi	17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
C6516A	ab 01.03.	Mi	18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
C6516B	ab 01.03.	Mi	19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
C6517	ab 01.03.	Mi	18.15-19.15 Uhr	Susan, Benicke Planegg/vhs
C6519	ab 16.03.	Do	09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
C6520	ab 03.03.	Fr	17.45-18.45 Uhr	Vera Giaouque Planegg/vhs*

**Dauer und Preis:** 15 x 60 Minuten EUR 90,-  
C6515 99.-€ Kleingruppe

**\*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

## Die Geschenkidee

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

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



## Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 8596032 oder in der Geschäftsstelle.

### C6506 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, 25.3.2023, 9.00-13.00 Uhr**

EUR 39,-

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

### C6507 Beckenbodenseminar für Männer Power für das Zentrum

**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, 25.3.2023, 14.00-18.00 Uhr**

EUR 39,-

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

### C6508A – B 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. Mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken mit Noppen.

**C6508A ab Dienstag 07.03.2023, 8:30 - 9:30 Uhr**

**C6508B ab Dienstag 07.03.2023 9:35 - 10:35 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

### C6522 Rückenfit – Das Training für einen starken Rücken

**Planegg**

**Anna Daimer**

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Sowohl Schnelkraft 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, 16.3.2023, 8.30-9.15 Uhr**

15 x 45 Minuten, EUR 75,-

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

### C6523 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 Montag, 6.3.2023, 8.30-9.00 Uhr**

6 x 30 Minuten, EUR 45,-

Online-Seminar von zu Hause aus  
kein Kurstag am 27.3.

### C6524 Kleine Bewegungen mit großer Wirkung. Lockere Schultern – mehr Lebensfreude!

**online**

**Jessica Leicher**



Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. C6523.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 9.30-10.00 Uhr**

6 x 60 Minuten, EUR 45,-

Online-Seminar von zu Hause aus

Am 22.3. und am 29.3. ist kein Kurs

## Workout, Fitness, Body Art

### C6525 Fit mit Isabella – online Fitness-Training

**online**

**Isabella Klaschka**



Wir stärken die Muskeln, stabilisieren die Gelenke und verbessern die Körperhaltung und das Körpergefühl. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Ziel ist es, unseren Körper 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!

**ab Dienstag, 7.3.2023, 18.30-19.30 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C6527-9 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 und 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 Choreographien einbauen werden. Sie werden viel Lebensfreude, Spaß und Harmonie in der Gruppe erfahren.

**C6527 ab Dienstag, 28.2.2023, 19.45-20.45 Uhr**

**C6528 ab Mittwoch, 01.3.2023, 16.45-17.45 Uhr**

**C6529 ab Donnerstag, 02.03.2023, 10.30-11.30 Uhr**

Je 13 x 60 Minuten, EUR 75,-

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

### C6529A 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-Indians vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining und für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet. Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung

**ab Mittwoch, 8.3.2023, 18.45-19.45 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 74,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

### C6534 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, 13.3.2023, 8.55-9.55 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

### C6539 Cardio Boxing

**Planegg**

**Lisa Luzie Wachtler**

Hierbei handelt es sich um ein intensives Intervalltraining. Bei anstrengender Musik wechseln wir zwischen Elementen aus dem klassischen Boxen sowie schweißtreibenden Ausdauerübungen. Dabei wird die Fettverbrennung aktiv angekurbelt und wir sagen gemeinsam dem inneren



Schweinehund den Kampf an! Für Einsteiger & Fortgeschrittene Erfahrung im Boxen ist nicht notwendig). Mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Erfrischungsgetränk

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.30-19.20 Uhr**

15 x 50 Minuten, EUR 85,-

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

## C6540 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, 2.3.2023, 19.30-20.20 Uhr**

15 x 50 Minuten, EUR 85,-

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

## C6541-42 Fit for Fun

**Planegg**

**Sophie Schranner**

Intensiver Mix aus Cardio und Kräftigung zu fetziger Musik, der dich richtig zum Schwitzen bringt. Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gesteigert. Zum Schluss Stretching und eine kurze Meditation. Spaßfaktor garantiert! Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.

**C6541 ab Mittwoch, 1.3.2023, 8.30-9.45 Uhr**

**C6542 ab Donnerstag, 2.3.2023, 8.30-9.45 Uhr**

je 14 x 75 Minuten, EUR 115,-

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

## C6543 After-Work-Fitness

**Gauting**

**Sophie Schranner**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: C6541.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 17.45-18.45 Uhr**

14 x 60 Minuten, EUR 99,-

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

## C6544 Step Choreo und BOP Training

**Planegg**

**Vera Giaouque**

Lust auf Step Aerobic? Mit vielen einfachen Grundschritten bauen wir uns leichte und mittelschwere Choreografien auf. Bei guter Musik wird unser Ausdauertraining zu einem Step Event. 2. Teil der Stunde: Gezieltes Bauch Oberschenkel PO Training

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch;

**ab Freitag, 3.3.2023, 16.40-17.40 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 109,-

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

## C6545 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 Körpergewicht 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, 7.3.2023, 19.50-20.50 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

## C6546 Step-Aerobic Basic

**Planegg**

**Lisa Luzie Wachtler**

Nach einer lockeren Aufwärmrunde mit Grundelementen der klassischen Aerobic erlernen wir die Basis-Schritte der Step Aerobic. Bei anreibender Musik entsteht so ein moderates Training, das ganz nebenbei viele Kalorien verbrennt und mit jedem Schritt die Kondition und Koordination verbessert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Erfrischungsgetränk

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 17.20-18.20 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

## Zumba® / Pilates

### C6552-C 6563ZUMBA®

**Planegg/Krailling/Gauting**

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.

**C6552 ab Mittwoch, 28.09.2022, 18.15-19.15 Uhr**  
**Tihana Lesar,**

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

**C6553 ab Mittwoch, 01.03.2023, 19.15-20.15 Uhr**  
**Isabel Alex**

**C6554 ab Mittwoch, 01.03.2023, 20.20-21.20 Uhr**  
**Isabel Alex**

Krailling, Volksschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

**C6557 ab Freitag, 3.03.2023, 19.15-20.15 Uhr**  
**Yvonne Graciela**

online per zoom

Alle Kurse je 15 x 60 Minuten, je EUR 90,-



**C6555 ab Dienstag, 28.02.2023, 17.20-18.20 Uhr**  
**Flor de Maria**

**C6556 ab Dienstag, 28.02.2023, 18.30-19.30 Uhr**  
**Flor de Maria**

Gauting, Gymnasium, Turnhalle

**C6561 ab Mittwoch, 01.03.2023, 20.10-21.10 Uhr**  
**Flor de Maria**

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

**C6562 ab Donnerstag, 02.03.2023, 19.00-20.00 Uhr**  
**Flor de Maria**

**C6563 ab Donnerstag, 02.03.2023, 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,-

## C6564-64A 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!

**C6564 ab Dienstag, 28.02.2023, 16.00-17.00 Uhr**

**C6564A ab Freitag, 3.03.2023, 15.30-16.30 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

## C6565 Pilates für Anfänger

**Gräfelfing**

**Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. C6573 ohne Vorkenntnisse.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.00-19.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

## C6566 Yoga trifft Pilates für Einsteiger

**Planegg**

**Lisa Luzie Wachtler**

Hier verschmelzen Yoga- und Pilates-Elemente mit klassischen Fitness-Übungen. Ziel dieses Kurses ist es Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, den Alltag kurz zu vergessen und nebenbei die Muskulatur zu stärken. Als Ergänzung arbeiten wir mit einfachen Atemübungen und schließen die Stunde mit einer Meditation oder Fantasiereise ab. Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Erfrischungsgetränk

**ab Freitag, 3.3.2023, 19.00-19.45 Uhr**

15 x 45 Minuten, EUR 79,-

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

**C6567 Wohlfühlgewicht mit Fatburner-Pilates und Fünf-Elemente-Ernährung**

**Gauting** **Vera Giauque, Stephanie Steinegger**  
Steigern Sie mit Fatburner-Pilates Ihren Grundstoffwechsel und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Haltung. Genießen Sie den angenehmen Nebeneffekt, dass Ihr Körper straffer wird. Trotz Kalorienzählen zuviel Winterspeck auf der Hüfte? Erreichen Sie mit Genuss und voller Energie Ihre Wohlfühlfigur ohne in die Diät-Falle mit eingebautem Jojo-Effekt zu tappen.

Im Kurspreis ist ein Drei-Gänge-Menü im Glas enthalten. Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen.

**Samstag, 11.3.2023, 10.00-15.00 Uhr**

EUR 57,-

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

**C6568 Me-Time für Gestresste mit Neuro-Pilates und Fünf-Elemente-Ernährung**

**Gauting** **Vera Giauque, Stephanie Steinegger**  
Kontrollierte Bewegungsabläufe steuern gezielt verschiedene Bereiche des Gehirns an und erleichtern die Stressbewältigung. Lassen Sie sich von den sechs Grundprinzipien des Pilates zu mehr Gelassenheit führen. Chronische Verspannungen, Herz-Kreislauf- und Verdauungsstörungen oder Depressionen können mit Blockaden im vegetativen Nervensystem zusammenhängen. Dieses fein abgestimmte System können Sie mit der Fünf-Elemente-Ernährung unterstützen.

Im Kurspreis ist ein Drei-Gänge-Menü im Glas enthalten. Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen.

**Samstag, 6.5.2023, 10.00-15.00 Uhr**

EUR 57,-

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

**C6570 Pilates für Geübte**

online

**Christina Berzl**



Pilates ist ein ruhiges, aber intensives Ganzkörpertraining. Der Körper wird von innen nach außen gekräftigt: Beginnend bei den kleinsten Stützmuskeln der Wirbelsäule, über den Beckenboden bis hin zu Rumpf, Beinen und Armen. Die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert sich und durch die Verbindung der mit dem Atem wird Stress abgebaut.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 8.00-9.00 Uhr**

5 x 60 Minuten, EUR 90,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C6571-72A Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene**

**Planegg**

**Christina Berzl**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. C6570

**C6571 ab Donnerstag, 2.3.2023, 18.00-19.00 Uhr**

**C6572 ab Donnerstag, 2.3.2023, 19.10-20.10 Uhr**

**Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen**

**C6572A ab Donnerstag, 2.3.2023, 16.50-17.50 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

**C6573-74 Pilates für Anfänger und leicht Geübte Fokus Rücken und Wirbelsäule**

**Planegg**

**Jenny Schaefer**

Pilates ist eine Form des Körpertrainings, bei dem Körperbewusstsein, Konzentration, gezielte Anspannung und Entspannung wie auch ein geführter Atemfluss zu Grunde liegen. Von den Übungsformen profitiert vor allem die Rücken- Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Langsam, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen unter Begleitung von ruhiger Musik führen zu einem inneren Wohlgefühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält.

**C6573 ab Mittwoch, 1.3.2023, 10.00-11.00 Uhr**

12 x 60 Minuten, EUR 90,-

**C6574 ab Dienstag, 28.2.2023, 16.00-17.00 Uhr**

**C6574A ab Dienstag, 28.2.2023, 17.15-18.15 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

**C6575 Pilates Online**

online

**Sylvia Wandner**



In vertrauter Weise werden wir gemeinsam zu Hause den Körper durcharbeiten. Neue Schüler/innen mit Pilatesgrundkenntnissen sind willkommen, denn wir brauchen nur unsere Gymnastikmatte und als Gymnastikgeräte dienen uns Besenstiel, Handtücher, Gürtel, dicke Bücher, gefüllte Wasserflaschen als Gewichte und ab und zu eine Wärmflasche. Das Wissen um das „Powerhaus“ und der bekömmliche, achtsame Umgang mit dem eigenen Körper ist das Kernstück meiner Pilatesarbeit. In Kombination mit dem Atem eine sehr effektive und spannende Bewegungsform und Selbsterfahrung. Es ist mir wichtig, dass sie sich selbst spüren, denn daraus wächst Achtsamkeit. Dann können wir unbekömmliche Gewohnheiten ablegen und sorgen somit für Veränderungen und kommen in das Körperwohlgefühl.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 19.00-20.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 89,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**C6576-85 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

**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! Es wird großer Wert darauf gelegt mit fundiertem Körperwissen und in liebevoller Weise in die bekömmliche Bewegung zu kommen. Sanft und doch herausfordernd bringt uns diese Art von Pilates in ein wohliges Körpergefühl und in die eigene Körperfreude. Ein regelmäßiges Training ist die beste Prophylaxe für unseren Rücken und erhält unsere Arbeitskraft. Das physische Rückgrat stärkt das psychische Rückgrat!

Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch oder eine kleine Decke, für den Kopf ein kleines, festes Kissen, für den Stundenabschluss eine Decke, und in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche und bei der Kleidung empfiehlt sich der bequeme Zwiebellook und dicke warme Socken. Und denken sie bitte an ihre Flasche Wasser. Seien Sie einfach neugierig und probieren es mal aus!

**C6580 Fortgeschrittene**  
**ab Montag, 27.02.2023, 10.05-11.05 Uhr**

**C6581 Fortgeschrittene**  
**ab Montag, 27.02.2023, 11.10-12.10 Uhr**

**C6584 50+ Anfänger, leicht Geübte**  
**ab Montag, 27.02.2023, 14.30-15.30 Uhr**

**C6585 50+ Fortgeschrittene**  
**ab Montag, 27.02.2023, 15.30-16.30 Uhr**

**C6582 Fortgeschrittene**  
**ab Montag, 27.02.2023, 18.00-19.00 Uhr**

**C6583 Fortgeschrittene**  
**ab Montag, 27.02.2023, 19.00-20.00 Uhr**

**C6576 Anfänger**  
**ab Montag, 27.02.2023, 20.00-21.00 Uhr**

je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

**C6578 Pilates „Wirbelsäule in Balance“ mit Vorkenntnissen**

**Planegg**

**Sylvia Wandner**

Hier wird besonders achtsam trainiert, 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 bei den Kursen C6576-85 auch beachten.

Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch, ein kleines Handtuch oder kleine Decke, für den Kopf ein kleines festes Kissen, in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche und eine Decke! Es empfiehlt sich der Zwiebellook, weil in den Pausen auch im Winter ausreichend gelüftet wird. Bitte auch ein Flasche Wasser mitbringen.

**ab Montag, 27.2.2023, 17.00-18.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

**C6586 Pilates 50+ für Fortgeschrittene**

**Planegg**

**Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: C6587.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 11.10-12.10 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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



## C6587 Pilates Mittelstufe

Planegg

Jenny Schaefer

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Im Kurs wird mit Hilfe verschiedener Kleingeräte die Effektivität gefördert und abwechslungsreich trainiert. Es sollten Vorkenntnisse in Pilates Basics (Prinzipien) vorhanden sein. Bequeme Kleidung und gerne auch ein Getränk mitbringen.

**ab Freitag, 3.3.2023, 18.00-19.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

## C6588 Pilates für Anfänger

Planegg

Jenny Schaefer

Kursbeschreibung siehe KursNr. C6587 ohne Vorkenntnisse.

**ab Freitag, 3.3.2023, 16.45-17.45 Uhr**

12 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

## Tanz/ Volkstanz/ Ballett

### C6600 Tango Argentino – Basiskurs für Anfänger

Planegg

Uta und Richard Wurzenberger

Schon mit wenigen Grundelementen kann man den Tango phantasievoll und kreativ gestalten. An diesem Wochenende wollen wir Grundkenntnisse für Anfänger und Wiederholer vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist empfehlenswert Tanzschuhe oder gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.

**Samstag, 22.4.2023, 15.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 23.4.2023, 15.00-18.00 Uhr**

Wochenendseminar, EUR 39,-

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

### C6601 Tango Argentino – Aufbaukurs für Anfänger

Planegg

Uta und Richard Wurzenberger

In diesem Kurs werden wir die Grundlagen vom Anfänger-Kurs wiederholen und weitere Elemente hinzufügen. Durch vielseitige Übungen werden wir mit Euch die gelernten Elemente vertiefen und festigen, um sie als Basis für eine Interpretation des Tangos zu verwenden. Bitte Tanzschuhe oder gutschitzende rutschfähige Schuhe mitbringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.

