



Programm  
**September 2022**  
bis **Januar 2023**



## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Würmtals, liebe Interessierte an unserer Volkshochschule!

Seit mittlerweile über 50 Jahren bringt die vhs vielfältigste, sich stets weiter entwickelnde Bildungsmöglichkeiten zu den Menschen im Würmtal. In den letzten beiden Jahren unter gänzlich veränderten Rahmenbedingungen – erst verhinderte die Corona-Pandemie vieles, dann brachte sie die Entwicklung von Online-Angeboten voran. Eine Herausforderung, der sich die vhs erfolgreich stellte. Nun kam der Ukraine-Krieg und auch hier reagierte das Team der vhs mit Vorträgen, Literaturabenden sowie Deutsch- und Ukrainischkursen, flexibel und nah bei den Menschen. Sie bleibt damit ihrem Auftrag treu, möglichst allen Interessierten in unseren Gemeinden Bildungsangebote zu machen und dabei immer in der Zeit zu sein, noch dazu gut erreichbar und zu fairen Preisen.



Es gibt viel zu entdecken: Stadtführungen, Kreativ-Kurse, Workshops zu den unterschiedlichsten Themen. Auf der ganz neu gestalteten Website [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de) dürfen Sie im Herbstprogramm stöbern, aktuellste Themen und kurzfristige Angebote entdecken. Oder Sie abonnieren den Newsletter und lassen sich Aktuelles ins Haus liefern.

Ich bedanke mich bei Veronika Wagner, die die vhs viele Jahre hinweg führte und prägte. Seit März 2022 bringt die neue Leiterin Dr. Julika Bake ihre Handschrift ein, ich wünsche ihr dafür weiterhin alles Gute und viel Erfolg.

„Der Mensch ist, was er als Mensch sein soll, erst durch Bildung.“ (Georg Wilhelm Friedrich Hegel) – in diesem Sinne wünsche ich Ihnen auch im Winterhalbjahr 2022/23 wieder ein inspiriertes Lern-Vergnügen.

Herzliche Grüße, Ihr



**Peter Köstler**

1. Bürgermeister Gemeinde Gräfelfing

## 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**

Verwaltung

**Ingrid Martin**

Kursverwaltung

**Michaela Nießl**

Buchhaltung

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

### Geschäftsstelle im vhs-Zentrum:

Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg  
Tel. 089 859 60 32, E-Mail: [anmeldung@vhs-wuermtal.de](mailto:anmeldung@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	9
Internet und Datenschutz	10
Familie und Erziehung	10
Psychologie und Persönlichkeit	11
Tiere	12
Haus und Garten	13
Wissenschaft und Technik	14
Naturführungen	15
Besichtigungen und Stadtführungen	16
Spielen und Freizeit	18



## Beruf und EDV

Beruf und Karriere	19
PC/Tablets/Smartphones	20



## Sprachen

Englisch	23
Französisch	24
Italienisch	25
Spanisch	28
Neugriechisch, Ukrainisch, Slowakisch, Russisch, Kroatisch	30
Polnisch, Türkisch, Gebärdensprache, Arabisch, Schwedisch, Chinesisch	31
Japanisch, Deutsch als Fremdsprache Mundart Bairisch	32



## Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	33
Seelisch-ganzheitliche Gesundheit	34
Meditation, Entspannung, Autogenes Training	34
Yoga	36
Qigong und Taiji	39
Feldenkrais	41
Gymnastik	41
Workout, Fitness, Body Art	43
Nia, Zumba®, Pilates	44
Tanz/Volkstanz/Ballett	46
Taekwondo/Aikido/Krav Maga	47
Aquafitness	47
Outdoor	48
Fechten/Tischtennis	49
Gesunde Ernährung	49
Essen und Trinken	50

## Corona-Hinweis

Präsenzveranstaltungen planen wir weiterhin mit kleineren Gruppen und Abstand in den Räumen. Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen online stattfinden. Wir informieren Sie gegebenenfalls. So oder so: Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gute Begegnungen!



## Kunst und Kultur

	Seite
Studium Generale	53
Architektur/Philosophie/Theologie/ Kunstgeschichte/Literaturwissenschaft	
Führungen und Ausstellungen	54
Musik	56
Theater/Literatur/Film	57
Zeichnen und Malen	57
Fotografie	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

<b>Anmeldeformular</b>	<b>65</b>
<b>Antrag auf Mitgliedschaft</b>	<b>66</b>
<b>AGB, Terminkalender</b>	<b>67</b>

### Sie möchten teilnehmen? So geht's!

**Anmeldung:** Am einfachsten geht die Anmeldung über unsere Webseite [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de); dann erhalten Sie auch eine schriftliche Bestätigung. Sonst sind auch Anmeldungen per E-Mail oder Telefon möglich. Ihre frühzeitige Anmeldung gibt uns einen guten Überblick, ob der Kurs stattfinden kann. Aber auch kurzfristige Anmeldungen sind willkommen. Bei Fortsetzungskursen können bisherige 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-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)



## Gesellschaft



### „FAIRlockend aufgetischt – Wissenshappen rund um unsere Ernährung“ hybride Veranstaltungsreihe im Herbst 2022

Ist Bio = fair? Muss es regional sein? Oder ist entscheidend, nichts wegzuerwerfen und restlos zu kochen? Unsere Veranstaltungsreihe im Herbst 2022 gibt Hintergrundwissen und praktische Tipps. Die Teilnahme ist kostenlos; mit freundlicher Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus nach Art. 7 BayEbFöG

#### B1001 FAIRlockend aufgetischt: nachhaltig = bio?

online

Dr. Christiane Brunner

Michaela Schmähe, vhs Augsburg Land



Nachhaltigkeit ist in aller Munde, besonders nachhaltige Ernährung. Doch was heißt das genau? Immer gleich Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen? Passen nachhaltige Ernährung und Gemüse aus dem Gewächshaus oder Brot aus der Großbäckerei zusammen? Frau Dr. Christiane Brunner vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) zeigt in ihrem Vortrag die Vielschichtigkeit von nachhaltiger Ernährung und gibt Impulse für die Umsetzung im eigenen Alltag.

**Dienstag, 27.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus;

In Kooperation mit der vhs Augsburg Land

#### B1002 Ist das noch essbar oder kann das weg?

online

Claudia Kay



Möhrenschalen, harte Brötchen, abgelaufene Lebensmittel – muss das alles in die Tonne? Oder kann man es noch kreativ verwenden? Claudia Kay-Rudhardt setzt sich mit dem Projekt „Wirf mich nicht weg!“ bundesweit gegen die Verschwendung von Lebensmitteln ein. Wir sprechen über die Hintergründe, die richtige Lagerung und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen, wie aus vermeintlichen Abfällen unter anderem leckere Gerichte und kostbare Zutaten werden. Mit Ihren Fragen und Ideen entsteht ein praxisnaher Abend mit vielen Tipps und Tricks.

**Mittwoch, 5.10.2022, 19.30–21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

#### B1003 Faire Früchte, faire Arbeit?

vhs-Filmabend mit Gespräch

Planegg

Christiane Lüst, Alexandra Meyer

vhs goes Kino... wir zeigen den preisgekrönten Film „Das neue Evangelium“ und diskutieren anschließend über Sinn und Grenzen fairer Produkte, Arbeitsbedingungen von Erntehelfern und die Anreize zum fairen Konsum hier vor Ort.

**Mittwoch, 12.10.2022, 19.00–21.00 Uhr**

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

In Kooperation mit Öko&Fair Umweltzentrum Gauting sowie dem Reformhaus Mayr, Planegg

#### B1004 Greenwashing – grüner Anstrich oder wirklich nachhaltig?

online

Simon Moritz



Nachhaltigkeit und Ökologie sind längst auch im Marketing angekommen: „Bio“, „nachhaltig“, „grün“ – die selbst vergebenen Labels der Unternehmen sind bunt und vielfältig. Aber wo handelt es sich um „Greenwashing“, also das geschickte Vermarkten von Produkten unter irreführenden Angaben zu deren Nachhaltigkeit? Wir schauen insbesondere auf die Lebensmittelwirtschaft, zeigen Irrwege auf, bieten Lösungen an und diskutieren miteinander.

**Mittwoch, 26.10.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

In Kooperation mit der vhs Bayreuth

#### B1005 Alle unter einem Dach – Gesunde Ernährung von vier Generationen

online

Nicole Heuer



Eine Familie gesund zu ernähren ist nicht immer einfach, hat doch jedes Familienmitglied seine eigenen Vorlieben und Eigenarten. Noch schwieriger wird es in einem Mehrgenerationenhaus, wenn nicht nur zwei, sondern gleich vier Generationen unter einem Dach leben. Wie wir versuchen, allen gerecht zu werden, und uns dabei möglichst gesund zu ernähren, ohne die Freude am Essen und Zusammensitzen zu verlieren, darum geht es in diesem Vortrag.

**Samstag, 29.10.2022, 18.30–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

In Kooperation mit der vhs Rosenheim

#### B1006 Der neue Kampf um Nahrungsmittel und Rohstoffe

online

Dr. Emilio Astuto



Die Börsenkurse und die internationale Sicherheitslage bestimmen, ob Boden zur Erzeugung von Nahrungsmitteln oder Biokraftstoffen genutzt wird. Wie positionieren sich die großen Industrie- und Schwellenländer im Wettbewerb um Nahrungsmittel, Naturressourcen, Rohstoffe und Energieträger? Welche Strategien verfolgen sie? Der Vortrag zeigt, wie Rohstoffe unsere Entwicklung und Geschichte geprägt haben. Ist heute eine gemeinsame Nutzung möglich oder haben nationale Interessen weiterhin Vorrang?

**Montag, 14.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

In Kooperation mit der vhs Bayreuth



### 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.



## B1007 Virtuelles Wasser

online Jasmin Dörner/vhs Rosenheim

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens und unabdingbar für Landwirtschaft und Lebensmittel. Wir sehen uns an, wo und wieviel Wasser in unserem Essen steckt und klären das Konzept des Wasser-Fußabdrucks. Denn erst auf den zweiten Blick offenbart sich der tatsächliche Wasserverbrauch eines Produkts, das sogenannte „virtuelle Wasser“. Sie erhalten Tipps für einen „wasserbewussten“ Einkauf.

**Mittwoch, 16.11.2022, 10.00–11.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus  
In Kooperation mit der vhs Rosenheim

## B1011 Tag der Familienforschung

Planegg Winfried Müller, Barbara Reinicke

Familienforschung liegt im Trend. Im Internet findet man viele Informationen dazu. Aber sich hier zu orientieren, ist nicht immer einfach. Bei konkreten Fragen steht man schnell alleine da. Das Entziffern alter Schriften oder die Recherche in Archiven können dabei zu echten Herausforderungen werden.

Wir bieten Ihnen an diesem Tag ein vielfältiges Programm, um den Einstieg zu erleichtern, einen ersten Überblick über das komplexe Thema zu verschaffen oder auch in konkreten Fragestellungen weiterzuhelfen: Geplant sind Informationsstände, Kurz-Vorträge und Beratungsangebote rund um das Thema Familienforschung. Die Angebote richten sich an alle Interessierten, Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Samstag, 15.10.2022, 10.00–15.00 Uhr**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1  
In Kooperation mit dem Bayerischen Landesverein für Familienkunde e.V. sowie Archiv & Galerie Planegg  
ohne Anmeldung, ohne Gebühr

## B1012 Faszination Familienforschung

Planegg Winfried Müller

Familienforschung ist die faszinierende Beschäftigung mit der eigenen Geschichte und ein Hobby mit Suchtcharakter. Wer waren meine Vorfahren? Wann und wo lebten sie? Wie waren ihre Lebensumstände? Der Vortrag gibt einen Überblick über die richtige Vorgehensweise die Schätze zu heben und nennt wichtige Quellen.

**Dienstag, 15.11.2022, 19.00–21.00 Uhr**

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

## B1014 Daheim, betreut oder gar in einer WG? Die Optionen zum Wohnen im Alter

online Monika Kohut, Dr. Josef Vilsmeier

Daheim betreut oder ein alternatives Wohnmodell fürs Alter? Es gibt heute viele Optionen. Aber für wen „passt“ dieses Wohnmodell und welches ist das richtige für Sie ganz persönlich: Wohnen für Hilfe, Mehrgenerationenwohnen, Haus- oder Wohngemeinschaft oder doch eine Seniorenresidenz? Eine Antwort auf diese Frage zu finden, be-



## Samstag, 15. Oktober, 10-15 Uhr Tag der Familienforschung

Information – Beratung – Vorträge  
ohne Anmeldung, freier Eintritt

Planegg, vhs-Zentrum am Marktplatz



Volkshochschule  
im Würmtal e.V.  
ARCHIV+GALERIE  
DER GEMEINDE PLANEGG

Eine Veranstaltung des Bay. Landesvereins für  
Familienkunde e. V. in Kooperation mit  
Archiv & Galerie Planegg und VHS Würmtal

## vhs-Kurse verschenken

können wir nicht – aber Sie!

### Gutscheine

erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.

deutet, die vielleicht wichtigste Entscheidung für die zweite Lebenshälfte treffen zu können. In ihrem Onlinevortrag geht die Dozentin auf die gesellschaftlichen Dimensionen des Wohnens im Alter ebenso ein wie auf konkrete Vorgehensweisen. Zudem weist sie auf Plattformen sowie Initiativen hin und geht auf Ihre Fragen ein.

**Mittwoch, 23.11.2022, 18.30–20.00 Uhr**

EUR 12,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

## B1015 Symbole und Rituale – um Sterben, Tod und Trauer

Planegg Ulrich Spies

Was hat es mit den „rites de passage“ auf sich? Was bedeutet die Zitrone auf dem Gemälde einer bedeutenden Persönlichkeit? Im Alltag und in existentiellen Situationen begleiten uns Rituale. Sie geben Sicherheit und Halt, wo Fragen entstehen und oftmals unbeantwortet bleiben. Wir betrachten aktuelle sowie historische Rituale unseres Kulturraums. Rituale und die damit verbundene Symbolik helfen, Zuversicht und Trost gerade in Zeiten von Trauer und Unsicherheit zu erlangen.

**Donnerstag, 27.10.2022, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 11,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## B1016 Das letzte Fest? Abschied und Bestattung neu gedacht

Planegg Andrea Ossimitz

Viele Menschen können sich eine klassische Bestattung nicht mehr vorstellen. Wie kann dann eine schöne, würdevolle Trauerfeier aussehen? Auf welche Rituale kann man zurückgreifen? Wie gelingt das „letzte Fest“? Florian Rauch von AETAS Lebens- und Trauerkultur aus München hat für die neue Kultur der Bestattung und der Trauerbegleitung viele Anstöße gegeben. Er bespricht in seinem Vortrag, wie Sensibilität und eine geschützte Atmosphäre Raum und Zeit zum Trauern und ein individuelles Abschiednehmen ermöglichen. Im Anschluss ist Gelegenheit für Ihre Fragen und Anliegen.

**Donnerstag, 10.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9  
In Kooperation mit dem Hospizverein Würmtal e.V.  
Eintritt frei, Spenden für den Hospizverein erbeten

## B1017 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.

**5 x Mittwoch 18.00–20.30 Uhr**

Termine: 12.10., 26.10., 16.11., 30.11., 14.12.2022

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.

## B1020-21 Auf der Seidenstraße - Teil 2 und 3

Planegg Ursula Portmann

Ursula Portmann und Josef Sparber führen die Vortragsserie über ihre Reise auf der Seidenstraße von Xi'an nach Kashgar fort und werden mitnehmen in Chinas reiche geschichtliche und kulturelle Vergangenheit. Gleichzeitig bekommen Sie Einblicke in das moderne China, kurz bevor von Wuhan ausgehend eine rigorose Abschottung begann, die bis heute anhält. Von Xi'an nach Kashgar. Bekommen Sie Einblicke in das moderne China, kurz bevor von Wuhan ausgehend eine rigorose Abschottung begann, die bis heute den Tourismus völlig lahmlegt.

**B1020 Mittwoch, 28.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

**B1021 Dienstag, 11.10.2022, 20.00–21.30 Uhr**

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

**B1022 Gender trifft Erderwärmung – Klimakrise und Geschlechtergerechtigkeit****online** **Tenin Soro**

Während der Globale Norden Hauptverursacher der Klimakrise ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

**Mittwoch, 2.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus  
Digitale Vortragsreihe zur Agenda 2030“, in Kooperation mit Engagement Global und dem DVV  
ohne Gebühr

**B1023 Klimaneutral: wie geht das? Digitale Vortragsreihe zur Agenda 2030****online** **Tenin Soro**

Mit unseren Kaufentscheidungen können wir Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutralen Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher\*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen? In seinem Onlinevortrag inkl. Gespräch argumentiert Kai Niebert, Präsident des Deutschen Naturschutzrings, wer wie zu Klima- und Naturschutz beitragen kann.

**Mittwoch, 16.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus  
Digitale Vortragsreihe zur Agenda 2030“, in Kooperation mit Engagement Global und dem DVV  
ohne Gebühr

**B1024 33 Jahre Mauerfall: Wie sieht demokratische Revolution heute aus?****Gräfelting** **Filmvorführung mit Gespräch**

28 Jahre lang stand die Berliner Mauer für die Spaltung Deutschlands in Ost und West. Der Mauerfall 1989 war der Höhepunkt einer friedlichen Volksbewegung – dem beharrlichen Eintreten für Freiheit und Demokratie.

Mit dem Collage-Film „Mauerstücke“ von Marc Bauder gucken wir auf die Geschichte und kommen ins Gespräch: Was erinnern wir aus dieser Umbruchszeit? Wo sind wir heute noch „geteilt“? Wofür treten heute (junge) Leute ein? Welche Mittel sind heute legitim, um wichtige Werte und Ziele durchzusetzen? Gibt es Grenzen?

Sprechen Sie mit unseren Gästen: Dr. Julika Bake (Geschäftsführerin der vhs im Würmtal), Dr. Brigitte Kössinger (Bürgermeisterin in Gauting), Maren Mitterer (fridays for future), Dr. Wolfgang Bürkle (Fachbetreuer für Geschichte am KHG)

**Mittwoch, 9.11.2022, 19.00–21.00 Uhr**

Gräfelting, Kurt-Huber-Gymnasium, Adalbert-Stifter-Platz 2, Pausenhalle  
ohne Gebühr

**B1025 Dialog der Kulturen unter besonderer Betrachtung der Arbeitswelt****Planegg** **Michael Herz**

Wir alle führen täglich Gespräche. Aber verstehen wir immer die Botschaft der Worte? Im Dialog mit Menschen aus anderen Kulturen wird es richtig kompliziert. Wir benutzen oft dieselben Worte, aber meinen wir dasselbe?

Im Dialog mit ausländischen Gastdozenten und an Beispielen aus der Arbeitswelt lernen wir die Kulturen kennen.

Sie arbeiten international? Sie reisen gerne? Sie interessieren sich für Menschen? Herzlich willkommen!

**ab Dienstag, 17.1.2023, 19.00–20.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 45,-  
Planegg, Würmtal-Insel, Pasinger-Str. 13, 1. Stock, Eingang über den Hof

**Weit weg oder doch so nah? Online-Vortragsreihe zu Flucht, Gewalt, Konflikt**

Mit Auftakt am weltweiten „Tag der Migrant\*innen und Flüchtlinge“ startet unsere Online-Vortragsreihe rund um Flucht, Gewalt, Konflikt. Vieles scheint weit weg und doch plötzlich nah sein. Wir beleuchten jeweils ein spezifisches Thema und gehen zugleich gemeinsam 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 freundlicher Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus nach Art. 7 BayEbFG

**B1026 Migration weltweit im Blick – Analysen und Vorhersagen****online** **Esther Haarmann**

2022 wurde das Thema „Flucht“ für viele persönlich und konkret, als Menschen aus der Ukraine im Würmtal ankamen. Aber wie sieht es eigentlich weltweit mit Migrations- und Fluchtbewegungen aus? Von wo nach wo sind Menschen unterwegs, was sind ihre Beweggründe, unter welchen Bedingungen leben sie auf der Flucht?

Esther Haarmann vom Global Migration Data Analysis Centre gibt uns mit dem Migrationsdatenportal einen Einblick und zeigt auch, wie internationale Organisationen weltweit mit diesen Daten arbeiten.

**Montag, 16.1.2023, 19.30–21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

**B1027 Spotlight Afghanistan: Der gescheiterte Frieden?****online** **Prof. Dr. Pia Popal**

20 Jahre lang hat sich Deutschland in Afghanistan mit militärischen und zivilen Mitteln für Frieden und Demokratie eingesetzt, zusammen mit afghanischen Akteuren und der internationalen Gemeinschaft. Prof. Dr. Pia Popal (Akkon Hochschule für Humanwissenschaften, Berlin) erklärt, woran dieser Einsatz letztlich gescheitert ist. Sie gibt einen Überblick über die Lage in Afghanistan und erklärt die kulturellen und politischen Umstände vor Ort.

Auch an Social-Media-Beiträgen zeigt sie auf, wie Menschen in Afghanistan mutig für ihre Rechte und ihr Land einsetzen. Nicht zuletzt hieran zeigt sich, wie schwierig es ist, die Lage in einer so abgeschotterten Gesellschaft nachzuvollziehen.

**Montag, 23.1.2023, 19.30–21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

**B1028 Aus den Augen, aus dem Sinn? Aktuelle und „vergessene“ Konflikte weltweit****online** **Prof. Dr. Andreas Bock**

Schnell geraten Krisen und Konflikte aus dem Blick, wenn etwas Neues das Tagesgeschehen prägt. Dabei dauern manche Kriege schon lange an. Prof. Dr. Andreas Bock (Akkon Hochschule für Humanwissenschaften, Berlin) beleuchtet aktuelle und „vergessene“ Konflikte“ und ihre Bedeutung 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, 30.1.2023, 19.30–21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

**B1029 Stadt, Land, Zuwanderung? Migration und Integration in ländl. Räumen****online** **Dr. Tobias Weidinger**

Das Würmtal ist zunehmend städtisch, aber auch ländlich geprägt. Zuwanderung und Flucht sind in allen Gemeinden ein Thema. Dr. Tobias Weidinger von der Universität Erlangen fokussiert in seiner Forschung vor allem auf ländliche Räume: Welche Gruppen von Neuzugewanderten kommen hier an? Wie läuft die Arbeitsmarktintegration von Migrant\*innen? Wie steht es um das ehrenamtliche Engagement für Migrant\*innen?

In seinem Onlinevortrag berichtet er von Forschungsergebnissen und geht auch darauf ein, wie Forschung überhaupt verlässliches Wissen zum Thema Flucht und Migration zusammenträgt.

**Montag, 6.2.2023, 19.30–21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

**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



## Wirtschaft und Finanzen

### B1101 Kapitalanlage mit gutem Gewissen?! Nachhaltig Geld anlegen

Planegg

Arthur Wilm

Ihr Geld kann Gutes tun, z. B. wenn Sie es nachhaltig anlegen. Aber welche Finanzanlagen dürfen sich „nachhaltig“ nennen und was ist Ihnen als Verbraucher\*in selbst wichtig? Unser Kurs gibt einen Überblick über die Fachbegriffe, die gesetzlichen Grundlagen und die wichtigsten politischen Institutionen, die darüber entscheiden. Der Kursleiter benennt Chancen, Risiken und Grenzen in der nachhaltigen Finanzanlage und gibt Tipps, woran Sie unseriöse Angebote erkennen. Er geht auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

**Mittwoch, 30.11.2022, 19.00–21.00 Uhr**

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

### B1102H Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen

online

Hartmut Nehme



Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht.

Aber sind Kryptowährungen (digitales Geld) nun die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten oder marktbeherrschender Großbanken? Oder handelt es sich um Spielgeld von Technik-Freaks und Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet?

Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

**Montag, 17.10.2022, 18.30–21.00 Uhr**

EUR 19,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B1103H Investieren in Kryptowährungen

online

Hartmut Nehme



Lange galten Kryptowährungen als Spielwiese für technisch versierte Experten. Aber in den letzten Jahren haben große Finanzinstitute viele verschiedene Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger\*innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Die Hoffnung: einer Inflation der Realwährungen zu entgehen, von technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Aber welche der mehr als 6.000 Kryptowährungen lohnt eine Investition? Wir zeigen Geschäftsmodelle, Unterscheidungsmerkmale und technologische Grundlage bekannter Kryptowährungen auf und gehen auf Handelsplattformen und Zugangsmöglichkeiten ein.

**Montag, 21.11.2022, 18.30–21.00 Uhr**

EUR 19,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B1104 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) sowie Referentin der Verbraucherbildung Bayern.

**ab Montag, 16.1.2023, 19.00–21.00 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

ohne Gebühr

### B1105 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 meist eher knapp. Kann man da schon was für später zurücklegen und gleichzeitig das Leben im Hier und Jetzt genießen? Unser Referent, über 40 Jahre in der Finanzbranche tätig, jetzt Trainer Verbraucherbildung für Finanzen und Versicherungen, zeigt, dass eine finanziell geregelte und sichere Zukunft und der Wunsch, jetzt etwas zu erleben, kein Widerspruch sein muss. Er gibt praktische Tipps und klärt offene Fragen. Wie kann man Stolperfallen beim Geldausgeben und Geldanlegen erkennen? Wie kann man strategisch planen und den Durchblick behalten? Ziel des Workshops ist, Chancen und Risiken einschätzen zu lernen und die richtigen finanziellen Entscheidungen treffen. So werden Wünsche wahr!

**Mittwoch, 1.2.2023, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus ohne Gebühr

### B1302 Die Rückkehr der Inflation: Wie schütze ich mein Ersparnis?

Planegg

Ulrich Lohrer

Durch die Corona-Krise stieg die Staatsverschuldung weltweit nochmals stark an. Sie wird zunehmend durch die lockere Geldpolitik der Zentralbanken finanziert. Viele Menschen befürchten daher eine zunehmende Geldentwertung. Im Frühjahr 2022 sprang die Inflationsrate auf sieben Prozent. Der Referent zeigt, wie Anleger ihr Vermögen und ihre Altersvorsorge gegen Kaufkraftverluste schützen können. Zudem wird erklärt, wie sich Anleihen, Aktien, Immobilien, Edelmetalle z.B. Gold, Rohstoffe sowie andere Sachwerte in der Vergangenheit während Zeiten steigender Inflation und langfristig im Vergleich zur Inflation entwickelt haben. Es wird gezeigt, wie Sie die Risiken streuen können und ob der Ausstieg aus bestimmten Anlagen ratsam ist.

**Dienstag, 18.10.2022, 20.00–21.30 Uhr**

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

Umfassende rechtliche und steuerliche Beratung  
seit 40 Jahren in Planegg



## Sozietät Stahn

Steuerberater · Rechtsanwältin

Inge Stahn  
Steuerberaterin

Iris E. Stahn-Vogel  
Steuerberaterin  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für  
Steuerrecht

Klaus Stahn  
vereidigter Buchprüfer  
Steuerberater  
Rechtsbeistand

- Gewerbetreibende
- Freiberufler in allen Rechtsformen
- Privatpersonen
- Betriebswirtschaftliche Unternehmensberatung
- Vertragsberatung und -gestaltung
- Gestaltung von Vermögensübertragungen im betrieblichen und privaten Bereich
- Erbschaft- und Schenkungssteuer

Bahnhofstraße 19  
82152 Planegg

Tel.: 089/ 899161-0  
Fax: 089/ 899161-19

stb@kanzlei-stahn.de  
ra@kanzlei-stahn.de  
www.kanzlei-stahn.de



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

**§ Probleme am Arbeitsplatz?  
Kündigung? §**

**Anwälte für Arbeitnehmer**

Schwabing · Leopoldstraße 48 · Telefon 390045  
arbeitsrecht@hohmann-dankowski.de

**B1303 Robo-Advisor:  
Was taugen digitale Vermögensberater?**

**Planegg** **Ulrich Lohrer**

RoboAdvisor sind Unternehmen, die Menschen als Finanzberater durch digitalisierte und regelbasierte Anlagestrategien ersetzen. In den USA sind sie längst etabliert und auch in Deutschland weisen sie hohe Wachstumsraten auf. Oft sind sie tatsächlich kostengünstiger, bedarfsgerechter und effizienter als viele menschliche Finanzberater. Doch Robo-Advisor haben auch ihre Schwächen – und der Härtestest steht noch aus.