**Samstag, 13.5.2023, 15.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 14.5.2023, 15.00-18.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, EUR 39,-

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

### C6606 Kreativer Bauchtanz

Gauting

Heidrun Edin

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de).

**ab Donnerstag, 16.3.2023, 18.55-20.25 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 130,-

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

### C6608 Das Geheimnis des Bauchtanzes für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Annemarie Weindl-Ihrler

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de).

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-20.45 Uhr**

14 x 75 Minuten, EUR 139,-

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

### C6610 Zauber Hawaiis – Hula Tanz für Fortgeschrittene + Wiedereinsteiger

Planegg

Andrea Günther

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de).

**ab Dienstag, 7.3.2023, 20.00-21.15 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 85,-

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

### C6611 Heavy Metal Belly Dance die rockige Version im Bauchtanz

Planegg

Andrea Günther

Mit AC/DC und Co. die Hüften schwingen

Dieser Tanzworkshop ist für alle, die Bauchtanz neu erleben und spüren wollen. Hier können Sie Hardrock ganz anders erleben und ja, das geht auch mit Bauchtanzelementen. Mit viel Power Sinnlich- und Weiblichkeit erleben und nicht zuletzt Kraft, Schwung und Fitness für den Alltag tanken. Bequeme Kleidung (gerne auch Oriental), Getränk mitnehmen.

**Samstag, 13.5.2023, 15.00-18.00 Uhr**

EUR 25,-

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

### C6614 Salsa dance für Anfänger

Planegg

Santiago Velasquez

Salsa – mitreißend-würzig – hispanisch für „Soße“, stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Einer der modernsten Gesellschaftstänze mit ungezwungenem Miteinander. Lernen Sie die ersten Schritte in ungezwungener Atmosphäre unter der professionellen Leitung von Santiago. Während des Workshops wird mit und ohne Tanzpartnerin und Tanzpartner getanzt. Bitte an bequeme Schuhe und nicht zu enge Kleidung denken.

**Samstag, 18.3.2023, 11.00-14.00 Uhr**

**Sonntag, 19.3.2023, 11.00-14.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, EUR 45,-

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

### C6615 Rueda de Casino für Salsa-Anfänger

Planegg

Santiago Velasquez

Alle beteiligten Paare bilden einen Kreis, wobei sie jeweils synchron die gleichen Figuren tanzen. Bedingt durch Partnerwechsel, die jeweils zu den getanzen Figuren gehören, dreht sich die Rueda bzw. das Rad. Eine Hauptorientierung aller Tänzer ist die Mitte, als Achse des Rades. Eine Person macht dabei den Cantante (engl. Caller), den Ansager. Dieser bestimmt, welche Figur als nächste getanzt wird. Gelegentlich werden auch Handzeichen benutzt, besonders wenn es zu laut ist. Rueda kommt ursprünglich aus Kuba. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger ohne Vorkenntnisse im Salsa-Tanzen.

Die erforderlichen Schritte werden im Workshop gelernt.

**Samstag, 29.4.2023, 11.00-14.00 Uhr**

**Sonntag, 30.4.2023, 11.00-14.00 Uhr**

2 x 120 Minuten, EUR 45,-

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

### C6616 Internationale Volkstänze Anfänger und Fortgeschrittene

Krailling

Teresa Emilian

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de).

**ab Freitag, 3.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 85,-

Krailling, Grundschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str. 2

Kurspause von 6.Mai bis 17. Juni

### C6617 Tanz in den Frühling

Planegg

Teresa Emilian

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Freude an Bewegung zu Musik haben. Wir werden über angeleitete Bewegungsformen zu freieren Bewegungen geführt. Inspiriert von der an Klangfarben reichen Musik finden wir immer mehr unseren eigenen tänzerischen Ausdruck. Langsame und schnellere Rhythmen wechseln sich ab, eine Entspannungsphase und ein Abschlussstanz runden das Programm ab. Tanzen kann zu innerer Ausgeglichenheit und mehr Lebensfreude führen, Wirbelsäule und Gelenke werden in abwechslungsreicher Weise bewegt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe, warme Strümpfe, Decke, Getränk

**Samstag, 25.3.2023, 13.00-16.30 Uhr**

EUR 22,-

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



### Restplätze

Für einige Kurse gibt es nur noch wenige Restplätze. Wir nehmen Sie gerne auf eine Warteliste oder beraten Sie bezüglich einer Alternative.



## Aquafitness

### C6712 Aquafitness

München

Carolin 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. Bitte Badehaube mitbringen!

ab **Donnerstag, 2.3.2023, 15.40-16.25 Uhr**

15 x 45 Minuten, inkl. Eintritt, EUR 180,-

München-Pasing, Peslmüllerstraße 8, Schulschwimmbad



### 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.

#### Achtung: keine Doppel-Anmeldung !

Diese Kurse sind sehr beliebt. Der großen Nachfrage können wir leider nicht gerecht werden, da unser Kontingent an Schwimmbadzeiten begrenzt ist.

Teilnehmer des letzten Semesters hatten die Möglichkeit, sich für untenstehende Kurse vormerken zu lassen, so dass nur wenige Plätze frei sind.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz bekommen. Andernfalls melden wir uns bei Ihnen!

C6706	ab Mo,	27.02.23,	20:00-20:40 Uhr	EUR 70,-
C6709	ab Mo,	27.02.23,	20:40-21:20 Uhr	EUR 70,-
C6710	ab Mo,	27.02.23,	21:20-22:00 Uhr	EUR 70,-
C6700	ab Mi,	01.03.23,	13:00-13:45 Uhr	EUR 75,-
C6701	ab Mi,	01.03.23,	13:45-14:30 Uhr	EUR 75,-
C6702	ab Mi,	01.03.23,	14:30-15:15 Uhr	EUR 75,-
C6703	ab Sa,	25.02.23,	12:30-13:15 Uhr	EUR 75,-
C6704	ab Sa,	25.02.23,	13:15-14:00 Uhr	EUR 75,-
C6705	ab Sa,	25.02.23,	14:00-14:45 Uhr	EUR 75,-

**Kursort:** Volksschule Lochham, Hallenbad, Gräfelfing, Adalbert-Stifter-Pl.1

**Dauer der Kurse:** 15x außerhalb der Schulferien

## Selbstverteidigung und Fechten

### C6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe

Planegg

Werner Baumgartner

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

ab **Montag, 27.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 129,-

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### C6717 Classic – Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Peter Fassbender

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

ab **Mittwoch, 1.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

Planegg, Volksschule, Turnhalle, Seiteneingang beim Parkplatz benützen, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### C6718-9 Selbstverteidigung mit praktischen Anwendungstipps

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. Somit können wir Kraft schöpfen und erfolgreich Angriffe abwehren. Die sichere Abwehr der häufigsten Angriffe wird eingeübt. Jeder Kurs enthält verschiedene Techniken und kann unabhängig voneinander gebucht werden

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe oder barfuß teilnehmen, stabile Trainingskleidung oder Kampfanzug (falls vorhanden).

**C6718 Samstag, 11.3.2023, 10.00-15.00 Uhr**

**C6719 Samstag, 18.3.2023, 10.00-15.00 Uhr**

EUR 35,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG  
Mittagspause, 1 Stunde

### C6720 Wie verhalte ich mich in Grenzsituationen Erkennen und handeln

Planegg

Gerd Seligmann

Gewaltprävention findet durch die entsprechende Körpersprache und die richtige Ausstrahlung statt. Erlernen Sie eine Vielzahl von Methoden, um die Fähigkeit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Es gibt für alle einen individuellen Weg der idealen Abwehr einer Eskalation. Dies geschieht physisch durch die körperliche Befreiung aus einer Angriffstechnik. Besser kann dies bereits vorher verbal, durch sprachliche Deeskalation geschehen, oder besser noch nonverbal, durch richtiges Auftreten in einer vermeintlichen Gefahrensituation.

**Freitag, 7.7.2023, 18.00-19.30 Uhr**

EUR 12,-

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

### C6725 Krav Maga – Verteidigung will gelernt sein

Puchheim

Benjamin Langmayr

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System 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, 3.3.2023, 17.30-18.30 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 99,-

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

### C6730 Fechten – Schnupperkurs von 10 - 99 Jahre

Neuried

Florian Weiss

Der Fechtssport trainiert das Reaktions- und Koordinationsvermögen, die Konzentration, Kondition, Disziplin und die Eleganz. Fechter begegnen sich mit Fairness und trainieren dabei ihr taktisches Geschick. Lernen Sie heute die ersten Schritte kennen – es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtssport zu beginnen. Bitte hallenfreundliche Turnschuhe mitbringen. Florett und Maske werden gestellt.

**Samstag, 29.4.2023, 14.00-16.00 Uhr**

EUR 19,-

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

## Outdoor

### C6802 Outdoor Sport einmal anders

Gauting

Ilona Frank

Mit viel Abwechslung trainieren wir bei jedem Wetter draußen an der frischen Luft und nutzen die Möglichkeiten, die sich für uns anbieten für Kräftigungs, Koordination, Gleichgewichts und Ausdauerübungen. Jede Einheit wird mit Dehnübungen abgerundet. Dieser Kurs vermittelt Freude an der Bewegung, ist für Bewegungsanfänger geeignet, und die Fitten werden durch die andere Art der Übungsausführung auf ihre Kosten kommen. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

ab **Dienstag, 18.4.2023, 12.00-13.00 Uhr**

6 x 60 Minuten, EUR 44,-

Gauting, Schloß Fußberg, Tor am Eingang

### C6803 Ein Tag in den Bergen Leichte Wanderung auf den Großen Illing

Ohlstadt

Angelika Berz

Der Große Illing ist eine dem Heimgarten vorgelagerte Aussichtskanzel über dem schönen Loisachtal. Er ist nirgendwo angeschrieben und



daher auch nicht überlaufen. Über schmale Pfade und Wege gehen wir wildromantisch entlang der Kaltwasserlaine und den Kaltwasserfällen. Finden Sie die genaue Kursbeschreibung unter [www.vhs-wermtal.de](http://www.vhs-wermtal.de).

**Sonntag, 21.5.2023, 10.00-16.00 Uhr**

EUR 35,-

Treffpunkt: Oberer Parkplatz Heimgarten, Heimgartenstr., Ohlstadt

Ausrüstung: feste Wanderschuhe und Wanderstöcke sowie wettergerechte Kleidung (Zwiebellook), Getränke und Brotzeit. Voraussetzung zur Teilnahme: Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung und etwas Trittsicherheit. 610 Höhenmeter

## C6805 Genusswanderung für Senioren: Auf ruhigen Wegen von Grafrath zum Wörthsee

**Gröbenzell**

**Stefanie Backer**

Mit der S-Bahn erreichen wir Grafrath, wo uns unser erstes Highlight erwartet: die Wallfahrtskirche St. Rasso. Gemütlich wandern wir am Amperufer entlang Richtung Kirche St. Mauritius in Unteralling. Über freie Felder geht es weiter Richtung Mauerner Wald. Wir erleben wunderschöne Blicke auf den Wörthsee. Ziel der Wanderung ist es, gemeinsam einen Teil der lokalen Geschichte zu erleben und gleichzeitig körperlich zu betätigen. Länge: ca. 11 Kilometer, hauptsächlich Feld- und Waldwege, Gesamtgehzeit: ca. 4 Stunden. Unterwegs wird eingekehrt. Endpunkt der Wanderung ist der S-Bahnhof in Steinbach. Rückreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Regenschutz, Rucksack mit Proviant & Getränk

**Samstag, 20.5.2023, 9.00-16.00 Uhr**

EUR 46,-

Treffpunkt: Bäckerei Ihle, Gröbenzell

## C6806 Yoga im Wald

**Planegg**

**Ingrid Steinert**

Wir verbinden einen langsamen Spaziergang mit Yoga-Übungen im Gehen und Stehen. Während wir in die Waldatmosphäre eintauchen, werden die Strukturen des Körpers sanft gekräftigt, gedehnt, koordiniert und entspannt. Die Gedanken- und Gefühlswelt kann in Verbindung mit der Natur besonders gut zur Ruhe kommen.

**ab Dienstag, 21.3.2023, 15.30-16.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 105,-

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Der Kurs findet bei fast jeder Wetterlage statt.

## C6807 Fit an der Würm OutdoorTraining in Gräfelfing

**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. Ziel ist es, unseren Körper 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! Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk und gute Laune! Bei Regen findet der Kurs online statt. Den Link finden Sie auf der Website

**ab Sonntag, 5.3.2023, 11.15-12.15 Uhr**

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing

ohne Gebühr

## C6810/C6811/C6812 Nordic Walking – ALFA-Technik Wochenend-Kompakt-Kurs

**Gräfelfing**

**Annette Baidl**

In diesem Kompakt-Kurs erlernen Sie Nordic Walking als optimales Ganzkörpertraining!

Nur mit einer richtig ausgeführten Nordic Walking Technik – der ALFA-Technik – erzielen Sie positive Effekte: Gelenkentlastung, hohe Muskelbeteiligung, dadurch gesteigerten Energieumsatz, Gewichtsreduktion, eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, Anti-Aging, ein effektives Herz-Kreislauf-Training, Abbau von Stresshormonen und Stärkung des Immunsystems. Die ALFA-Technik ist besonders geeignet bei Knie- und Rückenproblemen sowie Muskelverspannungen, besonders im Schulter- und Nackenbereich. Der Kurs vermittelt die wissenschaftlich fundierte ALFA-Technik gemäß Lehrplan des Deutschen Nordic Walking Verbandes (DNV). Wir trainieren nach der 7-step-Methode. Das Training ist für jedes Alter geeignet. Es ist sinnvoll, neue Stöcke erst nach dem Kurs zu kaufen. Sie können sie für den Kurs gegen eine Gebühr von EUR 10 ausleihen. Für Stock-Reservierung und Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin unter Tel. 089/89890628.

**C6810 Freitag, 5.5.2023, 18.00-20.00 Uhr**

**Samstag, 6.5.2023, 14.30-17.30 Uhr**

**Sonntag, 7.5.2023, 14.30-17.30 Uhr**

**C6811 Freitag, 23.6.2023, 18.00-20.00 Uhr**

**Samstag, 24.6.2023, 14.30-17.30 Uhr**

**Sonntag, 25.6.2023, 14.30-17.30 Uhr**

**C6812 Freitag, 28.7.2023, 18.00-20.00 Uhr**

**Samstag, 29.7.2023, 14.30-17.30 Uhr**

**Sonntag, 30.7.2023, 14.30-17.30 Uhr**

Je EUR 65,-

Gräfelfing, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Wasserbogen/Birket)

## C6813-A Nordic Walking Feierabend -Touren im Würmtal

**Planegg**

**Helmut Frisch**

Wir entdecken die schönsten Strecken in Gauting, Krailling, Planegg, Gräfelfing und Neuried. Mit diesem gelenkschonenden Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihren individuellen Laufstil. Mit der Nordic-Walking-ALFA-Methode gelangen Sie Schritt für Schritt zu mehr Fitness und zu einem dynamischen Bewegungsverhalten. „Stöcke können zu einer Leihgebühr von EUR 2,00 ausgeliehen werden.“

**C6813 ab Donnerstag, 30.3.2023, 18.15-19.45 Uhr**

**C6813A ab Donnerstag, 25.5.2023, 19.15-20.45 Uhr**

5 x 90 Minuten, EUR 55,-

Planegg, am Ende der „ Zu Maria-Eich“ Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle

## C6814-5 Nordic Walking – ALFA-Kurs

**Gräfelfing**

**Helmut Frisch**

„Ich mache es für meine eigene Gesundheit!“ Trainingskonzept mit ALFA-Technik. NW-Training für Neu- u. Wiedereinsteiger. Das Übungskonzept entspricht dem Lehrplan des Deutschen Nordic Walking Verbandes. Es wird der Schwerpunkt auf gesundheitliche, ganzkörperliche Bewegung gelegt; Regeneration durch Spaß an Bewegung, Fitness und Herz- u. Kreislauftraining. Stöcke können für EUR 2,- ausgeliehen werden. Reservierung bei A. Frisch Tel. 089/758511.