**Mittwoch, 25.1.2023, 19.00–20.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1 ohne Gebühr



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

**Recht und Versicherungen**

**B1201H Das Unternehmertestament**

**Online** **Bertram Böhm**

Sie möchten Ihr Unternehmen gut und geordnet hinterlassen und Schwierigkeiten vermeiden? In diesem Onlineseminar gehen wir auf die wichtigsten Themen ein: Wie kann das Unternehmen zu Lebzeiten übertragen werden? Wie sind Pflichtteilsansprüche von Kindern zu vermeiden, insbesondere eine Belastung einzelner Kinder mit den Ansprüchen ihrer Geschwister? Wie wirkt eine Güterstandsschaukel? Steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert und steuerliche Freibeträge und testamentarische Gestaltungen besprochen. Ein Skript mit Mustern wird zur Verfügung gestellt.

**Montag, 23.1.2023, 18.30–20.00 Uhr**  
Online-Seminar von zu Hause aus  
EUR 18,-

**B1202 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, 16.2.2023, 19.00–21.00 Uhr**  
EUR 10,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**B1203 Was wird aus meinem Erbe?  
Wie setze ich ein korrektes Testament auf?**

**Planegg** **Dr. Jacqueline Engelmann**

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

Angesprochen werden in Grundzügen auch die gesetzliche Erbfolge, der Pflichtteil und Schenkungen.

**Donnerstag, 12.1.2023, 19.00–20.30 Uhr**  
EUR 10,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

**Neues Programm - jetzt Platz sichern**

Unser Büro ist bis 29. Juli 2022 geöffnet. Ab 12. September sind wir wieder da. Online buchen können Sie den ganzen Sommer!

Neues Programm - jetzt Platz sichern    Unsere Online-Kurse    Tag der Familienforschung    FAIRlockend aufgetischt



**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  
Tel.: 089/8 57 30 30 · Fax: 8 57 53 65 · www.kormaierundpartner.de  
AG München PR 1029

### B1204 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.

**Donnerstag, 19.1.2023, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 10,-

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

### B1205 Mein und Dein – in und nach der Ehe

**Planegg Dr. Jacqueline Engelmann**

Die Ehe geht mit bestimmten Rechten und Pflichten einher, auch in guten Zeiten. Die Referentin gibt einen Überblick, insbesondere zu Einstehens- und Verantwortungspflichten.

Wie verhält es sich bei der Vermögenszuordnung, mit Unterhaltspflichten, versicherungsrechtlichen Verhältnissen, Haftung und Vertretung gegenüber Dritten sowie untereinander? Was gilt in Bezug auf gemeinsame Kinder, Krankheit des Partners, die gemeinsame Mietwohnung? Und was gilt in Zeiten von Trennung und Scheidung? Zusätzlich zum Vortrag sind Ihre eigenen Fragen erwünscht.

**Donnerstag, 26.1.2023, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 10,-

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

## Bauen und Wohnen

### B1301 Die neue Grundsteuer: Worauf Sie achten müssen, was sich ändert

**Planegg Ulrich Lohrer**

Mit der Grundsteuer-Reform kommt vor allem auf Immobilienbesitzer viel Arbeit zu. Vom 1. Juli bis 31. Oktober 2022 müssen alle Grundstücksbesitzer eine Grundsteuererklärung abgeben. Von den Änderungen sind indirekt auch Mieter betroffen. Der Vortrag informiert, warum die Grundsteuer neu geregelt wird, welche Unterschiede es nach Bundesländer gibt, wie die Grundsteuererklärung in Bayern erfolgt, ab wann die neue Steuer gilt, welche Hebesätze vor Ort gelten und wer künftig wohl viel bzw. relativ wenig bezahlt.

**Donnerstag, 29.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

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

## Mensch und Umwelt

9

### B1304 Vom Keller bis zum Dach: Individuell sanieren mit dem iSFP



online

**Gisela Kienzle**

Der geförderte, individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP), bietet eine ganzheitliche Energieberatung für bestehende Wohngebäude. Ziel ist es, eine sinnvolle Reihenfolge diverser Sanierungsmaßnahmen, wie neue Fenster, Dämmung von Dach oder Wand, Einbau einer neuen Heizung, usw. abzubilden, um den Altbau in energetisches Neubau-niveau zu führen.

Die Referentin der Verbraucherzentrale Bayern zeigt exemplarische Einsparpotenziale, stellt die gesetzlichen Bestimmungen bzw. Fördermöglichkeiten vor und erläutert den Aufbau eines iSFP.

Nach dem Vortrag bleiben 15 bis 30 Minuten Zeit Ihre Fragen zu stellen.

**Donnerstag, 24.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern  
ohne Gebühr

### B1305 Wie Sie im Haushalt am besten Energie einsparen



online

**Gisela Kienzle**

In Zeiten hoher Energiekosten sollten sowohl Gebäudeeigentümer als auch Mieter\*innen versuchen, Energie zu sparen. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern gibt Aufschluss darüber, welche geringinvestiven Einsparpotenziale es gibt, vom richtigen Heizung und Lüften, über einfache Dämm-Maßnahmen, hin zu einem sparsamen Nutzerverhalten und bewussten Stromverbrauch. Im Anschluss an den 60 Minütigen Online-Vortrag können Sie der Referentin Ihre Fragen stellen.

**Donnerstag, 2.2.2023, 19.00–20.30 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern  
ohne Gebühr

## Ökologie

### B1400S Welche E-Autos gibt es und wie hoch sind die Kosten?

**vhs Starnberg**

**Dr. Ing. Alexander Eichberger**

Lohnt es sich jetzt noch, einen Verbrenner zu kaufen? Die Zahl an verfügbaren E-Automodellen steigt kontinuierlich und Staat sowie Hersteller fördern den Kauf mit Umwelt- und Innovationsprämien, Steuerermäßigungen sowie Rabatten.

Das Webinar gibt einen Überblick über die zurzeit verfügbaren Modelle, ihre Einsatzbereiche, Reichweiten und Lademöglichkeiten sowie die anwendbaren Prämien. Anhand eines fiktiven Modells der Golfklasse werden für einen Verbrenner und ein E-Auto im Rahmen einer 8-Jahresbetrachtung Kaufpreis, variable und fixe Kosten sowie Kosten für Treibstoff bzw. Ladestrom gegenübergestellt.

**Mittwoch, 5.10.2022, 19.00–20.00 Uhr**

vhs Starnberg, ohne Gebühr

### B1401S Wo und wie kann ich E-Autos laden – zuhause, öffentlich, auf Fernstrecken?

**vhs Starnberg**

**Dr. Ing. Alexander Eichberger**

Verfügbare Reichweiten und Lademöglichkeiten sind neben den Kosten die beherrschenden Themen bei E-Autos. Das Online-Seminar stellt die derzeitigen Optionen zum Thema Laden zuhause, im öffentlichen Raum und auf Fernstrecken zusammen.

Es werden Begriffe, wie Schnellladen und Wechselstrom- bzw. Gleichstromladen geklärt, sowie die verschiedenen Steckersysteme wie Schuko, CCS und Typ 2 erläutert. Auf Ladekosten, Ladedauer und Bezahlssysteme wird ebenso eingegangen wie auf das Thema Laden mit der eigenen Photovoltaik.

**Mittwoch, 19.10.2022, 19.00–20.00 Uhr**

vhs Starnberg,

ohne Gebühr



Weitere Angebote der Verbraucherbildung unserer Partner, der Volkshochschulen Starnberger See und Herrsching, finden Sie auf unserer Website verlinkt:

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



### B1402S Wasserstoff, Synthetische Kraftstoffe, Batterie ... vhs Starnberg Dr. Ing. Alexander Eichberger

... was ist die bessere Alternative? Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-mobilität sind die Säulen einer Reduktion der lokalen Verkehrsemissionen in der Stadt. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen E-Autos auch für die Langstrecke zur Alternative zum fossilen Motor. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto klimafreundlicher und was ist mit den Abbaubedingungen und der Verfügbarkeit für die erforderlichen Rohstoffe? Das Online-Seminar richtet sich an Befürworter und Skeptiker der Elektromobilität.

**Mittwoch, 9.11.2022, 19.00–20.00 Uhr**  
vhs Starnberg, ohne Gebühr

## Internet und Datenschutz

### B1500 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, 27.10.2022, 16.00–17.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5  
ohne Gebühr

### B1501 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 u.v.m. 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, 10.10.2022, 14.00–15.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8  
ohne Gebühr

### B1502 Nützliche und kostenfreie Programme für Ihren Laptop/PC

**Planegg Manfred Hachen**  
Für Ihren PC oder Laptop gibt es im Internet viele kostenlose Programme. Wie immer ist nicht alles gut oder sinnvoll, was angeboten wird.

Im Kurs wird vorgestellt, was nützlich ist, was wirklich nichts kostet und welche guten Alternativen es zu Kaufprogrammen gibt. Angesprochen werden z.B. Internet-Browser, Bildbearbeitung, E-Mail-Programme, Text- und Kalkulationsprogramme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für PC und Laptop.

Dabei wird auch auf das Sammeln von Informationen eingegangen, das oftmals mit dem Herunterladen eines Programmes verbunden ist. Ein kurzer und kurzweiliger Vortrag für alle Interessierten!

**Montag, 24.10.2022, 14.00–15.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8  
ohne Gebühr

### B1503 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.



### 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.

Wir probieren unterschiedliche Suchkriterien aus und grenzen Suchergebnisse gezielt ein. Auch für Ihre eigenen Fragen ist genug Zeit.

**Donnerstag, 27.10.2022, 14.00–15.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9  
ohne Gebühr

### B1504 Viren, Fishing, Trojaner? Tipps für mehr Sicherheit im Internet

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

**Montag, 23.1.2023, 14.00–15.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8  
ohne Gebühr

### B1505 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 90-minütigen Kurs beantwortet.

**Donnerstag, 8.12.2022, 14.00–15.30 Uhr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8  
ohne Gebühr

## Familie und Erziehung

### B2101 Die sieben Sicherheiten, die Kinder für ihre Entwicklung brauchen

**Planegg Joachim Reinwald**  
Lern-, Entwicklungs- und Verhaltensblockaden erkennen und auflösen. Kinder durchlaufen in ihrer Entwicklung unterschiedliche Wahrnehmungs- und Verhaltensstufen. Die kindliche Entwicklung ist dabei an bestimmte Sicherheiten gekoppelt. Wenn Kinder von Lern-, Entwicklungs- oder Verhaltensschwierigkeiten betroffen sind, liegt die Ursache häufig in stressbedingten Blockaden dieser Sicherheiten. An Hand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie diese Blockaden erkannt und über gezielte Übungen aufgelöst werden können, so dass die Kinder ihre Talente wieder frei entfalten können.

**Samstag, 22.10.2022, 16.00–18.00 Uhr**  
EUR 12,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

GRABMALE AUS STEIN,  
HOLZ UND METALL  
INSCHRIFTEN, RENOVIERUNGEN  
GARTENSTEINE · BRUNNEN  
SKULPTUREN



**PETER LUTTERKORD** AKAD. BILDHAUER  
STEINMETZMEISTER  
FÜRSTENRIEDER STR. 10  
PLANEGG · TEL. 8 59 82 08



## Psychologie und Persönlichkeit

### B2201 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... Am besten sollten dann 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 bei alldem um moderne Hilfsmittel oder uralte Lebensweisheiten? Auf diese Weise kann jeder einen eigenen Baukasten zusammenstellen, um am Ende über viele Tools zu verfügen, wie man noch glücklicher werden kann.

**Samstag, 22.10.2022, 9.00–17.00 Uhr**

EUR 53,-

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

### B2202 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 ungenuten 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, 1.10.2022, 10.00–13.00 Uhr**

EUR 29,-

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

### B2203 „Raus aus der Stressfalle“: Mentale Stärke für Frauen

**Planegg** **Silke Vilgertshofer, 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.

**Freitag, 18.11.2022, 16.00–19.00 Uhr**

**Samstag, 19.11.2022, 10.00–13.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, EUR 98,-

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

### B2204 Endlich 50! Was gibt's Neues?

**Planegg** **Heribert Böning**

Die Kurve kriegen statt weiter im gleich Trott... 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.

**Mittwoch, 26.10.2022, 19.00–21.15 Uhr**

EUR 15,-

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

### B2205 Wenn die Seele über den Körper spricht

**Planegg** **Heribert Böning**

Psychosomatische Krankheiten aus Sicht der Positiven Psychotherapie.

Weil Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, beeinflussen sie sich auch gegenseitig: Körperliche Beschwerden wirken auf Seele und Geist. Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze beeinflussen auch den Körper.

Schmerzen, Allergien, Erkrankungen des Atmungs- und Verdauungssystems, Schlaf- und Essstörungen und viele chronische Beschwerden können deshalb auch Appelle und Botschaften unserer Seele sein. Nicht selten zeigen sie sogar symbolisch den Weg, um auch wieder gesund zu werden.

Der Vortrag vermittelt Ihnen grundlegende Informationen über die Entstehung psychosomatischer Störungen und gibt Anregungen, wie Sie die symbolische „Organsprache“ besser deuten können.

**Samstag, 19.11.2022, 10.30–12.45 Uhr**

EUR 15,-

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

### B2206 Alles reine Nervensache? Wie erhöhe ich meine Stresstoleranz?

**Planegg** **Rita Fehrmann-Brunskill**

Wie kommt es, dass manche Menschen trotz Stress und hoher Anforderungen ganz gut bei sich bleiben können, während andere schnell außer sich geraten und die Nerven verlieren?

Wissenschaftliche Studien zeigen: Mit der Stärkung von Selbstmitgefühl nimmt das seelische Wohlbefinden, die Stresstoleranz und die Zufriedenheit in Beziehungen zu. Gleichzeitig wird eine Abnahme von Angst, depressiven Störungen und krankmachenden Stressreaktionen beobachtet. Die wichtigsten Forschungsergebnisse werden referiert und Anleitungen für Übungen zu Hause gegeben. Sie erhalten Informationen und Hinweise, die helfen, mehr Stresstoleranz zu entwickeln. Sie werden dann in der Lage sein, damit im Alltag weiter zu experimentieren – zum Teil geht das sogar ohne zusätzlichen Zeitaufwand!

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk für die Pause

**Sonntag, 20.11.2022, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 19,-

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

### B2207 Aufschieberitis?

**Planegg** **Rita Fehrmann-Brunskill**

Wer kennt das nicht: Unangenehmes schieben wir vor uns her – und je dringlicher die Aufgabe, desto größer das schlechte Gewissen bzw. Stressempfinden. Oder: Das, was wir wirklich gerne tun würden, verschieben wir, bis wir vermeintlich genug Zeit dafür haben – latente Unzufriedenheit ist die Folge.

Wie kann ich der Aufschieberitis ein Schnippchen schlagen? Wie kann ich dem, was mir wirklich wichtig ist, mehr Raum geben und mich auch langfristig selbst motivieren? Sie gewinnen mehr Klarheit für den eigenen Weg, Tipps für mehr Leichtigkeit und Impulse für eine neue Strategie.

Übrigens: Disziplin ist nur ein kleiner Teil der Lösung und Aufschieberitis kann auch was Gutes haben!

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk für die Pause

**Sonntag, 15.1.2023, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 19,-

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



## Serios statt laut.

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

[www.kskmse.de/immobilien](http://www.kskmse.de/immobilien)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Kreissparkasse  
München Starnberg  
Ebersberg



### B2208 „Die Zeit nehm' ich mir!“

Planegg

Kerstin Möller

Nehmen Sie sich einen Abend lang Zeit für sich selbst – und für das Phänomen der Zeit. Wie haben Menschen von jeher in und mit der Zeit gelebt? Und was ist mit meiner persönlichen Lebenszeit?

Gehen Sie mit mir auf einen kurzen Streifzug durch die Zeitvorstellungen in Antike, Mittelalter und Neuzeit und finden Sie in einer praktischen und intuitiven Coaching-Übung, dem „Wheel of Life / Lebensrad“ heraus, wie es um die Balance Ihrer eigenen Zeiteinteilung steht. Eine Momentaufnahme, ob Sie mit Ihren Lebensbereichen in Einklang sind oder Lust auf Veränderung bekommen, diese neu auszurichten.

**Sonntag, 22.1.2023, 15.00–17.00 Uhr**

EUR 15,-

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

### B2209 Wie „ticke“ ich, wie „tickst“ Du?

Planegg

Joachim Reinwald

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

**Samstag, 4.2.2023, 16.00–18.00 Uhr**

EUR 12,-

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

### B2210 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, 20.10.2022, 19.00–21.00 Uhr**

12 x 120 Min., EUR 136,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B2211 Gewaltfreie Kommunikation für Menschen mit Vorkenntnissen

online

Jenny Schmidt-Salz



Dieser Kurs ist für Menschen, die schon erste Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) gemacht haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Wer will, kann eigene Themen einbringen, die wir mit GFK bearbeiten. Wir werden viel miteinander üben und damit unsere Konfliktkompetenz im Alltag stärken.

Bei all dem ist Fehlermachen erlaubt und erwünscht, weil gerade Fehler uns dabei helfen, interessante Entdeckungen zu machen und Aha-Erlebnisse mit sich bringen.

**ab Dienstag, 4.10.2022, 19.00–21.00 Uhr**

12 x 120 Min., EUR 136,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B2212 Das System der inneren Familie

Planegg

Dr. Karola Schulz

Ein liebevoller Lösungsansatz für innere Dialoge und Konflikte. Innerlich sind wir ganz schön viele, auch wenn uns das meistens nicht auffällt. Da gibt es starke und schwache, zornige und liebevolle, mutige und ängstliche, erwachsene und jüngere Teile. Diese verschiedenen Persönlichkeitsanteile kann man sich wie Personen, wie eine innere Familie in einem inneren Wohnzimmer vorstellen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das Modell der inneren Familie (nach Richard C. Schwartz). Sie lernen die wichtigsten Familienmitglieder kennen und erfahren, wie Sie in ein gutes Gespräch mit ihnen kommen.

**Mittwoch, 7.12.2022, 17.00–19.00 Uhr**

EUR 14,-

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

### B2213 Die gute Absicht des Problems

Planegg

Dr. Karola Schulz

Menschen ein hohes Potenzial an Selbstorganisation zuzutrauen, sie als Experten für ihre persönlichen Lösungen wahrzunehmen, nicht auf den Einzelnen und seine Defizite, sondern auf Beziehungen und Wechselwirkungen zu schauen, das alles macht den Systemischen Ansatz aus.

Systemisch meint vor allem eine Haltung, die grundsätzlich wertschätzend ist und den Blick auf Ressourcen und Lösungen richtet. Dieser Vortrag führt in das Systemische Denken ein und ermuntert dazu, den ein oder anderen Impuls mit in den Alltag zu nehmen. Zum Beispiel, nach guten Absichten Ausschau zu halten.

**Montag, 9.1.2023, 18.00–20.00 Uhr**

EUR 14,-

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

### B2214 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen.

Planegg

Anna Haußer

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

**Sonntag, 16.10.2022, 10.00–17.00 Uhr**

EUR 42,-

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

### B2215 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 zu zweit oder dritt statt; Beim Teilen der Erfahrungen wird auf einen achtsamen und offenen Austausch Wert gelegt.

**Samstag, 14.1.2023, 10.00–17.00 Uhr**

EUR 42,-

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

### B2216 Glücklich sein ist eine Wahl – unglücklich sein auch

Planegg

Anna Haußer

In diesem interaktiven und reich bebilderten Vortrag beschäftigen wir uns mit unserer Sehnsucht nach GLÜCK. Wir erforschen bekannte, unbekannt oder gar unerwartete Wege der Suche nach dem Glücklichsein. Wir lernen die „hedonistische Falle“ und auch die Glücksfalle ganz allgemein kennen. Und das Wichtigste: Will ich wirklich glücklich sein? Was muss ich weglassen? Wie kann ich selbst zu meinem eigenen glücklich-sein beitragen?

**Mittwoch, 5.10.2022, 18.30–20.00 Uhr**

EUR 14,-

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

## Tiere

### B2501 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 EUR 5,- im Kurs erworben werden.

**Samstag, 19.11.2022, 10.00–12.30 Uhr**

EUR 19,-

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



Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website:

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



## B2502 Der tut nix! – Hundeführerschein Gefahrvermeidung im Umgang mit Hunden



**online** **Andrea Thiess-Blanke**  
Der theoretische Kurs vermittelt neben einem umfangreichen Grundwissen über Welpenauswahl, Erziehung und Verhalten von Hunden, auch das korrekte Verhalten von Hund und Hundeführer in der Öffentlichkeit, sowie richtiges Reagieren in Konfliktsituationen. Dieser Kurs ist nach den Richtlinien der Bayer. Landestierärztekammer und dem Institut für Verhaltenskunde der LMU München konzipiert. Der Kurs findet online statt, die Prüfung wird dagegen in den Räumlichkeiten der vhs am Freitag, 19.11.22 um 18.00 Uhr stattfinden. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die TN ein Zertifikat. Unterrichtsmaterial wird gestellt. Das Buch zum Kurs „DER TUT NIX“ kann im Buchhandel erworben werden.  
**5 x Montag, 10.10./17.10./24.10./7.11./14.11.2022, je 19.30–21.30 Uhr und Prüfung in Präsenz am Samstag, 19.11.2022 um 18.00 Uhr**  
EUR 99,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**B2503 Mantrails – Was ist das? Ein Schnuppertag**  
**Planegg** **Andrea Thiess-Blanke**  
Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten/versteckten Person anhand des Individualgeruchs. Trails ist 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 K9-Suchhundezentrum hat ein spezielles Einstiegskonzept entwickelt – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und die Ihres Hundes. 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 im Online-Theorie teil per Zoom einige grundlegende Kenntnisse vermitteln und am darauffolgenden Samstag mit Ihren Hunden arbeiten. Genauere Infos zum Ablauf des Trailtages werden vorher per Email zugeschickt. Rückfragen an Dr. Andrea Thiess-Blanke per Email: [Andrea@suchhunde-muenchen-wuermtal.de](mailto:Andrea@suchhunde-muenchen-wuermtal.de)  
Wichtig: Für den praktischen Teil am Samstag muss der Hund möglichst gesund und auf jeden Fall vollständig geimpft, entwurmt sein. Läufige Hündinnen bitte vorher melden. Jeder Hundeführer versichert mit der Anmeldung, dass diese Voraussetzungen erfüllt sind und eine gültige Haftpflichtversicherung für den Hund besteht. Die Hunde sind ausschließlich an der Leine zu führen. Reaktive Hunde tragen bitte einen Maulkorb. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.  
**Freitag, 18.11.2022, 18.00–19.00 Uhr:**  
**Theoretische Einführung online per Zoom-Meeting**  
**Samstag, 19.11.2022, 10.00–12.00 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 Germeringer Str./Kreuzwinkelstr.)

**B2504 Romantische Adventstour mit netten Lamas**  
**Aying** **Isolde Loher-Pfleghar**  
Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit kuscheligen Vierbeinern an der Leine durch den Hofoldingen Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Lamas. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen für Fotos.  
Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack. Die Ermäßigung gilt für Kinder bis 13 Jahre.  
**Sonntag, 27.11.2022, 13.00–15.00 Uhr**  
EUR 25,-, ermäßigt EUR 18,-  
Aying, Neugöggenhofen 7, Lamaland Loher

**B2505 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.  
**Sonntag, 13.11.2022, 14.30–16.00 Uhr**  
EUR 27,-, ermäßigt EUR 15,- für Kinder von 6–15 Jahren  
Treffpunkt: Nähe Unterbrunn; genaueres wird per E-Mail bekannt gegeben, daher bei Anmeldung unbedingt E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer hinterlassen

**B2506 Erlebnisspaziergang durch den Wald  
mit einem Wüstenbussard**  
**Unterbrunn** **Magdalena + Jakob Off**  
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. B2505  
**Sonntag, 15.1.2023, 14.30–16.00 Uhr**  
EUR 27,-, ermäßigt EUR 15,- für Kinder von 6–15 Jahren  
Treffpunkt: Nähe Unterbrunn; genaueres wird per E-Mail bekannt gegeben, daher bei Anmeldung unbedingt E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer hinterlassen

**B2507 Mensch-Hund-Kommunikation**  
**Planegg** **Jessica Tutschner**  
In diesem Seminar lernen Sie die Hundesprache besser zu verstehen. Was bedeutet z.B. das Ohren Anlegen oder warum kriecht mir mein Hund entgegen wenn ich nach Hause komme?  
Gerne können Sie vorab Bilder und Videos von Ihrem Hund mit Ihren Fragen an die Dozentin schicken, die dann in das Seminar integriert werden. Dieses Seminar findet ohne Hunde statt.  
**Samstag, 22.10.2022, 15.00–18.00 Uhr**  
EUR 25,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

## Haus und Garten

**B2701 Ganzheitlich Planen, Bauen, Renovieren mit  
Feng Shui – Nachhaltigkeit und Wohngesundheit  
für Ihr Zuhause.**  
**Planegg** **Katrin Crone**  
Mit Räumen ist es wie mit den Menschen. Es ist „Liebe auf den ersten Blick“ wenn wir einen Raum das erste Mal betreten, oder wir spüren es sofort, wenn er uns nicht behagt. Räume wirken auf uns physisch, geistig und emotional. Sie können uns beleben und inspirieren, ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit, von Klarheit und Geborgenheit geben.  
Sind Räume jedoch ohne Verstand und Einfühlungsvermögen gebaut, kann uns ihre Qualität schwächen und sogar krank machen. Die Prinzipien des Feng Shui bereichern konventionelle Planungen bereits mit der Neu- oder Umplanung von Räumen. Durch ihre ganzheitliche Sichtweise wird die Verbindung zwischen den Menschen und ihren Räumen, den Räumen und Häusern sowie den Häusern und der Landschaft hergestellt.  
In diesem Vortrag lernen Sie, wie die Prinzipien des Feng Shui dazu beitragen, Farben, Formen, Materialien und Licht so zu wählen und anzuordnen, dass sie zu einer harmonischen und vitalen Atmosphäre in Ihren Räumen führen. Damit Sie Zuhause wirklich ankommen, regenerieren und wachsen können.  
**Donnerstag, 8.12.2022, 19.00–21.00 Uhr**  
EUR 14,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**B2702 Magic Cleaning – wie richtiges Aufräumen  
Ihr Leben nachhaltig verändert (Kurs I/III)**  
**Planegg** **Stephanie Pfeleiderer**  
Ordnung schaffen kann leicht und erfüllend sein! Lassen Sie sich von der effektiven Methode der Aufräumqueen und Bestseller-Autorin Marie Kondo überzeugen. Als zertifizierter Ordnungskoach, zeige ich Ihnen, welche positiven Auswirkungen das Loslassen auf Ihre Lebensqualität haben wird.  
Denn, wer einm al RICHTIG aufräumt, hat für immer Ordnung – äußerlich und innerlich!  
**Donnerstag, 6.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**  
EUR 25,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## Die Geschenkidee

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

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



### B2703 Joy at work – aufgeräumt und erfolgreich im Arbeitsleben (Kurs II/III)

**Planegg** **Stephanie Pfeleiderer**  
Ob es um die Gestaltung des Arbeitsplatzes geht, um richtiges Zeitmanagement, Führung, gute Kommunikation, erfolgreiches Netzwerken oder produktive Meetings – erfahren Sie mit zahlreichen Tipps „à la Marie Kondo“ in diesem Kurs, wie Sie das erreichen. Von einem frustrierenden und ineffizienten Arbeitsalltag hin zu Effektivität, Motivation und Freude bei der Arbeit.

**Dienstag, 29.11.2022, 18.30–21.30 Uhr**

EUR 25,-

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

### B2704 Routinen und Co. – leichter leben und schöner wohnen (Kurs III/III)

**Planegg** **Stephanie Pfeleiderer**  
Versuchen Sie auch immer wieder aufs Neue das Chaos in Ihrem Zuhause in den Griff zu bekommen? In diesem Kurs bekommen Sie eine Schritt für Schritt Anleitung für ein aufgeräumtes und sauberes Zuhause – ohne lästigen Wochenputztag. Ordnung zu halten kann Spaß machen – kein Scherz! (Ideale Ergänzung zu Kurs I – Magic Cleaning)

**Samstag, 28.1.2023, 10.00–13.00 Uhr**

EUR 25,-

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

## Wissenschaft und Technik

### B2800 „Fahrrad-Schraub-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 Ketten-schaltung 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, 8.10.2022, 10.00–14.00 Uhr**

EUR 15,-

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

### B2801 Logisches Denken lernen und trainieren: Geistig fit bleiben

**Planegg** **Dr. Emilio Astuto**  
Logisches Denken ist keine Frage der Begabung, sondern erlernbar im täglichen Leben. Welche Formen und Inhalte des logischen Denkens gibt es heute im Zeitalter der künstlichen Intelligenz? Wir begeben uns auf eine Reise durch die Geschichte, um Fragen nach dem logischen Denken zu klären. Welche Rolle kann dieses in unserem Alltag spielen?

**Mittwoch, 8.2.2023, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 18,-

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

### B2802 Die kunterbunte Welt der Apps

**Planegg** **Sabine Jörk**  
Lernen Sie verschiedene nützliche Apps kennen, die informieren oder unterhalten, die körperlich oder geistig fit halten u.v.m. Erfahren Sie, was Sie vor der Installation und bei der Nutzung beachten müssen und welche möglichen finanziellen Verpflichtungen mit der Installation einhergehen. Vorgestellt – und selbst ausprobiert! Bitte Endgerät, wie Handy, Tablet oder Laptop mitbringen.

**Dienstag, 10.1.2023, 16.00–18.00 Uhr**

EUR 15,-

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

### B2803 Die Erdbebenwarte im Geophysikalischen Observatorium

**Fürstfeldbruck** **Dr. Joachim Wassermann**  
Wie werden Erdbebenerschütterungen 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, 21.10.2022, 16.00–17.15 Uhr**

EUR 8,-

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

### B2804 Betriebsführung durch die Produktion der Bäckerei Kasprovicz

**Pähl** **Bäckerei und Konditorei Kasprovicz**  
Bei laufender Produktion erleben wir die Arbeit der Bäckerinnen und Bäcker zwischen Technologie und Handwerkskunst. Schauen Sie hinter die Kulissen, wie auf den großen Buchenholztischen der Teig bearbeitet und in spezifischen Backformen gefüllt wird. Erfahren Sie Wissenswertes über Getreidesorten, Schamott-Steinöfen und die komplizierte Logistik, die die Auslieferung sicherstellt. Bei einer Butterbrez'n beantwortet der Bäckermeister gerne Ihre Fragen.

**Dienstag, 25.10.2022, 10.00–11.30 Uhr**

EUR 10,-

Pähl, Bäckerei Kasprovicz, Wielenbacher Str. 17

### B2805 Was wir von Singvögeln lernen können

online

**Dr. Fabian Heim**



Beinahe überall begleitet uns der Gesang der heimischen Singvögel. Mittlerweile können wir verstehen, was im Gehirn der Tiere passiert, wenn sie Gesang lernen und später selbst singen. So lassen sich interessante Rückschlüsse darauf ziehen, wie Lernen ganz allgemein und das Erlernen von stimmlicher Kommunikation im Besonderen funktioniert. Was macht Singvögel zu den Virtuosen der Tierwelt und welche Rolle kommt dabei bunten LED-Lampen?

**Dienstag, 4.10.2022, 19.00–19.45 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus ohne Gebühr

### B2806 Von der Entwicklung zur Regeneration des Gehirns

online

**Prof. Dr. Magdalena Götz**



Untersuchungen, wie Nervenzellen während der Entwicklung des Gehirns gebildet werden, haben gezeigt, dass Gliazellen – ein Zelltyp, der bisher nur als Stütze für die Nervenzellen angesehen wurde – neurale Stammzellen sind und Nervenzellen bilden.

Diese Erkenntnisse haben zu dem bahnbrechenden neuen Ansatz geführt, auch andere Gliazellen im Gehirn, zum Beispiel reaktive Gliazellen nach Gehirnverletzung, wieder zur Bildung von Nervenzellen anzuregen.

**Dienstag, 8.11.2022, 19.00–19.45 Uhr**

Online-Seminar von zu Hause aus ohne Gebühr

### B2807 Abfall als Energiequelle für Strom und Wärme: Führung AHKW

**Olching**

**Werner Krieger**

Strom und Wärme aus Müll erzeugen? Ja, das ist möglich! Die nicht nur für technikbegeisterte Personen interessante Führung durch das Abfallheizkraftwerk (AHKW) Geiselbullach erläutert, wie aus dem Abfall umweltverträglich Strom und Fernwärme erzeugt werden. Zunächst werden die Abfallverbrennung und die Rauchgasreinigung erläutert, bevor in einem Rundgang die Anlage besichtigt wird.

**Donnerstag, 13.10.2022, 14.00–16.00 Uhr**

EUR 7,-

Treffpunkt: Abfallheizwerk, Josef-Kistler-Weg 22, Olching  
Bitte informieren Sie sich vor der Führung über die Sicherheitsinformationen für Besucher auf der gfa-Homepage.

### B2808 Umweltfreundliche Wärme: Besichtigung der Geothermieanlage Freiham

**Freiham, Geothermieanlage**

**Angelika Magerl**

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

**Freitag, 10.2.2023, 16.00–18.00 Uhr**

EUR 10,-

Treffpunkt: SWM, Bodenseestraße, 81245 München



## B2810 Plattentektonik: Wie entstehen Ozeane, Vulkane und Erdbeben?

**Planegg** **Bodo Happek**

Alfred Wegener zeigte in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, dass sich Ozeane geöffnet und Kontinente bewegt haben müssen. Über die „Beweggründe“ konnte er jedoch keine zufriedenstellende Antwort geben. Erst die Theorie der Plattentektonik konnte diese Frage beantworten.

Wir beschäftigen uns mit den Grundzügen dieser Theorie, mit Lithosphärenplatten, Mittelozeanischen Rücken, „gestreiften“ Ozeanböden, Subduktionszonen, Hot Spots und Gebirgsbildung.

**Mittwoch, 11.1.2023, 19.00–21.00 Uhr**

EUR 12,-

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

## B2811 Das ESO-Zentrum – Blick hinter die Kulissen

**Garching** **Führungsteam Eso**

Die Europäische Südsternwarte (kurz ESO) ist die führende europäische Organisation für astronomische Forschung und das wissenschaftlich produktivste Observatorium der Welt. Mit ihren Teleskopen und Instrumenten schafft die ESO die Voraussetzungen für astronomische Spitzenforschung.

Gewinnen Sie Einblicke in das Herz der Europäischen Südsternwarte, indem Sie den Hauptsitz der ESO direkt neben der ESO Supernova besichtigen. Die Gebäude des Hauptsitzes sind normalerweise nicht zugänglich. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Zukunft der ESO.

**Sonntag, 13.11.2022, 13.00–14.15 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum, Karl-Schwarzschild-Str. 2; Empfang

Stornierung nur bis 25.10.2022 möglich

Eine Planetariumsshow im Anschluss an die Führung können Sie direkt online über ESO Supernova buchen.

## B2812 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.

Ende der Exkursion ca. 17 Uhr, 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, 8.10.2022, 8.30–17.00 Uhr**

EUR 45,-

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

## B2818 eROSITA – deutsches Röntgenteleskop Licht in die ‚dunkle Energie‘ im Universum

**Planegg** **Prof. Dr. Werner Becker**

Eine der faszinierendsten Fragen der Astronomie und Physik ist die nach der Natur der mysteriösen Dunklen Energie. Sie wird für die Expansion des Universums verantwortlich gemacht.

eROSITA ist das Hauptinstrument des russisch-deutschen „Spektrum-Röntgen-Gamma“ (SRG) Satelliten, welcher am 13. Juli 2019 von Baikonur aus gestartet wurde. Am MPI in Garching wurde das Teleskop gebaut. Erfahren Sie die Funktionsweise des Teleskops und die Hintergründe des Forschungsprojekts.

**Dienstag, 18.10.2022, 19.30–21.30 Uhr**

EUR 14,-

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

## B2820 Physiker, Theologe und Alchemist: Isaac Newton zum 380. Geburtstag

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

Während seine Arbeiten auf naturwissenschaftlichen Gebieten allseits bekannt sind, vor allen Dingen zur Gravitation und zur Teilchentheorie des Lichts. Er galt aber tatsächlich auch als einer der letzten großen „Renaissance-Magier“, der sich unter anderem auf die Suche nach dem Stein der Weisen machte.

Erfahren wir mehr über Newton, der das Hintergründige in der Natur enträtseln wollte.

**Montag, 9.1.2023, 19.00–21.00 Uhr**

EUR 15,-

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

Bei klarem Himmel Beobachtung mit bloßem Auge direkt durch das Teleskop im Anschluss

## B2821 Der Sternenhimmel im Winter mit Online-Beobachtung

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

Mit dem Computerplanetarium zeigen wir Ihnen die wichtigsten Sternbilder im Winter und die Himmelsobjekte. Offene Sternhaufen, Kugelsternhaufen, Gas- und Staubnebel, Planetarische Nebel und Galaxien. Bei klarem Himmel können wir Himmelsobjekte online beobachten. Dazu gehören z.B. beeindruckenden Gas- und Staubnebel, Überreste einer Supernova und Galaxien.

**Freitag, 27.1.2023, 19.00–21.00 Uhr**

EUR 15,-

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

Bei klarem Himmel Beobachtung mit bloßem Auge direkt durch das Teleskop im Anschluss .

## Naturführungen

### B2901 Pilzkundliche Wanderung in Stockdorf

**Stockdorf** **Werner Edelmann**

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

**Montag, 3.10.2022, 9.00–12.00 Uhr**

EUR 19,-

Treffpunkt: Stockdorf S-Bahn, Waldseite

### B2902 Starzenbach und Maisinger „Schlucht“ – Geschichtliches und Geologisches ...

**Starnberger Moränenland** **Julia Rahn**

Auf den Pfaden der „Sissis+ Sophies“ wandern wir durch die Starzenbachschlucht von Feldafing nach Possenhofen. Von dort nach Maisinger, besichtigen die St. Bartholomäuskirche und folgen der Maisinger Schlucht zwischen den Nagelfluhfelsen nach Starnberg.

**Samstag, 26.11.2022, 10.00–14.00 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: Feldafing, S-Bahnhof

### B2903 Wildnis am Rande der Großstadt – naturkundliche Wanderung

**München** **Peter Martin**

Die Rinnen und Flussinseln des früher weit verzweigten Wildflusses Isar sind im Münchner Norden als „fossiles“ Auenrelief erhalten geblieben: Ein heute überwiegend trockenes System aus sich verzweigenden und zusammenlaufenden Rinnen, das von einzelnen Bächen, die künstlich aus dem Englischen Garten gespeist werden, durchflossen wird. Die Aktivität des Bibers flutet trocken gefallene Rinnen.

Auf nicht immer befestigten Wegen etwa 4,5 Stunden, Pausen circa 2 Stunden, u.a. Einkehr im Garchinger Biergarten (Mühlenpark).

**Samstag, 22.10.2022, 9.00–15.30 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: S-Bahnhof Unterföhring (S8, Flughafenlinie);

Ende der Wanderung U-Bahn Station Garching (U6).

### B2904 Kraftortspuren König Ludwigs II – Am Starnberger See

**Berg** **Dr. Fritz Fenzl**

Es wird der Frage nachgegangen, warum der Märchenkönig ausgerechnet hier in Berg am Starnberger See sein Schicksal fand. Die magische „Königs-Tour“ führt vom Dampfersteg zum Haus des Fischers Lidl, daraufhin führt der Weg durch den Schlosspark samt der dort ansässigen dunklen Sage um die legendären „Drei Jungfrauen“ weiter zur neuromanischen Gedenk-Kapelle (Votiv-Kapelle.)

Auf das Geheimnis des König-Ludwig-Weges und die seltsame Verbindung zu Neuschwanstein wird Bezug genommen, so dass sich eine neue Sicht auf das Geschehen um Leben und Sterben des unsterblichen bayerischen Königsgeistes auftut.

**Samstag, 22.10.2022, 10.00–13.00 Uhr**

EUR 14,-

Berg, Dampfersteg



### B2910 Die Kraft der Bäume – Die Ruhe für mich

Neuried

Dr. Renate Unterberg

Wir tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes, mit dem wir uns über unsere Sinne verbinden. Abseits von Wegen richten wir unsere Wahrnehmung auf alles, was es im Wald gibt. So lassen wir den Wald im gegenwärtigen Moment mit seinen Geräuschen, der Luft und dem Boden wirken.

Wir können zur Ruhe kommen. Der achtsame Aufenthalt in der Natur kann zu einer Kraftquelle werden, die uns für unsere vielfältigen Alltagsanforderungen stärkt.

**Samstag, 22.10.2022, 13.45–16.15 Uhr**

EUR 35,-

Treffpunkt: Parkplatz südlich der Gautinger Straße v. Neuried nach Gauting, Höhe südlich v. Forsthaus Kasten, zu Beginn des Preysing Geräumt, nahe der Haltestelle des Expressbusses X910 v. Gauting nach Großhadern, Kurszeiten sind auf den Bus abgestimmt.

Bei Sturm, Gewitter und starkem Regen fällt der Kurs aus

### B2905 Bäume und Knospen im Winter Schmecken und Wundern

Eching

Diana Kurzweg

Schon mal eine Lindenknospe probiert, einen Birkenaufstrich oder Erlenkästchen-Zucker? Gemeinsam entdecken wir die faszinierende, lebendige Welt der Bäume im Winter.

Wir werden typische Bäume und Sträucher ohne Laub bestimmen lernen und ausgewählte Knospen verkosten. Geschichten und Mythen über die Bäume sowie Informationen dazu, was sie uns wertvolles schenken bzw. wie man sie in der Küche verwenden kann, bereichern die Theorie.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

**Sonntag, 19.2.2023, 14.00–17.00 Uhr**

EUR 17,-

Treffpunkt: Eching an der Windach

Der Treffpunkt wird vor dem Termin per Email zugesandt.

### B2906 Die Bäume der Tiere – Verborgene Verbundenheit

München

Dr. Eva-Maria Schneider

Bäume sind uralte Geschöpfe, die seit 250 Mio. Jahren eng mit ihrer Umwelt verknüpft waren – auch mit der Tierwelt, wie beispielsweise der EICHELhäher und das EICHhörnchen, oder unsere Eulen, die stark abhängig sind von Mäusen, die wiederum von den Bucheckern „getaktet“ werden.

Auf unserer Wanderung wollen wir diesen und vielen weiteren Beispielen „tierischer“ Verbundenheit nachzuspüren.

**Sonntag, 9.10.2022, 11.00–13.00 Uhr**

EUR 14,-

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

### B2907 Winterliche Wasservögel am Ammersee

Ammersee

Gebietsbetreuung Ammersee

Der Ammersee gehört als Ramsar-Gebiet zu den Feuchtgebieten von internationaler Bedeutung. 10.000 bis 20.000 Wasservögel überwintern hier jedes Jahr. Sie suchen Nahrung und Ruhe, um den Winter zu überstehen. Gemeinsam mit den Gebietsbetreuer\*innen können Sie die Wasservögel dabei durch Fernrohre beobachten und mehr über ihre Zugrouten und Nahrungsvorlieben erfahren.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Handschuhe, Mütze und Fernglas, wenn vorhanden; bei Dauerregen oder Schneefall fällt die Führung aus!

**Samstag, 10.12.2022, 9.00–11.00 Uhr**

EUR 5,-

Treffpunkt wird eine Woche vor Kursstart bekanntgegeben.

### B2908 Obstgärtnerei Braunhold – Wiederentdeckte Raritäten

Unterbrunn

Oliver Braunhold

Schmecken und riechen Sie alte Obstsorten! Alte und teils sehr seltene Obstsorten, überwiegend Äpfel und Birnen, werden veredelt und vermehrt, wenn sie gut im Geschmack sind und sich widerstandsfähig gegenüber Krankheiten erwiesen haben. Um die Umwelt zu schonen und Spritzmittelrückstände auf den Früchten zu vermeiden, wird biologischer Anbau betrieben, zertifiziert von der Öko-Kontrollstelle. Mit Apfelverkostung!

**Samstag, 22.10.2022, 14.00–16.00 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: Erster Parkplatz hinter Perchting Richtung Andechs – auf der rechten Seite

### B2909 Wildpflanzenführung mit Verkostung

Gauting

Ulrike Breitenberger

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

**Donnerstag, 6.10.2022, 16.30–20.00 Uhr**

EUR 35,-

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

### B2912 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, 26.11.2022, 10.00–12.00 Uhr**

EUR 25,-

Treffpunkt: Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs; von dort gemeinsam 10 Minuten zu Fuß zur Obstwiese

## Besichtigungen und Stadtführungen

### B3101 Cheese Dating bei

Heiderbeck Feinkost Outlet

Olching

Marcus Böhmer

Treffen Sie erlesene Käsesorten aus der reichhaltigen Schatzkammer von ca. 300 Sorten an Käse und Feinkostprodukten aus ganz Europa. Erfahren Sie Spannendes über die Philosophie des Hauses, über Herkunft und Bearbeitung der Produkte, die Auswahl von Produzenten und Qualitätsstandards des Unternehmens. Sie lernen außergewöhnliche Käsesorten von Kuh, Schaf, Ziege und Büffel kennen, die entweder in natürlicher Form sind oder mit edlen Zutaten wie Wein, Trüffel affiniert werden. Sie entdecken die verborgene Sinnlichkeit von ausgesuchten Käsespezialitäten und erleben diese mit passender Weinbegleitung.

**Freitag, 30.9.2022, 18.30–20.30 Uhr**

EUR 59,-

Treffpunkt: Heiderbeck Akademie, Gewerbering 4, 82140 Olching

### B3102 Freddy Mercury

München

Christine Schneider

Freddy Mercury ist eine Musiklegende. Im Jahr 2021 hätte er seinen 75. Geburtstag gefeiert. Seine Musik ist Legende wie er selbst. Begleiten Sie uns auf eine Reise durch seine Zeit in München in den Jahren 1979 bis 1985. Suchen Sie Orte auf, die wichtig waren für seine Solo-Musikkarriere als auch für „Queen“. Wo ist er ausgegangen? Wo hat er gewohnt, gelebt und geliebt? Erfahren Sie Spannendes zur Entstehung von „Queen“, des Bandlogos und der Songs.

**Sonntag, 16.10.2022, 13.00–15.00 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: Sendlinger Tor, an der Ecke zum Laden „Omas Köstlichkeiten“

### B3103/B3104 Führung durch das

Gemeindearchiv Planegg

Planegg

Barbara Reinicke

Kommunalarchive sind wahre Fundgruben für Orts- und Familienforscher: In ihren verschiedenen Quellenbeständen kann man unter anderem nach ehemaligen Einwohnern, nach Geburten, Hochzeiten und Sterbefällen, aber auch Straßen sowie Gewerben einer Gemeinde recherchieren. Sie erhalten Informationen über unsere Archivbestände und Tipps und Anregungen, was man als Familienforscher in einem Kommunalarchiv alles recherchieren kann.

**B3103 Donnerstag, 27.10.2022, 15.00–16.00 Uhr**

**B3104 Donnerstag, 27.10.2022, 17.00–18.00 Uhr**

Planegg, Gemeindearchiv, Pasinger Straße 22

ohne Gebühr

Kommen Sie auch zu unserem Tag der Familienforschung am 15.10.22 an der vhs im Würmtal!



## B3105 Weihnachtsstimmung in der Stadt: Die weihnachtlich geschmückten Höfe der Münchener Residenz

**München** **Petra Rhinow**  
Die Höfe der Münchener Residenz locken uns zu einem Besuch in die Stadt. Bei unserem Spaziergang entdecken wir schöne Kleinigkeiten, hören spannende Geschichten über die verschiedenen Epochen der Baugeschichte, die Bewohner und die Rettung dieser Anlage nach dem zweiten Weltkrieg. Dazu schauen wir in Treppenhäuser und Hinterhöfe und entdecken romantische Orte mit schönen geschmückten Weihnachtsbäumen  
**Donnerstag, 15.12.2022, 13.00–14.30 Uhr**  
EUR 14,-  
Treffpunkt: München, vor der Feldherrnhalle, Nähe Odeonsplatz

## B3106 Richard Wagner und Ludwig II. Auf den Spuren einer königlichen Freundschaft

**München** **Marlies Lüpke**  
1864 veränderte das denkwürdige Treffen zwischen König Ludwig II. und Richard Wagner in der Münchener Residenz den Lauf der Musikgeschichte. Insgesamt 19 Monate verbringt der Komponist in München. Der König liegt ihm zu Füßen und die Presse lässt keine Gelegenheit aus, darüber zu lästern. Skandälchen, eine heimliche Liebesgeschichte, ein Opernhaus, das nie gebaut wird, ein überanstrengter Dirigent und eine Opernaufführung, die in die Geschichte eingeht.  
**Freitag, 21.10.2022, 15.00–16.30 Uhr**  
EUR 14,-  
Treffpunkt: Hotel Bayerischer Hof, Promenadeplatz 2–6, München

## B3107 Filmmusik aus München – Ein Musikspazier- gang zwischen Isar und Hollywood

**München** **Marlies Lüpke**  
München ist Filmmusikstadt! Zahlreiche bekannte und sogar Oscar-gekürzte Leinwand- und TV-Musiken wurden von Münchner Komponisten geschaffen oder von Münchner Orchestern eingespielt. Auch wenn Sie wissen möchten, wo in München berühmte Soundtracks entstanden und warum sogar Hollywood über Jahrzehnte an Münchens Türen klopfte, sind Sie bei diesem Rundgang richtig. Führung mit Musikbeispielen!  
**Samstag, 29.10.2022, 16.00–17.30 Uhr**  
EUR 14,-  
Treffpunkt: vor dem Filmtheater, Sendlinger Tor Platz 11

## B3108 Unterirdisches München – verborgenes Mittel- alter – Faszinierende Welten unter Münchens Pflaster

**München** **Marlies Lüpke**  
Alte Gewölbe, längst vergessene Bäche, verborgene Katakomben, mittelalterliche Stadtmauern und manch verblichener Knochen – unter Münchens Pflaster ist die Vergangenheit quicklebendig! Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, durchstreifen alte Gassen, Plätze und Gebäude und lassen uns überraschen: Wer hätte gedacht, welch jahrhundertealtes Geheimnis manch vertrauter Ort bereithält?  
**Donnerstag, 20.10.2022, 11.00–12.30 Uhr**  
EUR 14,-  
Treffpunkt: Spielzeugmuseum/Altes Rathaus am Marienplatz 15

## B3109 Die Alte Utting in Sendling

**München** **Uta Klose**  
Seit 2017 steht die Alte Utting auf einer Eisenbahnbrücke nahe der Münchner Großmarkthalle. Der Rundgang führt durch Maschinenraum und Salons, aufs Sonnendeck und in die Piratenbucht. Unterwegs erfahren Sie Spannendes über die Geschichte des Schiffes, über großen Mut und die Herausforderungen des Umbaus. Die Weihnachtsmarktstände öffnen ab 12 Uhr und laden zum Verweilen ein.  
**Samstag, 3.12.2022, 10.45–12.15 Uhr**  
EUR 12,-  
Treffpunkt: Ecke Thalkirchner/Lagerhausstr. a. Treppenaufgang zum Schiff

## B3110 Pasinger Villenkolonie I von August Exter

**Pasing** **Imke Gloth**  
Der talentierte Architekt und Geschäftsmann August Exter erwarb Ende des 19. Jahrhunderts 43 Tagwerk Ackerland nördlich des Pasinger Bahnhofs und plante eine Siedlung für „gesundes Wohnen“. Beamte, Kaufleute und Handwerker zogen hier her, aber auch eine illustre Künstler-Szene entstand. Der Charme des Viertels am Würmkanal besticht bis heute.  
**Sonntag, 15.1.2023, 11.00–12.30 Uhr**  
EUR 14,-  
Treffpunkt: Terrasse vor der Pasinger Fabrik, August-Exter-Str. 1

## B3111 Führung durch das Hauptzollamt München München **Siglinde Franke-Fuchs**

Wer nach München per Bahn reist oder mit dem Auto die Donnersberger Brücke entlang fährt, 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, 4.11.2022, 15.00–17.30 Uhr**  
EUR 12,-  
Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang beim Tor 1  
Parkplätze auf dem Gelände vorhanden

## B3112 Pasing – zwischen Konsumtempeln und Klostermauern

**Pasing** **Imke Gloth**  
Erleben Sie den Wandel Pasings vom mittelalterlichen Dorf zur Stadt um 1900 bis jetzt. 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.  
**Samstag, 12.11.2022, 11.00–12.30 Uhr**  
EUR 14,-  
München, Pasinger Bahnhof, vorm Hauptauegang (Südseite)

## B3113 Maibaum, Segelboot und König Ludwig II Die Zinnmanufaktur von Wilhelm Schweizer

**Dießen** **Wilhelm Schweizer -Zinnmanufaktur**  
Die Zinngießerei gehört zu den Handwerkskünsten, die heute fast noch so ausgeübt werden wie zu ihrer Entstehungszeit vor 200 Jahren. Die Kunstobjekte, vom Guss bis zur Bemalung, werden in vielen einzelnen Schritten von Hand gefertigt. So entsteht aus jeder Figur ein Unikat, mit einer Vielzahl von liebenswerten Motiven und Szenen aus dem bayerischen Brauchtum und der Geschichte Bayerns. In der Werkstatt sehen Sie live, wie diese Jahrhunderte alte Handwerkskunst heute noch ausgeführt wird.  
**Donnerstag, 1.12.2022, 11.00–12.00 Uhr**  
EUR 5,-  
Treffpunkt: Zinnmanufaktur, Herrenstr. 7; festes Schuhwerk erforderlich!

## B3114 Führung durch das Keramikmuseum

**Dießen** **Keramik Dießen**  
Das Museum der Keramikwerkstatt Ernst Lösche zählt zu den verwunschensten Ecken Dießens und beherbergt Schätze der Keramikunst. Ein Zufallsfund auf seinem Grundstück war Auslöser für Ernst Lösche, sich der Erforschung der Keramikunst zu widmen. Bis dahin wusste man nur, dass es in Dießen eine stattliche Anzahl an Haffnern gegeben hatte. Erfahren Sie Einiges über dieses traditionelle Handwerk, bestaunen Sie originale Fundstücke aus der Barockzeit.  
**Dienstag, 18.10.2022, 11.00–12.30 Uhr**  
EUR 10,-  
Dießen, Keramik Lösche, Kirchsteig 19

## B3115 Stadt, Land, Fluss – Ein Spaziergang entlang der Isar

**München** **Franz Schega**  
Von der Prinzregentenbrücke bis ins Gärtnerplatzviertel und zum Markt. Die Isar war Jahrhunderte lang eine Lebensader für die Stadt. Heute dient Sie der Erholung und Freizeit. Erhalten Sie auf diesem Spaziergang viele Antworten auf bislang nicht gestellte Fragen. Was hat z.B. der Kabelsteg mit Kabeln zu tun und weshalb steht das Deutsche Museum auf der Kohleninsel? Warum ist dort ein Vater Rhein Brunnen? Spielt das Wetter mit und Sie bringen etwas extra Zeit, so können wir am Ende – auf eigene Kosten – noch ein Getränk am Markt zu uns nehmen. Z.B. an der Markt-Schänke vom Giesinger Bräu.  
**Sonntag, 23.10.2022, 11.00–13.00 Uhr**  
EUR 15,-  
Treffpunkt: Prinzregentenbrücke Ecke Wiedenmayerstr. (Bus 100)



Ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website:

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



### B3119 Romantisches München

München

Joachim Schüller

München ist voller Liebesgeschichten. Wie entstand die Theatinerkirche, warum stürzte König Ludwig I.? Wer feierte Münchens prachtvollste Hochzeit und wer war die heilige Munditia? Lassen Sie sich überraschen, zu erfahren, wer mit wem „verbandelt“ war und an wen man sich bei Liebeskummer wendet.