**C6814 ab Dienstag, 18.4.2023, 18.30-20.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

**C6815 ab Dienstag, 23.5.2023, 19.00-20.30 Uhr**

5 x 90 Minuten, EUR 55,-

Treffpunkt: Gräfelfing, Lochham, Ecke am Wasserbogen / Im Birket

# Gesunde Ernährung

## C6901 10-Tage-Heilfastenseminar: Info-Abend

**Planegg**

**Wolfgang Haas**

Vortrag mit allen Informationen und Unterlagen zum medizinisch geleiteten 10-Tage-Heilfastenseminar. Heilfasten war zu allen Zeiten von großer Bedeutung. Auch die moderne Forschung bestätigt: Körperzellen werden entgiftet, der Stoffwechsel verbessert, Bauchfett abgebaut und entscheidende Selbstheilungskräfte freigesetzt. Das Optimal-Heilfasten-Seminar bietet Fasteneinsteigern und Fastenerfahrenen einen unterstützenden und motivierenden Rahmen zur Durchführung einer 10-tägigen Fastenkur. Sie werden in Ihrem individuellen Fastenprozess durch medizinische Begleitung, Erfahrungsaustausch und voneinander lernen, sowie Erwerb von Hintergrundwissen nachhaltig betreut. Grundlage ist das modifizierte Buchingerfasten, womit optimale Ergebnisse erzielt werden können. Auch für Berufstätige geeignet!

**Montag, 27.2.2023, 19.30-21.00 Uhr**

EUR 9,-

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

Infoabend zum 10-Tage-Heilfastenseminar vom 5.3. bis 14.3.23 (C6902)

## C6902 10-Tage-Heilfasten-Seminar

**Planegg**

**Wolfgang Haas**

Dauer des Fastens: 5.3. bis 14.3.23 Seminarinhalt: individuelle Beratung, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Meditation und Bewegung. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Informationsabend siehe C6901.

**Montag, 6.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

**Mittwoch, 8.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

**Samstag, 11.3.2023, 14.00-15.30 Uhr**

**Montag, 13.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 38,-

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



## Essen und Trinken

### C6910 Wildkräuter-Kochkurs vegetarisch wild!

**Planegg**

**Christine Krauss**

Die Natur schenkt uns das ganze Jahr über viele aromatische und gesunde Wildpflanzen. Wie wir diese Geschenke kulinarisch nutzen können werden wir zusammen erleben und erschmecken. Wir werden ein vegetarisch / veganes Menü zubereiten, das die wilden Zutaten hervorhebt und ihre einfachen und schmackhaften Verwendungsmöglichkeiten zeigt. Als krönenden Abschluss genießen wir zusammen unser wildes Essen. Im Kurs sind EUR 10,00 Materialkosten enthalten. Um die Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennen und identifizieren zu lernen, kommen Sie doch am Samstag auf meine Kräuterwanderung am 20.05.2023 rund um Gräfelding (siehe Kursnr. C2905).

**Mittwoch, 24.5.2023, 18.30-21.30 Uhr**

EUR 45,-

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

Zugang am Sonntag nur über die Eingangstür in der Passage möglich.

### C6911 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. 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 Gummichtung und Bügel- oder normalem Schraubverschluss

**Dienstag, 21.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

EUR 49,-

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

### C6912 Die Küche des Burgund – traditionelle französische Küche

**Germering**

**Jean de Rocher**

Ran an die Schürzen, wir werden gemeinsam ein Menü kochen und uns an die köstliche, reiche Küche des Burgund wagen. Tröstlicher Hinweis für alle, die diese Spezialität nicht so gerne mögen: die Schnecken in Butter und Knoblauch werden nicht Bestandteil des Kurses sein.... Allez, on commence...! Im Kurspreis sind EUR 20,00 Materialkosten enthalten.

**Freitag, 24.3.2023, 18.15-21.45 Uhr**

EUR 46,-

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

### C6913 Tapas provencaux

**Planegg**

**Jean de Rocher**

Sie haben nicht viel Zeit und möchten trotzdem was Originelles zu Ihrem Geburtstag oder für eine Party mit Ihren Freunden kochen? Dann sind Sie hier richtig. Denn diese Rezepte sind einfach, schnell zu kochen und durch ihre mediterrane Note originell. Lassen Sie uns zusammen diese Häppchen zubereiten, die nach Provence schmecken: aioli, pissaladière und so weiter... Materialkosten Euro 18,00 sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 28.4.2023, 18.30-22.00 Uhr**

EUR 44,-

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

### C6908 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. Im Kurspreis sind EUR 40,- Material enthalten.

5 x Dienstag, 18.00-20.30 Uhr

**Termine: 14.3., 28.3., 18.4., 2.5. und 16.5.2023**

EUR 65,-

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

In Kooperation mit dem Hospizverein Würmtal e.V.

### C6915A-B 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 woran Sie qualitativ hochwertiges Brot im Laden erkennen können. Pizza und Stockbrot stillen den aufkommenden Mittagshunger und runden das Lehmofen-Erlebnis ab. Materialkosten von EUR 30,- sind im Kurspreis enthalten.

**C6915A Samstag, 1.4.2023, 9.00-14.00 Uhr**

**C6915B Samstag, 13.5.2023, 9.00-14.00 Uhr**

Je EUR 70,-

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

### C6916 Inspiration Ernährung – Brot backen

**Planegg**

**Florian Reistle**

Lernen Sie, welchen Einfluss Mehl, Triebmittel und Hitzeart auf die Brotqualität haben, wie Sie es selbst bei überschaubarem Aufwand herstellen können und woran Sie qualitativ hochwertiges Brot erkennen können. Alle bereiten einen eigenen Hauptteig 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 gemahlene 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. Die Materialkosten von EUR 30,- sind im Kurspreis enthalten.

**Donnerstag, 30.3.2023, 18.00-21.45 Uhr**

EUR 70,-

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

### C6917 Inspiration Ernährung bei AD(H)S Kompaktkurs für Kinder mit ihren Eltern

**Planegg**

**Florian Reistle**

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie mit Ihrem Kind bewusst und mit Freude Ihre täglichen Mahlzeiten gestalten und genießen können. Wie können die Zubereitung und das Essen selbst zu einer Kraft- und Ruhequelle werden? Auf das bewusste und geordnete Wahrnehmen folgen das Erleben und daraufhin erst die Handlung. Es erwarten Sie inspirierende, alltagstaugliche Rezepte, spannende Alltagsübungen mit Perspektivenwechsel zur Konzentrationsschulung und aktuelle, praxisnahe aufbereitete ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse. Die Materialkosten in Bio-Qualität von EUR 40,- sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 25.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

**Samstag, 29.4.2023, 10.00-14.00 Uhr**

2 x Samstag, EUR 190,-

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

Mögliche Kostenerstattung Ihrer Krankenkasse ca. 80€

### C6918 Bewusst und mit Freude genießen Ganzheitlicher Kompaktkurs

**Planegg**

**Florian Reistle**

Lassen Sie sich inspirieren, bewusst und mit Freude Ihre täglichen Mahlzeiten zu gestalten und zu genießen. Denn Ernährung kann schnell als undurchdringlicher Dschungel empfunden werden: Was soll man essen? Wann? Und wie? Und überhaupt warum? Es erwarten Sie inspirierende, alltagstaugliche Rezepte, spannende Perspektivwechsel und aktuelle, praxisnahe aufbereitete ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse. Material von EUR 40,- (Bio) ist im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 17.6.2023, 10.00-16.00 Uhr**

**Samstag, 1.7.2023, 10.00-16.00 Uhr**

2 x Samstag, EUR 190,-

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

Mögliche Kostenerstattung Ihrer Krankenkasse ca. 80€



## C6919 Sommer, Sonne, Sonnenschein

**Planegg** **Brigitte Zimmermann**

Endlich kann man im Garten wieder Freunde oder die Familie empfangen, Feste feiern oder ganz einfach bei gutem Essen gemütlich zusammensitzen. Wir erstellen ein abwechslungsreiches und schmackhaftes Buffet. Sie werden sehen, alles lässt sich gut vorbereiten und bestimmt ist für Jeden etwas Passendes dabei. Wir bereiten auch vegetarische Gerichte zu. Lebensmittelkosten inkl. Rezeptmappe, Kaffee, Tee und Saftschorlen von Euro 25,- sind im Kurspreis enthalten

**Samstag, 15.7.2023, 11.00-15.30 Uhr**

EUR 49,-

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

## C6920 Vegan mit der Biokiste: Saisonale und regionale Sommerküche

**Planegg** **Karina Haufe**

Sie lieben frisches Gemüse und Obst aus der Biokiste oder vom Markt oder möchten mehr über dieses Konzept erfahren und möchten regional und nachhaltig kochen? Dann ist unser Special für Sie genau das richtige! Spannend, kreativ, bunt und so gesund – ein Festmahl für Auge, Leib und Seele. Ein Spiel der Farben, Aromen und Texturen.

**Donnerstag, 27.7.2023, 17.00-20.30 Uhr**

EUR 48,-

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

## C6921 Kochen, Braten und Backen nach Rezepten vom Henker Jakob Kuisl

**Planegg** **Brigitte Zimmermann**

Seit Jahren entführt uns der Autor Oliver Pötzsch mit seinen Geschichten nach Schongau. Wir tauchen in eine Zeit ein, als die Menschen sehr arm waren, und mit den wenigen Lebensmitteln, die ihnen zur Verfügung standen, schmackhafte und sättigende Speisen herstellten. Wir begeben uns ins 17. Jahrhundert auf die Spuren der Familie Kuisl und probieren viele der alten Rezepte aus. Abgerundet mit interessanten Geschichten rund um die Henkersfamilie – Sie werden sehen, es bleibt spannend... Lebensmittelkosten inkl. Rezeptmappe, Kaffee, Tee und Saftschorlen von Euro 25,- sind im Kurspreis enthalten

**Sonntag, 2.4.2023, 11.00-15.30 Uhr**

EUR 49,-

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

## C6922 Croques, Sandwiches & Co.

**Planegg** **Brigitte Zimmermann**

Der Croque wurde 1910 in einer Brasserie in Paris erfunden. Croques mit Schinken, mit Fleisch, mit Gemüse, mit Fisch, mit Käse, mal pikant, mal süß. Mittlerweile gibt es unzählige Versionen dieser kleinen feinen Sattmacher. Sie werden sehen, Croques sind viel mehr als nur belegtes Brot. Croques, Sandwich oder ein Toast sind nicht nur ein Snack, sondern vollwertige und kreative Mahlzeiten mit frischen Lebensmitteln, aber ohne lange Vorbereitungszeit. Lebensmittelkosten inkl. Rezeptmappe, Kaffee, Tee, Saftschorlen von Euro 25,- im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 1.4.2023, 11.00-15.00 Uhr**

EUR 49,-

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

## C6923 Giovedì Gnocchi

**Germering** **Ena Ilaria**

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de). Lebensmittelkosten von EUR 12,- enthalten!

**Freitag, 31.3.2023, 17.00-20.00 Uhr**

EUR 36,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

## C6924 Chinesische Küche – leicht und lecker Neue Rezepte

**Germering** **Jimmy Kit Chi Liu**

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de).

Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EURO 28,00 enthalten!

**Sonntag, 2.4.2023, 14.00-18.00 Uhr**

EUR 63,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche Zugang am Sonntag nur über die Eingangstür in der Passage möglich



## Wichtig für alle Kochkurse

**Mitzubringen:** Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen.

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

## C6925 Milchwerkstatt: Käse, Joghurt, Butter und Quark selber machen

**Gauting** **Andrea Lenoth-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. So ist für den kleinen Hunger zwischendurch gesorgt. Der Kurspreis enthält die Materialkosten, Skript, Brotzeit, Käsebällchen und Milchkefirknollen für zuhause.

Mitzubringen sind: Eine 1 Liter Flasche für die Molke + ein Behältnis für Käse und Butter + Gute Laune

**Samstag, 25.3.2023, 10.00-17.00 Uhr**

EUR 149,-

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

## C6926 Nudeln selber machen

**Gauting** **Andrea Lenoth-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. Und zum Schluss wird alles gemeinsam verspeist. Im Kurspreis sind Materialkosten und ein Skript enthalten.

**Sonntag, 26.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

EUR 69,-

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

## C6927 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 täglichen Mahlzeiten unterstützen? Probieren Sie leckere Rezepte aus, die es Ihnen leichter machen, sich rundum wohlfühlen. Die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit voller Genuss etwas Gutes zu tun.

Das Materialgeld von 16,- € ist im Kurspreis enthalten.

**Donnerstag, 6.7.2023, 17.00-21.00 Uhr**

EUR 54,-

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

Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien mitteilen!

**Wilder Hirsch**  
 BIER, BROTTZEIT, 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](http://www.wilderhirsch.de)



### C6930 Orientalische Küche Ein Abend auf 1001 Nacht

**Planegg**

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. Im Kurspreis sind EUR 25,- Lebensmittelkosten enthalten.

**Dienstag, 20.6.2023, 18.00-21.30 Uhr**

EUR 57,-

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

**Nadine Stahl**

### C6931 Vegan Burger – kräftig, deftig, gut

**Planegg**

Plust auf leckere, herzhaft Burger und das auf rein pflanzlichen Zutaten? Dann bist du hier genau richtig! Wir bereiten verschiedene vegane Burger zu und backen die Burger-Brötchen selbst. Das Herzstück ist natürlich der Bratling. Auch hier gibt es ganz verschiedene Varianten, die ich dir im Kurs zeigen werde. Dazu werden wir selbstgemachte Soßen oder Dips mit klassischen Beilagen servieren. Im Kurspreis sind EUR 25,- Lebensmittelkosten enthalten.

**Samstag, 20.5.2023, 18.00-21.30 Uhr**

EUR 57,-

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

**Nadine Stahl**

### C6939 Sushi – kleine köstliche Röllchen

**Planegg**

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 werden die fertigen Sushi gemeinsam verkostet. Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00€ sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Messer, Schneidebrett, Behälter für Kostproben.

**Sonntag, 23.4.2023, 11.00-15.00 Uhr**

EUR 53,-

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

**Thuy Le Duy**

### C6940 Frühlingsrollen – kleine knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam

**Planegg**

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 18,00 sind im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 25.6.2023, 11.00-15.00 Uhr**

EUR 51,-

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

**Thuy Le Duy**

### C6941 Chinapfanne – einfach, und lecker

**Planegg**

Sie lieben asiatische Speisen und wollen das beliebteste Gericht Chinapfanne auch selbst bei Ihnen 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!

**Samstag, 13.5.2023, 11.00-15.00 Uhr**

EUR 51,-

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

**Thuy Le Duy**

### C6945 Kleines Kaffeeseminar – Einführung in die Welt des Kaffees

**Gauting**

Erfahren Sie Wissenswertes über die Kaffee-Historie, die wichtigsten Länder der Kaffeeproduktion, die Sorten, die Ernte und die Aufbereitung. Was macht den Kaffee einer Kleinrösterei so besonders? Welche Bedeutung haben „bio“ und „fair“? Wie arbeitet ein am Gemeinwohl

**Maj Kielgas-Weiss**

orientiertes Unternehmen und was unterscheidet die Röstperle von anderen Unternehmen?

**Sonntag, 5.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**

EUR 49,50

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

### C6946 „Von der Pflanze bis zum Kaffee“ – Röstereiführung durch die Röstperle in Seeshaupt

**Gauting**

Wir besichtigen das Kaffeelager und die Rösterei und erfahren Wesentliches über die Herkunft und den Anbau von Kaffee. Wir vergleichen die Sorten und die Aufbereitung von Rohkaffees und sehen uns den Röstprozess an. Besonderen Fokus legen wir auf den Unterschied zwischen industrieller und handwerklicher Röstung.

Eine kleine Kaffeeverkostung rundet den Besuch ab.