**Dienstag, 14.2.2023, 18.00–19.30 Uhr**

EUR 10,-

Treffpunkt: München, Odeonsplatz, vor dem Hofgarten

### B3120 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 Tor, dann Richtung Bogenhausen. „Ganz nebenbei“ erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen bis dato unbekannte Ecken kennen.

**Sonntag, 22.1.2023, 11.00–13.00 Uhr**

EUR 10,-

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

## Spiele und Freizeit

### B3140 Go – das älteste Brettspiel der Welt – Einführungskurs

Planegg

Thomas Furtner

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

**ab Freitag, 20.1.2023, 17.45–19.15 Uhr**

2 x 90 Minuten, EUR 25,-

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

### B3141 Go – das älteste Brettspiel der Welt – Einführungskurs

Planegg

Thomas Furtner

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B3140

**ab Freitag, 3.2.2023, 17.45–19.15 Uhr**

2 x 90 Minuten, EUR 25,-

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

### B3144 Bridge – Anfängerkurs mit hohem Spaßfaktor

Gauting

Ursula Illig

Bridge ist ein anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration. Bridge spielen zu erlernen ist gar nicht so schwer. Wirklich gut zu spielen bedarf vieler Übung. Wir lernen die wichtigsten Begriffe, Spielregeln sowie die Grundlagen der Reizung und Spieldurchführung kennen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Spielmateriale und Skripten werden gestellt.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B3145 Bridge – Aufbaukurs

Gauting

Ursula Illig

Dieser Kurs setzt die Teilnahme am Anfängerkurs bzw. Grundkenntnisse in Forum D und Spieldurchführung voraus. Es werden das Allein- und das Gegenspiel behandelt sowie die Reizung vertieft. Spielmateriale und Skripten werden gestellt.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 14.15–15.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B3147 Bridge – Fortgeschrittenenkurs 2

Gauting

Ursula Illig

Dieser Kurs wendet sich an die fortgeschrittenen Bridgespieler\*innen. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Spielen selbst, anhand dessen kurze Wiederholungen der Theorie und Anleitungen zur besseren Spieldurchführung gegeben werden. Das Spielmateriale wird gestellt.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 16.00–17.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B3200 Schafkopfen – Grundkurs

Planegg

Michael Wahlfels

Bayerische Kultur besteht nicht nur aus Lederbux und Dirndl, Weißbier, Weißwurst und Fingerhakeln, sondern auch aus einem zünftigen Schafkopf. Wer schon immer das Schafkopfspiel erlernen wollte, ist hier gerade richtig.

An fünf Abenden werden Ihnen die Spielregeln von der Pike auf gründlich und geduldig erklärt.

Hier lernen Sie, was für ein Verhältnis der Alte mit der Alten, der Blaue mit dem Grünen, die Pumpe mit einer Spritze und Spatzen mit einem Kibitz miteinander haben.

**ab Freitag, 11.11.2022, 17.30–20.00 Uhr**

5 x 150 Minuten, EUR 59,-

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

### B3201 Schafkopfen – Aufbaukurs

Planegg

Michael Wahlfels

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die den Grundlehrgang absolviert haben, Wenigspieler die ihre Spielpraxis weiterentwickeln bzw. verfeinern wollen und Neugierige mit etwas Spielerfahrung.

Hier werden unter anderem Spielvarianten wie „Bettel“, „Ramsch“, „Schieber“ und „Hochzeit“ sowie die Vorbereitung fürs Turnierspiel gelehrt.

**ab Freitag, 20.1.2023, 18.00–20.30 Uhr**

5 x 150 Minuten, EUR 59,-

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

### B3205 Doppelkopf erfolgreich spielen

Planegg

Werner Brendli

Doppelkopf ähnelt ein wenig Skat oder Schafkopf – ist aber wesentlich abwechslungsreicher! Wenn Sie noch nie Doppelkopf gespielt haben, sollten Sie sich vorab etwas informieren ([www.doko-verband.de/Regeln.html](http://www.doko-verband.de/Regeln.html) – Kurzspielregeln).

Wir behandeln Grundlagen, lernen typische Fehler kennen, Spielstrategien und Soli. Übungen konkreter Spielsituationen machen das Ganze anschaulicher.

**ab Montag, 16.1.2023, 18.00–20.30 Uhr**

4 x 150 Minuten, EUR 39,-

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

### B3500 Pool-Billard – Schnupperkurs für Einsteiger

Planegg-Martinsried

Billardtrainer

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, 7.11.2022, 19.30–21.00 Uhr**

3x 90 Minuten, EUR 80,-

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,

### B3501 Pool-Billard – Aufbaukurs

Planegg-Martinsried

Billardtrainer

Aufbau und Vertiefungskurs zu B3500

**ab Montag, 16.1.2023, 19.30–21.00 Uhr**

2x 90 Minuten, EUR 54,-

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,



### Mindestteilnehmendenzahl

Ist die Mindestzahl an Teilnehmenden für einen Kurs nicht erreicht, wird der\*die Kursleiter\*in beim ersten Kurstermin mit allen einen höheren Preis oder eine Kursverkürzung verbindlich vereinbaren.



## Beruf und Karriere

### B4101 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, 26.11.2022, 10.00–14.00 Uhr**

EUR 39,-

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

### B4102 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, 26.11.2022, 14.15–18.15 Uhr**

EUR 39,-

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

### B4103 Das Hobby zum Beruf machen oder der Weg zur Selbständigkeit

**online**

**Thomas Mayer**



Viele Menschen träumen davon, von ihrem Hobby leben zu können. Doch aus einer Idee oder Leidenschaft ein finanziell tragfähiges Geschäftsmodell zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen, ist oft ein weiter Weg mit vielen Hürden. Die gilt es zu meistern! Mit Verstand und Humor klärt der Dozent alle wichtigen Fragen zur Gründung wie: Finanzierung, Investitionen, Genehmigungen, Umsetzung, Marktbeurteilung u.v.m. Vor allem aber wird er Sie motivieren, Ihren Traum zu verwirklichen, und Techniken aufzeigen, wie Sie selbst am Ball bleiben können, um Ihre ganz eigene Idee umzusetzen.

**Mittwoch, 9.11.2022, 19.00–20.00 Uhr**

EUR 22,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B4104 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!

**Samstag, 28.1.2023, 10.30–17.00 Uhr**

EUR 57,-

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handy; falls vorhanden: Planungskalender in Papierform

### B4105–6 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.

**B4105 Samstag, 12.11.2022, 10.00–12.30 Uhr**

**B4106 Samstag, 14.1.2023, 10.00–12.30 Uhr**

EUR 25,-

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

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



Vielleicht interessiert Sie auch folgender Vortrag:

**B2703 Joy at work – aufgeräumt und erfolgreich im Arbeitsleben (Kurs II/III) S. 14**



**B4107** 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, 17.11.2022, 17.00–20.00 Uhr**

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

**B4108** Einführung in Design Thinking



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

Es ist Zeit für neue Ideen, aber wie und welche? Wenn Sie sich das fragen, egal ob im Beruf oder im Ehrenamt, ist Design Thinking für Sie genau das Richtige. „Design Thinking“ ist Methode und Mindset und stellt die Zielgruppen eines Angebots konsequent in den Mittelpunkt. Nur so können wirklich innovative und kreative Ideen entstehen. Wir zeigen, wie es geht! Nach der theoretischen Einführung steht das konkrete Anwenden der Methodik an einem praktischen Beispiel im Mittelpunkt des Kurses.

ab **Mittwoch, 7.12.2022, 17.00–20.00 Uhr**

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

**PC/Tablets/Smartphones**

**B4200** 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 **Dienstag, 8.11.2022, 18.00–20.00 Uhr**

4 x 2 Stunden, für 4 bis 6 Teilnehmer, EUR 104,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

**B4201** Eine eigene Website erstellen:  
Web-Design mit HTML und CSS

**Planegg** **Cecilia Soriano**

Möchten Sie Ihre Ideen, Ansichten oder Informationen online stellen? Haben Sie schöne Fotos oder Videos, die Sie teilen möchten? Fragen Sie sich, wie andere anfangen, ihren Online-Shop zu erstellen? Haben Sie jemals daran gedacht, eine eigene Website zu haben? Sie können Ihre eigene erstellen. Erlernen Sie die Grundlagen von HTML und CSS. Es sind keine Vorkenntnisse im Webdesign erforderlich, aber grundlegende Computerkenntnisse sind unerlässlich. Gewinnen Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeit, richtige Codes zu schreiben, dann sind Sie nach dem Kurs in der Lage, Ihre eigene Website zu entwerfen, zu erstellen und zu veröffentlichen. Bitte einen Laptop zum Kurs mitbringen!

ab **Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

12 x 90 Min., EUR 156,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

**B4205** 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, 25.11.2022, 17.00–20.00 Uhr**

**Freitag, 2.12.2022, 17.00–20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 60,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

**B4207** 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, 20.1.2023, 17.00–20.00 Uhr**

**Freitag, 27.1.2023, 17.00–20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 60,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

**B4220/B4221** Das Apple iPhone

**Planegg** **Dmitri Danilkin**

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

**B4220**

**Samstag, 22.10.2022, 12.15–15.15 Uhr**

**Sonntag, 23.10.2022, 12.15–15.15 Uhr**

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

**B4221**

**Samstag, 14.1.2023, 12.15–15.15 Uhr**

**Sonntag, 15.1.2023, 12.15–15.15 Uhr**

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

**B4222** Das Apple iPhone & iPad – Vertiefung

**Planegg** **Dmitri 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, 10.12.2022, 12.15–15.15 Uhr**

**Sonntag, 11.12.2022, 12.15–15.15 Uhr**

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

**B4223/B4224** Fotografieren und Filmen  
mit dem iPhone

**Planegg** **Dmitri 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 verblassender Qualität.

**B4223** **Freitag, 25.11.2022, 18.00–21.00 Uhr**

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

**B4224** **Samstag, 11.2.2023, 12.15–15.15 Uhr**

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

**B4230/B4231** Android Smartphone von Samsung

**Planegg** **Dmitri 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.

**B4230** **Samstag, 22.10.2022, 9.00–12.00 Uhr**  
**Sonntag, 23.10.2022, 9.00–12.00 Uhr**

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

**B4231** **Samstag, 11.2.2023, 9.00–12.00 Uhr**  
**Sonntag, 12.2.2023, 9.00–12.00 Uhr**

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



## B4232 Android Smartphone und Tablet von Samsung

**Planegg** **Dmitri Danilkin**

Kennenlernen der 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.

**Samstag, 10.12.2022, 9.00–12.00 Uhr**

**Sonntag, 11.12.2022, 9.00–12.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 56,-

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

## B4233 Android Smartphone und Tablet von Samsung – Vertiefung

**Planegg** **Dmitri 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, 26.11.2022, 9.00–12.00 Uhr**

**Sonntag, 27.11.2022, 9.00–12.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, EUR 52,-

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

## B4250 Navigation mit Google Maps mit Apple oder Samsung Smartphones

**Planegg** **Dmitri Danilkin**

Google Maps ist ein kostenloser Dienst, der neben Karten eine Navigation für Auto, öffentliche Verkehrsmittel, Fußgänger und Fahrrad bietet. Wir erklären die Grundlagen zur Navigation mit Google Maps, sprechen über Fahrpläne und Tickets. Im Anschluss vertiefen wir zusammen unsere Navigationskenntnisse an praktischen Beispielen.

**Samstag, 26.11.2022, 12.15–15.15 Uhr**

1 x 3 Stunden, EUR 48,-

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

## B4260 Das Konferenz-Tool: ZOOM

**Planegg** **Dmitri Danilkin**

Am Laptop, Handy oder Tablet: Mit der Software „Zoom“ können Sie Online-Meetings abhalten – ob Vereinssitzungen, Besprechungen oder Familientreffen. Als Gastgeber haben Sie es leicht und als Teilnehmer sogar noch leichter: Sie müssen für die Teilnahme nur auf einen Link klicken. In diesem Kompaktworkshop bekommen Sie eine grundlegende Einführung in die Möglichkeiten von Zoom. Damit Zoom ordnungsgemäß funktioniert, empfehlen wir die Verwendung der Browser Google Chrome oder Firefox.

**Sonntag, 15.1.2023, 10.00–12.00 Uhr**

1 x 2 Stunden, EUR 19,-

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

## B4270–2 Let's talk – Die Apple Einzelsprechstunde

**Planegg** **Dmitri Danilkin**

Sie kennen sich mit Ihrem Apple-Gerät schon ganz gut aus und trotzdem klappt die ein oder andere Einstellung nicht?

In der Einzelsprechstunde können wir Ihre individuellen Themen intensiv besprechen, z.B. iCloud-Einstellungen, Fragen zu iPhoto, iTunes, Finder etc.. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können dem Kursleiter vor Kursbeginn Ihre Fragen an: [goodmacs@googlemail.com](mailto:goodmacs@googlemail.com) schicken.

Bitte mitbringen: Apple-Gerät, Ladekabel.

(Bitte Wunschzeit bei der Anmeldung angeben.)

**B4270A Freitag, 21.10.2022, 18.00–19.00 Uhr**

**B4270B Freitag, 21.10.2022, 19.00–20.00 Uhr**

**B4270C Freitag, 21.10.2022, 20.00–21.00 Uhr**

**B4271A Sonntag, 27.11.2022, 12.15–13.15 Uhr**

**B4271B Sonntag, 27.11.2022, 13.15–14.15 Uhr**

**B4271C Sonntag, 27.11.2022, 14.15–15.15 Uhr**

**B4272A Freitag, 13.1.2023, 18.00–19.00 Uhr**

**B4272B Freitag, 13.1.2023, 19.00–20.00 Uhr**

**B4272C Freitag, 13.1.2023, 20.00–21.00 Uhr**

**B4273A Freitag, 10.2.2023, 18.00–19.00 Uhr**

**B4273B Freitag, 10.2.2023, 19.00–20.00 Uhr**

**B4273C Freitag, 10.2.2023, 20.00–21.00 Uhr**

EUR 63,-

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

## B4281–2 Let's talk – Die Messenger-Einzelsprechstunde

**Planegg** **Dmitri Danilkin**

Threema, Signal, Whatsapp... 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 ist Zeit für Ihre individuellen Themen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gerät Sie nutzen. Sie können dem Kursleiter vor Kursbeginn Ihre Fragen an: [goodmacs@googlemail.com](mailto:goodmacs@googlemail.com) schicken.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel (Bitte Wunschzeit bei der Anmeldung angeben.)

**B4281A Freitag, 9.12.2022, 18.00–19.00 Uhr**

**B4281B Freitag, 9.12.2022, 19.00–20.00 Uhr**

**B4281C Freitag, 9.12.2022, 20.00–21.00 Uhr**

**B4282A Samstag, 14.1.2023, 9.00–10.00 Uhr**

**B4282B Samstag, 14.1.2023, 10.00–11.00 Uhr**

**B4282C Samstag, 14.1.2023, 11.00–12.00 Uhr**

60 Minuten, EUR 63,-

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



Suchbegriff, Kurs, Kursnummer



Online-Angebot



Mensch und Umwelt



Beruf



Sprachen



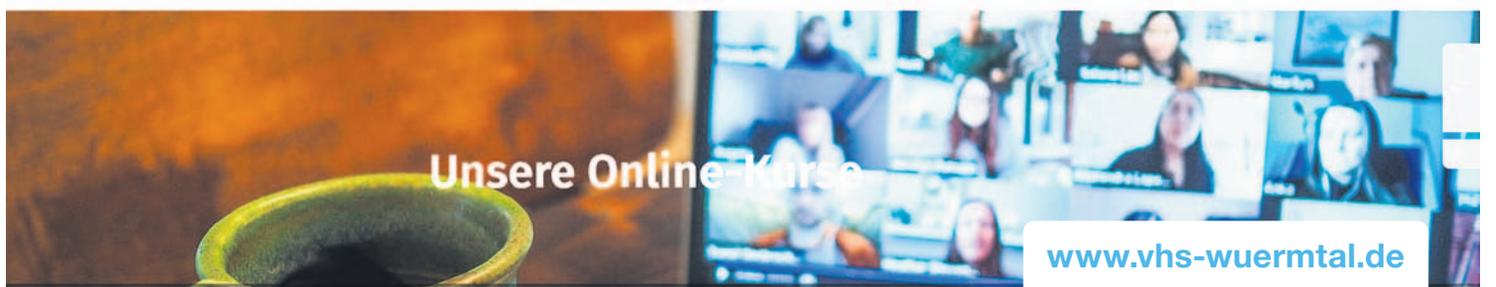
Gesundheit



Kultur



junge vhs



### Unsere Online-Kurse

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



# 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 15 x 90 Minuten:

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

### B5100 Englisch – Anfänger

**Planegg**

**Nina Winlöf**

Für Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre verstaubten Englischkenntnisse wieder aktivieren möchten. Lehrbuch: Hueber, Go for it, A1, ab Unit 1.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5101 Englisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Jason Heitmann**

Für Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre verstaubten Englischkenntnisse wieder aktivieren möchten. Lehrbuch: Hueber, Go for it, A1, ab Unit 5.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5102 Englisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Cecilia Soriano**

Lehrbuch: Klett, Great! A2 (ISBN 978-3-12-501482-4), ca. ab Unit 7.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 18.15–19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

## Englisch Mittelstufe

### B5104 Englisch Mittelstufe B1

**online**

**Jenny Schmidt-Salz**



Wir üben Englisch im Alltag, Grammatik und Übersetzungen.

Lektüre: nach Absprache mit den Teilnehmenden.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 8.30–10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B5110 Englisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Belinda Karl**

Lehrbuch: Hueber Go For It! B1, ab Unit 10.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5112 Englisch Mittelstufe B1 – Vertiefung

**Planegg**

**Tracy Herber**

Lehrbuch: Hueber, Go For It, B1.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5113 Englisch Mittelstufe B1 – Vertiefung

**Planegg**

**Tracy Herber**

Lehrbuch: Hueber, Go For it, B1.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–12.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5115 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, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5117 Englisch Mittelstufe B2

**Planegg**

**Louise Ashworth**

This course gives you the opportunity to practice your English.

**ab Montag, 26.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5120 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, 27.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5122 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, 29.9.2022, 8.30–10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Englisch Aufbaustufe

### B5123 Read and discuss English literature B2/C1

**Planegg**

**Louise Ashworth**

We read short stories, literary articles and novels and discuss them in class. The group will decide what to read at the beginning of the class.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 11.00–12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5130 Englisch Aufbaustufe C1

**Planegg**

**Helga Reinicke**

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.30–12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Englisch Konversation

### B5141 Konversation und Lektüre A2/B1

**Planegg**

**Andrea Bayer**

Wir machen uns auf den Weg zur Konversation, ergänzt durch die Lektüre englischer Literatur und Zeitungsartikeln sowie kleine Grammatikeinheiten. Viele Übungen zum aktiven Sprechen stehen im Vordergrund.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5142 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, 28.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5143 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, 29.9.2022, 9.15–10.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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



### Unsere englischen Muttersprachler:

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

**B5144 Englisch Konversation B2+**

online

Jenny Schmidt-Salz



Für Teilnehmende 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 Alltags-themen. Bei Bedarf vertiefen wir Grammatik und erweitern den Wortschatz. Das wunderbare Thema Humor hat natürlich auch seinen Platz.

**ab Montag, 26.9.2022, 18.30–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5145 Englisch Konversation B2/C1**

online

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. Once a month the lesson takes place in the VHS classroom in Gauting, Bahnhofstr. 10.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 8.30–10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5146 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, 26.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**B5147 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, 27.9.2022, 10.30–12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**B5148 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, 28.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**Englisch für Senioren****B5150 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, 30.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**B5151 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1**

Planegg

Louise Ashworth

Wir wiederholen Themen und Grammatik aus dem Buch „Great!“ B1. Leichte Konversation.

**ab Montag, 26.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**B5152 Englisch für Senioren – Konversation B1**

Lochham

Lore Becker

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

**ab Montag, 26.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67

**B5153 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, 30.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67

**B5154 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, 29.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**B5155 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, 29.9.2022, 10.15–11.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**Business English****B5160 Intermediate Business English**

online

Louise Ashworth



This class focusses on topics that are useful for your career.

The main goal is to help you feel more comfortable speaking English in a business environment.

The exact content of the class will be based on the needs of the students. This could include writing emails, making presentations and talking to customers and colleagues. Some lessons will be based around Ted Talks.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 14.00–15.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 165,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5161 Business Englisch 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, 27.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**Französisch Grundstufe****B5200 Französisch – Anfänger**

online

Maryse Dantec-Drechsler



Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 3. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**Unsere französischen Muttersprachler:**

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



## B5201 Französisch – Anfänger

**Planegg** **Alexandra Joepen-Schuster**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 1. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

## B5202 Französisch Grundstufe A1

**Planegg** **Gabriele Benkmann**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 6.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

## B5203 Französisch Grundstufe A1

**Planegg** **Brigitte Raguin**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ca. ab Lektion 7/8.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

## B5204 Französisch Grundstufe A1

**Planegg** **Nicole Cuzacq**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 3/4. Perfekt für den Wiedereinstieg.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 10.30–12.00 Uhr**  
13 x 90 Minuten, EUR 130,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

## B5205 Französisch Grundstufe A2

**Planegg** **Gabriele Benkmann**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 6.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

## B5206 Französisch Grundstufe A2

**Planegg** **Brigitte Raguin**  
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. Lektion 7.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

## Französisch Mittelstufe

### B5207 Französisch Mittelstufe B1

**Planegg** **Brigitte Raguin**  
Lehrbuch: Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

## Französisch Konversation

### B5208 Französisch Konversation B1

**online** **Maryse Dantec-Drechsler**   
Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc. Wichtige Grammatikpunkte werden im Kurs wiederholt. Dans ce cours, on parle français!  
**ab Donnerstag, 6.10.2022, 19.35–21.05 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

### B5209 Französisch Konversation B1

**Gräfelfing** **Nicole Kugler**  
Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.  
**ab Montag, 26.9.2022, 10.30–12.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

## B5210 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, 28.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
10 x 90 Minuten, EUR 80,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

## B5211 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, 28.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**  
10 x 90 Minuten, EUR 80,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## B5212 Französisch Konversation B2

**online** **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, 6.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

## B5213 Französisch Konversation B2

**Planegg** **Nicole Cuzacq**  
Konversation anhand von Texten aus der Literatur, Magazinen und Tagespresse, dabei auch Grammatikwiederholung.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 8.45–10.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

## B5214 Französisch Konversation B2/C1

**Neuried** **Nicole Kugler**  
Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

## Französisch Spezial

### B5217 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. Voraussetzungen: für Teilnehmer mit guten französischen Grundkenntnissen.  
**ab Freitag, 14.10.2022, jeweils 18.00–19.30 Uhr**  
weitere Termine: 11.11., 9.12. und 13.1. 2023  
4 x 90 Minuten, EUR 40,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

## Italienisch Wochenendseminare

### B5300A Italienisch – Leistungskurs 1 (Anfänger) Wochenendseminar

**Gräfelfing** **Alberto Staibano**  
Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache, auch Studierende. Die Muttersprache des Kursleiters ist Italienisch. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1. Bei Fragen zum Niveau kontaktieren Sie bitte den Kursleiter: 089-87130285.  
**Freitag, 28.10.2022, 18.00–21.00 Uhr**  
**Samstag, 29.10.2022, 10.00–17.00 Uhr**  
**Sonntag, 30.10.2022, 10.00–13.00 Uhr**  
3 x, EUR 88,-  
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

**B5300B Italienisch – Leistungskurs 2**  
Wochenendseminar

**Gräfelting** **Alberto Staibano**  
Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache, auch Studierende. Teilnahmevoraussetzung: Leistungskurs 1 oder ein Semester vhs. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, ca. ab Lektion 3. Bei Fragen zum Niveau kontaktieren Sie bitte den Kursleiter: 089-87130285.

**Freitag, 11.11.2022, 18.00–21.00 Uhr**  
**Samstag, 12.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**  
**Sonntag, 13.11.2022, 10.00–13.00 Uhr**  
3 x, EUR 88,-  
Gräfelting, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

**B5300C Italienisch – Leistungskurs 3**  
Wochenendseminar

**Gräfelting** **Alberto Staibano**  
Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache. Auch für Student(inn)en. Voraussetzung: Leistungskurs 2 oder ein bis zwei Semester vhs. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, ca. ab Lektion 5. Danach Einstieg in einen Kurs Grundstufe 2 möglich. Bei Fragen zum Niveau kontaktieren Sie bitte den Kursleiter: 089-87130285.

**Freitag, 25.11.2022, 18.00–21.00 Uhr**  
**Samstag, 26.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**  
**Sonntag, 27.11.2022, 10.00–13.00 Uhr**  
3 x, EUR 88,-  
Gräfelting, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

**Italienisch Grundstufe****B5301 Italienisch Anfänger**

**Gauting** **Laura Tomassetti**  
Lehrbuch: Hueber, Dieci A1, ab Lektion 4. Für Anfänger und Wiedereinsteiger. Das Neugelernte wird in Alltagssituationen auf Italienisch geübt.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

**B5302 Italienisch Anfänger**  
Leistungskurs

**Gräfelting** **Alberto Staibano**  
Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1. Regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen.  
**ab Freitag, 14.10.2022, 10.45–12.30 Uhr**  
11 x 105 Minuten, EUR 167,-  
Gräfelting, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

**B5303 Italienisch Anfänger**

**Planegg** **Mariella Quarantelli**  
Italienisch lernen mal anders... mit einem Hörkurs als Lehrwerk: Hueber, Italienisch bis B1 Komplettkurs zum Hören (ISBN: 978-3-19-505418-8).  
**ab Montag, 10.10.2022, 9.00–10.30 Uhr**  
13 x 90 Minuten, EUR 130,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

**B5304 Italienisch Anfänger**

**Planegg** **Alessandra De Marco**  
Lehrbuch: Hueber, Dieci A1 (ISBN 978-3-19-005647-7) ab Lektion 1.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 11.00–12.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

**B5305 Italienisch Anfänger**

**Gräfelting** **Alberto Staibano**  
Zum Neueinsteigen oder Auffrischen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1. Regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen.  
**ab Donnerstag, 13.10.2022, 17.45–19.30 Uhr**  
12 x 105 Minuten, EUR 137,-  
Gräfelting, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034, Adalbert-Stifter-Platz 2

**B5307 Italienisch Grundstufe A1**

**Gauting** **Laura Tomassetti**  
Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ca. ab Lektion 4. Das Neugelernte üben Sie direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

**B5308 Italienisch Grundstufe A1**

**Planegg** **Anja Conrad**  
Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ab Lektion 7.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

**B5309 Italienisch Grundstufe A1**

**online** **Paola Passadore**   
Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ab Lektion 6/7.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**B5312 Italienisch Grundstufe A2**

**online** **Paola Passadore**   
Lehrbuch: Hueber, Dieci, A2, ab Lektion 1  
**ab Freitag, 30.9.2022, 8.30–10.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 195,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**B5313 Italienisch Grundstufe A2**

**Gräfelting** **Angela Ditillo**  
Lehrbuch: Hueber, Dieci A2 ab Lektion 4.  
**ab Montag, 26.9.2022, 16.00–17.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Gräfelting, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

**B5314 Italienisch Grundstufe A2**

**Planegg** **Alessandra De Marco**  
Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lekt. 3.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

**B5315 Italienisch Grundstufe A2**

**Planegg** **Laura Tomassetti**  
Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 1. Schrittweise lernen wir Italienisch – kommunikativ. Grammatikvertiefung und Vokabelwiederholung runden den Kurs ab.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

**B5316 Italienisch Grundstufe A2**

**online** **Olga Zaccagnini**   
Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lekt. 5.  
**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**B5317 Italienisch Grundstufe A2**

**online** **Alberta di Martino-Ulrich**   
Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 6.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**Unsere italienischen Muttersprachler:**

Barbara Barletta, Simone Cofferati, Alessandra DeMarco, Angela Ditillo, Paola Passadore, Alberto Staibano, Laura Tomassetti, Cecilia Maria Vivian, Olga Zaccagnini



## B5318 Italienisch Grundstufe A2

Planegg

Christina Danisio

Lehrbuch: Hueber, Passo dopo passo A2, ca. ab Lekt. 7.