**Sonntag, 26.3.2023, 14.20-16.30 Uhr**

EUR 25,-

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

Abfahrt für Fahren in Fahrgemeinschaften von Gauting:

Treffpunkt 13.50 Uhr Öko & Fair Umweltzentrum Gauting, Berengariastr. 5 (hinter dem Sommerbad)

**Maj Kielgas-Weiss**

### C6960 Führung durch die Doemens Akademie mit einem Biersommelier

**Gräfelfing**

Ein Blick hinter die Kulissen der Doemens Akademie, deren Absolventen Titel tragen wie Braumeister, Lebensmittelmeister oder auch Diplom Biersommelier. 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.

**Mittwoch, 10.5.2023, 17.00-20.00 Uhr**

EUR 15,-

Gräfelfing, Doemens-Akademie, Lohenstraße 3

**Dr. Michael Zepf**

### C6970 Bierige Blindverkostung

**Planegg**

Mit allen Sinnen genießen! Wir werden unterschiedliche Bierstile probieren, ohne Ablenkung durch das Etikett oder vom Äußeren der Flasche. Nur durch das Aussehen des Bieres, 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 Blindverkostung unterschiedlicher Bierstile und machen Sie mit, beim Spiel für die Sinne!

Materialkosten i.H. v. EUR 16,- sind im Kurspreis enthalten.

**Dienstag, 16.5.2023, 19.00-20.30 Uhr**

EUR 28,-

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

**Dr. Gabi Sailer**

### C6986 Wein mit allen Sinnen – Weinseminar mit Blind-Tasting

**Planegg**

Das Weinseminar richtet sich an alle, die mit Freude Wein trinken und mehr über ihn wissen wollen. Sie erspüren bei spannenden Blindverkostungen, wodurch sich ausgewählte Rebsorten, Weinstile sowie standardisierte Massenweine von hochwertigen, individuellen Weinen unterscheiden. Ergänzt werden Ihre Genusserfahrungen durch Fachliches zur Weinherstellung, Wissenswertes über Rebsorten, aktuelle Trends, ausgewählte Weinbauregionen und vieles mehr.

Im Kurspreis sind EUR 49,- für den Wein enthalten

**Freitag, 5.5.2023, 19.00-22.00 Uhr**

EUR 64,-

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

**Andreas Streinz**

**Cordial**

**Privater Pflegedienst**

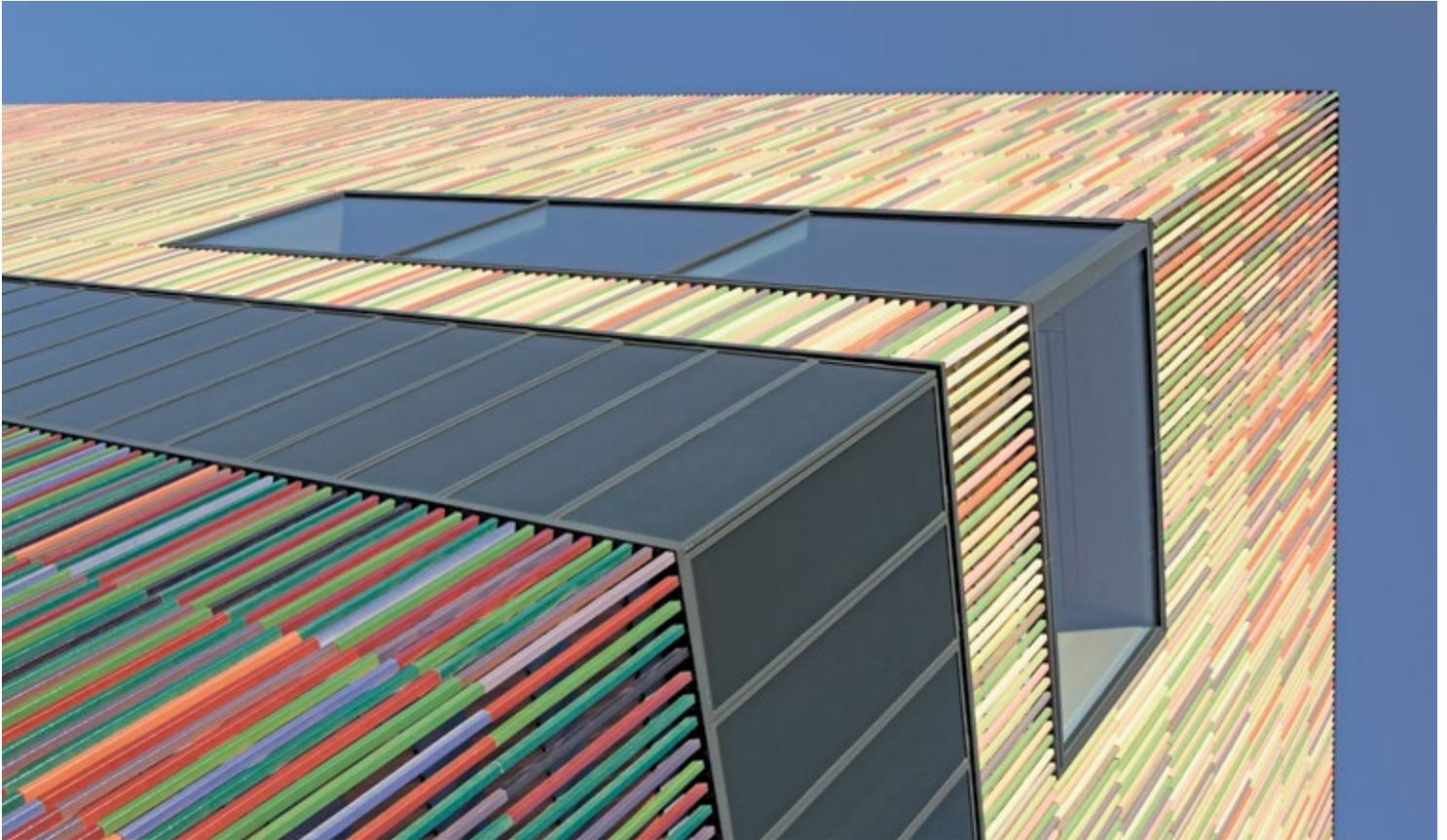
- Alle Kassen -

Juanita Reutner-Gropper

Bräuhäusstraße 10 · 82152 Planegg

Tel. 089/8596854 · Mobil 0178/8420773

info@cordial-pflegedienst.de



## Studium Generale

**Philosophie / Theologie / Politikwissenschaft /  
Literaturwissenschaft / Kunstgeschichte /  
Musikgeschichte**

### C7000 Gottesbilder im Christentum

**Planegg**

**Marion Freundl**

Vom strikten Bilderverbot bis zum reichbebilderten Götterhimmel – für alle Religionen ist die Frage nach der Möglichkeit, das Göttliche abzubilden, ein Thema. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Darstellungen des Göttlichen und diskutieren den Zusammenhang von Gottesbildern und Gottesvorstellungen. Im Fokus steht das Christentum, aber wir werfen auch vergleichende Blicke auf weltweite Traditionen und fragen nach grundlegenden Konzepten von Gottesbildern und Gottesvorstellungen.

Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 16.45-18.15 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 48,-

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

### C7001 Liebe und Ehe im Wandel der Zeit

**Planegg**

**Marion Freundl**

Liebe ist Voraussetzung für eine gute Ehe – das gilt heute als selbstverständlich. Aber woher kommen unsere Vorstellungen von „echter“ Liebe und „guter“ Ehe? Das Verhältnis von Liebe und Ehe wird in der Literatur immer wieder problematisiert. Wir sehen uns anhand ausgewählter Texte aus dem Mittelalter und der Renaissance verschiedene Liebes- und Ehekonzeptionen an und diskutieren ihren Einfluss auf unsere gegenwärtigen Vorstellungen von Liebe und Ehe.

Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 15.00-16.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 48,-

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

### C1017 März 1848 – eine gescheiterte Revolution

**Planegg**

**Dieter Friedmann**

2023 jährt sich die Märzrevolution zum 175. Mal. Angeführt von Studenten, Journalisten und liberal gesinnten Bürgern brach 1848 eine Revolution gegen das „Regime“ aus. Nach ersten Erfolgen (Sturz Metternichs, Einberufung einer Nationalversammlung in Frankfurt a.M.), schlugen die Fürsten mit ihrer Militärmacht zurück. Auch in Bayern erhoben sich Proteste und doch verlief die Revolution unblutig und teilweise mit

grotesken Zügen. Altbürgermeister Dieter Friedmann schildert die Hintergründe der Märzrevolution, ausgehend von der Pariser Revolution 1830, und zeigt am Beispiel Bayerns und König Ludwig I., was die Gesellschaft damals bewegte.

**Dienstag, 14.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

Planegg, Gemeindefacharchiv, Pasinger Straße 22

ohne Gebühr

### C7002 Die Welt des Orients

**Planegg**

**Robert Staudigl**

Im Nahen Osten finden sich eine Vielzahl von Sprach- und Volksgruppen, die durch Gemeinsames und Trennendes verbunden sind. Auf den Spuren dieser Vielfalt wollen wir uns im Rahmen dieses Seminar bewegen und die wichtigsten dort vorhandenen Konfliktlinien der Gegenwart unter die Lupe nehmen. Dabei begegnen uns Araber, Türken, Perser und verschiedene Facetten des Islam.

**ab Donnerstag, 15.6.2023, 15.00-16.30 Uhr**

2 x 90 Minuten, EUR 20,-

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

### C7003 Philosophische Abendrunde

**online**

**Gerlinde Krehn**



Im Gespräch mit anderen eine Frage erkunden, Thesen aufstellen, in die Tiefe gehen – das Philosophische Gespräch macht es möglich. In diesem Schnupperkurs können Sie diese Methode, ihren Rahmen und ihre Haltung kennenzulernen – indem wir im virtuellen Raum miteinander philosophieren.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.00-20.00 Uhr**

5x 60 Minuten, EUR 49,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### C7006 Der Streit zwischen Zivilisation und Kultur

**Planegg**

**Dr. Xaver Brenner**

Nach dem Ende der Industriegesellschaft und dem Entstehen der Dritten, digitalen Moderne stehen die Bürger dem Phänomen der neuen Wissensgesellschaft oft ohne ethische Orientierung gegenüber. Allein aus den Techniken unserer Zivilisation entstehen keine Haltungen zum „besseren Leben“. Es war der Anspruch der Aufklärung – seit Voltaire – ethische Orientierung zu geben, wie den „kategorischen Imperativ“ von Kant. Welche geistigen Elemente für eine neue Aufklärung kann die sokratische Existenzphilosophie bereitstellen, um eine Haltung des „gelingenden Lebens“ philosophisch zu begründen. Dabei werden die Ansätze von Jaspers, Adorno und Habermas zu Rate gezogen.

**ab Dienstag, 13.6.2023, 16.30-18.00 Uhr**

3 x 90 Minuten, EUR 49,-

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



### C7007 Geschichte des politischen Denkens im westlichen und östlichen Kulturkreis

Planegg

Dr. Emilio Astuto

1. Der Weg des altgriechischen politischen Denkens in der Antike
2. Politisches Denken in China von der Vergangenheit bis zur Gegenwart
3. Der Weg des politischen Denkens Europas: Neuzeit bis ins 21. Jh.
4. Die Entwicklung des politischen Denkens in den USA und Lateinamerika: von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert

Die Erläuterungen zu den Themen finden Sie auf unserer Website.

ab **Dienstag, 7.3.2023, 16.30-18.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 55,-

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

### C7005 Von Bach bis Hindemith – Kostproben musikalischer Weltliteratur

Planegg

Thomas Schaffert

Jede Einheit beleuchtet eine Komponistenpersönlichkeit zwischen der Barockzeit und der Moderne in ihrem historischen Umfeld und vertieft das Erlebnis ausgewählter Hörproben durch allgemeinverständliche Informationen zum jeweiligen Werk. Auf unserer Website erfahren Sie die Komponisten und ihre Werke. Jede Woche erhalten Sie ein Handout.

ab **Donnerstag, 30.3.2023, 16.45-18.15 Uhr**

11 x 90 Minuten, EUR 99,-

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

### C7008 Pablo Picasso zum 50. Todestag

Planegg

Stefan Müller

Der spanische Maler, Grafiker und Bildhauer ist einer der bedeutendsten Künstler der Kunstgeschichte. Zum einen ist er der Mitbegründer des Kubismus, zum anderen hat sich Picasso aber während seines gesamten Schaffens stets eine immens große Freiheit gegenüber jeglichen künstlerischen Konventionen bewahrt. Sein ŷuvre variiert zwischen gegenständlich-realistischen, klassizistischen, symbolistischen, surrealistischen und abstrahierenden Darstellungsweisen. Wir erhalten einen Einblick in das Leben und das Werk Picassos.

ab **Donnerstag, 6.7.2023, 15.00-16.30 Uhr**

3 x 90 Minuten, EUR 33,-

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

## Führungen und Ausstellungen

### C7009 Vive la Bavière – München und Frankreich

München

Imke Gloth

Während die angebliche „italianità“ Münchens allseits beschworen wird, ist der Bezug Münchens und Bayerns zu Frankreich weniger bekannt. Dennoch gibt es zahlreiche überraschende, interessante und zuweilen auch amüsante Beziehungen zu Frankreich und seiner Geschichte. So war die Schwiegermutter des Stadtgründers Heinrich des Löwen eine der schillerndsten Frauen des mittelalterlichen Frankreich und zahlreiche Ehen legen Zeugnis über die Verbindung der Länder ab.

**Donnerstag, 22.6.2023, 17.00-18.30 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: München, Rindermarkt 7, Löwenturm

### C7012 Kloster Fürstenfeld – Barocke Pracht hinter ehemaligen Klostermauern

Fürstenfeldbruck

Anne Mischke-Jüngst

Durch einen Zufall sind 1992 im Churfürstensaal des ehemaligen Klosters Fresken von Hans Georg Asam entdeckt und aufwändig renoviert worden. Neben der ausführlichen Besichtigung werden auch die reich stuckierten Treppenhäuser und Flure besucht, weitere kurfürstliche Räume und die Sommerabtei. Der eindrucksvolle Blick von der Empore in die Klosterkirche ist einer der Höhepunkte der Führung.

**Samstag, 22.4.2023, 11.00-13.00 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: vor dem Westtor des Klosters, links/nördlich von der Kirche

### C7013 500 Jahre Musikstadt München: Berühmte Komponisten

München

Marlies Lüpke

Wer in München auf musikalische Spurensuche geht, kann viel entdecken. Zu Recht schmückt sich die bayerische Landeshauptstadt mit dem Beinamen „Musikstadt“ – und das nicht nur, weil ihre Historie von großen Persönlichkeiten wie Orlando di Lasso, W.A. Mozart, Richard Wagner, Richard Strauss oder Carl Orff geprägt wurde. Zahlreiche Plätze, Gassen und Gebäude sind bis heute untrennbar mit der klingenden Geschichte

der Stadt verbunden. Lassen Sie sich mitnehmen auf einen musikalischen Streifzug durch fünf Jahrhunderte.

**Donnerstag, 11.5.2023, 15.00-16.30 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: München, vor der St. Michaelskirche, Neuhauser Straße, Fußgängerzone

### C7014 Go backstage! Führung hinter die Kulissen des Deutschen Theaters

München

Deutsches Theater Führungsteam

Wollten Sie schon immer mal einen Blick hinter die Theaterkulissen werfen? Tauchen Sie in die bewegte Geschichte des Hauses ein, gewinnen Sie Einblick in die Abläufe einer Produktion, erfahren Sie interessante technische Details und vieles mehr. Neben dem Theatersaal, der Bühne und den Technikbereichen sehen Sie auch den historischen Silbersaal des originalen Theaterbaus aus dem Jahr 1896.

**Freitag, 19.5.2023, 14.00-15.30 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: im Innenhof des Deutschen Theaters, Schwanthalerstr. 13

### C7014A Rund um den DianaTempel – Der Hofgarten

München

Petra Rhinow

Boule-Spielende, romantische Kaffee-Genießende und Tangotanzende haben ihn längst entdeckt: den Hofgarten in München, eine Oase im Münchner Innenstadt-Trubel. Sie lernen die versteckten Kunstwerke, Brunnen, Figuren des Parks kennen, die ehemaligen Bewohner und ihre schrulligen Eigenheiten und genießen einen Streifzug entlang der schattigen Arkaden.

**Donnerstag, 13.7.2023, 18.45-20.15 Uhr**

EUR 12,-

Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Park-Innenseite Hofgartentor (das ist der große Torbogen, der vom Odeonsplatz zum Hofgarten führt)

### C7015 Karl-Valentin-Haus

Planegg

Rosemarie Scheitler-Vielhuber

Als Urenkelin von Karl Valentin wohne ich mit meiner Familie in Planegg im ‚Valentinhaus‘. Besuchen Sie das historische und denkmalgeschützte Haus, die ehemalige Werkstatt von Karl Valentin mit den schönen alten Bildern, Instrumenten und privaten Stücken und fühlen sich einfach wohl. Bei einem Gläschen Wein zeige ich Ihnen gern einen seiner besten Kurzfilme und plaudere ein wenig aus dem privaten Nähkästchen.

**Dienstag, 14.3.2023, 18.30-20.00 Uhr**

EUR 13,-

Treffpunkt: Karl-Valentin-Haus Planegg, Georgenstr. 2

### C7016 Neues Haus der Kammerspiele - Geschäftshaus Herrnstraße – Alter Hof im neuen Gewand

München

Anne Mischke-Jüngst

Herausgehobene Beispiele zeitgenössischer Architektur, erbaut von namhaften Architekten haben München ein modernes Gesicht verpasst. Vom Wiener Gustav Peichl – unter dem Pseudonym Ironimus Karikaturist der SZ – stammt das Neue Haus der Kammerspiele. Der helle Kubus mit seinem pyramidenförmigen Dach ist ein Raumwunder auf handtuchgroßem Grundstück. Das Geschäftshaus in der Herrnstraße, geplant von den Architekten der Allianz Arena, den Schweizern Herzog & de Meuron, besticht durch seine individuelle Außengestaltung. Und der Alte Hof, erbaut von mehreren bekannten Architekten, zieht wegen seines neuen Gewandes viel mehr Besucher an als in früheren Zeiten.

**Samstag, 8.7.2023, 11.00-12.30 Uhr**

EUR 12,-

München, Neues Haus der Kammerspiele, Falckenbergstraße 1

### C7017 Kunst und Poesie. Ausstellungsrundgang „Die Weite des Himmels ist grenzenlos“

Planegg

Erika Kiechle-Klemt

In einem von Poesie umrahmten Rundgang durch ihre Ausstellung mit Landschaftsbildern nimmt uns die Künstlerin mit auf eine Reise in die Natur. Natur, die zur Seelenlandschaft werden kann und unsere Sehnsüchte und Hoffnungen an das Leben widerspiegeln. Texte und Bilder sollen dazu anregen, in einem anschließenden Dialog über das Thema „innere und äußere Landschaften“ gemeinsam zu reflektieren. Die Ausstellung selbst ist zu den Öffnungszeiten vom 20. April bis 30. Juni 2023 zu besichtigen

**Donnerstag, 27.4.2023, 19.00-20.30 Uhr**

Planegg, Gemeindefacharchiv, Pasinger Straße 22

In Kooperation mit Archiv und Galerie Planegg ohne Gebühr



## C7018 Solo-Viewing, aber royal! – Ludwig II. und seine Separatvorstellungen

**München** **Anette Spieldiener Michael Weiser**  
Ein profunder Blick hinter die Kulissen. „In einem Meere von Licht sich schwingende Elfengruppen“ erblickte das Münchner Theater-Publikum 1881 im Nationaltheater in Carl Maria von Webers Zauberwald-Oper Oberon. König Ludwig II., hatte mal wieder hinter den Kulissen gezaubert. „Er“ ließ die Werke ganz für sich allein aufführen und gab sie dann erst für das Publikum frei. München bot damit Top-Theater, weil der einsamste und anspruchsvollste Zuschauer Münchens, Ludwig II, alle Beteiligten zu Höchstleistungen antrieb.

**Samstag, 17.6.2023, 14.00-16.00 Uhr**

EUR 13,-

Treffpunkt: Nördliche Hofgartenarkaden; Galeriestr. 4a, München

## C7020 Königlich Bayerische Hoflieferanten

**München** **Georg Reichlmayr**  
„Königlich Bayerischer Hoflieferant“ war ein Ehrentitel, den die Monarchen einer sorgsam ausgewählten Elite an Geschäftslauten zuerkannten: Vergoldern, Lederwarenherstellern, Kunstschreibern und Kaufleuten. Damit fiel der höfische Glanz auf das bürgerliche Geschäftsleben, und die Nähe zum Königshaus bedeutete ein erfolgreiches Marketing. Der Spaziergang möchte Sie mit der Geschichte einiger namhafter Hoflieferanten bekannt machen.

**Freitag, 17.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**

EUR 19,-

Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz

Die Teilnehmenden erhalten für die Dauer der Führung ein akustisches Führungssystem.

Die Führung endet in der Neuhauserstraße am Augustiner-Stammhaus.

## C7021 München leuchtete. Ein literarischer Spaziergang durch den Engl. Garten

**München** **Georg Reichlmayr**  
Seit über 200 Jahren schlendern wir durch den Park, der von Kurfürst Karl Theodor gestiftet wurde. Der Englische Garten von Friedrich Ludwig von Sckell gilt als mustergültiges Beispiel eines Landschaftsgartens des 19. Jahrhunderts. Doch nicht nur seinen berühmten Denkmälern wie dem Chinesischen Turm oder dem Monopteros widmet sich der Spaziergang, sondern vor allem den Dichtern und Literaten, die hier Inspiration für Gedichte und Romane erfuhren und den Garten in ihren Werken beschrieben. Begleiten Sie Bettina von Arnim, Guillaume Apollinaire, Thomas Mann, Ludwig Thoma, Rainer Maria Rilke und viele andere auf ihren Wegen durch den Park.

**Dienstag, 11.7.2023, 15.00-17.00 Uhr**

EUR 19,-

Treffpunkt: München, vor dem Haus der Kunst

Die Teilnehmenden erhalten für die Dauer der Führung ein akustisches Führungssystem. Die Führung endet am Chinesischen Turm.

## C7022 Rundgang durch den Bogenhauser Friedhof Gottesacker für Münchner und Weltbürger

**München** **Ulrich Spies**  
Er besteht wahrscheinlich schon seit dem 9. Jhd. Ab Mitte des 20. Jhd. entwickelte er sich mehr und mehr zur Begräbnisstätte prominenter Künstlerinnen und Künstler. Der unvergessene Schauspieler Helmut Fischer liegt hier ebenso begraben wie die Autorin Annette Kolb – und Freda Wüsthoff: Sie war entschiedene Pazifistin, warnte als Physikerin vor den Gefahren der Atombombe. Oskar Maria Graf, Walter Sedlmayr, Rainer Maria Fassbinder, Erich Kästner, Liesl Karlstadt. Sie alle haben ihre letzte Ruhestätte auf diesem kleinen Friedhof gefunden.

**Samstag, 20.5.2023, 10.00-11.30 Uhr**

EUR 10,-

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

## C7024 Flower Power in Haidhausen

**München** **Grit Ranft**  
Im Zuge des Flower-Power-Festivals wollen auch wir der Blütenpracht Münchens unsere Aufmerksamkeit widmen. Auf unserem Spaziergang zwischen Wiener-, Johannis- und Weißenburger Platz genießen wir diesen Stadtteil, der sich irgendwie immer wie Wochenende anfühlt. Doch das war nicht immer so! Versetzen Sie sich mit mir zurück in die Zeit, als Haidhausen noch als „Glasscherbenviertel“ verpönt war und erfahren Sie, unter welch armseligen Bedingungen die Vorstadtbevölkerung damals leben und arbeiten musste. Heute hingegen freuen wir uns, wenn wir in wunderbare Stadtgärten spicken, einige der schönsten Brunnen der Stadt bestaunen, in grüne Hinterhöfe lugen und unser Auge an den vielen Kleinigkeiten erfreuen, die Haidhausen zu einem

der begehrtesten Quartiere Münchens macht.

**Donnerstag, 15.6.2023, 17.30-19.30 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: Wiener Platz am Maibaum vor dem Little Rabbit's Room Café  
Führung mit Personenführungsanlage; in der Kursgebühr sind 2.-€ Leihgebühr für die Kopfhörer enthalten.

In Kooperation mit der vhs Oberschleißheim

## Tagesfahrten

### C7026 Besuch der Gedenkstätten Erinnerungsort Weingut II und KZ-Außenlager VII Kaufering

**Kaufering**

**Hannes Stumpf**

In beiden Gedenkortern erhalten wir qualifizierte Führungen.

09:00 Abfahrt im Bus vom Kupferhaus Planegg. 10:00 Besuch der Gedenkstätte KZ-Außenlager VII Kaufering (Frauenlager) 11:45 Kurze Mittagspause (Bitte Verköstigung selbst mitbringen) 13:00 Besuch von „Erinnerungsort Weingut II“ in der Welfenkaserne Landsberg. 17:30 – 18:00 Rückkehr nach Planegg. Bitte beachten Sie die Sicherheitsbestimmungen für Besucher: Mitführung eines Personal-ausweises, Handy- und Fotografier-Verbot, Einhaltung des Hygiene-Konzepts der Bundeswehr. Im Moment noch FFP-2-Maskenpflicht

**Freitag, 24.3.2023, 9.00-18.00 Uhr**

EUR 24,-

Treffpunkt: Parkplatz am Feodor Lynen Gymnasiums in Planegg, Feodor-Lynen-Straße 2

Tagesverpflegung bitte selbst mitbringen – warme Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich Anmeldeschluss Freitag 10.03.2023

### C7030 Tagesfahrt nach Bregenz mit Besuch von Madame Butterfly auf der Seebühne

**Planegg**

**Reisebegleiter**

Verbringen Sie einen schönen Tag am Bodensee und erleben Sie am Abend die Operaufführung „Madame Butterfly“ auf der einzigartigen Seebühne in Bregenz. Zuvor gibt es ein gemeinsames Mittagessen, einen Besuch der „friedens räume“ in der Villa Lindenhof und die Möglichkeit zur Schifffahrt über den Bodensee nach Bregenze. Die Busfahrt, der Eintritt in die „friedens räume“, die Schifffahrt und eine Eintrittskarte für die Aufführung (Kategorie 5) sind in der Gebühr enthalten, das Mittagessen wird individuell gezahlt. Die Karten auf der Seebühne sind dieses Jahr so gewählt, dass keine steilen Treppen zu den Sitzplätzen führen.

9.45 Uhr Abfahrt am Bahnhof in Planegg, Kreuzwinkelstr.

21 Uhr Beginn der Aufführung „Madame Butterfly“ von Giacomo Puccini.

Anschließend Rückfahrt nach Planegg, Ankunft ca. 2 Uhr

**Donnerstag, 3.8.2023, 9.45-2.15 Uhr**

EUR 145,-

Treffpunkt: Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.); Das Wetter und passende Kleidung sind entscheidend für einen schönen Abend an der Seebühne. Regenkleidung empfiehlt sich ggf., auch warme Kleidung, Sitzkissen und Decke über die Knie sind sinnvoll. Der Bus hat viel Stauraum und parkt nahe der Seebühne, darin kann alles problemlos bis kurz vor der Aufführung aufbewahrt werden.

Anmeldeschluss ist Freitag, der 1. April 2023. Ab diesem Zeitpunkt ist keine Stornierung mehr möglich.

## Musik

### C7701 Richtiges Singen durch Stimmbildung

**Planegg**

**Rosemarie Parsieglia**

Mit den Gesangskursen sind in erster Linie diejenigen angesprochen, die ein langjähriges und nicht immer ganz müheloses Studium des „klassischen“ Gesangs beginnen oder fortführen wollen. Hier lernen Sie Atemtechnik, Stimmbildung, Timbre-Pflege, Sprechtechnik, Korrektur von Stimmfehlern, Erarbeitung des Stimmvolumens, jeweils individuell auf das Stimm-Material des Teilnehmers bezogen.

I. Jugendliche ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Min.)

II. Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Min.)

III. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Einzelunterricht je 30 Min.) (Doppelstunde pro Woche auf Anfrage). Telefonische Voranmeldung unter 08271 6550 bei Frau Parsieglia.

**ab Donnerstag, 2.3.2023, 16.30-22.00 Uhr**

12 x 30 Minuten, EUR 185,-

Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2  
Der Kurs ist ab 16 Jahre geeignet.



### C7702 Probenbesuch Jubiläumsfestival 23

**Andechs**

**Arte.Musica.Poetica**

Im Florian-Stadl findet Ende April das Jubiläums-Festival statt. Erleben Sie das Diogenes Quartett mit der Pianistin Margarita Oganessian in der Generalprobe mit dem 2. Klavierkonzert von S. Rachmaninov und Ligetis „Métamorphoses nocturnes“. Erleben Sie hautnah, wie intensiv Dirigent, Musiker und Solistin zusammenarbeiten, um ein Klangerlebnis der besonderen Art entstehen zu lassen. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, allen Darbietenden Ihre Fragen zu stellen.

**Freitag, 28.4.2023, 16.30-18.30 Uhr**

EUR 3,-

Andechs, Bergstr. 2, Florian-Stadl

### C7705-C7707 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 gemeinsame 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...

**C7705 Samstag, 25.3.2023, 17.00-18.30 Uhr**

**C7706 Samstag, 20.5.2023, 17.00-18.30 Uhr**

**C7707 Samstag, 24.6.2023, 17.00-18.30 Uhr**

je EUR 10,-

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

### C7708 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, die wir in gemütlicher Runde gemeinsam spielen. Gerade in der Vorweihnachtszeit macht es Laune, sein Instrument wieder 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, 20.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

5x 90 Minuten, EUR 69,-

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

Bitte unbedingt Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen!

### C7708A Irish Music for Instruments – Melodien lernen nach Gehör, Aufbaukurs

**Planegg**

**Isabella Jarczyk**

Aufbaukurs zu C7708. Der Fokus liegt auf den Feinheiten der irischen Musik, Rhythmus, Melodieführung

**ab Montag, 19.6.2023, 19.00-20.30 Uhr**

4x 90 Minuten, EUR 56,-

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

Bitte unbedingt Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen!

### C7709 Ukulele-Workshop für Anfänger

**Planegg**

**Hansi Schneider**

Wir lernen einfache, bekannte Lieder und ihr erhaltet eine Menge Infos über die richtige Handhaltung, verschiedene Spieltechniken und individuelle Tipps zum Zupfen und Schlagen. Ebenso, wie man sich mit Hilfe des Internets Texte, Akkorde und Noten sucht. Die Ukulele ist auch bestens geeignet für Lehrkräfte, Kindergärtnerinnen und Eltern, als Begleitinstrument für Kinder- und Weihnachtslieder. Ziel des Kurses ist es, Laien und interessierten Anfängern einen Einstieg zu ermöglichen, und Fortgeschrittenen Spielern neue Welten zu eröffnen. Bitte eigene Instrumente mitbringen.

**Samstag, 20.5.2023, 15.00-17.00 Uhr**

EUR 29,-

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

### C7710 Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene

**Planegg**

**Hansi Schneider**

Vertiefen Sie Ihr Wissen und lernen Sie neue Tricks und Lieder. Sie werden staunen, was ein so kleines Instrument zaubern kann. Bitte Instrument mitbringen.

**Samstag, 20.5.2023, 17.30-19.00 Uhr**

EUR 22,-

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

### C7715 Jodelseminar

**Gräfelting**

**Traudi Siferlinger**

Jodeln ist in, und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam unterschiedliche mehrstimmige Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder – auch Anfänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Das Singen mit Klangsilben im Wechsel von Brust- und Kopfstimme nennt man in Österreich Jodeln, Dudeln, Almern u.ä.m.. Einst diente es zur Kommunikation im Freien, erst nach und nach wurde der Jodler zur typisch alpenländischen Gesangsform.

**Mittwoch, 28.6.2023, 17.00-18.30 Uhr**

EUR 15,-

Gräfelting, Pfarrheim St. Stefan, Rottenbucherstr. 20 (Gebäude links von der Kirche) durch den Hof rechts, 2. Stock

## Theater / Literatur/ Film

### C7802 Münchner Bühnen und Inszenierungen Einführung – Theaterbesuch

**Planegg**

**Dr. Ernst Georg Nied**

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de).