**ab Montag, 17.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 104,-

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

## B5319 Italienisch Grundstufe A2

Neuried

Laura Tomassetti

Lehrbuch: Hueber, Espresso 2, ca. ab Lekt. 7. Das Neugelernte wird regelmäßig in aktive Konversation umgewandelt, um die kommunikative und soziale Kompetenz zu erweitern. Vokabeln werden durch Üben gefestigt.

**ab Montag, 26.9.2022, 11.00–12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

## B5321 Italienisch Grundstufe A2

Gauting

Anja Conrad

Lehrbuch: Hueber, Passo dopo passo A2, ab Lekt. 8.

**ab Montag, 26.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## B5322 Italienisch Grundstufe A2 – Vertiefung

Gräfelfing

Angela Ditillo

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ca. ab Lekt. 3.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 10.30–12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

## B5324 Italienisch Grundstufe A2 – Vertiefung

Planegg

Alessandra De Marco

Lehrbuch: Hueber, Chiaro! A2, ab Lektion 5. Viel Wert wird auf die progressive selbstständige Sprachverwendung gelegt.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

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

## Italienisch Mittelstufe

### B5320 Italienisch Grundstufe B1

online

Paola Passadore



Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 1

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B5325 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Sabine Hornung

Lehrbuch: Hueber, Passo dopo Passo B1, ca. ab Lektion 7.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5326 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Barbara Barletta

Wir vertiefen unsere Italienischkenntnisse mit Grammatik sowie Übungen zum Lese- und Hörverständnis. Niveau B1. Buch wird im Kurs entschieden.

**ab Montag, 26.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5328 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Mariella Quarantelli

Wir üben Alltagssituationen und wiederholen Grammatik. Lehrwerk: Hueber, Italienisch B1 Komplettkurs zum Hören, ab Lektion 7; sowie „Specialità italiane – Italienische Köstlichkeiten“ von Massimo Marano

**ab Montag, 10.10.2022, 10.30–12.00 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 130,-

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

## B5329 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, 19.10.2022, 9.15–10.45 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 130,-

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

## B5330 Italienisch Mittelstufe B1/B2

Planegg

Cecilia Vivian

In questo corso verrà dato spazio alla conversazione su temi di cultura arte, attualità, partendo dal materiale offerto dal manuale per approfondire e attivare le proprie conoscenze dell'Italiano. Lehrbuch: Klett, Con Piacere B1+/B2, ca. ab Lektion 3.

**ab Freitag, 30.9.2022, 18.15–19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## B5331 Italienisch Mittelstufe B1

Planegg

Angela Ditillo

Lehrbuch: Wir suchen zusammen eine Lektüre aus und legen viel Wert auf Konversation und aktuellem aus Italien.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Italienisch Konversation

### B5335 Italienisch Konversation B1

online

Paola Passadore



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, 29.9.2022, 17.00–18.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B5336 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, 28.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

### B5338 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, 26.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5339 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 piu alto (B2/C1).

**ab Montag, 26.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

### B5340 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, 29.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5341 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, 26.9.2022, 17.50–19.20 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**B5352 Italienisch-Grammatik „espresso“:****Gli aggettivi italiani****online****Paola Passadore**

Wie nutzt man Adjektive richtig? Wir üben im Kurs, um korrekt reden zu können. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1

**ab Donnerstag, 1.12.2022, 10.00–11.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 40,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**Italienisch Spezial****B5342 Italienisch Sprachtraining – Corso medio****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno una conoscenza medio-alta della lingua italiana, ma non si sentono sicuri se devono parlare o scrivere. Letture, films, discussioni. Gebühren werden nicht an TN-Zahl angeglichen! (Ausnahme von der Gebührenstaffelung).

**ab Donnerstag, 13.10.2022, 19.30–21.15 Uhr**

12 x 105 Minuten, EUR 126,-

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 034,

Adalbert-Stifter-Platz 2

**B5343 Italienisch Sprachtraining – Corso medio****Gräfelfing****Alberto Staibano**

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno una conoscenza medio-alta della lingua italiana, ma non si sentono sicuri se devono parlare o scrivere. Letture, films, discussioni. Gebühren werden nicht an TN-Zahl angeglichen! (Ausnahme von der Gebührenstaffelung).

**ab Freitag, 14.10.2022, 9.00–10.45 Uhr**

12 x 105 Minuten, EUR 126,-

Gräfelfing, Bürgerhaus, kleiner Saal, Bahnhofplatz 1

**B5344 Italienisch online aufgefrischt! Vokabeln, Grammatik, Gespräche (A1/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, in Italien souverän und mit Freude zu sprechen. Lernmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5345 „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, 24.11.2022, 9.15–10.45 Uhr**

6 x 90 Minuten, EUR 60,-

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

**B5350 Italienisch-Grammatik „espresso“:****Le preposizioni italiane****online****Paola Passadore**

Wie kann man italienische Präpositionen genau benutzen? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicher zu reden. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 40,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5351 Italienisch-Grammatik „espresso“:****I verbi italiani****online****Paola Passadore**

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

**ab Donnerstag, 27.10.2022, 10.00–11.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 40,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5353 Italienisch-Grammatik „espresso“:****Il periodo ipotetico****online****Paola Passadore**

Die schwierigste Grammatik, aber kein Grund zur Sorge... Wir lernen und wiederholen, so dass alle sich besonders nett ausdrücken können. Ab Sprachniveau Ende A2

**ab Donnerstag, 12.1.2023, 10.00–11.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 40,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**Spanisch Grundstufe****B5400 Spanisch Anfänger****Planegg****Irene Henche**

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

**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**B5401 Spanisch Anfänger****online****Charlotte Herrmann**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 1.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5402 Spanisch Anfänger****Gauting****Heike Acha Torrez**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 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

**B5403 Spanisch Anfänger****Planegg****Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1

**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

**B5404 Spanisch Grundstufe A1****Planegg****Irene Henche**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 5. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

**ab Freitag, 30.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**B5405 Spanisch Grundstufe A1****online****Charlotte Herrmann**

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

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5406 Spanisch Grundstufe A1****Planegg****Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ca. ab Lektion 8.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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



## B5407 Spanisch Grundstufe A1

Planegg

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 1.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 195,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Miriam Herr

## B5413 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 9  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

Jhenny Probst

## B5408 Spanisch Grundstufe A2

online

Norma Gamarra de Busi



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ab Lektion 3  
**ab Montag, 26.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

## B5414 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg

Lehrbuch: Klett, Con Gusto B1, ab Lektion 7.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 11.00–12.30 Uhr**  
14 x 90 Minuten, EUR 140,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

Julia Baudts Heinsen

## B5409 Spanisch Grundstufe A2

Planegg

Ramiro Uribe

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ca. ab Lektion 11.  
**ab Montag, 26.9.2022, 10.00–11.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

## B5410 Spanisch Grundstufe A2/B1

Planegg

Gabriela Platz

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6)  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

## B5411 Spanisch Grundstufe A2

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lehrbuch: Klett, Con Gusto A2, ca. ab Lektion 8.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 11.00–12.30 Uhr**  
14 x 90 Minuten, EUR 140,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

## Spanisch Konversation

### B5418 Spanisch Konversation B1/B2

Planegg

Gabriela Platz

Conversación y repaso de gramática. Lehrbuch: Hueber Nuevo Español en Marcha 3 (ISBN: 978-3-19-384503-0)  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

### B5419 Spanisch Konversation B2

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lectura de textos cortos, conversacion y repaso de gramatica.  
**ab Freitag, 30.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 150,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### B5420 Spanisch Konversation B2

Planegg

Jhenny Probst

Leichte Konversation zu Alltagsthemen  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.10–20.40 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 156,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### B5421 Spanisch Konversation C1

Gauting

Jhenny Probst

Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft  
**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 120,-  
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

## Spanisch Mittelstufe

### B5412 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg

Maria Sanchez

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B1, ca ab Lektion 4.  
**ab Donnerstag, 6.10.2022, 9.00–10.30 Uhr**  
14 x 90 Minuten, EUR 112,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



Seit 1870

# GUM

**BAUNTERNEHMUNG**

## Gottlieb Gum GmbH & Co. Baunternehmung KG

Mathildenstraße 4 · 82152 Planegg

Telefon (0 89) 8 59 84 87 · gum-bau@web.de

# 30 Sprachen



## Neugriechisch

### B5500S Neugriechisch A1

**Starnberg**

**Maria Fischer-Kouniadi**

Lehrbuch: Kalimera A1/A2 neu, die Lektion wird in der ersten Stunde besprochen.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 16.50–18.20 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 182,-

In Kooperation mit der vhs Starnberg

### B5501 Neugriechisch Konversation C1

**Planegg**

**Michalis Kamaritis**

Lektüre nach Absprache

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 20.00–21.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 195,-

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

### B5502 Neugriechisch Konversation C2

**Planegg**

**Michalis Kamaritis**

Lektüre nach Absprache.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.15–19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

## Ukrainisch

### B5630 Ukrainisch – Anfänger

**Planegg**

**Anzhela Buznykovata**

Wichtige Wörter im Alltag und erste Sätze stehen in diesem Schnupperkurs erstmal im Mittelpunkt. Nach und nach erarbeiteten Sie sich das kyrillische Alphabet und erste Grundlagen der ukrainischen Sprache. Die muttersprachliche Dozentin geht auf Fragen und Interessen der Gruppe ein.

**ab Montag, 10.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 75,-

Planegg, Würmtal-Insel, Pasinger-Str. 13, 1. Stock

## Slowakisch

### B5640H Slowakisch – Anfänger A1

**Herrsching**

**Dr. Bozena Baranekova**

Steigen Sie ein und lernen Sie Slowakisch – auch das „Esperanto der slawischen Sprachen“ genannt. Denn mit slowakischen Sprachkenntnissen sind viele andere slawische Sprachen gut verständlich (Tschechisch, Polnisch, Kroatisch usw.). Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht nötig. Lehrbuch: Krížom Krážom, Slovencina A1, 2. Auflage

**ab Dienstag, 4.10.2022, 18.30–20.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

Herrsching, Christian-Morgenstern-Schule, Zi. Nr. Z532

## Russisch

### B5651G Russisch A1 – Anfänger

**online**

**Natalia Schinke**



Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, die das Lesen der kyrillischen Schrift erlernt haben.

In dem Kurs setzen wir die spannende Reise durch die russische Sprache, Geschichte und Kultur fort. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

Buch: „Russisch mit System“ (Langenscheidt, ISBN-13: 978-3468-8044-34), ab Lektion 1.

**ab Dienstag, 11.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

Online-Seminar von zu Hause aus

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.

### B5652 Russisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Yulia Strucken**

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

**ab Montag, 26.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 100,-

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

## Kroatisch

### B5660 Kroatisch Grundstufe A1

**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 6 – ein Quereinstieg ist möglich.

**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B5661 Kroatisch Grundstufe A1

**Krailling**

**Marija Flüchter-Krstulja**

Lehrbuch: Joachim Hubig Verlag, Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 9/10.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.40–21.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Krailling, Gemeinderaum Betreutes Wohnen, Margaretensstraße 22

[Aktuelles](#) [Newsletter](#) [Über uns](#) [Infos A-Z](#)



Suchbegriff, Kurs, Kursnummer



Online-Angebot



Mensch und Umwelt



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



junge vhs

# Sprachen

144 Kurse

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



## B5662 Kroatisch Grundstufe A1/A2

**Krailling**

**Marija Flüchter-Krstulja**

Lehrbuch: Joachim Hubig Verlag, Kroatisch lernen? Nema Problema!, Band 2, (ISBN: 978-3-981094039) ab Lektion 3/4.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

Krailling, Gemeinderaum Betreutes Wohnen, Margaretenstr. 22

## B5663 Kroatisch Schnupperkurs

**online**

**Marija Flüchter-Krstulja**



Sie möchten im Winter schon mal Urlaubsluft schnuppern? In diesem Kurs können Sie in die kroatische Sprache eintauchen und älteste Kenntnisse erwerben: Begrüßungsformen, Vorstellen, Einkaufen Restaurant/Bar, Zahlen, nützliche Floskeln. Bei Interesse kann der Kurs im Sommersemester verlängert werden.

**ab Montag, 9.1.2023, 19.45–21.15 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 40,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Polnisch

### B5670 Polnisch Grundstufe A1

**online**

**Renata Budziak**



Für Anfänger, die Grundkenntnisse im Polnischen erwerben wollen. So können Sie Grundsituationen des Alltags meistern. Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7), ab Lektion 4.

**ab Montag, 26.9.2022, 18.30–20.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B5671 Polnisch Grundstufe A2

**online**

**Monika Sawka-Liczberska**



Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell A2 (ISBN 978-3-19-105369-7), ab Lektion 13.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Türkisch

### B5681 Türkisch A1 – Anfänger

**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. 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).

**ab Mittwoch, 19.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 117,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## Gebärdensprache



### B5700 Gebärdensprache

#### Schnupperworkshop für Erwachsene

**Planegg**

**Ingo Langlotz**

Dieser Schnupperworkshop beinhaltet erste Eindrücke zum Fingeralphabet, sich vorstellen, Basiswortschatz erarbeiten, kleine Gespräche führen und ein erstes „Vertraut werden“ mit der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (DGS). 5,- EUR für Unterlagen werden im Kurs eingesammelt.

**Samstag, 22.10.2022, 10.00–13.00 Uhr**

EUR 15,-

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



Unsere Dozent\*innen stellen sich vor:

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

## Arabisch

### B5710 Arabisch – Anfänger

**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, 12.10.2022, 17.00–18.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 169,-

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

## Schwedisch

### B5720 Schwedisch – Anfänger

**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+: (Kursbuch, Arbeitsbuch, Audio-CD)

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5721 Schwedisch A2 – Krimikurs

**Gauting**

**Åsa Ågren**

Wir lesen einen Krimi zusammen und vergrößern so mit Spannung den Wortschatz. Außerdem wird viel Grammatik wiederholt.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.15–20.45 Uhr**

14 x 90 Minuten, EUR 140,-

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

zzgl. EUR 10,- für Lektüre; im Kurs zu bezahlen

### B5722 Schwedisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Nina Winlöf**

In diesem Kurs wird Grammatik wiederholt, alltägliche Gespräche geübt und der schwedische Wortschatz damit erweitert.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

### B5724 Schwedischer Advent:

#### Julsångar och lussekatter

**Planegg**

**Åsa Ågren**

Am Lucia-Abend feiern wir schwedischen Advent. Wir singen Weihnachtslieder und genießen typisch schwedisches Adventsgebäck.

Keine Schwedischkenntnisse nötig – zu Beginn gibt es eine kleine Einführung zur Aussprache.

**Dienstag, 13.12.2022, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 15,-

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

## Chinesisch

### B5731 Chinesisch – Anfänger

**Planegg**

**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. Auf die nächste Chinareise sind Sie damit bestens vorbereitet.

Lehrbuch: „Chinesisch superleicht“ von Dorling Kindersley Verlag GmbH (ISBN 978-3-8310-3043-9)

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

10 x 90 Minuten, EUR 130,-

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

**B5732 Chinesisch Fortgeschrittene A2****Planegg****Gerlinde Wislperger**

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch C, ca. ab Lektion 12. 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, 27.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

**Japanisch****B5741 Japanisch Anfänger – Fortsetzungskurs****Planegg****Yukari Naruki Kunz**

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai (ISBN 978-3875487084), ab Lektion 16

**ab Freitag, 30.9.2022, 17.45–19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

Der Kurs findet evtl. online statt (Entscheidung zu Semesterbeginn).

**Deutsch als Fremdsprache****B5800 Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs A1****Planegg****Ingrid Junginger-Reck**

Deutsch-Intensivkurs für Anfänger. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus NEU 1

**ab Dienstag, 27.9.2022, 17.15–18.45 Uhr**

24 x 90 Minuten, EUR 240,-

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

Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

**B5801 Deutsch als Fremdsprache Kompaktkurs A1.2****Planegg****Gerlinde Wislperger**

Deutsch-Kompaktkurs mit vielen Sprechübungen, Rollenspielen, Grammatikvermittlung. Hausaufgaben werden regelmäßig zu Beginn des Vormittags besprochen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus NEU 2

**ab Montag, 26.9.2022, 9.00–12.15 Uhr**

15 x 180 Min., EUR 300,-

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

Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

**B5802 Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs A2.2 – Fortsetzung****online****Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, Schritte plus NEU 4, ab Lektion 12/12

**6 Wochen ab Montag, 26.09.2022****Montag und Freitag, 9.30–11.00 Uhr**

12 x 2 Stunden, EUR 160,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5803 Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs A2.1****online****Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, Schritte plus NEU 3, ab Lektion 1

**6 Wochen ab Montag, 28.11.2022****Montags und Freitags, 9.30–11.00 Uhr**

12 x 2 Stunden, EUR 160,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5804 Deutsch als Fremdsprache – A2****Planegg****Ingrid Junginger-Reck**

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit etwas Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 120,-

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

Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

**B5811 Deutsch als Fremdsprache – B1****Planegg****Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, Schritte Plus NEU 5.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 16.30–18.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

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

**B5812 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, 26.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5813 Deutsch als Fremdsprache – C1****online****Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Schubert, Erkundungen (ISBN: 978-3-941323-25-4)

**ab Montag, 26.9.2022, 19.15–20.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 150,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B5890 ALPHA+ Deutsch besser lesen und schreiben****Planegg****Dagmar Riedel**

Sie können schon etwas Deutsch und möchten jetzt das Level B1 und damit Ausbildungsniveau erreichen? 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.

Kurszeiten: 2 x/Woche, Montag und Mittwoch, 15.45–17.45 Uhr

**ab Montag, 26.9.2022; Laufzeit bis Mitte März**

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

ohne Gebühr



Für Geflüchtete z. B. aus der Ukraine, die im Würmtal leben, bieten wir eine Reihe zusätzlicher Deutschkurse für Anfänger und Fortgeschrittene (A1 bis B1/2) an. Jeder Kurs findet in der Regel 2 x/Woche statt, der Besuch ist für die Teilnehmenden kostenlos. Weitere Informationen:

[www.vhs-wuertal.de/deutsch-gefluechtete](http://www.vhs-wuertal.de/deutsch-gefluechtete)**Mundart****B5901H 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 lautmalerischen 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, 16.10.2022, 10.00–13.00 Uhr**

EUR 33,-; Essen und Getränke sind separat zu zahlen.

Herrsching, Gasthof „Zur Post“, Andechsstr. 1

**B5902H Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt****online****Thomas Mayer**

Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen. Und trotzdem: sind die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen 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“.

**Mittwoch, 8.2.2023, 19.00–21.00 Uhr**

1 x 90 Minuten, EUR 22,-

Online-Seminar von zu Hause aus





## Besondere Themen

### B6000 Sport-Motivation – wie du durchstartest und dran bleibst

**Planegg** **Corina Ramona Weber**

Kennst du das Gefühl? Du würdest gerne Sport machen, doch du kannst dich nicht aufraffen? Zu kalt, zu müde, zu nix Lust? Bewegung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben, trotzdem erliegen wir immer wieder dem inneren Schweinehund und suchen unsere Motivation. Doch genau diese ist unser Motor, um konkrete Ziele zu erreichen – egal, ob es darum geht, die Gesundheit zu fördern oder den Körper zu stärken und zu formen. App, Fitnessstudio oder Yogakurs sollen helfen, die Motivation aufrecht zu halten. Dabei brauchen wir eigentlich nur uns selbst und das Wissen, woher die Sport-Motivation kommt, um aus lästigen Sporteinheiten ein liebgewonnenes Hobby zu machen!

**Mittwoch, 16.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 12,-

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

### B6001 Genesungstraining – Wieder mitten ins Leben zurück

**Gauting** **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 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, 17.10.2022, 10.00–12.00 Uhr**

8 x 120 Minuten, EUR 149,-

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



### B6002 Neurotango – Bewegungsblockaden auflösen durch Musik und Rhythmus

**Planegg** **Dr. Walter Dmoch**

Hier lernen Menschen mit Bewegungseinschränkungen (z.B. Parkinson, MS, beginnender Demenz) mit Hilfe von Musik und kleinen Schritten wieder laufen. „Neurotango®“ ist ein Bewegungstraining mit Elementen aus dem Tango Argentino, das von den Betroffenen (Kranken)

wie von deren Angehörigen (Begleitende) gerne angenommen wird. Durch den Rhythmus der Musik wird der Körper angeregt zur Bewegung und traut sich wieder mehr zu. Im Deutschen Ärzteblatt ist die Wirkweise dokumentiert.

Neurotango 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.

**Samstag, 22.10.2022, 11.00–12.00 Uhr**

**Sonntag, 23.10.2022, 11.00–12.00 Uhr**

EUR 15,-

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

### B6003 Sie wollen Erste Hilfe leisten + Leben retten, „wissen aber nicht mehr wie“

**Planegg** **Walter Mungel**

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

**Donnerstag, 20.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**

EUR 24,-

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

### B6003A Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

**Gilching** **Walter Mungel**

Die Teilnehmer lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt, die sich daraus ergebenden 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.

**Dienstag, 18.10.2022, 18.00–21.00 Uhr**

**Dienstag, 25.10.2022, 18.00–21.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, EUR 48,-

Gilching, Volkshochschule, Seminarraum 002, Landsberger Str. 17a  
Übungsmaterial für EUR 3,- direkt im Kurs zu entrichten. Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.



### B6004 Die naturheilkundliche Hausapotheke – Möglichkeiten und Grenzen

**Planegg**

**Ingrid Bierl**

Jeder, der auf der Suche nach Alternativen oder Ergänzungen zur schulmedizinischen Hausapotheke ist, lernt Hausmittel, naturheilkundliche, homöopathische und weitere Möglichkeiten kennen, die bei kleineren und größeren Wehwehchen helfen. Besprochen werden die Themen Schmerzen, Erkältungskrankheiten, Verletzungen, Magen/Darm, Haut und Allergien sowie Schlaf und Beruhigungsmittel. Am Ende des Vortrags steht Ihnen die Apothekerin Ingrid Bierl gern für individuelle Fragen zur Verfügung.

**Dienstag, 15.11.2022, 20.00–21.45 Uhr**

EUR 12,-

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

### B6005 Werden Ihre Arme immer kürzer?

**Planegg**

**Doris Lederer**

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

**Samstag, 14.1.2023, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 18,-

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

## Seelisch-ganzheitliche Gesundheit

### B6007 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 EURO 5,- im Kurs erwerben.

**Mittwoch, 9.11.2022, 18.00–20.30 Uhr**

EUR 21,-

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

### B6020 „Krafttierreise“

**Gauting**

**Jutta Sutor**

Wenn wir in unserer westlichen Welt an Tiere denken, sind es meist unsere geliebten Haustiere oder Rohstofflieferanten. Marketing und Werbung nutzen aber das unterschwellige Gefühl für „Kraft“-Tiere geschickt aus, indem sie Tiger, Löwen, Schlangen und Krokodile als Symbol für ihre Produkte verwenden. Unsere Sprache hat diese Sehnsucht integriert „Stark wie ein Löwe“ oder „Schlau, wie ein Fuchs“. In der keltischen und indianischen Welt sind es beseelte Wesen, die uns ihre kraftvolle Energie anbieten. Erfahren Sie theoretisches Grundwissen, und wenn Sie eine ausgiebige Reise zum Krafttier mit seiner Besprechung unternehmen möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung und warme Socken, Decke und kleines Kissen erwünscht.

**Freitag, 11.11.2022, 18.30–22.00 Uhr**

EUR 22,-

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

### B6023 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, 8.11.2022, 20.00–21.30 Uhr**

EUR 11,-

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

### B6030 Bewusst in und durch die Rauhächte Alte Bräuche neu entdeckt

**Gauting**

**Jutta Sutor**

Für unsere Vorfahren waren die 12 „Rauhächte“ zwischen dem 24. Dezember und dem 06. Januar eine besondere Zeit, in der nicht gearbeitet wurde. Man nutzte sie für die Familie, zum Feiern, Orakeln und Räuchern. Jede Rauhacht bezog sich auf einen Monat des kommenden Jahres. Alle Interessierten erlangen theoretisches Grundwissen über die Adventszeit und die Rauhächte und lernen die alten Bräuche kennen. Mitbringen: kleine Pause, Getränke, evtl. Decke.

**Samstag, 12.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

EUR 39,-

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

### B6050 Der gute Start ins neue Jahr 2023

**Gräfelfing**

**Klaus Wienert**

Warten Sie nicht einfach nur auf Ihre Zukunft. Tun Sie etwas dafür! Beginnen Sie das neue Jahr mit einem ganz neuen Ansatz: Lösen Sie bestehende Stressoren, Blockaden und einschränkende Glaubenssysteme auf und aktivieren Sie Kraft, Vertrauen und positiven Schwung für Ihren Erfolg. Feiern Sie den Jahreswechsel mit Entscheidungen, die Sie durch das ganze Jahr tragen.

**Sonntag, 8.1.2023, 9.00–18.30 Uhr**

EUR 150,-

Gräfelfing, Licht-Gesundheit-Energie Zentrum, Drosselgasse 6  
Beginn: 9.00 Uhr ohne kinesiologische Vorkenntnisse, sonst 10.00 Uhr

### B6053 Kinesiologie Grundk. – Matrix in Balance 1 im Einklang mit dem Lebensplan

**Gräfelfing**

**Klaus Wienert**

Sie lernen, wie die Methode der Kinesiologie mit Hilfe des sanften Muskeltests ungelöste Konflikte klären, blockierte Energie lösen und in Quellen der Kraft transformieren will. Sie erhalten Übungen zur Selbsthilfe und für Ihr Stressmanagement. Nutzen Sie dadurch Ihre eigenen Potenziale. Verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit bei den täglichen Herausforderungen. Steigern Sie Wohlfühl- & Lebensfreude.

**Samstag, 26.11.2022, 10.00–18.30 Uhr**

**Sonntag, 27.11.2022, 10.00–18.30 Uhr**

Wochenendseminar, EUR 340,-

Gräfelfing, Licht-Gesundheit-Energie Zentrum, Drosselgasse 6

## Meditation, Entspannung, Autogenes Training

### B6103 Gut zu Fuß, ein Leben lang!

**Planegg**

**Liane Beitzel**

Mit einfachen, wohltuenden Übungen können wir lernen, Spannungen in den Füßen, Beinen, Becken und Rücken lösen, wie die Durchblutung, die Atmung und die Beweglichkeit im ganzen Körper verbessert werden können. Wir kommen zur natürlichen, mühelosen Haltung und geschmeidiger Geh- und Laufweise zurück. Ein Verwöhn- und Gesundheitstag für Sie und Ihre Füße! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken und Matte.

**Sonntag, 9.10.2022, 10.30–16.00 Uhr**

EUR 39,-

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

**Mierau  
Hörsysteme**

Meisterbetrieb



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

**GRÄFELFING** Bahnhofstr. 15 82166 Gräfelfing Tel.: 089 / 85 16 32

**PLANEGG** Bahnhofstr. 43 82152 Planegg Tel.: 089 / 85 66 24 62

**KRAILLING** Margaretenstr. 56 82152 Krailling Tel.: 089 / 96 03 19 99

[www.hoergeraete-mierau.de](http://www.hoergeraete-mierau.de)



### Beratung für Gesundheitskurse

Viele neue Kurse starten dieses Semester.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Karla Albrecht, Telefon 089/89979486



## B6104 Happy Brain- Entspannung für Kopf- Nacken und Schultern

**Planegg**

**Liane Beitzel**

Sie lernen, wie Sie mit wohltuenden Übungen Spannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich lösen können, und ein Wohlgefühl zu erreichen. Wir verbinden sanfte Körper-, Atem- und Energieübungen mit Tiefenentspannung, Humor und Meditation. Ein Relax-, Gesundheits- und Verwöhntag für alle, die aus der Unruhe des Alltags wieder zu sich selbst finden und Harmonie genießen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und warme Socken.