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.15-20.45 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 89,-

Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

### C7803 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 ganz fantasievolle und kreative Weise zu nähern.

**ab Samstag, 22.4.2023, 15.30-17.00 Uhr**

4 x Samstag, 90 Minuten, EUR 48,-

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

### C7806-9 Filmische Liebeserklärung an die Städte dieser Welt

**Starnberg**

**Matthias Helwig**

Städte prägen Filme, Filme prägen Städte. Der Trevi-Brunnen in Rom, der Eiffelturm in Paris, die Tower Bridge von London oder die Ramblas von Barcelona, man kennt sie (- oder noch nicht?) und man sieht sie in Filmen wieder. Begeben wir uns also nach Rom, Paris, London und Barcelona und reisen in Zeit und Raum mit Filmerinnerungen zu den berühmtesten Straßen und Plätzen Europas. Die großen Regisseure wie Woody Allen und Pedro Almodovar werden uns begleiten. Nach der Einführung durch Matthias Helwig sehen wir den Film im Kino Starnberg.

**C7806 22.3. ROM. Liebestagebuch von Nanni Moretti**

**C7807 26.4. PARIS. Before Sunset von Richard Linklater**

**C7808 24.5. LONDON. Match Point von Woody Allen**

**C7809 21.6. BARCELONA. Das Leben meiner Mutter von Pedro Almodovar**

**Mittwoch, 22.3.2023, 19.30-22.00 Uhr**

je EUR 20,-

Breitwand Kino Starnberg, Wittelsbacherstraße 10

### C7810 Literatur erlesen – erlesene Literatur

**Gauting**

**Stefanie Krumme, Christine Weissbarth**

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 auf ihre eigene Weise; das ergibt spannende Diskussionen. Mit Fachwissen und Leidenschaft für Literatur macht die Referentin Lust auf ein anderes, intensiveres Leseerlebnis.

**Kurstermine: 29.3, 10.5, 21.6 und 19.7 von 19:15 bis 20:45 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7



Bitte beachten Sie auch unseren Kurs

**C6103 Alexandertechnik für Musiker\*innen**  
auf S. 36.



## C7811 Mark Twain in München und den Festspielen in Bayreuth

**Krailling**

**Ulrich Spies**

Die Manieren der Münchner im Theater sind so gut, wie sie in der Kirche schlecht. Wir erfahren mehr über den Aufenthalt Mark Twains mit seiner Familie in München, wir hören von kuriosen Erlebnissen und Erfahrungen in den Zeiten der Residenzstadt unter Ludwig II., spüren einer gruseligen Geschichte seines Besuchs auf dem Alten Südfriedhof nach und erfahren prägende Eindrücke seiner Theaterbesuche in Bayreuth. Auch diesmal wird wieder der Humor des großen Schriftstellers seinen Platz finden und wir erleben, wie er und seine Familie München in ihr Herz schlossen.

**Freitag, 24.3.2023, 19.00-20.30 Uhr**

EUR 8,-

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

In Kooperation mit der Bibliothek Krailling zum Literaturfrühling

## Zeichnen und Malen

### C7101 Aquarellieren und Zeichnen freie Gruppe

**Planegg**

**ohne Dozent**

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de).

**ab Montag, 27.2.2023, 9.00-11.00 Uhr**

15 x 120 Minuten, EUR 59,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7102 Aquarellieren und Zeichnen

**Planegg**

**Gisela Franzke**

Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de).

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Aquarellstifte oder Bleistifte sowie Skizzenpapier.

**ab Mittwoch, 1.3.2023, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 135,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7103-6 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 bis 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. Jeder ist herzlich willkommen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Was Sie benötigen: großer Skizzenblock, 180 g, 30 x 40 cm, verschiedene Bleistiftstärken z.B. HB, 7B, 3H, Fineliner oder Faserschreiber und evtl. Farbstifte. Bleistiftspitzer, keinen Radiergummi nur Knetgummi und Notizheft.

**C7103 ab Dienstag, 28.02.2023, 9.00-12.00 Uhr**

**C7105 ab Donnerstag, 02.03.2023, 9.00-12.00 Uhr**

Weiter geht der Erfahrungsweg. Fortsetzung des vorherigen Kurses, neues Studienobjekt

**C7104 ab Dienstag, 09.05.2023, 9.00-12.00 Uhr**

**C7106 ab Donnerstag, 11.05.2023, 9.00-12.00 Uhr**

Alle Kurse: 8 x 180 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7107 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 Untermalung 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, jeweils Größe DIN A 3.

**ab Mittwoch, 8.3.2023, 9.00-12.00 Uhr**

4 x 180 Minuten, EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## C7108 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 sind Gegenstand des Kurses. Materialliste für den Kurs: Acrylfarben, flache Malpinsel in verschiedenen Größen, Malspachtel, Schwämmchen, Malkarton bzw. Leinwand/Keilrahmen DIN A3 und größer, Wassergefäß, Skizzenpapier und Bleistifte/Kohlestifte.

**ab Mittwoch, 14.6.2023, 9.00-12.00 Uhr**

4 x 180 Minuten, EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## C7109/C7110 Figürliches Zeichnen – Menschen und Gesichter

**Planegg**

**Dr. Hans Wolff**

Themen des Kurses sind Portraits sowie Menschen in Haltung, Bewegung und Gesten. Prägnante fotografische Vorlagen von Erwachsenen und Kindern dienen uns als figürliche Vorlagen. Ausführliche Beschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

Bitte mitbringen: gutes Zeichen- und Aquarellpapier, mindestens Größe DIN A 3 (diverse Farben, auch schwarz), Farbstifte, Bleistifte HB, 2B-8B, auch wasserlösliche, Filzstifte, Fineliner schwarz und weiß, Graphitstäbchen, Kreiden, Rötel, Kohle, Aquarellfarben, Aquakreide, ggf. Zeichenbrett. Nicht zu vergessen Knetgummi!

**C7109 Samstag, 22.4.2023, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 23.4.2023, 10.00-17.00 Uhr**

**C7110 Samstag, 13.5.2023, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 14.5.2023, 10.00-17.00 Uhr**

Wochenendseminare, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

## C7111/C7112 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. Ausführlichere Beschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.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 müssen anteilig (ca. 20,- bis 25,- je nach Teilnehmerzahl) zusätzlich bezahlt werden.

**C7111 Samstag, 4.3.2023, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 5.3.2023, 10.00-17.00 Uhr**

**C7112 Samstag, 1.7.2023, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 2.7.2023, 10.00-17.00 Uhr**

Wochenendseminare, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

## C7113/C7114 Acrylkurs – für Einsteiger 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. Basiserfahrungen für Einsteiger sind ein wichtiger Grundstein. Gegenständlich oder gegenstandslos, in diesem Kurs vermittele ich Grundlagen zu eigener kreativer Bildgestaltung und -aussage. Sie machen Ihre Erfahrungen mit den Materialien – Acrylfarben, Leinwand, Malplatte und dem Einsatz verschiedener Pinsel und Spachteln. Farb- und Kompositionslehre werden anhand der einzelnen Arbeiten in der Bildbesprechung erläutert. Bildanalysen diverser Künstler fließen in die Übungen mit ein. Sie helfen Ihnen die eigene Bildsprache zu finden im Spiel der Farben, Formen und Kontraste. Was Sie benötigen: Acrylfarben, Papierpaletten, Küchenrolle, Wasserglas, Acrylpinsel und Malplatte oder Leinwand.

**C7113 ab Freitag, 3.3.2023, 9.00-12.00 Uhr**

**C7114 Fortsetzung des vorherigen Kurses.**  
**ab Freitag, 12.5.2023, 9.00-12.00 Uhr**

je 8 x 180 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



### C7115 Zeichnen und Malen Schritt-für-Schritt Ein Einführungskurs für Anfänger

Planegg

Evelyn Ohlert

Zeichnen und Malen kann jeder, der Lust dazu hat. In diesem Kurs werden Sie mit den wichtigsten Grundlagen wie z.B. Strichführungen, Verdichtungen, Tonwerten (hell & dunkel/Licht & Schatten), Farbabstufungen und Farbmischungen, Techniken des Abzeichens u.a.m vertraut gemacht, und wir werden diese beim Zeichnen Schritt-für-Schritt trainieren. Durch genaues Beobachten werden wir unser Auge darin schulen, die Besonderheiten des Zeichenobjektes zu sehen, und ich leite Sie an, es in seiner Struktur und in verschiedenen Größen auf dem Papier anzulegen und die Zeichnung nach Ihren persönlichen Vorstellungen in schwarz/weiß oder farbig z.B. mit Farbstiften, Kreiden, Acryl oder Aquarellfarben individuell auszugestalten. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! Bitte mitbringen: Bleistifte in versch. 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 je 30 cm.

ab **Mittwoch, 19.4.2023, 9.30-12.00 Uhr**

5 x 150 Minuten, EUR 85,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7116 Malworkshop – Abstrakte Techniken in Acryl oder Aquarell – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Planegg

Gundi Wein

Die Malerei lebt von und durch ihre Farben. Die Wirkung und die Kraft der Farbe hat ihren Charakter auf uns. Wir experimentieren mit Farben, um die unmittelbare Wirkung durch zarte Differenzierungen der Abtönung zu erfahren und das Zusammenspiel auszuprobieren. Die Faszination „Farbe“ kann auf Leinwand, Papier und Karton mit unterschiedlichen Materialien erkundet werden.

Mitzubringendes Material unter [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de) unter dieser Kursnummer oder rufe Sie uns an.

**Samstag, 11.3.2023, 9.30-16.30 Uhr**

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7119 Malworkshop in der Aquarellmalerei – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Planegg

Gundi Wein

Erlernen Sie Techniken wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Wir ergänzen das Aquarell mit Kreide, Stift oder anderen Farben, es sind viele Möglichkeiten zu einem individuellen Gestalten offen. Die Faszination „Farbe“ kann auf dem Aquarellpapier mit unterschiedlichen Materialien erkundet werden. Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und der Gestaltung inspirieren.

Mitzubringendes Material unter [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de) unter dieser Kursnummer oder rufe Sie uns an.

**Samstag, 13.5.2023, 9.30-16.30 Uhr**

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7120 Mein Mandala

Planegg

Daniela Menschig

Gestalte dein ganz eigenes Mandala, nach deiner Intuition und deiner Persönlichkeit! Wir kreieren mit Aquarell einen individuellen Hintergrund je nach deinen Bedürfnissen an Farbe und Stimmung. Darauf entwirfst du dein eigenes Mandala. Kreis um Kreis. Es ist ganz leicht! Entspannen, Zentrieren, Loslassen...und etwas Wundervolles erschaffen. Das gesamte Material wird von der Kursleiterin gestellt. Bitte 5.- Materialgeld direkt im Kurs zahlen.

**Sonntag, 14.5.2023, 10.00-16.00 Uhr**

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7121 Mein Mandala – Wochenende

Planegg

Daniela Menschig

Gestalte dein ganz eigenes Mandala. Wir kreieren einen Hintergrund mit verschiedenen Materialien: z.B. Acryl, Aquarell, Collage, Fotos... Mix-Media. Darauf lässt du dann dein individuelles Mandala entstehen, Kreis um Kreis. Spaß an Farbe, Entspannung, Loslassen, Staunen... Spielend etwas Großartiges entstehen lassen! Wer will, auf Papier gedruckte Fotos mitbringen. Alles andere Material wird von der Kursleiterin gestellt. Bitte 8.- Materialgeld direkt im Kurs zahlen.

**Samstag, 1.7.2023, 10.00-16.00 Uhr**

**Sonntag, 2.7.2023, 10.00-16.00 Uhr**

EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7128/C7129 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 das Wesentliche nur durch Andeutungen auszudrücken. Anhand zahlreicher Fotos steht uns eine breite Themenpalette zur Verfügung: Landschaften, Architektur, Menschen, Wasserspiegelungen, Bäume etc. Mitzubringendes Material unter [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de) unter dieser Kursnummer oder rufe Sie uns an.

**C7128 Samstag, 1.4.2023, 10.00-16.00 Uhr**  
**Sonntag, 2.4.2023, 10.00-16.00 Uhr**

**C7129 Samstag, 8.7.2023, 10.00-16.00 Uhr**  
**Sonntag, 9.7.2023, 10.00-16.00 Uhr**

Wochenendseminare, je EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7130 „Naß in Naß“ Malerei in Acryl

Planegg

Mathias Dietze

Wer kennt den Wirkungs-Bereich von Tagsleuchtfarben? Oder ihre Vermischung mit normalen Acrylfarben? Ob rein abstrakt oder mit figurlichen Anteilen loten wir die Möglichkeiten auf größeren Leinwänden aus. Plastische Effekte ebenso. Mitzubringen sind: Größere Leinwände, breite Pinsel, Spachtel, Alleskleber, Acrylfarben etc. Spachtelmasse und Leuchtfarben sind im Kurs erhältlich und werden am Kursende abgerechnet (ca. 15,- bis 20,- Euro). Die Einarbeitung von größeren Fotos in die Leinwände ist möglich. Dazu bitte den Dozenten anrufen unter 089-8572996.

**Freitag, 14.7.2023, 18.30-21.30 Uhr**

**Samstag, 15.7.2023, 10.00-17.00 Uhr**

**Sonntag, 16.7.2023, 10.00-17.00 Uhr**

Wochenendseminar, EUR 135,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7131 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. Im ersten Teil konzentrieren wir uns auf die Kleinbuchstaben, im zweiten Teil auf die Großbuchstaben und schreiben danach ganze Worte. Es bedarf viel Üben! Für 20 Euro Materialkosten bringe ich Feder, Tinte, Übungsunterlagen und Papier zum Kursbeginn mit, auch habe ich Aquarellkasten, Stifte etc. zum Verfeinern dabei. Bitte im Kurs bezahlen.

**Freitag, 17.3.2023, 17.00-20.00 Uhr**

**Samstag, 18.3.2023, 14.00-17.00 Uhr**

EUR 49,-

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

### C7132 Comics – Geschichten in Bildern

Planegg

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, 25.3.2023, 10.00-16.00 Uhr**

EUR 49,-

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.



## Fotografie und Fotoverwaltung

### C7151 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 Ihr eigenes Notebook mit, Computerkenntnisse, ein paar Fotos!

**Donnerstag, 27.4.2023, 18.30-21.30 Uhr**  
 EUR 28,-

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

### C7152 Grundkurs Fotowerkstatt

**Planegg** **Bettina Lindenberg**  
 An einem Tag erkunden wir zusammen die Welt der Fotografie, wir werden die Grundregeln des Fotografierens kennenlernen und die Handhabung der Kamera erproben, gehen auf Entdeckungsreise durch die Straßen und halten die Augen offen für Alltägliches und Zufälliges. Im Vordergrund steht die Schulung des Blicks, weniger die Technik. Bitte mitbringen: Kamera, eine (möglichst) leere Speicherkarte, Übertragungskabel Kamera-PC, Bedienungsanleitung für die Kamera, evtl. das Aufladekabel, Ersatzbatterien oder Akku. Bitte auch an warme und regenfeste Kleidung denken, wir werden draußen fotografieren.

**Samstag, 22.4.2023, 10.00-17.00 Uhr**  
 EUR 79,-

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

### C7153 Der fotografische Blick (mit Vorkenntnissen)

**Planegg** **Bettina Lindenberg**  
 Was macht ein gutes Bild aus, eine gelungene Bildkomposition? Anhand von Beispielen werden wir unseren Blick für ein gelungenes Foto schulen. Verschiedene Themen wie Bildaufteilung/Komposition, Blende/Zeit, Perspektive/Format oder verschiedene Stilmittel werden besprochen und beim gemeinsamen Fotografieren vertieft, Technik steht nicht im Vordergrund. Bitte ein eigenes Lieblingsfoto auf USB-Stick mitbringen. Und nicht vergessen: Kamera, eine (möglichst) leere Speicherkarte, Übertragungskabel Kamera-PC, Bedienungsanleitung für die Kamera, evtl. das Aufladekabel, Ersatzbatterien oder Akku. Bitte an geeignete Kleidung denken, wir werden draußen fotografieren.

**Samstag, 13.5.2023, 10.00-17.00 Uhr**  
 EUR 79,-

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

## Plastisches und kunsthandwerkliches Gestalten

### C7202 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

**Planegg** **Peter und Claudia Lutterkord**  
 Kursbeschreibung siehe [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)  
 Materialbeschaffung (Ton, Werkzeug) wird im Kurs besprochen.

**ab Dienstag, 28.2.2023, 19.00-21.00 Uhr**

15 x 120 Minuten, EUR 149,-

Planegg, im Haus der Kursleiter, Fürstenrieder Str. 10, (gegenüber Friedhofseingang)

### C7205/C7206 Aufbaukeramik, Gestalten mit Ton

**Planegg** **Annelore von Aufseß**  
 Entdecken Sie Ihre Kreativität! Anfänger lernen das Material Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. Die Kosten für den Ton sind in der Kursgebühr enthalten. Kosten für Glasur und Glasurbrand werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

**C7205 ab Dienstag, 7.3.2023, 19.00-21.15 Uhr**

**C7206 ab Mittwoch, 8.3.2023, 9.00-11.15 Uhr**

je 12 x 135 Minuten, EUR 149,-

Planegg, Grundschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

### C7207/C7208 Töpfern und Modellieren Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Neuried** **Sabine Haugg**  
 Aus Tonmassen werden individuelle Gebrauchsgegenstände, Figuren und abstrakte Objekte geformt. Sie erlernen als Anfänger/in das Handwerk für keramisches Gestalten und die Aufbau-, Platten-, und Glasurtechnik. Fortgeschrittene können unter künstlerischer Anleitung neue Wege in der Keramik erforschen. Die Kosten für Ton und eine Grundausstattung an Glasuren und Modellierwerkzeuge sind vorhanden und im Kurspreis enthalten, darüberhinaus können Sie gerne eigene Glasuren und Werkzeuge verwenden.

**C7207 ab Dienstag, 7.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

**C7208 ab Montag, 6.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

je 12 x 180 Minuten, EUR 250,-

Neuried, Grundschule, U 011, Haderner Weg 5

### C7209 Ein kreativer Nachmittag mit Ton Hinterlasse bleibende Eindrücke

**Pasing** **Sabine Haugg**  
 In diesem Kurs stellen wir 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. Sommerlich, bunte Glasuren bringen am Ende die Werke wunderbar zur Geltung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Glasieren der Keramik findet individuell nach Absprache statt. Material und Brennkosten (ca. 15 Euro) sind vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 11.3.2023, 14.00-17.00 Uhr**

EUR 75,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41 Buslinien: 259,265, Haltestelle Planegger Strasse

### C7210 Faszination Raku Das Spiel mit Feuer und Farbe

**Pasing** **Sabine Haugg**  
 In der Raku Technik vereinen sich die vier Elemente des Lebens: Erde, Feuer, Wasser und Luft. In diesem Workshop formen wir Gefäße, Figuren und Objekte aus hochschamottiertem Ton. Die entstandenen Stücke werden bei einem zweiten Termin mit Glasur versehen, im Rakuofen gebrannt und anschließend abgeräuchert. Lassen Sie sich begeistern durch die vielfältigen Oberflächen, lebendigen Strukturen und unerwarteten Farbverläufe. Am Ende dieses Kurses hält jeder Teilnehmer ein Stück einzigartiger Keramik in den Händen. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Der Rakubrand findet bei gutem Wetter im Garten der Kursleiterin in Martinsried statt. Material und Brennkosten (ca. 15 Euro) sind vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 25.3.2023, 14.30-17.30 Uhr**

EUR 75,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41 Buslinien: 259,265, Haltestelle Planegger Strasse

### C7211 Kreatives Gestalten mit Holz

**Planegg** **Monika Kalkert**  
 Im Kurs erlernen Sie den lebendigen Werkstoff Holz fachgerecht zu bearbeiten und einen wirkungsvollen 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 originelle Olivenkelle. Ihr Werkstück eignet sich wunderbar als persönliches, individuelles Geschenk. Mitbringen: Bleistift, Schere, Stofflappen aus Baumwolle. Materialkosten von 12€ bitte direkt im Kurs zahlen.

**Samstag, 18.3.2023, 14.00-20.00 Uhr**

**Sonntag, 19.3.2023, 10.00-16.00 Uhr**

Wochenendseminar, EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



### C7231-C7236 Goldschmieden

**Pasing** **Anja Kuse**

Alle Informationen und Termine unter [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

Pasing, Ladenatelier und Goldschmiedewerkstatt, Nusselstr. 49



### C7212 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, 24.6.2023, 14.00-20.00 Uhr**

**Sonntag, 25.6.2023, 10.00-16.00 Uhr**

Wochenendseminar, EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7213 Moderne Fensterbilder aus Glas in Tiffanytechnik

**Planegg** **Edeltraud Streich**

Es entstehen leuchtende Fensterbilder, Teelichter, Sterne und Engel, Dosen oder Gartenstecker, sie sorgen für eine fröhliche Atmosphäre und sind ein Hingucker für drinnen und draußen, nach eigenen Entwürfen oder vorhandener Vorlage. Selbst Lampen sind möglich. Glas schneiden, schleifen, mit Kupferfolie versehen, Glasteile zusammenschweißen und patinieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Werkzeuge und Glas vorhanden. Materialkosten ca. 15 -30 €, je nach Verbrauch, im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: alten Baumwollstoff ca. 50/80 cm, Arbeitsmittel, wer hat: Flachglas jeglicher Art. Beispiele siehe unter [www.atelier-rot.de](http://www.atelier-rot.de). Bei Fragen die Dozentin anrufen 08146/ 9970960

**ab Dienstag, 14.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

3x180 Min., EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## Textiles Gestalten

### C7303 Stricken macht Spaß – die Wolle macht's für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg** **Andrea Fleer-Raith**

In geselliger Runde wird gestrickt, was Spaß macht – ob Loops, Tücher, Handstulpen, Socken, Mützen, Kissen, Trachtiges... Ich gebe fachgerechte Anregungen und Hilfestellungen beim Stricken für Euer kreatives Unikat. Auch Strickanleitungen werden genau erklärt – und führen somit zum Erfolg! Am ersten Kurstag werden diverse Modelle vorgestellt und nach entsprechender Beratung die Materialien besprochen und Einkaufstipps gegeben. Bitte bring zum 1. Kurs Stricknadeln und Wollreste mit falls vorhanden.

**ab Freitag, 3.3.2023, 10.30-12.30 Uhr**

4 x 120 Minuten, EUR 59,-

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

### C7304 Stricken für Fortgeschrittene – Theorie und Praxis

**Planegg** **Heike Joerss-Schultz**

In diesem Kurs zeige ich Dir u.a., wo Du Inspirationen findest und wie man „komplizierte“ Anleitungen (auch auf Englisch) liest und versteht. Dieser Kurs ist eine Kombination aus Theorie und Praxis und soll Euch die Welt des Strickens näherbringen. Die Zeit des Kurses sollte ausreichen ein Projekt fertig zu stellen. Alles unter dem Motto "All you knit is love". Vorkenntnisse im Stricken Voraussetzung.

**Freitag 12.5., 16.6., 23.6. und 30.6. 2023 je 17.30 - 20.00 Uhr**

4 x 150 Minuten, EUR 79,-

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

### C7305 Total verfilzt

**Planegg** **Susanne Kneisel**

Wir beginnen mit einer kurzen Einführung in die Grundtechniken des Filzens. Danach können Sie sich an einem Sitzkissen, Tascherl, Schmuck, Handpuppen etc. versuchen. Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die mit meiner Unterstützung eigene Kreationen verwirklichen möchten.

Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Luftpolsterfolie, Plastiktüte, Schere

Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,-

**Samstag, 22.4.2023, 10.00-15.00 Uhr**

EUR 32,-

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

### C7306 Nähtreff

**Planegg**

**Bianca Metz**

Dieser Workshop ist für Nähanfänger, wie auch für 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 keine bestimmte Vorstellung haben, was Sie nähen möchten oder Ihnen fehlt noch die richtige Nähhausstattung, wenden Sie sich bitte direkt an die Dozentin: [info@rosalie-kreativ.de](mailto: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€

**ab Dienstag, 25.4.2023, 19.00-22.00 Uhr**

4 x 180 Min., EUR 96,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7307 Nähen für Anfänger

**Planegg**

**Bianca Metz**

Lernen Sie die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie bekommen eine kleine Auswahl an Projekten, welche genäht werden können. Mit Hilfe der Dozentin bereiten Sie alle Stoffteile zu und nähen diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen.

Sollten Sie noch Fragen zum Kurs oder zu Ihrer Ausstattung haben, können Sie sich direkt an die Dozentin wenden: [info@rosalie-kreativ.de](mailto:info@rosalie-kreativ.de) Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör und Universalnadel, Stecknadeln, Nähadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Zackenschere, Handmaß & Maßband, Nahtauffrenner, Block und Bleistift. Materialkosten von 7€ sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Leihmaschine: 15€

**Samstag, 22.4.2023, 9.00-12.00 Uhr**

EUR 26,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### C7308 Jersey & Co einfach vernäht

**Planegg**

**Bianca Metz**

Wer sich bisher nicht an elastische Stoffe getraut hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Vor Kursbeginn wählen Sie mit Hilfe der Dozentin einen Schnitt und bekommen Unterstützung bei der Stoffauswahl. Im Kurs wird der Schnitt vorbereitet, die Stoffe zugeschnitten und vernäht. Sie erhalten hilfreiche Tipps im Umgang mit elastischen Stoffen, der richtigen Ausstattung und wie und wo sie die richtigen Schnitte und Stoffe finden. Auch fortgeschrittene Hobbynäher sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Strecknadel, Stecknadeln, Nähadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Nahtauffrenner, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier, Schnitte, Stoffe, Block und Bleistift. Leihmaschine: 20€

**Samstag, 11.3.2023, 9.00-16.00 Uhr**

EUR 59,-

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

### C7320/C7321 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. 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 immer eigene Nähmaschine und Verteilersteckdose mitbringen (nicht am ersten Abend.)

**C7320 ab Dienstag, 28.2.2023, 19.00-21.45 Uhr  
(Kein Kurs am 18.4.2023)**

**C7321 ab Dienstag, 2.5.2023, 19.00-21.45 Uhr  
(Kein Kurs am 13.6.2023)**

je 6 x 165 Minuten, EUR 130,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

### C7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

**Planegg**

**Christiane Köferl**

Inhalte: Einfädeln, Faden aufspulen, Stich einstellen usw. Bringen Sie unbedingt das Handbuch Ihrer Nähmaschine mit, denn nach dem Kurs werden Sie weiterrähen wollen! – Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Anleitungsbuch!, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), Textmarker. Bitte eine Verteilersteckdose mitbringen.

**Mittwoch, 1.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

EUR 22,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5



## C7324 Verflocht und zugenäht!

Planegg

Christiane Köferl

Hosen kürzen, Reißverschlüsse einnähen usw. Sie lernen Kniffe, wie Sie Dinge einfach und schnell reparieren. Kreativ aus Altem Neues entstehen lassen. Mitbringen: eigene Nähmaschine, 0,30 m Übungsstoff (z.B. leichter Baumwollstoff), Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), (nur falls vorhanden Reißverschluss ca. 20 cm unteilbar) und Knopf, Verteilersteckdose.

**Mittwoch, 22.3.2023, 18.30-21.30 Uhr**

EUR 22,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

## C7326 Perlenstickkurs

Planegg

Birgit Glaser

In diesem Kurs zeige ich 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 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.

**Sonntag, 26.3.2023, 9.00-17.00 Uhr**

EUR 65,-

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

## C7327 Freie Stickerei für Fortgeschrittene

Planegg

Birgit Glaser

In diesem Aufbaukurs kombinieren wir bereits bekannte einfache Stiche mit aufwendigen Wickelstichen und Stichkombinationen. Ebenso zeige ich Ihnen einige wichtige Grundlagen, um Perlen sicher in der Stickerei zu integrieren. Wir erarbeiten uns eine kleine kompakte Stickerei, indem wir verschiedene Alltagsgegenstände „verstecken“, um damit eine leichte 3D-Wirkung zu erzielen. Der Kurs richtet sich an alle, die die wichtigsten Grundstiche bereits beherrschen. 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, 14.5.2023, 9.00-17.00 Uhr**

EUR 65,-

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

## Mode und Kosmetik

### C7325 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. Wie macht man das? Was fehlt in Ihrem Kleiderschrank? Was kann wirklich weg? Was sind Ihre Lieblingskleidungsstücke? Wie vermeiden Sie Fehlkäufe, sparen Geld und sind mit leichtem Koffer dennoch für alle Gelegenheiten gut gerüstet?

**Mittwoch, 29.3.2023, 19.30-21.30 Uhr**

EUR 18,-

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

### C7330/C7331 Schminken und Haarstyling für Frauen mit Kurz- und Langhaarfrisuren

Planegg

Anabell Ariah

Kleingruppen-Grundkurs für Frauen jeden Alters 17-99.

Schattenschminktechniken sind die Basis jeden Schminkens. Dezent geschminkt zu wirken, mit dem Effekt, jünger, schöner und frischer auszusehen, lernen wir Schritt für Schritt und probieren aus, was zu Ihnen passt. Um den Look zu unterstreichen, kümmern wir uns auch um die Frisur! Denn Kopf und Gesicht werden als Einheit betrachtet: „learning by doing“ ist unser Motto. Wir lernen, kurze oder lange Haare zu abwechslungsreichen Frisuren zu stylen. Mit Ihrem neuen Look und dezent, professionell und passend zu Ihrem jeweiligen Typ geschminkt, können Sie freudig in das Wochenende starten. Von Teilnehmenden selbst mitzubringen: eigene Schminkartikel, Schminkprodukte, Haarstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel etc.

**C7330 Grundkurs: Freitag, 21.4.2023, 17.45-20.15 Uhr**

**C7331 Aufbaukurs: Freitag, 5.5.2023, 17.45-20.15 Uhr**

je EUR 21,-

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

### C7337/C7338 Erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look!

Planegg

Stephie Wiehler

Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen erfahren Sie, welche Farben Sie Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen. Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Makeup und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben. Gefüllt mit einem energetischen Farb-Ausgleichstest und einem einfachen, typgerechten Makeup erfahren Sie ganzheitlich neuen Schwung. Sie erhalten einen exklusiven Stoff-Farbpas (im Wert von 40 EUR) und einen kleinen Makeup-Guide, der preislich bereits inklusive ist. Das Schönste an uns sind wir. Bitte Karotintabletten, Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio zwei Wochen vor dem Kurs ab-/ aussetzen. Am Tag des Kurses bitte auf Rollkragen und Makeup verzichten. Kleinstgruppe mit 2-4 Teilnehmern.

**C7337 Sonntag, 5.3.2023, 13.00-18.00 Uhr**

**C7338 Sonntag, 2.7.2023, 13.00-18.00 Uhr**

Je EUR 169,-

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

### C7339 Stilanalyse für Frauen: Selber sehen, was passt

Gauting

Christiane Köferl

Sie wollen wissen, welche Rock- und Hosenformen Ihnen stehen? Welche Ausschnittform und -tiefe? Wie Sie Ihre „Problemzonen“ kaschieren und Ihre Längenproportionen ausgleichen? Basis sind Ihr individueller Körper und Ihre Lieblings-Kleidungsstücke. Sie wählen diese intuitiv richtig! Wir machen aus Ihrer Intuition bewusstes Erkennen: welche Schnitte, Kleiderdetails, Stoffe, Strukturen sind für Sie perfekt. Was ist falsch bei den „Irgend-was-passt-nicht“-Stücken? Sie finden jetzt schnell, was Ihnen steht und worin Sie sich wohlfühlen. Bitte unbedingt mitbringen: mehrere Lieblings-Kleidungsstücke und „Schrankhüter“, Handspiegel, Getränk. Individuelles Textskript (7€) wird im Kurs abgerechnet.