**Samstag, 29.10.2022, 12.30–17.30 Uhr**

EUR 39,-

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

## B6106 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 gezielt an Interessenten ohne Vorerfahrung, ist gut für Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen und Schmerzen geeignet und enthält Elemente aus dem MBSR Programm (Mindfulness based stress reduction). Die Teilnehmer erhalten Audio Dateien mit Übungsanleitungen für zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, und eine Decke

**ab Donnerstag, 13.10.2022, 8.30–9.45 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 75,-

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

## B6107 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 Spannbettuch) und ggf. Decke sowie Kopfunterlage (z.B. ein Handtuch) mitbringen.

**Samstag, 10.12.2022, 15.00–18.00 Uhr**

**Sonntag, 11.12.2022, 10.00–13.00 Uhr**

Wochenendkurs, EUR 44,-

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

## B6109 Meditation

**Planegg**

**Doris Sophia Heinrichsen**

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

**ab Donnerstag, 10.11.2022, 19.30–20.30 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 89,-

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

## B6110 Partnermassage – Entspannen zu Zweit

**Planegg**

**Corina Ramona Weber**

Es gibt kaum etwas Schöneres, als sich von dem liebsten Menschen auf der Welt ein paar Streicheleinheiten abzuholen. Und wenn dann noch die Technik stimmt, gelingt die Partnermassage garantiert. Eine kleine Einführung die die wohltuende Partnermassage für Rücken, Nacken und Schultern.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, die ölig werden darf. Großes und kleines Handtuch pro Person, ggfls. eine Decke

**Samstag, 8.10.2022, 16.00–17.30 Uhr**

90 Minuten, EUR 14,-

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

## B6111 Partnermassage – Entspannen zu Zweit

**Planegg**

**Corina Ramona Weber**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6110

**Samstag, 14.1.2023, 16.00–17.30 Uhr**

90 Minuten, EUR 14,-

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

## B6112 Klangbad – Entspannungsmeditation mit Klangschalen

**Planegg**

**Christoph Jörg**

Nach einem langen Tag ist ein Klangbad ein rundum erholsames und angenehmes Erlebnis. Die Vibrationen der Klangschalen helfen dabei sich auf mentale und physische Weise zu entspannen und erzeugen eine friedliche Atmosphäre.

**Monatlich, Samstag, 22.10., 12.11., 10.12.2022, 14.1.2023, jeweils 14.30–15.15 Uhr**

4 x Samstag, 45 Minuten, EUR 29,-

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

## B6115 Wohlfühlen – Entspannen – Bewegen

**Planegg**

**Sabine Maria Stingl**

Hier dürfen sich manche Verspannungen und Blockaden sanft lösen. Ihr Körper fühlt sich wieder beweglicher an und Sie fühlen sich wohler in Ihrem Körper. Sanfte Yoga- und Energieübungen, Selbstmassagen und Imaginationsreisen unterstützen uns dabei. Kreative Elemente, Düfte und Klänge helfen Ihnen, wieder mehr bei sich selbst zu sein. Ich freue mich wenn Sie dabei sind. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Warme Socken, Evtl. kleines Kissen, DIN A4-Papier, Buntstifte, Inkl. EUR 3,- Materialkosten

**Sonntag, 16.10.2022, 14.00–17.00 Uhr**

EUR 33,-

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

## B6116–17 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. Was Außen passiert liegt nicht in unserer Macht, aber wir haben es in der Hand, wie wir darauf reagieren. Unser limbisches System sichert unser Überleben, aber manchmal ist es gut, wenn wir ihm ab und zu das Zepter aus der Hand nehmen. Durch das Online-Format ist jeder in seiner vertrauten Umgebung und kann in dem entspannten Zustand bleiben, solange es bekömmlich ist. Der rote Faden durch den Kurs ist – Atmung, Achtsamkeit, Körperbezogenheit, Energiefluss, Gedankenreisen, Selbstwirksamkeit. Für einen kurzen Moment halten wir die Welt da draußen an. Die Mittel sind entspanntes Liegen, entspanntes Sitzen, Atemübungen, Erstellen der Haralinie, (damit erden wir unseren Körper) und Anker setzen, um das Erlernte schnell im Alltag anwenden zu können. Die Einheiten sind bewusst kurz gewählt und lassen sich bestimmt gut in euren vollen Terminkalender unterbringen.

**B6116 ab Dienstag, 27.9.2022, 20.10–20.55 Uhr**

**B6117 ab Mittwoch, 16.11.2022, 8.30–9.15 Uhr**

10 x 45 Minuten, EUR 45,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## B6128 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, 18.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

5 x 90 Minuten, EUR 69,-

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

## B6130 Entspannen im Alltag mit Progressiver Muskelentspannung

**online**

**Silke Vilgertshofer**

Die Progressive Muskelentspannung 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. Für den Kurs benötigen Sie bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte/Unterlage.

**ab Freitag, 25.11.2022, 9.00–10.00 Uhr**

4 x 60 Minuten, EUR 38,-

Online-Seminar von zu Hause aus





### B6131 Entspannen im Alltag mit Progressiver Muskelentspannung



**online**  
Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6130  
**ab Montag, 16.1.2023, 19.00–20.00 Uhr**  
6 x 60 Minuten, EUR 52,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**Silke Vilgertshofer**

### B6132 Autogene Heilentspannung Grundkurs

**Gauting** **Ute Lütkes**

Angepasst an den heutigen Menschen ist sie nach wie vor eine der wirkungsvollsten, von Ärzten verordneten Selbsthilfemethoden für Jung u. Alt. Ohne Hilfsmittel Anspannung abzubauen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren u. in allem zufriedener zu leben wird liegend oder sitzend trainiert. Ziele wie mehr Konzentration, besser schlafen oder selbstbewusster auftreten, werden mit Autosuggestion leichter erreicht. Die Früchte von regelmäßigem Üben: mehr Ruhe, Kraft, Lebensfreude, Erfolg – lebenslang. Bei Bedarf Socken, Decke mitbringen.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
8 x 90 Minuten, EUR 104,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6133 Autogene Heilentspannung Aufbaukurs

**Gauting** **Ute Lütkes**

Immer gelassener und ruhiger Herausforderungen gerade in dieser besonderen Zeit begegnen. In weiterführenden Übungen wird Entspannung des Körpers vertieft. Die Seele kann dadurch besser neue Wege zeigen, das Leben erfolgreicher zu meistern. Mit mehr Selbstliebe führen Autosuggestion und innere Bilder zum Ziel, noch gesünder und glücklicher zu werden. Die Impfung von innen.

Voraussetzung: Grundkurs.  
**ab Mittwoch, 7.12.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
7 x 90 Minuten, EUR 91,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6134 Autogenes Training – Übungskurs

**Planegg** **Ute Lütkes**

Entspannte Menschen sorgen gut für sich und ihre Umwelt. Denn tägliches Entspannen dient der Harmonie des ganzen Menschen, da für einen fiten Körper immer ein gesunder Geist u. eine erfüllte Seele wichtig ist. Autosuggestion u. kreatives Visualisieren verbessern die Körperwahrnehmung, stärken das Immunsystem, Gelassenheit, Lebensfreude und aufbauendes Denken werden zur neuen Gewohnheit – als lebenslangem Weg.

Voraussetzung: Grundkurs.  
**ab Freitag, 30.9.2022, 8.30–10.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 159,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

### B6140 Wohlfühlzeit zu zweit – Ein Oasetag für zwei, die sich mögen

**Planegg** **Sabine Maria Stingl**

Für Freundinnen, Freunde und Partner. Neben sanften Körper und Entspannungsübungen gestalten wir diesen Tag mit gemeinsamen Partnerübungen und Massagen, Imaginationsreisen, Elementen aus der Klangmassage und kreativen Übungen. Zeit füreinander und Beine baumeln lassen. Sie fühlen sich wieder beweglicher und kommen gut gelaunt nach Hause. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, warme Socken, etwas zur Verpflegung. Incl. EUR 3,- Material.

**Sonntag, 15.1.2023, 13.30–16.30 Uhr**  
Gebühr pro Teilnehmer, EUR 25,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## Yoga – Anfänger

### B6200 Hatha-Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

**Planegg** **Katharina Rieppel**

Ich führe Sie in meine Yogawelt mit bewusstem Umgang mit dem Körper und harmonisierenden Atem- und Entspannungsübungen. Klangschalen emotionalisieren diese Ausführungen. Sich besser kennen zu lernen, innere Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen, ist das Ziel.

**ab Montag, 26.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

### B6201 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, 26.9.2022, 16.45–18.00 Uhr**  
12 x 75 Minuten, EUR 129,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6203A Hatha-Yoga für Anfänger und leicht Geübte

**Planegg** **Christoph Jörg**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6203, S. 38

Bitte Matte mitbringen  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.15–20.45 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 139,-  
Planegg, Grudschule, Mehrzweckraum 1. Stock,  
Seiteneingang beim Parkplatz benutzen, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### B6204 Hatha-Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

**Gauting** **Katharina Rieppel**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6200.  
**ab Montag, 26.9.2022, 20.00–21.10 Uhr**  
15 x 70 Minuten, EUR 140,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6205 Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Gauting** **Karola Kaiser-Landers**

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) 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. Eine Phantasiereise oder Tiefenentspannung rundet die Yogastunde ab.

Bitte eine Decke mitbringen.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 18.45–20.15 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 157,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6206 Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Gauting** **Karola Kaiser-Landers**

Kursbeschreibung siehe B6205.  
**ab Dienstag, 27.9.2022, 20.30–21.45 Uhr**  
15 x 75 Minuten, EUR 157,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6207 Neu: Yoga am Morgen

**Planegg** **Maike 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, Yogamatte, 2 Yogablöcke.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 8.00–9.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

### B6208 Hatha Yoga – Vormittagskurs für Anfänger

**Planegg** **Ingrid Steinert**

Die Yoga Praxis am Morgen umfasst sanfte, aktivierende Haltungen (Asanas) und kleinere Bewegungsabläufe sowie Atem- und Entspannungstechniken, die den Energiehaushalt von Körper, Geist und Seele harmonisieren. Die Yogaübungen werden je nach individuellem Bewegungsspielraum angepasst und mit Yoga Hilfsmitteln modifiziert, so dass auch Anfänger einfach in die Yoga Praxis hineinfließen.

**ab Freitag, 30.9.2022, 10.40–12.10 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 144,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



## B6209A–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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke und Handtuch, Yoga Matte.

**B6209A ab Dienstag, 4.10.2022, 18.15–19.45 Uhr**

**B6209B ab Dienstag, 4.10.2022, 20.05–21.35 Uhr**

**B6209C ab Donnerstag, 6.10.2022, 20.00–21.30 Uhr**

**B6209D ab Donnerstag, 6.10.2022, 18.10–19.40 Uhr**

13 x 90 Minuten. Kursgebühr jeweils EUR 139,-  
Krailling, Altenheim Maria Eich, Rudolf-von-Hirsch-Str. 27, UG  
Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn am Eingang sein. Teilnehmer werden dort abgeholt.

## B6210 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, 27.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 119,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## B6211 Yoga-Viniyoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Planegg** **Eva Schreier**

Rückenstärkend nach Desikachar-Sriram. Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6224.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## B6212 Faszien-Yoga

**Planegg** **Maike Joos-Klein**

Unsere Faszien brauchen Dehnung, Federung und Entschlackung, um geschmeidig und kraftvoll zu sein. Mit gezielten Yoga-Übungen und der Black-Roll bringen wir sie wieder in Form. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke, Yogamatte, 2 Yogablöcke, Yogagurt, sowie eine Faszien-Rolle.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 9.45–11.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6213 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, Yogamatte, 2 Yogablöcke, Yogagurt.

**ab Freitag, 30.9.2022, 10.15–11.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6214 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. Benötigt werden: Yogamatte, 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt.

**ab Montag, 26.9.2022, 16.15–17.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6215 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, Yogamatte, 2 Yogablöcke, Yogagurt.

**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6215A Faszien Yoga

**Planegg** **Maike Joos-Klein**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6212.

**ab Montag, 26.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 179,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6216 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, 28.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**

9 x 90 Minuten, EUR 121,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6217 Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Geübte

**Planegg** **Sabine Maria Stingl**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6216.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.15–20.45 Uhr**

9 x 90 Minuten, EUR 121,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## B6218 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 eintritt. Genießen Sie am Ende der Stunde die Tiefenentspannung mit Yoga Nidra, das waches, klares Bewusstsein mit entspannter Losgelöstheit vereint. Yin Yoga und Yoga Nidra ist für JEDEN geeignet. Kleingruppe.

**ab Dienstag, 11.10.2022, 15.30–16.45 Uhr**

13 x 75 Minuten, EUR 129,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## B6220 Yoga speziell für den Rücken, Schulter, Nacken

**Planegg** **Silke Jenni**

Diese rückenschonende Stunde richtet sich an alle TeilnehmerInnen, die ein „Rücken-Schulter-Thema“ haben und oft mit Verspannungen zu kämpfen haben. Wir aktivieren mit Bedacht die Muskulatur und gehen in bewußte Körperwahrnehmungsübungen. Wir nehmen durch restaurative Yoga Übungen aktiv Spannung aus Rücken, Schultern und Nacken heraus. Tiefenentspannung beendet diese besondere Stunde. Hilfsmittel: geschlossene und offene Therabänder, Faszienrolle und Ball, Gurt, Klotz, kleines Kissen zur Stütze, warme Decke.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 10.40–12.10 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 144,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



### Mindestteilnehmendenzahl

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.



## Yoga – Fortgeschrittene

### B6203 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Christoph Jörg

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.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 139,-

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang beim Parkplatz benutzen, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### B6224 Yoga-Viniyoga 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 Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation.

**ab Montag, 26.9.2022, 16.15–17.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

### B6225 Yoga-Viniyoga für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6224.

**ab Montag, 26.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

### B6226 Yoga-Viniyoga mit Power für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6224.

**ab Montag, 26.9.2022, 19.45–21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

### B6227 Yoga Basic in der Tradition Iyengar für 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, 26.9.2022, 18.15–19.30 Uhr**

12 x 75 Minuten, EUR 129,-

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

### B6229 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, 6.10.2022, 10.00–11.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 156,-

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

### B6230 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6230.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 17.50–19.20 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 149,-

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

### B6233 Yoga-Viniyoga am Vormittag für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg

Eva Schreier

Rückenstärkend nach Desikachar – Sriram. Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6224

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 139,-

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

### B6235 Yoga dynamisch für Geübte

Planegg

Susan Benicke

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. B6229.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 135,-

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

### B6236 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Gauting

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6200.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 165,-

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

### B6240 Hatha Yoga – Vormittagskurs für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Planegg

Timea Schulz-Vegh

Wir praktizieren Hatha Yoga in der Tradition von Krishnamacharya / Desikachar. Hierbei werden die Haltungen (Asanas) dynamisch geübt und häufig zu kleinen Bewegungsabläufen verkettet.

Durch verstärkte Einbeziehung des Atems und Stimulierung der Bandhas gewinnen die Übungen an Intensität und wirken nachhaltig, so dass wir energetisiert und mobilisiert in den Tag starten.

Für Alle, die tiefer in die Yoga Praxis einzutauchen möchten, sowie eine grundlegende Auffrischung für erfahrene Schüler.

**ab Freitag, 30.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, EUR 144,-

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

## Yoga-Workshops, Yoga online

### B6244 Face Yoga – für ein strahlendes Gesicht

online

Karola Kaiser-Landers

Unterschiedliche Übungen für das Gesicht und den Körper, verbunden mit bewusstem Atmen kräftigen und entspannen die Muskulatur.

Regelmäßiges Üben kann zu einem strahlenden Gesicht und einer strafferen Haut führen, Wohlbefinden schenken und Spannungen im Kopf- und Nackenbereich lösen.

Benötigt werden eine Yogamatte, ein Kosmetikspiegel und für die Entspannung eine Decke und ein Kissen.

**ab Montag, 26.9.2022, 19.00–20.15 Uhr**

7 x 75 Minuten, EUR 72,-

Online-Seminar von zu Hause aus



... aus Überzeugung und Leidenschaft



# ORTHO PHÖNIX

Orthopädietechnik-Meisterbetrieb  
im Herzen von Martinsried

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:



- Kinderorthopädie
- Schuheinlagen aller Art
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsversorgung
- Prothetik
- und vieles mehr

**Telefon 089 / 2379 8520**

Lochhamer Straße 4 (neben Bassetti Factory Outlet)  
82152 Planegg Bus 266/267 - Haltestelle Lochhamer Str.

www.orthophoenix.de



## B6245 Face Yoga – für ein strahlendes Gesicht

online Karola Kaiser-Landers

Kursbeschreibung siehe B6244.  
**ab Montag, 5.12.2022, 19.00–20.15 Uhr**  
 7 x 75 Minuten, EUR 72,-  
 Online-Seminar von zu Hause aus

## B6246 Yin Yoga

online Karola Kaiser-Landers

Yin Yoga ist eine sanfte und zugleich tiefe Yoga Praxis, die hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Diese Übungsform kann die Beweglichkeit in den Muskeln, Faszien und Gelenken verbessern.

Yin Yoga bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten und einen Ausgleich zum heutigen Lebensstil.

Benötigt werden: eine Yogamatte, zwei Yogablöcke, ein Yogagurt und für die Endentspannung eine Decke und ein Kissen

**ab Montag, 26.9.2022, 20.30–22.00 Uhr**

7 x 75 Minuten, EUR 79,-  
 Online-Seminar von zu Hause aus

## B6247 Yin Yoga

online Karola Kaiser-Landers

Kursbeschreibung siehe B6246.  
**ab Montag, 5.12.2022, 20.30–22.00 Uhr**

7 x 75 Minuten, EUR 79,-  
 Online-Seminar von zu Hause aus

## B6250 FeetUp-Trainer – Kopfstand – leicht gemacht

Gauting Karola Kaiser-Landers

Nach vorbereitenden und aufwärmenden Yogaübungen, die Kraft und Körperspannung aufbauen, gehen wir mit Leichtigkeit und ohne Druck auf Nacken und Wirbelsäule in Umkehrhaltungen und stellen die Welt auf den Kopf. Für die Endentspannung bitte eine Decke mitbringen.

**Samstag, 3.12.2022, 11.00–13.00 Uhr**

EUR 18,-  
 Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## B6254 Yoga für den Rücken: Sanfte Power für einen starken Rücken

Planegg Silvia Andreus

Hier dreht sich alles um Dehnung, Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens. Wir wollen Verkrampfungen und Blockaden im Rücken lösen und zudem die Muskulatur stärken. Denn ein starker Rücken hält den täglichen Belastungen stand und bleibt gesund. Jeder Termin steht unter einem anderen Motto.

Bitte mit Matte, Decke/Handtuch und bequemer Kleidung kommen.

**ab Sonntag, 15.1.2023, 16.00–18.00 Uhr**

4 x Sonntag 120 Minuten, EUR 55,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## B6255 Yoga nur für Männer!

Planegg Silvia Andreus

Im ersten Teil steht unser Oberkörper im Mittelpunkt. Wir mobilisieren die komplette Wirbelsäule, kräftigen und dehnen Schultern und Rückenmuskulatur. Im zweiten Teil üben wir aktiv an unserer Stabilität, sind dabei fokussiert und gleichzeitig locker. Yoga als Ausgleich gegen das viele Sitzen, zum Verspannungen lösen und zur mentalen Entspannung. Ausprobieren lohnt sich!

Bitte mit Matte, Decke/Handtuch und bequemer Kleidung kommen.

**ab Sonntag, 16.10.2022, 16.00–18.00 Uhr**

2 x Sonntag 120 Minuten, EUR 27,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## B6262 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.

Für leicht Geübte bis Fortgeschrittene geeignet.

**Samstag, 19.11.2022, 9.30–16.30 Uhr**

**Sonntag, 20.11.2022, 9.30–12.30 Uhr**

Mittagspause nach Absprache, EUR 75,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



## Qigong und Taiji

### B6300–6 Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

**B6300 ab Montag, 26.9.2022, 11.30–12.45 Uhr**  
 M. Zopf, J. Schrötter

12 x 75 Minuten, EUR 90,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

**B6301 ab Dienstag, 8.11.2022, 18.25–19.40 Uhr**  
 Barbara Schmelting

**B6302 ab Dienstag, 8.11.2022, 19.40–20.55 Uhr**  
 Barbara Schmelting

Je 12 x 75 Minuten, EUR 91,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**B6303 ab Freitag, 30.9.2022, 8.45–10.00 Uhr**  
 Rolf Kassalicky

**B6304 ab Freitag, 30.9.2022, 10.15–11.30 Uhr**  
 Rolf Kassalicky

Je 12 x 75 Minuten, EUR 90,-  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**B6305 ab Donnerstag, 29.9.2022, 17.30–18.45 Uhr**  
 Rolf Kassalicky

12 x 75 Minuten, EUR 115,-

**B6306 ab Dienstag, 27.9.2022, 17.00–18.15 Uhr**  
 Monika Zopf

12 x 75 Minuten, EUR 115,-  
 Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### B6307 Gesundheits-Qigong: Die Wandlung des Gewebes

Planegg Margot Knapp

Gemeinsam entspannen wir uns mit vielfältigen Übungen aus dem reichen Schatz des bewegten und des stillen Qigong sowie der Akupressur.

Ohne Leistungsdruck erlernen wir Schritt für Schritt das „Yi Jin Jing“, das unsere Vitalität, alle Organsysteme sowie Körperstrukturen (Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen, Gewebeschichten ...) stärkt und die Geschmeidigkeit unseres Körpers erhält.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 10.30–12.00 Uhr**

14 x 90 Minuten, EUR 129,-  
 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



### B6308 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.

**ab Dienstag, 4.10.2022, 18.00–19.15 Uhr**

14 x 75 Minuten, EUR 125,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B6308A Die 15 Formen des Taiji-Qigong

online

Margot Knapp



In den 1960ern entwickelte Professor Guorui die ausdrucksstarken „15 Formen des Taiji Qigong“.

Die Übungen aktivieren alle energetischen Leitbahnen und verbinden das Prinzip der Ausgewogenheit von Yin und Yang mit den „drei Pfeilern des Qigong“: Bewegung, Atmung, Bewusstsein. Wir sammeln unseren Geist, harmonisieren unsere Emotionen und stärken unseren ganzen Körper.

**ab Mittwoch, 5.10.2022, 18.00–19.15 Uhr**

14 x 75 Minuten, EUR 125,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B6309 Online: 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.

**Samstag, 12.11.2022, 14.00–17.30 Uhr**

**Sonntag, 13.11.2022, 14.00–17.00 Uhr**

EUR 45,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B6310 Qigong im Herbst – Atmung befreien und Immunsystem stärken

Planegg

Margot Knapp

Das Organsystem Lunge ist laut TCM für unser Immunsystem, unsere Atmung sowie für die Versorgung von Haut und Schleimhäuten verantwortlich. Schwächen und Ungleichgewichte werden besonders im Herbst spürbar.

Mit unterschiedlichen Qigong-Übungen unterstützen wir die Aufgaben dieses Funktionssystems, regulieren sein Zusammenwirken mit allen anderen Organsystemen und schöpfen neue (Atem-) Energie.

**Sonntag, 20.11.2022, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 22,-

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

### B6310B Qigong im Herbst – Atmung befreien und Immunsystem stärken

online

Margot Knapp



Kursbeschreibung siehe Kursnummer B6310.

**Samstag, 22.10.2022, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 22,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B6310A Die Lebenskraft stärken im Winter – Den Geist sammeln, den Körper nähren

Planegg

Margot Knapp

Vor allem im Winter ist es wichtig, der natürlichen Bewegung nach innen nachzugeben.

Wir praktizieren zahlreiche Qigong-Übungen und Techniken, die uns zur Ruhe kommen lassen, uns – körperlich, mental und emotional – stärken und unsere Lebenskräfte regenerieren. So vermeiden wir Erschöpfung und gewinnen neue Kraft fürs Außen mit all seinen Herausforderungen.

**Sonntag, 29.1.2023, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 22,-

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

### B6310C Die Lebenskraft stärken im Winter – Den Geist sammeln, den Körper nähren

Planegg

Margot Knapp

Kursbeschreibung siehe B6310A

**Samstag, 21.1.2023, 9.30–12.30 Uhr**

EUR 22,-

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

### B6311 Qigong – Lebensenergien harmonisieren und regulieren

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 „Innen nährenden“ Übungen sind besonders geeignete 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 (Meridianen) und Akupunktur-Punkte sowie Meditationsübungen. Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

**ab Donnerstag, 20.10.2022, 10.30–11.45 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 89,-

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

### B6312 Qigong – Spezialform – Fortgeschrittene

Planegg

Manfred Suttrop

Wiederholen und komplettieren der Stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe.

**ab Freitag, 30.9.2022, 19.00–20.00 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 89,-

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

### B6313 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, 6.10.2022, 11.45–12.45 Uhr**

13 x 60 Minuten, EUR 105,-

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

### B6314 Qigong – Acht Übungen für die Gesundheit

Neuried

Monika Brabec

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht eine Übungsfolge aus dem Dacyin Yangsheng Gong nach Univ.-Prof. Zhang Guangde. Einleitende und abschließende Übungen aus dem bewegten und dem stillen Qigong ergänzen jede Übungsstunde. Ein Skript erleichtert das selbständige Üben. Für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

**ab Dienstag, 4.10.2022, 19.45–21.00 Uhr**

8 x 75 Minuten, EUR 79,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

### B6316 Tai Chi Chu'an für Geübte, Wiedereinsteiger und interessierte Anfänger

Planegg

Petra Neuner-Naß

Nach der T'ai Chi Lehre werden die Funktionen von Organen und Nerven verbessert und der Stoffwechsel harmonisiert. Die Wahrnehmung nach innen und außen wird verfeinert und mentale Spannungen gelöst. Der klassische Yangstil (benannt nach seinem Begründer Yang Chengfu) beinhaltet neben dem gesundheitlichen Aspekt auch den einer sanften, inneren Kampfkunst. Erlernen der Grundprinzipien des T'ai Chi Chu'an und intensives Erlernen der Kurzform, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer. Erlernbar unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Kung-Fu Schuhe.

**ab Samstag, 14.1.2023, 9.30–12.30 Uhr**

4 x 120 Minuten, EUR 99,-

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



## B6317 Qigongmethoden aus dem Wudanggebirge

**Planegg** **Petra Neuner-Naß**

Das Wudanggebirge in China ist die Wiege der asiatischen Bewegungskünste. Von dort werden sehr ursprüngliche Methoden des Qigong überliefert. Es handelt sich um fließend und meditativ ausgeführte Bewegungen.

Die Übungen stimulieren den Energiefluß im Körper in dem Gelenke, Sehnen und Muskeln durchgängiger werden, die Atmung sich vertieft und der Geist frei wird. Die Harmonie der Bewegungen überträgt sich auf Körper und Geist.

Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

**ab Samstag, 14.1.2023, 14.00–17.00 Uhr**

4 x 120 Minuten, EUR 99,-

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

## B6320 Qigong für Rücken und Beckenboden

**Planegg** **Monika Zopf**

Rücken-Qigong ist durch die Kombination einer alten, fernöstlichen Bewegungskunst mit westlicher Aufbereitung eine interessante Entspannungsalternative und stärkt zugleich die gesamte Wirbelsäule mit einfachen Übungen für Jedermann. Gleichzeitig wird auch der Beckenboden trainiert und gestärkt.

Die Übungen werden mit kleinen, angenehmen Meditationen abgerundet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe und etwas zu Trinken

**Samstag, 26.11.2022, 15.00–18.00 Uhr**

EUR 24,-

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

## Feldenkrais

### B6400–1 Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

**Gräfelfing** **Susanne Spitzer**

Die Feldenkrais-Methode unterstützt körperbezogene Selbstwahrnehmung und hilft, neue Bewegungsmuster zu finden, die angenehm und leicht sind. Feldenkrais wendet sich an Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Gruppenstunden finden in liegenden, sitzenden, stehenden Positionen und/oder ihren Übergängen statt. Sie beginnen mit einfachen und kleinen Bewegungen, die komplexer werden und zumeist nach und nach den ganzen Körper einbeziehen.

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

**B6400 ab Montag, 26.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**

**B6401 ab Montag, 26.9.2022, 19.15–20.45 Uhr**

je 12 x 90 Minuten, EUR 119,-

Gräfelfing, Licht-Gesundheit-Energie-Zentrum, Drosselgasse 6

### B6402 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, 27.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**

13 x 90 Minuten, EUR 129,-

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

### B6405 Feldenkrais-Matinée

**Planegg** **Susanne Spitzer**

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen mit der Methode zu vertiefen.