**Samstag, 18.3.2023, 9.00-17.00 Uhr**

EUR 69,-

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

## Blumen und Naturmaterialien

### C7501 Ikebana – Traditionelle japanische Blumenkunst

Planegg

Ingeborg Reichel

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In Theorie und Praxis wird der „Kado“, der Blumenweg des Ikebana erklärt. Über die Besonderheiten der verwendeten Pflanzen und nach den Erklärungen des Ikebana wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt, und es entstehen die herrlichsten Blumengebinde. Benötigte Arbeitsmaterialien: Schreibutensilien, Fotoapparat. Materialgeld für die Blumen sind im Kurs zu bezahlen.

**ab Donnerstag 2.3., jeweils 18:00 - 20:00Uhr**

weitere Termine: Donnerstag, 16.3., 20.4., 4.5., 25.5., 15.6., 6.7.23

7 x 120 Minuten, EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



Sanftl Schmuck & Uhren KG

Margaretenstraße 58 · 82152 Krailling

Tel. 089 - 857 38 38 · [www.sanftl-juwelier.de](http://www.sanftl-juwelier.de)



## 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

C8001 PEKIP für Sept. 2022 – Jan. 2023  
geb. Babys  
Prager Eltern-Kind-Programm  
ab Dienstag, 28.2.2023, 9.00-10.30 Uhr



C8002 PEKIP für April – Aug. 2022  
geb. Babys  
Prager Eltern-Kind-Programm  
ab Dienstag, 28.2.2023, 10.45-12.15 Uhr

C8003 Babymassage  
ab Donnerstag, 20.4.2023, 9.00-10.00 Uhr

## Kleine Forscher und Tüftler

C8101 Kinder-Technik:  
Maschinen selber bauen  
Für Schüler der 1. und 2. Klasse  
ab Donnerstag, 9.3.2023, 15.00-16.00 Uhr



C8102 Junior-Technik:  
Maschinen selber bauen  
Für Schüler der 3. und 4. Klasse  
ab Donnerstag, 9.3.2023, 16.15-17.30 Uhr

C8103 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.) –  
Elektrizität  
Freitag, 24.3.2023, 14.30-16.30 Uhr



C8104 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.) –  
Elektrizität  
Freitag, 24.3.2023, 16.45-18.45 Uhr

C8105 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.) –  
Lass dir die Haare zu Berge stehen!  
Freitag, 7.7.2023, 14.30-16.30 Uhr

C8106 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.) –  
Lass dir die Haare zu Berge stehen!  
Freitag, 7.7.2023, 16.45-18.45 Uhr

C8107 Themenworkshop:  
Chemie im Alltag (8-11 J.)  
Samstag, 29.4.2023, 10.00-13.00 Uhr

C8108 Themenworkshop:  
Kräfte und Bewegung (6-9 J.)  
Samstag, 17.6.2023, 10.00-13.00 Uhr

## Kochen und Backen

C8201 Schule der magischen Tiere  
Koch- und Backkurs (ab 8 Jahre)  
Samstag, 18.3.2023, 11.00-15.30 Uhr

C8202 Komm mit auf unsere Esspedition -  
ein Koch- und Ernährungsworkshop  
(ca. 8-10 J.)  
Samstag, 17.6.2023, 10.00-13.00 Uhr



## Entdecken und Erleben

C8301 Einmal Prinzessin! –  
In Schloss Nymphenburg  
Sonntag, 5.3.2023, 11.30-13.00 Uhr

C8302 Kinder Erlebnistour –  
Altes München  
Sonntag, 16.4.2023, 14.00-17.00 Uhr

C8303 Der Blaue Reiter in der Pinakothek  
der Moderne – Familienführung mit  
Malwerkstatt (ab 5 J.)  
Sonntag, 26.3.2023, 11.00-12.30 Uhr

C8304 Grundkurs: Haarstyling, Flechtfrisuren  
und die Basis des Schminkens  
Freitag, 21.4.2023, 15.00-17.30 Uhr

C8305 Aufbaukurs: Haarstyling, Flecht-  
frisuren und Schminktechniken  
Freitag, 5.5.2023, 15.00-17.30 Uhr

C8306 Coole Sterngucker entdecken  
den Kosmos – auf Spritztour  
durch den Himmel  
Freitag, 24.3.2023, 20.15-21.45 Uhr



## Lernen und Wissen

C8401 KidsSafe-Kinderschutztraining®  
für Schüler 1. - 6. Klasse  
Donnerstag, 9.3.2023, 15.00-17.30 Uhr

C8402 KidsSafe-Kinderschutztraining®  
für Schüler 1. - 6. Klasse  
Samstag, 13.5.2023, 15.00-17.30 Uhr

C8403 Entspannt lernen (ca. 9-11 J.)  
Samstag, 6.5.2023, 14.00-17.00 Uhr

C8404 Chinesisch spielend erlernen K3 für  
Kinder mit Vorkenntnissen (ab 9 J.)  
ab Freitag, 3.3.2023, 14.00-15.30 Uhr



C8405 Coole Filme mit Mine-Imator (ab 10 J.)  
Samstag, 4.3.2023, 9.30-12.30 Uhr

C8406 Programmieren in Roblox  
(ab 10 J.)  
Samstag, 18.3.2023, 9.30-12.00 Uhr

C8407 Computerspiele programmieren mit  
Scratch – Fußball (ab 8 J.)  
Samstag, 22.4.2023, 10.00-12.00 Uhr

C8408 Programmieren in Python –  
(ab 10 J.)  
Samstag, 13.5.2023, 9.30-12.00 Uhr

## Natur, Tiere und Abenteuer

C8501 Alles rund um den Biber für  
Familien mit Kindern in der  
3. und 4. Klasse  
Sonntag, 26.3.2023, 14.30-17.30 Uhr

C8502 Baumkletteraktion in Wartaweil  
für Kinder der 2. - 4. Klasse  
Freitag, 21.4.2023, 15.00-18.00 Uhr

## Bewegung

C8601 Einradfahren f. Anfänger u.  
Fortgeschrittene (ab 6 J.)  
Freitag, 17.3.2023, 17.15-18.45 Uhr  
Freitag, 24.3.2023, 17.15-18.45 Uhr

C8602 Einradfahren f. Anfänger u.  
Fortgeschrittene (ab 6 J.)  
Freitag, 16.6.2023, 17.15-18.45 Uhr  
Freitag, 23.6.2023, 17.15-18.45 Uhr

C8603 Yoginitag  
für Mutter und Tochter (8-12 J.)  
Samstag, 6.5.2023, 9.30-12.00 Uhr



**C8604** Entspannung und Wohlfühlzeit für Kinder, Eltern und Großeltern (ca. 4-6 J.)  
ab **Mittwoch, 3.5.2023, 16.00-17.15 Uhr**

**C8605** Inlineskating – Anfängerkurs für Kinder (6-11 J.)  
**Montag, 12.6.2023, 16.30-18.30 Uhr**

**C8606** Inlineskating – Aufbaukurs für Kinder (6-11 J.)  
**Mittwoch, 21.6.2023, 16.30-18.30 Uhr**



**C8704** Bilderrahmen gestalten (ab 5 J.)  
**Samstag, 6.5.2023, 9.00-11.30 Uhr**

**C8705** Lichterketten und Reise-Tic-Tac-Toe (6-10 J.)  
**Sonntag, 26.3.2023, 14.00-16.00 Uhr**

**C8706** Osterwerkstatt (6-10 J.)  
**Sonntag, 5.3.2023, 10.00-12.00 Uhr**

**C8707** Pumuckl an der Würm Holzbastelei (4-8 J.)  
**Sonntag, 7.5.2023, 10.00-14.00 Uhr**

## Kleine Künstler

**C8701A-D** Kreative Nähtreffs für Kinder/Teenies ab 8 J.  
**Freitag, 31.3.2023, 15.00-18.00 Uhr**  
**Freitag, 28.4.2023, 15.00-18.00 Uhr**  
**Freitag, 16.6.2023, 15.00-18.00 Uhr**  
**Freitag, 14.7.2023, 15.00-18.00 Uhr**  
Auch einzeln buchbar!

**C8702** Filzwerkstatt für Kinder (ab 6 J.)  
**Freitag, 21.4.2023, 15.00-18.00 Uhr**

**C8703** Osterdekoration in Filz für Groß und Klein  
**Sonntag, 19.3.2023, 14.00-18.00 Uhr**



**C8708** Tiere auf dem Bauernhof Holzgeschichtenbastelkurs (4-8 J.)  
**Sonntag, 7.5.2023, 14.30-17.30 Uhr**

**C8709** Töpfern für Kinder von (6-10 J.) Osterhasen und andere Tiere  
**Samstag, 25.3.2023, 11.00-13.00 Uhr**

**C8710** Töpfern für Kinder (6-10 J.) Osterhasen und andere Tiere  
**Samstag, 25.3.2023, 13.30-15.30 Uhr**



**C8711** Mit Acrylfarben auf Leinwand malen (6-14 J.)  
**Samstag, 4.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

**C8712** Werkstatt mit Speckstein (6-12 J.)  
**Samstag, 25.3.2023, 10.00-14.00 Uhr**

Schule für Tanz, Performing Arts + Bewusstsein



**HIP HOP**  
**BREAKDANCE** **STREETDANCE**  
**MODERNER KINDERTANZ**  
**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.: \_\_\_\_\_

Alter:  bis 14  15–17  18–24  25–34  35–49  50–64  65–74  über 75

### 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: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs im Würmtal (Auszug)

### 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 Kurssauschreibung hingewiesen. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmeranzahl entscheidet der zeitliche Eingang der Anmeldung bei der Geschäftsstelle der vhs. Mit der Anmeldung stimmt der\* die Teilnehmende dem ausgedruckten 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. 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-Teilnehmeranzahl und 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 Kursstage 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 Mindest-Teilnehmeranzahl erreicht ist.

### Programmänderungen

Die vhs im Würmtal behält sich Programmänderungen vor.

- Bei fortlaufenden Kursen werden ausgefallene Kursstage (aufgrund von Krankheit der Kursleitung 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 der\*die Kursteilnehmer\*in auf die Rückerstattung verzichten und erhält auf Wunsch eine steuerlich abzugsfähige Spendenquittung in der Höhe des Erstattungsbetrages.
- Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

### Rücktritt durch die Teilnehmer/innen

- 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 mit mehr als zehn 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.

### Mahngebühr und Rückgabegebühr

Im Falle einer nicht eingelösten Lastschrift erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von EUR 10,-.

### Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre Daten intern zum Zweck der Planung, Durchführung und Abrechnung der von Ihnen gebuchten Kurse. Ihre Daten sind in unserer EDV gespeichert und werden nicht an Dritte weitergegeben. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung und Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Nutzung Ihrer Daten für vhs-interne Zwecke zu.

## 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 die Teilnehmergebühren 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:** Veronika Sanftl  
 Barbara Basalyk  
 Andrea Karl  
**Revisor\*innen:** Dr. Gerhard Schleburg  
 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:

<b>Rudolph Haux</b>	Krailling	<b>Peter Köstler</b>	Gräfelfing	<b>Harald Zipfel</b>	Neuried
<b>Hermann Nafziger</b>	Planegg	<b>Dr. Brigitte Kössinger</b>	Gauting		

Unser Dank gilt ebenso den Gemeinderäten und den Leitungen und Mitarbeitern der kommunalen, schulischen und kirchlichen Institutionen, in deren Häusern wir zu Gast sein dürfen.

# Terminkalender für das Frühjahr-/Sommersemester 2023

	Februar				März				April				Mai				Juni				Juli																
Montag		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24				
Dienstag			7	14	21	28			7	14	21	28			4	11	18	25			2	9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18	25
Mittwoch		1	8	15	22		1	8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26	
Donnerstag		2	9	16	23		2	9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27	
Freitag		3	10	17	24		3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26			2	9	16	23	30			7	14	21	28	
Samstag		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29			6	13	20	27			3	10	17	24			1	8	15	22	29		
Sonntag		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28			4	11	18	25			2	9	16	23	30		

## Kursfreie Tage

Tag der Arbeit 01.05.2023  
Christi Himmelfahrt 18.05.2023

## Termine für das Wintersemester

Neues Programmheft Anfang September  
Semesterbeginn 25.09.2023

## Geschäftszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag: 8.30–11.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 15.00–18.00 Uhr

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

## Impressum

Herausgeber: Volkshochschule im Würmtal  
Anzeigen: Franz Jacquet, vhs im Würmtal  
Satz: www.klares-design.de  
Druck: Mayer & Söhne GmbH, 86551 Aichach  
Auflage: 5.500

## Bildnachweise

Alle Bilder © vhs oder Pixabay, bis auf:  
Titel: izusek/istockphoto, S. 2 Lorenz Schuster, Sabine Mader, S. 4 / S. 18 Everste/istockphoto, S. 6 (Papua): Vika Jordanov/Unsplash, S. 19 Valeriy\_G/istockphoto, S. 19 Lorenz Schuster, S. 21 / S. 33: LightFieldStudios/istockphoto, S. 10 / S. 53: Judith Haeusler/istockphoto, S. 62 Petra Rhinow, Christian Kazianka, S. 63 Thomas Furtner, Sabine Maria Stingl, S. 64 Regine Loth, Alexandra Schobert, Raphaela Fritzsche

## 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 Teilnehmerzahl 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-Teilnehmerzahl / 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 Mindest-Teilnehmerzahl 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 der\*die Kursteilnehmer\*in auf die Rückerstattung verzichten und erhält auf Wunsch eine steuerlich absetzbare Spendenquittung in der Höhe des Erstattungsbetrages.

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 mit mehr als zehn 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.

### Mahngebühr und Rückgabegebühr

Im Falle einer nicht eingelösten Lastschrift erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von EUR 10,-.

### Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre Daten intern zum Zweck der Planung, Durchführung und Abrechnung der von Ihnen gebuchten Kurse. Ihre Daten sind in unserer EDV gespeichert und werden nicht an Dritte weitergegeben. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Abmeldung, Einschränkung und Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Nutzung Ihrer Daten für vhs-interne Zwecke zu.

### 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.

# Demnächst im Kupferhaus



© Willi Pfannenschwarz

## Frank Lüdecke

Das Falsche muss nicht ... | Kabarett  
Mi 15.02. | 20.00 Uhr



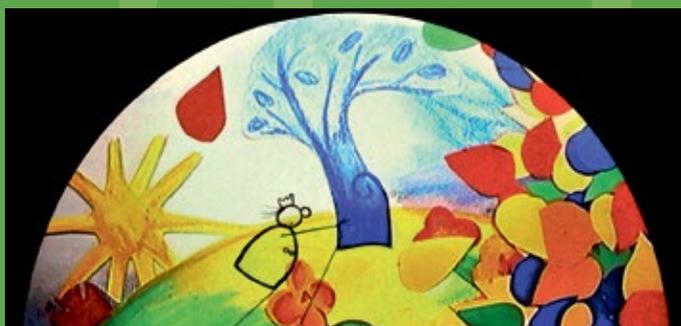
© Peter Adamik



© Neda Navae

## Claudio Bohórquez u. Péter Nagy

Beethoven, Schumann, Brahms | Konzert  
Fr 03.03. | 20.00 Uhr



## Die Königin der Farben

Compagnie Les Voisins | Familien-Theater  
Sa 04.03. | 16.00 Uhr



© Axel Lauer

## Das Wintermärchen

von William Shakespeare | Theater  
Sa 18.03. | 20.00 Uhr



© T. Massmann



© L. Hartung



© Radlwimmer



© J. Müller

## Damenwahl

von Miller, Reichl, van Kuhl, Bumillo | Kabarett  
Mi 22.03. | 20.00 Uhr



© Sven Hagolani

## Razzz for Kids

Beatbox-Abenteuer | Familien-Musical  
So 23.04. | 16.00 Uhr



© Harald Hoffmann

## The Gentleman's Flute

S. Temmingh & Gentleman's Band | Konzert  
Fr 28.04. | 20.00 Uhr



© Sören Lukas Schirmer

## Haiou Zhang

Bach, Feinberg, Lipatti u.a. | Klavier-Matinée  
So 07.05. | 11.00 Uhr