Mit ihrer unglaublichen Vielfalt an Bewegungslektionen zu ganz unterschiedlichen Themen hält die Feldenkrais-Methode für Jeden und Jede etwas Überraschendes bereit.

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

**Samstag, 8.10.2022, 10.00–11.30 Uhr**

EUR 15,-

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

## B6406 Feldenkrais-Workshop – Übergänge

**Planegg** **Susanne Spitzer**

Sich hinsetzen oder -legen, aufstehen, die Treppe hoch und runter, in den flachen Sportwagen einsteigen oder vom hohen Pickup springen. Wie können wir diese u.a. Übergänge erleichtern, sogar intelligent als „Training im Alltag“ nutzen? Variationsreiche Feldenkrais-Lektionen können geschmeidige Bewegung und den sinnvollen Einsatz von (Muskel-)Kraft erfahrbar machen. Bitte ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mitbringen, Wollsocken und „Zwiebel-Look“.

**Samstag, 12.11.2022, 10.00–16.30 Uhr**

Mittagspause von 12.30 bis 14.00 Uhr, EUR 45,-

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

## Gymnastik

### B6500 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, 10.10.2022, 9.05–10.05 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

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

### B6501 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Lochham**

**Vera Giauque**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6500.

**ab Montag, 26.9.2022, 10.15–11.15 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

### B6502 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Planegg**

**Vera Giauque**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6500.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 12.30–13.30 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

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

### B6504 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, 28.9.2022, 9.00–10.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 79,-

Planegg, Banzai-Dojo, Bahnhofstraße 40, EG

### B6505 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 für jedes Fitnessniveau geeignet. Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, warme Socken.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 14.30–16.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 135,-

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

### B6505C Sanfte Fitness für Frauen

**Planegg**

**Nati Molinero-Oswald**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6505

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 16.00–17.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 135,-

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.

B6511	ab 10.10.	Mo	10.15–11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
B6512	ab 26.09.	Mo	19.00–20.00 Uhr	Gauting/GS* N.N.
B6515	ab 28.09.	Mi	11.25–12.25 Uhr	Vera Giaque Planegg/vhs
B6516	ab 28.09.	Mi	17.30–18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
B6516A	ab 28.09.	Mi	18.30–19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
B6516B	ab 28.09.	Mi	19.30–20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
B6517	ab 28.09.	Mi	18.15–19.15 Uhr	Susan, Benicke Planegg/vhs
B6519	ab 28.09.	Do	09.20–10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
B6520	ab 30.09.	Fr	17.45–18.45 Uhr	Vera Giaque Planegg/vhs*

<b>Dauer und Preis:</b>	15 x 60 Minuten	<b>EUR 90,-</b>
<b>*Gauting/GS:</b>	Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und den Pausenhof	
<b>*Planegg/vhs:</b>	Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 bzw. Raum 12 im UG	
<b>*Planegg/PZ:</b>	Kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14	

### B6506 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, 15.10.2022, 9.00–13.00 Uhr**

EUR 39,-

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

### B6507 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, 15.10.2022, 14.00–18.00 Uhr**

EUR 39,-

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

### B6508A–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.

**B6508A ab Dienstag, 4.10.2022, 8.30–9.30 Uhr**

**B6508B ab Dienstag, 4.10.2022, 9.35–10.35 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

### B6521 Sanftes Rückentraining

**Gauting**

**Ilona Frank**

Als Prophylaxe und zur Wiedererlangung eines kräftigen, beweglichen und gestärkten Rückens. Mit gezielten Übungen wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und die Haltung verbessert.

Besonders nach Schmerzen ist es wichtig, den Mut und das Vertrauen in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten wieder oder ganz neu zu entdecken.

**ab Montag, 10.10.2022, 8.45–9.45 Uhr**

13 x 60 Minuten, EUR 90,-

Gauting SportClub e.V., Leutstettener Str. 50, Halle EG

### B6522 Rückenfit

**Planegg**

**Anna Daimer**

In diesem Kurs mobilisieren, kräftigen und dehnen wir die wichtigsten Muskelgruppen. Schnellkraft und Balance sollen geschult und verbessert werden. Gezielte Übungen für Rücken und Beckenboden mit oder ohne Kleingeräte werden gezielt mit der Körpermitte trainiert. Ein weiterer Fokus liegt auf der Fußwahrnehmung. Die Stunde wird mit einer Entspannungseinheit abgerundet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 8.30–9.15 Uhr**

15 x 45 Minuten, EUR 75,-

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

### B6523 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, 7.11.2022, 8.30–9.00 Uhr**

6 x 30 Minuten, EUR 45,-

Online-Seminar von zu Hause aus

### B6524 Kleine Bewegungen mit großer Wirkung. Entspannt in den Abend!

**online**

**Jessica Leicher**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. B6523.

**ab Montag, 7.11.2022, 19.00–20.00 Uhr**

6 x 60 Minuten, EUR 90,-

Online-Seminar von zu Hause aus





### Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel.-Nr. 089/8596032 oder in der Geschäftsstelle.

## B6529A 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. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet. Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung tragen.  
**ab Mittwoch, 5.10.2022, 18.45–19.45 Uhr**  
10 x 60 Minuten, EUR 74,-  
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

## Workout, Fitness, Body Art

**B6525 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, 4.10.2022, 18.30–19.30 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 79,-  
Online-Seminar von zu Hause aus

**B6526 Latin Fitness Basic** **Helga Schuster**  
**Planegg**  
Wir beginnen mit Aufwärmübungen durch gezielte Körperbewegungen. Dazu erlernen wir gegenläufige Bewegungen und Gleichgewichtsübungen, die der Körper noch nicht automatisiert hat. Wir tanzen u.a. mit feinen Tanzrhythmen und koordinieren leichte lateinamerikanische Tanzschritte zu kleinen Choreographien. Aktiviere Deine Lebensfreude zu toller Latino Musik!  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 15.00–16.00 Uhr**  
10 x 60 Minuten, EUR 65,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

**B6527–9 Latin Fitness** **Helga Schuster**  
**Planegg**  
Ein lateinamerikanisches leichtes Fitness-/Koordinations-Training, mit verschiedenen tänzerischen Choreographien, die wir Schritt für Schritt miteinander einüben werden. Und das Ganze natürlich mit toller Latino-Musik!

**B6527 ab Dienstag, 27.9.2022, 19.45–20.45 Uhr**

**B6528 ab Mittwoch, 28.9.2022, 16.45–17.45 Uhr**

**B6529 ab Donnerstag, 29.9.2022, 10.30–11.30 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, EUR 98,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

**B6530 Bodyfit** **Ilona Frank**  
**Gauting**  
Kursbeschreibung siehe B6533  
**ab Montag, 10.10.2022, 10.00–11.00 Uhr**  
13 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Gautinger SportClub e.V., Leutstettener Str. 50, Halle EG

**B6531 Fit in die Woche** **Ilona Frank**  
**Gauting**  
In diesem Kurs geht es um eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung. Die Kursgestaltung ist abwechslungsreich (Mischung aus Yoga, Pilates und Fitnessstraining) und wird kombiniert mit Kleingeräten (Tuben, Hanteln und Bälle). Jeder kann seine Leistungsgrenze durch unterschiedliche Ausführungen individuell festlegen. Bitte helle Turnschuhe!  
**ab Montag, 10.10.2022, 17.45–18.45 Uhr**  
13 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Gauting, neue Grundschule Turnhalle, Schulstr. 4

**B6532 Workout für Frauen** **Ilona Frank**  
**Gauting**  
In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen beansprucht. Mit und ohne Kleingeräte wird gezielt den Problemzonen zu Leibe gerückt. Am Anfang stehen Koordinationsübungen. Weiter geht es mit Kondition und Kräftigung. Entspannung und Streichung runden die Einheit ab.  
**ab Mittwoch, 5.10.2022, 9.00–10.00 Uhr**  
13 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

**B6533 Bodyfit** **Ilona Frank**  
**Gauting**  
Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die richtige Ausführung beim Krafttraining ist sehr wichtig, worauf hier großer Wert gelegt wird. Der Kurs ist für alle Leistungsniveaus geeignet. Übungen werden individuell angepasst.  
**ab Dienstag, 4.10.2022, 10.30–11.30 Uhr**  
13 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

**B6534 Bodyfit für Frauen – mit oder ohne Kinder bis 4 Jahre** **Anna Daimer**  
**Planegg**  
Abwechslungsreiche, die Muskeln kräftigende Übungen für den ganzen Körper und Übungen zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po stehen auf dem Programm. Ihr Kind kann entweder mitmachen oder in einer „Spielecke“ spielen. Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen, evtl. Lieblingsspielzeug für das Kind.  
**ab Montag, 10.10.2022, 8.55–9.55 Uhr**  
15 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**B6537 Bodymix** **Ilona Frank**  
**Gauting**  
Ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Krafttraining für den gesamten Körper, wechselweise durch Hinzunahme von Kleingeräten (Tuben, Hanteln, Bälle). Das Training kräftigt den gesamten Körper für einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Elemente aus dem Yoga und Pilates ergänzen das Programm.  
**ab Dienstag, 4.10.2022, 18.00–19.00 Uhr**  
13 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

**B6538 Bodymix** **Ilona Frank**  
**Gauting**  
Kursbeschreibung siehe Kursnr.:B6537.  
**ab Dienstag, 4.10.2022, 19.05–20.05 Uhr**  
13 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

**B6539 Cardio Boxing** **Lisa Luzie Wachtler**  
**Planegg**  
Hierbei handelt es sich um ein intensives Intervalltraining. Bei antreibender 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) Bitte mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Erfrischungsgetränk  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.30–19.15 Uhr**  
15 x 45 Minuten, EUR 79,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

**B6540 Fatburner Workout** **Lisa Luzie Wachtler**  
**Planegg**  
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, 29.9.2022, 19.30–20.20 Uhr**  
15 x 50 Minuten, EUR 79,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG



### B6541–3 Fit for Fun – After-Work-Fitness

#### 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.

**B6541 ab Mittwoch, 28.9.2022, 8.30–9.45 Uhr**

**B6542 ab Donnerstag, 29.9.2022, 8.30–9.45 Uhr**

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

**B6543 ab Donnerstag, 29.9.2022, 17.45–18.45 Uhr**

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestr. u. rechts über den Pausenhof je 14 x 75 Minuten, EUR 115,-

### B6544 Calorie burning and Cardio Workout

#### Planegg

Vera Giauque

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm bringen wir durch eine ununterbrochene, ausdauernde Bewegungseinheit von circa 30 Minuten unser Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und kurbeln dabei ordentlich unsere Fettverbrennung an. Wir werden ordentlich schwitzen bei cooler Musik. Im Anschluss kräftigen wir Bauch-, Beine-, Po- und Armmuskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

**ab Freitag, 30.9.2022, 16.35–17.35 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

### B6545 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. Diese Gym fördert auch die Problemlösen, wie Bauch, Beine und Po und es werden Oberkörper, Schulter und Arme 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, 4.10.2022, 19.45–20.45 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

### B6546 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 antreibender 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, 29.9.2022, 17.20–18.20 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

## Nia/Zumba®/Pilates

### B6550 La Kossa® Fitness-Kurs

#### Tanzen mit Afro Urban music

#### Neuried

Christelle Mamdem Wotchueng

Wir lernen die Tanzschritte zu Afro Urban Musikstücken und trainieren dabei Koordination, Balance und Ausdauer. Das Tanzen wirkt sich positiv auf das eigene Selbstbewusstsein aus und soll vor allem Spaß bringen. Entfliehen Sie dem Alltag und machen Sie gedanklich eine Reise nach Kamerun, Kongo oder die Elfenbeinküste. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

**ab Dienstag, 4.10.2022, 18.30–19.30 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 75,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

### B6551 Nia – Fitness, Tanz, Gesundheit –

#### Energie, Lebensfreude, Beweglichkeit

#### Gauting

Christine Weissbarth

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, eine lebendige Form von Fitnesstraining und getanzer Lebensfreude. Nia enthält die Anmut und Spontanität des Tanzes, die fließenden Bewegungsabläufe von Tai Chi und beinhaltet die Balance des Yoga. Nia ist geeignet für alle.

**ab Donnerstag, 6.10.2022, 15.30–16.45 Uhr**

13 x 75 Minuten, EUR 129,-

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

### B6552–B6563 ZUMBA®

#### Planegg/Krailling/Gauting/Gräfelfing/online

Bei Zumba handelt es sich um ein effektives Tanz-Fitness-Training aus 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.

**B6552 ab Mittwoch, 28.9.2022, 18.15–19.15 Uhr**

Tihana Lesar

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

**B6553 ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.15–20.10 Uhr**

N.N.

**B6554 ab Mittwoch, 28.9.2022, 20.20–21.20 Uhr**

N.N.

Krailling, Volksschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

**B6557 ab Freitag, 30.9.2022, 19.15–20.15 Uhr**

Yvonne Graciela

online per zoom

Alle Kurse 15 x 60 Minuten je EUR 90,-; 15 x 55 Minuten je EUR 83,-

**B6555 ab Dienstag, 20.9.2022, 17.20–18.20 Uhr**

Flor de Maria

**B6556 ab Dienstag, 20.9.2022, 18.30–19.30 Uhr**

Flor de Maria

Gauting, Gymnasium, Turnhalle

**B6561 ab Mittwoch, 21.9.2022, 20.10–21.10 Uhr**

Flor de Maria

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

**B6562 ab Donnerstag, 22.9.2022, 19.00–20.00 Uhr**

Flor de Maria

**B6563 ab Donnerstag, 22.9.2022, 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,-

### B6564–64A 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!

**B6564 ab Dienstag, 27.9.2022, 16.00–17.00 Uhr**

**B6564A ab Freitag, 30.9.2022, 15.30–16.30 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 66,-

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

### B6565 Pilates für Anfänger

#### Gräfelfing

Jenny Schaefer

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. B6573 ohne Vorkenntnisse.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

### B6566 Yogilates für Einsteiger – Dehnen und Stärken

#### Pilates für die Kraft, Yoga zur Entspannung

#### Planegg

Lisa Luzie Wachtler

Bei Yogilates 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 ganz nebenbei die Muskulatur zu stärken. Als Ergänzung arbeiten wir mit einfachen Atemübungen. Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Erfrischungsgetränk

**ab Freitag, 30.9.2022, 19.00–19.45 Uhr**

15 x 45 Minuten, EUR 79,-

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



## B6570 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 Körperwahrnehmung verbessert sich und durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem, wird Stress abgebaut.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 8.00–9.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## B6571–72A Pilates

Planegg

Christina Berzl

### Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

**B6572A ab Donnerstag, 29.9.2022, 16.50–17.50 Uhr**

### Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

**B6571 ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.00 Uhr**

**B6572 ab Donnerstag, 29.9.2022, 19.10–20.10 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

## B6573 Pilates für Anfänger und leicht Geübte

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 Wohlfühlgefühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 10.00–11.00 Uhr**

12 x 60 Minuten, EUR 90,-

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

# Gesundheit und Lebensart

45

## B6575 Pilates Online

online

Sylvia Wandner



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. Neue Schüler/innen mit Pilatesgrundkenntnissen sind willkommen, denn wir brauchen nur unsere Gymnastikmatte und als Gymnastikgeräte dienen uns Besenstiel, Handtücher, dicke Bücher, gefüllte Wasserflaschen als Gewichte und ab und zu eine Wärmflasche. Es ist mir wichtig, dass Sie sich selber spüren, denn daraus wächst Achtsamkeit. Wenn wir einen achtsamen Umgang mit uns pflegen, dann können wir unbekömmliche Gewohnheiten ablegen und sorgen somit für Veränderungen und kommen in das Körperwohlgefühl.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.00–20.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, EUR 89,-

Online-Seminar von zu Hause aus

## B6578 Pilates „Wirbelsäule in Balance“ mit Vorkenntnissen

Planegg

Sylvia Wandner

In diesem Kurs wird die Aufmerksamkeit der Wirbelsäule gewidmet, wir richten unser Rückgrat auf und machen unseren Rücken alltags-tauglich – beweglich und stark. Ein regelmässiges Training ist die beste Prophylaxe für unseren Rücken. Pilates-Grundkenntnisse erforderlich! Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch oder kleine Decke, für den Kopf ein kleines Kissen, eine gefüllte heiße Wärmflasche, für den Stundenabschluss eine Decke!

**ab Montag, 26.9.2022, 16.45–17.40 Uhr**

15 x 55 Minuten, EUR 85,-

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



Unsere Dozent\*innen stellen sich vor:

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



## LICHT-GESUNDHEIT-ENERGIE ZENTRUM

Klaus Wienert & Kollegen

Institut für  
Kinesiologie  
Systemische Aufstellungen  
Energie-Medizin

### SEMINARE • AUSBILDUNGEN • PRAXISGEMEINSCHAFT



Erfolg • Lebensfreude • Gesundheit • Stressmanagement • Persönlichkeitsentfaltung



**KINESIOLOGIE-ONLINE-VORTRAG MIT KLAUS WIENERT**  
08.11.2022 über Matrix in Balance um 19:30 Uhr  
**MATRIX IN BALANCE 1 – KINESIOLOGIE-EINSTIEGSKURS** am 26.–27.11.2022

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)



### B6576–85 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! Ein regelmäßiges Training ist die beste Prophylaxe für unseren Rücken und erhält unsere Arbeitskraft.

Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch oder eine kleine Decke, für den Kopf ein kleines, festes Kissen, für den Stundenabschluss eine Decke, eine gefüllte warme Wärmflasche und bei der Kleidung empfiehlt sich der bequeme Zwiebellook und dicke warme Socken. Seien Sie einfach neugierig und probieren es mal aus!

**B6584** **Anfänger**  
ab Montag, 26.9.2022, 14.35–15.30 Uhr

**B6576** **Anfänger**  
ab Montag, 26.9.2022, 20.00–20.55 Uhr

**B6580** **Fortgeschrittene**  
ab Montag, 26.9.2022, 10.05–11.00 Uhr

**B6581** **Fortgeschrittene**  
ab Montag, 26.9.2022, 11.10–12.05 Uhr

**B6582** **Anfänger/ leicht Fortgesch.**  
ab Montag, 26.9.2022, 17.50–18.45 Uhr

**B6583** **Fortgeschrittene**  
ab Montag, 26.9.2022, 18.55–19.50 Uhr

**B6585** **50+ Fortgeschrittene**  
ab Montag, 26.9.2022, 15.40–16.35 Uhr

je 15 x 55 Minuten, EUR 85,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

### B6586 Pilates 50+ für Fortgeschrittene

**Planegg** **Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6587.

ab Mittwoch, 28.9.2022, 11.10–12.10 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

### B6587 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, 30.9.2022, 18.00–19.00 Uhr

15 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

### B6588 Pilates für Anfänger

**Planegg** **Jenny Schaefer**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6573 ohne Vorkenntnisse.

ab Freitag, 30.9.2022, 16.45–17.45 Uhr

12 x 60 Minuten, EUR 90,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## Tanz/Volkstanz/Ballett

### B6600 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 gut sitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.

Samstag, 22.10.2022, 15.00–18.00 Uhr

Sonntag, 23.10.2022, 15.00–18.00 Uhr

Wochenendseminar, EUR 39,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

### B6601 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. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gut sitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.

Samstag, 19.11.2022, 15.00–18.00 Uhr

Sonntag, 20.11.2022, 15.00–18.00 Uhr

2 x 180 Minuten, EUR 39,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

### B6605 Durch fröhliches und meditatives Tanzen dem Alltag einen neuen Schwung geben

**Gräfelting** **Hildegard Linn**

Wir tanzen sowohl auf temperamentvolle als auch auf ruhige Musik aus verschiedenen Bereichen und Kulturen. Die harmonischen Bewegungsabläufe und die erlebte Gemeinschaft im Kreis können uns helfen Spannungen abzubauen und uns zur inneren Ruhe bringen. Durch den klaren Aufbau der Schrittfolgen wird die Konzentration und die Merkfähigkeit gefördert. Dreier und Wechselschritte sollten beherrscht werden.

ab Montag, 26.9.2022, 16.30–18.30 Uhr

8 x 120 Minuten, EUR 75,-  
Gräfelting, Friedenskirche, Planegger Straße 16

### B6606 Kreativer Bauchtanz

**Gauting** **Heidrun Edin**

Will ich 1 1/2 Stunden Spaß haben, nette Menschen treffen, dem ganzen Alltag mal entfliehen? Eintauchen in die faszinierende Welt des Orients? Will ich meine Kondition und Geschmeidigkeit verbessern und neue Kraft gewinnen? Wenn Sie eine dieser Fragen bejahen können, dann melden Sie sich doch einfach an. Mitzubringen: Gymnastikanzug und -schuhe mit einem Tuch für die Hüfte und eine Unterlage für die Bodenübungen.

ab Donnerstag, 13.10.2022, 18.55–20.25 Uhr

13 x 90 Minuten, EUR 130,-  
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum,  
Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße rechts über Pausenhof

### B6608 Das Geheimnis des Bauchtanzes für Fortgeschrittene – Mittelstufe

**Planegg** **Annemarie Weindl-Ihrler**

Die bereits bekannten anmutigen und kraftvollen Bewegungen werden weiterhin vertieft und verfeinert. Zudem soll der Tänzerin die Möglichkeit gegeben werden, mit ihrem individuellen Ausdruck zu spielen. Wir befassen uns mit versch. Stilrichtungen und arbeiten auch an Choreographien.

ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–20.45 Uhr

14 x 75 Minuten, EUR 139,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

### B6610 Zauber Hawaiis – Hula Tanz für Fortgeschrittene + Wiedereinsteiger

**Planegg** **Andrea Günther**

Der Hula ist der traditionelle Tanz Hawaiis. Er erzählt von den Schönheiten der Inseln, der Liebe und den Menschen. Verbunden mit verschiedenen Grundschritten wiegen sich die Hüften im Rhythmus der Musik, während die Hände die Geschichten erzählen. Tänzerisch verbindet man sich mit der Natur, mit Himmel und der Erde. Die häufig gegenläufigen Gesten aktivieren die Gehirnhälften, Haltung und Beweglichkeit verbessern sich. Der Hula ist ein Solotanz. Für Fortgeschrittene und Tänzer/-innen mit Vorkenntnissen.

ab Dienstag, 4.10.2022, 20.00–21.15 Uhr

8 x 75 Minuten, EUR 85,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

### B6614 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, 26.11.2022, 11.00–14.00 Uhr

Sonntag, 27.11.2022, 11.00–14.00 Uhr

2 x 180 Minuten, EUR 45,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



## B6615 Kubanischer Cha Cha Cha für Anfänger

**Planegg** **Santiago Velasquez**

Cha Cha Cha (Kubanischer Stil): ein moderner, paarweise getanzter Gesellschaftstanz kubanischen Ursprungs – gehört jetzt zu den lateinamerikanischen Tänzen des Tanzsports und wird als Bestandteil des Welttanzprogramms in Tanzschulen unterrichtet. Die ursprüngliche kubanische Form des Cha-Cha-Cha unterscheidet sich in Technik und Figurenrepertoire allerdings stark vom heutigen Turniertanz und ist zudem dem Mambo sehr ähnlich – heute nur noch beim Freizeittanz in der Salsa-Szene anzutreffen. Nicht Perfektion und Wettbewerb, sondern Spaß an Musik und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Paarweise Anmeldung

**Samstag, 3.12.2022, 11.00–14.00 Uhr**

**Sonntag, 4.12.2022, 11.00–14.00 Uhr**

2 x 120 Minuten, EUR 45,-

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

## B6616 Internationale Volkstänze Anfänger und Fortgeschrittene

**Krailling** **Teresa Emilian**

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Volkstanzgebiete mit ihren Stilen und ihrer Musik. Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt und erleben so Kultur und Mentalität der Menschen in Griechenland, im Balkan, Rumänien, Israel, Italien, Ungarn und anderen Ländern. Im Tanz stärken wir unsere Kondition, unser Koordinations- und Rhythmusgefühl sowie unser Reaktions- und Denkvermögen. Tanzen kann die Lebensfreude steigern und erfrischt uns. Es wird ohne Handfassung getanzt. Bitte Tanz-, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

**ab Freitag, 25.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

9 x 90 Minuten, EUR 74,-

Krailling, Volksschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str. 2  
Kurspause von 6. Mai bis 17. Juni

## B6617 Tanz ins Neue Jahr

**Planegg** **Teresa Emilian**

Willkommen sind Männer und Frauen jeden Alters. Wir kreieren in Tanz und Bewegung unsere Ideen für 2023. Sie können sich von der an Klangfarben reichen Musik inspirieren lassen, ohne bestimmte Schrittfolgen lernen zu müssen. So finden Sie ihren eigenen Tanz für das neue Jahr. Wir tanzen uns in die Lebensfreude nach dem griechischen Sprichwort „Wenn Du am Leben Lust haben willst, so tanze“. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, warme Strümpfe, eine Gymnastikmatte oder Decke, eigene Getränke.

**Samstag, 21.1.2023, 10.00–13.30 Uhr**

EUR 22,-

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

## Taekwondo / Aikido / Krav Maga

### B6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe

**Planegg** **Werner Baumgartner**

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

**ab Montag, 26.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 129,-

Planegg, Volksschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang  
Seiteneingang beim Parkplatz benützen, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### B6717 Classic – Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg** **Peter Fassbender**

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

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.00–20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, EUR 119,-

Planegg, Volksschule, Turnhalle, Seiteneingang  
beim Parkplatz benützen, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### B6720 Aikido Erwachsene und Jugendliche ab 14 J.

**Neuried** **Stefan Winter**

Aikido ist eine moderne, defensive und in ihren Übungsformen vielseitige Kampfkunst, die kaum körperliche Voraussetzungen an die Übenden stellt. Aikido ist ohne Wettkampf; das Üben verfolgt das Ziel Körper und Persönlichkeit zu stärken. Bitte bequeme und dem eigenen Wärmeempfinden angemessene Sportkleidung tragen. Barfuß oder mit Hallenschuhen. Etwas zu Trinken.

**ab Dienstag, 11.10.2022, 18.30–19.45 Uhr**

10 x 75 Minuten, EUR 92,-

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

### B6725 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, 30.9.2022, 17.30–18.30 Uhr**

10 x 60 Minuten, EUR 99,-

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

## Aquafitness

### B6712 Aquafitness

**München**

**Carolyn Ulbrich**

Die Gymnastikstunde im Wasser beinhaltet Koordinations-, Kraft- und Konditionsübungen, die die Gelenke, Sehnen und den Rücken schonen, und trotzdem sowohl die Muskulatur als auch das Herz-Kreislaufsystem stärken. Die Muskeln werden durch die Wellen massiert und gelockert, während sie gleichzeitig gestärkt werden.

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 15.40–16.25 Uhr**

15 x 45 Minuten, inkl. Eintritt, EUR 180,-

München-Pasing, Peslmüllerstraße 8, Schulschwimmbad

Bitte Badehaube bzw. Duschhaube zum Schwimmen mitbringen!



## 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 schwimmen können.

### 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 unten stehende 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!

B6706 ab Mo., 26.09.22 20.00–20.40 Uhr € 70,-

B6709 ab Mo., 26.09.22 20.40–21.20 Uhr € 70,-

B6710 ab Mo., 26.09.22 21.20–22.00 Uhr € 70,-

B6700 ab Mi., 28.09.22 13.00–13.45 Uhr € 75,-

B6701 ab Mi., 28.09.22 13.45–14.30 Uhr € 75,-

B6702 ab Mi., 28.09.22 14.30–15.15 Uhr € 75,-

B6703 ab Sa., 24.09.22 12.30–13.15 Uhr € 75,-

B6704 ab Sa., 24.09.22 13.15–14.00 Uhr € 75,-

B6705 ab Sa., 24.09.22 14.00–14:45 Uhr € 75,-

**Kursort:** Volksschule Lochham, Hallenbad, Gräfelfing, Adalbert-Stifter-Platz 1

**Dauer der Kurse:** 15 x außerhalb der Schulferien



## Outdoor

### B6802 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 anderer Art der Übungsausführung auf ihre Kosten kommen.

**ab Dienstag, 11.10.2022, 12.00–13.00 Uhr**

8 x 60 Minuten, EUR 59,-

Gauting, Schloss Fußberg, Tor am Eingang

Bitte dem Wetter entsprechende Sportsachen anziehen.

### B6803 Ein Tag in den Bergen

#### Leichte Wanderung auf die Sonnenspitz

**Wanderparkplatz Kochel**

**Sissy Bletschacher**

Oberhalb des Waldgürtels liegt einem hier die Landschaft wie ein Gemälde zu Füßen. Unterhalb der kobaltblaue Kochelsee, gegenüber der Herzogstand, dahinter das Wettersteingebirge. Zum Abschluss unserer Wanderung besuchen wir die Lainbachwasserfälle zum Verweilen und Genießen.

**Sonntag, 9.10.2022, 10.00–16.00 Uhr**

EUR 34,-

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kochel, Mittenwalder Straße 61 (Parkplatz direkt gegenüber der Firma Dorst)

Die Tour ist mit 680 Höhenmetern eine leichte Tour. Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung sowie etwas Trittsicherheit sind jedoch erforderlich.

Ausrüstung: feste Wanderschuhe und Wanderstöcke sowie wettergerechte Kleidung (Zwiebellook), Getränke und Brotzeit. Voraussetzung zur Teilnahme: Leichte Grundkondition für eine Tageswanderung und etwas Trittsicherheit. Bitte teilen Sie uns eine Notfallmobilnummer für diesen Tag mit. Geben Sie bitte an, falls Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten, wir stellen ggf. Kontakt her.

### B6804 Schneeschuhwanderung zum Hohen Kranzberg im Wettersteingebirge...

**Talstation Kranzberglift**

**Sissy Bletschacher**

... ab 15 Jahre

Wie Sie sich „leichtfüßig“ mit Schneeschuhen bewegen, zeigt Ihnen die erfahrene DAV-Wanderleiterin. Auf Sicherheit legt sie dabei größten Wert und gibt wertvolle Tipps, wie Schnee und Wolken zu „lesen“ sind. Sie starten an der Talstation und steigen zum Hohen Kranzberg hinauf, vorbei am malerisch gelegenen Ferchensee. Nach der Gipfelpause steigen Sie ein kurzes Stück über die Ostflanke ab und überwinden insgesamt 500 Höhenmeter.

**Donnerstag, 12.1.2023, 10.00–16.00 Uhr**

EUR 43,-

Treffpunkt: Talstation Kranzberglift, Kranzbergstr. 24, Mittenwald

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Schneeschuhe und Stöcke benötigen. Geben Sie bitte an, falls Sie eine Mitfahrgelegenheit suchen oder anbieten, wir stellen dann ggf. Kontakt her. Bitte teilen Sie uns eine Notfallmobilnummer für diesen Tag mit.

Voraussetzung: Gute Grundkondition für eine Tageswanderung. Bitte mitbringen: knöchelhohe feste Wander- oder Winterschuhe, Wanderstöcke, warme wasserabweisende Kleidung, Ersatzwäsche, Handschuhe, Mütze, Brotzeit und eine Kanne heißen Tee.



### B6807 Fit an der Würm

#### Outdoor Training in Gräfelting

**Gräfelting**

**Isabella Klaschka**

Steigen Sie jederzeit ein! Ohne Anmeldung – einfach kommen – Draußen an der frischen Luft werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke stabilisiert, Körperhaltung und das Körpergefühl verbessert. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt.

Ziel ist es, 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! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk und gute Laune!

**ab Sonntag, 18.9.2022, 11.00–12.00 Uhr**

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad

jederzeit einsteigen!

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelting

Bei ausdauerndem Regen findet die Veranstaltung online statt ohne Gebühr

### B6810 Nordic Walking – ALFA-Technik Wochenend-Kompakt-Kurs

**Gräfelting**

**Annette Baidnl**

Erlernen Sie die Nordic Walking ALFA-Technik als effektives Ganzkörpertraining nach der 7-steps Methode des Deutschen Nordic Walking Verbandes. Sie erzielen damit ein optimales Herz-Kreislauf-Training, Gelenkentlastung, Gewichtsreduktion, erhöhte Sauerstoffzufuhr, Abbau von Stresshormonen und eine Stärkung des Immunsystems. Das Training ist für Teilnehmer/innen jeden Alters geeignet. Es ist sinnvoll, neue Stöcke erst nach dem Kurs zu kaufen. Stöcke können für den gesamten Kurszeitraum gegen eine Gebühr von EUR 10,- ausleihen. Dazu wenden Sie sich an die Kursleiterin unter Tel. 089/89890628.

**Freitag, 23.9.2022, 18.00–20.00 Uhr**

**Samstag, 24.9.2022, 14.30–17.30 Uhr**

**Sonntag, 25.9.2022, 14.30–17.30 Uhr**

EUR 65,-

Gräfelting, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Wasserbogen/Birket)

### B6811 Nordic Walking – ALFA-Technik Wochenend-Kompakt-Kurs

**Gräfelting**

**Annette Baidnl**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B6810.

**Freitag, 7.10.2022, 17.00–19.00 Uhr**

**Samstag, 8.10.2022, 14.30–17.30 Uhr**

**Sonntag, 9.10.2022, 14.30–17.30 Uhr**

EUR 65,-

Gräfelting, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Wasserbogen/Birket)

### B6813 Nordic Walking – Feierabend-Touren im Würmtal

**Planegg**

**Helmut Frisch**

Wir entdecken die schönsten Strecken in Gauting, Krailling, Planegg, Gräfelting 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,- ausgeliehen werden.“

**ab Donnerstag, 29.9.2022, 17.30–19.00 Uhr**

5 x 90 Minuten, EUR 55,-

Planegg, am Ende der „Zu Maria-Eich“ Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle

### B6814 Nordic Walking – ALFA-Kurs

**Gräfelting**

**Helmut Frisch**

„Ich mache mir 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 zu einer Leihgebühr von EUR 2,- ausgeliehen werden. Reservierung bei A. Frisch, Tel. 089/758511.

**ab Dienstag, 4.10.2022, 17.30–19.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, EUR 44,-

Treffpunkt: Gräfelting, Lochham, Ecke am Wasserbogen / Im Birket

### B6826 Lawinenkunde intensiv Theorie für Skiwanderer und mehr

**Planegg**

**Jennifer Paulin**

Grundlagen der Schnee- und Lawinenkunde für Skitourengeher, Freerider, Schneeschuhwanderer und Interessierte. Wir befassen uns mit den Grundkenntnissen der Lawinenkunde und den aktuellen Risikomanagementstrategien. Inhalte: Lawinenarten, Schneedeckenaufbau, Entstehung von Lawinen, Interpretation des Lawinenlageberichts, aktuelle Risikomanagement-Strategien und Entscheidungshilfe anhand der SnowCard.

**Dienstag, 17.1.2023, 18.30–20.30 Uhr**

EUR 14,-

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



### Restplätze

Für einige Kurse gibt es nur noch wenige Restplätze. Wir nehmen Sie gerne auf eine Warteliste oder beraten Sie bezüglich einer Alternative.



## Fechten/Tischtennis

### B6845 Tischtennis – Schneller Sport auf heißer Sohle! Gauting Karl Günther Kolesa

Einführung in Theorie und Praxis des Tischtennisportes mit Übungs- und Lernzielen in Techniken, Formen, Regelkunde und Geschichte. Geeignet für Erwachsene Anfänger /Interessierte dieses anspruchsvollen und beliebten Sportes, der bis ins hohe Alter körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten fördern kann. Voraussetzung: Sportkleidung, Hallenschuhe, Schläger bitte mitbringen, aber nicht Bedingung.  
**ab Samstag, 1.10.2022, 17.00–18.30 Uhr**  
4 x Samstag, 90 Minuten, EUR 32,-  
Gauting SportClub e.V, Leutstettener Str. 50, Turnhalle

### B6850 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 auch ihr taktisches Geschick. An diesem Schnuppertag werden die ersten Schritte kennen gelernt – es ist nie zu früh oder zu spät, mit dem Fechtssport zu beginnen. Bitte hallenfreundliche Turnschuhe mitbringen. Florett und Maske werden gestellt.  
**Samstag, 12.11.2022, 14.00–16.00 Uhr**  
EUR 19,-  
Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

## Gesunde Ernährung

### B6900 Der Ernährungskompass Buchpräsentation mit Verkostung Planegg Michaela Baur

Erleben Sie die Autorin von „Der Ernährungskompass – Das Kochbuch“, Michaela Baur, und lassen Sie sich von Ihrer Leidenschaft für das Gastgeber und den Genuss anstecken und genießen Sie dabei einige ihrer Kreationen.  
Best of Ernährungskompass:  
- wissenschaftliche Fakten für ein gesundes Essverhalten  
- Praktische Tipps zur Umsetzung  
- Zeit für persönlichen Austausch und Fragen  
- 4 Probierhappen und Getränke  
**Donnerstag, 29.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
EUR 20,-  
Planegg, Buchhandlung Kohler, Bahnhofstr. 41

### B6901 10-Tage-Heilfasten-Seminar Informationsabend Planegg Wolfgang Haas

Vortrag mit allen Informationen und Unterlagen zum medizinisch geleiteten 10-Tage-Heilfastenseminar (Kursnr.: B6901, Beginn 4.10.2022). 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!  
**Dienstag, 4.10.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
EUR 9,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B6902 10-Tage-Heilfasten-Seminar Planegg Wolfgang Haas

Dauer des Fastens: 11.10.2022 – 17.10.2022. Seminarinhalt: individuelle Beratung, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Meditation und Bewegung. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Informationsabend: Montag, 4.10.2022, Kursnr.: B6901.  
**Dienstag, 11.10.2022, 18.30–20.00 Uhr**  
**Donnerstag, 13.10.2022, 18.30–20.00 Uhr**  
**Samstag, 15.10.2022, 13.00–14.30 Uhr**  
**Montag, 17.10.2022, 18.30–20.00 Uhr**  
4 x 90 Minuten, EUR 36,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B6902A 10-Tage-Heilfasten-Seminar Planegg Wolfgang Haas

Infos unter B6902  
**Dienstag, 11.10.2022, 20.00–21.30 Uhr**  
**Donnerstag, 13.10.2022, 20.00–21.30 Uhr**  
**Samstag, 15.10.2022, 14.30–16.00 Uhr**  
**Montag, 17.10.2022, 20.00–21.30 Uhr**  
4 x 90 Minuten, EUR 36,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B6903 Ernährung in den Wechseljahren Traumfigur ade oder Wohlfühlgewicht? Planegg Dr. Eva Fuchs

Erhalten Sie einen Überblick über die ganzheitlichen Einflüsse in den Wechseljahren. Themen wie Selbstfürsorge, Entgiftung und Darmgesundheit, gute Laune essen und Schönheit durch Anti-Aging-Lebensmittel werden wissenschaftlich fundiert erklärt. Tipps zur Basen-Balance-Ernährung können das persönliche Gewichtsmanagement unterstützen. Die Empfehlung einer Lebensmittelliste der sog. Do's und Dont's runden den Vortrag ab. "Frau ist, was sie isst!"  
**Samstag, 26.11.2022, 14.00–15.30 Uhr**  
EUR 12,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B6904 Update Intervallfasten Praktisches Wissen aus der Forschung Planegg Wolfgang Haas

Neu ist Intervallfasten in der Ernährungsmedizin nicht mehr, und als Lebenskonzept hat es den Alltag vieler Menschen längst erobert. Dennoch lernen wir ständig dazu. Wir blicken auf die aktuelle Studienlage und fragen uns: Welche Vorteile hat Intervallfasten im Einklang mit dem Biorhythmus des Körpers? Welche Rolle spielt das Darmmikrobiom? Warum ist richtiges Timing beim täglichen Fasten für fitnessorientierte Personengruppen von Bedeutung? Und vieles mehr.  
**Dienstag, 17.1.2023, 20.00–21.30 Uhr**  
EUR 12,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### B6905 Das vegetative Nervensystem in Balance mit der Fünf-Elemente-Ernährung Planegg Stephanie Steinegger

Wie bringe ich mein angespanntes Nervensystem wieder in Balance? Chronischer Stress ist ein verbreitetes Problem mit vielen Facetten. Der Vortrag öffnet eine neue, differenzierte Sichtweise auf das vegetative Nervensystem und seine Stressreaktionen. Eine Vielzahl von Beschwerden können mit Blockaden im vegetativen Nervensystem zusammenhängen. Erfahren Sie, wie Sie mit Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie individuell unterstützen können.  
**Mittwoch, 18.1.2023, 19.00–21.00 Uhr**  
EUR 12,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1  
Im Kochworkshop am 1.2.2023 können Sie gleich Rezepte ausprobieren (B6927)

### B6907 Herz und Gefäße schützen mit der Fünf-Elemente-Ernährung Planegg Stephanie Steinegger

Gerade in Zeiten von Corona erhalten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Risikofaktor eine besondere Aktualität. Mit den täglichen Mahlzeiten können Sie den Körper gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Erfahren Sie, wo Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und westlicher Medizin liegen und wo Sie sich gezielt Unterstützung holen können.  
**Dienstag, 22.11.2022, 19.00–21.00 Uhr**  
EUR 12,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9  
Im Kochworkshop am 1.2.2023 können Sie gleich Rezepte ausprobieren (B6927)

**vhs-Kurse verschenken**  
können wir nicht – aber Sie!  
**Gutscheine**  
erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.



## Essen und Trinken

### B6914 Restlos kochen

#### Planegg

Simone Schuber u. a.

Wie können wir mit Resten und vermeintlich Unverwertbarem sehr gut und abwechslungsreich kochen? Umwelt schonend, Ressourcen sparend und mit gutem Gewissen zaubern wir gemeinsam ein leckeres mehrgängiges Menü und erhalten viele nützliche Tipps. Gerne Behälter mitbringen, falls etwas übrig bleibt.



Diese Veranstaltung ist Teil der Reihe „FAIRlockend aufgetischt – Wissenschappen rund um unsere Ernährung“.

**Samstag, 8.10.2022, 15.30–19.00 Uhr**  
EUR 10,-

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

### B6915–6 Feuer und Brot – Bio Brotbackkurs am Lehmholzofen

#### Gauting

Florian Reistle

Was macht unser tägliches Brot zu einem körperlich aufbauenden, seelisch wärmenden und geistig aktivierendem Lebensmittel? Erfahren Sie, welchen Einfluss Mehl, Triebmittel und Hitzeart auf die Brotqualität haben, wie Sie es selbst herstellen können und auch woran Sie qualitativ hochwertiges Brot im Laden erkennen können. Pizza und Stockbrot stillen den aufkommenden Mittagshunger und runden das Lehmofen-Erlebnis ab – auch wunderbar geeignet für Kinder & Familien. Die Materialkosten von EUR 30,- sind im Kurspreis enthalten.

**B6915 Samstag, 12.11.2022, 9.00–14.00 Uhr**

**B6916 Samstag, 8.10.2022, 9.00–14.00 Uhr**

je EUR 70,-

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

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

### B6917 Ernährung bei AD(H)S-Präventionskurs

#### Planegg

Florian Reistle

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie mit Ihrem Kind bewusst und mit Freude Ihre täglichen Mahlzeiten gestalten und genießen können. Wie kann die Nahrungszubereitung und besonders auch das Essen selbst zu einer Quelle der Kraft und Ruhe werden? Auf das bewusste und geordnete Wahrnehmen, folgt das Erleben und daraufhin erst die Handlung. Es erwarten Sie inspirierenden alltagstaugliche Rezepte, spannende Alltagsübungen mit Perspektivenwechsel zur Konzentrationsschulung und aktuelle praxisnah aufbereitete ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse. Eine teilweise Erstattung über die Krankenkassen ist eventuell möglich. Materialkosten von EUR 40,- (Bio-Qualität) sind im Kurspreis enthalten.

**ab Samstag, 15.10.2022, 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)

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

### B6918 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 inspirierenden alltagstaugliche Rezepte, spannende Perspektivwechsel und aktuelle, praxisnah aufbereitete ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse. Die Materialkosten in Bio-Qualität von EUR 40,- sind im Kurspreis enthalten. Eine teilweise Erstattung über die Krankenkassen ist eventuell möglich.

**ab Samstag, 28.1.2023, 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)

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

### B6919 Kulinarik aus der Welt von Asterix und Obelix

#### Planegg

Brigitte Zimmermann

Wir begeben uns heute auf eine gastronomische Reise durch Gallische Gerichte, wir haben aber auch Rezepte aus Rom und Spezialitäten aus fernen Ländern im Gepäck ...

Unter Anderem werden wir ein Festtags-Spanferkel, Klöße aus Lugdunum, Lamm nach Art eines lachenden Wildschweins, Olympische Fleischspieße und den Kuchen des Pyradonis zubereiten. Lebensmittelkosten inkl. Rezeptheft und diversen Getränken, Zauberschnitzwerkzeug ist ausgenommen: EUR 20,- im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 23.10.2022, 10.30–15.00 Uhr**

EUR 49,-

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

### B6920 Mehlspeisen – beliebt und weltbekannt

#### Planegg

Brigitte Zimmermann

Die Mehlspeisenküche ist vielseitig und einfach zu machen. Ob Strudel mit verschiedenen Füllungen, Knödel als Hauptspeise oder als Beilage, Nudeln oder Nockerl, Palatschinken, verschiedene Schmarrn, der Bekannteste ist ja der berühmte Kaiserschmarrn, die Mehlspeisenliste scheint endlos zu sein ... Wir begeben uns heute in den Mehlspeisenhimmel und backen uns durch die verschiedenen Rezepte.

Materialkosten inklusive Rezeptmappe und Getränke: EUR 18,- im Preis enthalten.

**Sonntag, 13.11.2022, 10.00–14.30 Uhr**

EUR 47,-

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

### B6921 Plätzchen und feines Konfekt

#### Planegg

Brigitte Zimmermann

Im Advent Plätzchen zu backen hat eine lange Tradition. Wir backen nach bewährten, aber versuchen uns auch an neuen Rezepten. Aber keine Angst, auch ungeübte BäckerInnen finden geeignete Rezepte und erhalten bei Bedarf selbstverständlich Unterstützung. Neben Plätzchen werden Sie feines Konfekt und Schokoladen mit weihnachtlichen Gewürzen, Nüssen und getrockneten Früchten kreieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, ggf. Getränke und Behälter für die Plätzchen und für das Konfekt. Lebensmittelkosten inklusive Snacks und einem Mittagessen, Kaffee, Tee, Saftschorlen und Rezeptmappe: EUR 28,- im Preis enthalten.

**Sonntag, 4.12.2022, 10.00–15.00 Uhr**

EUR 57,-

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

### B6922 Zucker süß! Zucker frei!

#### Planegg

Brigitte Zimmermann

Sie wollen Zuckerfallen erkennen und zuckerfreie Alternativen kennenlernen? Zusammen backen wir u.a. süßes und pikantes Gebäck, Müslistangen, Semmeln und Brot. Aber auch Salate, Gemüse, Nudelgerichte, Desserts und Getränke stehen auf unserem Speiseplan. Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer, den Zuckerkonsum einzuschränken, jede Menge Tipps und Rezepte runden den Kurs ab. Ich freue mich auf Sie! Lebensmittelkosten inklusive einer Rezeptmappe: EUR 20,- im Preis enthalten

**Samstag, 4.2.2023, 10.30–14.30 Uhr**

EUR 49,-

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

**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)



## B6923 Schnelle Küche

Planegg

Brigitte Zimmermann

Wir kochen Ruck-Zuck Gerichte, unter anderem: Pasta und Gnocchi mit feinen Saucen, raffinierte Aufläufe, mal mit, mal ohne Fleisch, gefülltes Gemüse und tolle Salate runden die Rezeptvielfalt ab. Sie werden sehen, es macht auch Spaß frisch zu kochen, wenn man wenig Zeit hat. Wir verwenden keine Fertigprodukte! Ich freue mich auf Sie! Lebensmittelkosten inklusive Rezeptmappe und Getränke: EUR 18,- im Preis enthalten

**Sonntag, 5.2.2023, 10.00–14.00 Uhr**

EUR 47,-

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

## B6925 Cuisine française – die echte mediterrane Küche

Planegg

Jean de Rocher

Olivienöl, Knoblauch, Thymian und Rosmarin werden unsere Grundlage sein für drei einfache Rezepte, die jeder kochen kann. Mit mir lernen Sie, ein typisches provenzalische Menü zu kochen, um Ihren Gästen den letzten Sommer auf die Teller zurück zu zaubern oder vielleicht als Vorgeschmack auf den nächsten Frankreichurlaub? Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter. Die Materialkosten von EUR 20,- sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 27.1.2023, 18.15–21.45 Uhr**

EUR 46,-

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

## B6926 Cuisine française Provenzalisches Menü rund ums Wild!

Planegg

Jean de Rocher

Auch im Winter wird es wild! Kochen Sie mit mir ein provenzalische Menü rund ein Hauptgericht aus Wildschwein, Reh oder Hirsch. Wir werden uns auch dem Rotwein widmen, der sowohl als Sauce als auch als Getränk so wunderbar mit Wild harmoniert. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter. Die Materialkosten von EUR 16,- sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 10.2.2023, 18.15–21.45 Uhr**

EUR 42,-

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

## B6927 Kochen nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Planegg

Stephanie Steinegger

Individuell kochen für jeden Geschmack nach der Theorie der Fünf Elemente der chinesischen Medizin: schlank bleiben und genießen. Gemeinsam bereiten wir ein Menü mit regionalem Obst und Gemüse der Saison zu. Bei einem entspannten Abendessen bleibt Zeit für Fragen und es gibt viele Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag, damit Kochen einfach Spaß macht. Das Materialgeld von EUR 16,- ist im Kurspreis enthalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mittwoch, 1.2.2023, 17.00–21.00 Uhr**

EUR 54,-

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

## B6930 Ayurvedischer Koch-Workshop

Planegg

Vashvi Thaker

Die Indisch-ayurvedische Küche basiert auf dem Ayurveda-Konzept. Frisches Gemüse und Hülsenfrüchte sind die Basis für unsere Köstlichkeiten. Sie sind reich an essentiellen Nährstoffen und frei von Konservierungsstoffen oder künstlichen Aromen. Die Themen: Einführung in die ayurvedische Küche auf Englisch, traditionelle & moderne Rezeptgespräche, gemeinsam kochen & essen. Bitte mitnehmen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben. Materialgeld (EUR 12,-) im Kurspreis erhalten.

**Sonntag, 16.10.2022, 11.00–13.30 Uhr**

EUR 35,-

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



## Wichtig für alle Kochkurse

**Mitzubringen:** Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen.

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

## B6931 Ayurvedischer Koch-Workshop Ran ans Gemüse

Planegg

Vashvi Thaker

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B6930

**Mittwoch, 9.11.2022, 18.00–20.30 Uhr**

EUR 35,-

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

## B6939 Sushi – kleine köstliche Röllchen

Planegg

Thuy Le Duy

Sushi ist ein japanisches Gericht aus gesäuertem Reis, ergänzt um weitere Zutaten wie roher oder geräucherter Fisch, Meeresfrüchte, Nori (getrockneter und gerösteter Seetang), Gemüse, Tofuvarianten und Eier. Sushi ist köstlich, leicht und gesund, sieht schön aus und ist einfach zuzubereiten. Gemeinsam stellen wir verschiedene Sushi-Sorten wie Maki, California Rolle und Nigiri her, anschließend werden die fertigen Sushi gemeinsam verkostet. Materialkosten in Höhe von EUR 18,- sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Messer, Schneidebrett, Behälter für Kostproben. Lebensmittelkosten i.H.v. EUR 16,- sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 12.11.2022, 11.00–15.00 Uhr**

EUR 49,-

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

## B6940 Frühlingsrollen – kleine knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam

Planegg

Thuy Le Duy

Frühlingsrollen sind eine vietnamesische Spezialität. Sie sind sehr vielfältig einsetzbar: sowohl als Fingerfood, zu Reis aber auch zu Reisnudeln, verfeinert mit asiatischen Kräutern und der typischen vietnamesischen Soße Nuoc Mam. In diesem Kurs können Sie in die Welt der vietnamesischen Küche eintauchen und ein Geschmackserlebnis der besonderen Art erleben. Lebensmittelkosten i.H.v. EUR 16,- sind im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 27.11.2022, 11.00–15.00 Uhr**

EUR 47,-

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

## B6941 Tapas – die kleinen spanischen Köstlichkeiten!

Germering

Carolina Abreu Daniel

Tapas sind geniale Leckereien aus der spanischen Küche, die gern zu Bier oder Wein gereicht werden. Die Vielfalt der Tapas ist sehr groß. Ob Fisch, Fleisch oder Gemüse, ob kalt oder warm jeder findet etwas, das ihm schmeckt. Zubereitet werden die klassischen Tapas wie z.B. Tortilla de patatas, Croquetas oder Gambas al pil-pil, anschließend genießen wir alles zusammen mit einer Nachspeise und einem spanischen Rotwein. Lassen Sie sich überraschen! Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EUR 13,- enthalten!

**Sonntag, 15.10.2023, 16.00–19.30 Uhr**

EUR 39,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, R. 208 Küche

## B6942 Basisches Kochen trotz stressigem Berufsalltag

Germering

Nadine Köhler

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs? Gerade in stressigen Zeiten ist es umso wichtiger sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Kombinationsmöglichkeiten der Basischen Ernährung kennen, die auch auf Ihren individuellen Geschmack angepasst werden können. Die meisten Gerichte können gut vorbereitet werden und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Erfahren Sie, wie Sie mit Kreativität immer wieder gesund, frisch und genussreich kochen können. Bitte in jedem Kurs ergänzen: Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EUR 21,- enthalten!

**Freitag, 11.11.2022, 18.00–21.00 Uhr**

EUR 44,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, R. 208 Küche



Freie Plätze einsehen und verbindlich buchen:

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



### B6943 Chinesische Küche – leicht und lecker Neue Rezepte

**Germering**

**Jimmy Kit Chi Liu**

Basis der Chinesischen Küche ist ein ausgewogenes Wechselspiel von reichlich Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie ein ausgesprochenes Reichtum an Zubereitungsvariationen. Lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Küche kennen. Mit dem neugewonnenen Wissen können Sie in Ihren Speiseplan daheim neue Akzente setzen! Wie in seinen Kursen üblich wird Jimmy Liu vorkochen und Sie dann bei der Vorbereitung unterstützen. Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EUR 25,- enthalten!

**Sonntag, 12.2.2023, 14.00–18.00 Uhr**

EUR 60,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Sonntag nur über die Eingangstür in der Passage, Planegger Str. 9, R. 208 Küche

### B6945 Mani in pasta – Tagliatelle, Lasagne e Ravioli

**Germering**

**Ena Ilaria**

Gemeinsam stellen wir den Nudelteig her, füllen die Ravioli und bereiten alles zu. Am Ende genießen wir unsere fertigen Gerichte zusammen. Alles begleitet von italienischer Musik, Freude und Plauderei, die in der Küche niemals fehlen dürfen! Ich freue mich darauf, mit Euch den Kochlöffel zu schwingen.

Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EUR 12,- enthalten!

**Freitag, 14.10.2022, 17.00–20.00 Uhr**

EUR 35,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, R. 208 Küche

### B6946 Peruanisch kochen mit Quinoa – dem Getreide der Inka

**Germering**

**Sara Jaime de Faber**

In Südamerika hat das Kochen mit Quinoa, dem goldenen Korn der Inka, eine Jahrtausende alte Tradition. Gesund durch seinen hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Folsäure, Magnesium wird es vor allem in Peru, Bolivien und Ecuador angebaut und in der Küche geschätzt. In diesen Kurs lernen Sie in einfachen Schritten wie die Zubereitung von Quinoa gelingt und erhalten vielfältige Rezeptideen. Ob als Basis fürs Frühstücksmüsli, als Salatgrundlage oder vieles mehr. Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EUR 22,- enthalten!

**Samstag, 12.11.2022, 15.00–18.00 Uhr**

EUR 45,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, R. 208 Küche

### B6947 Tapas auf Spanisch!

**Germering**

**Carolina Abreu Daniel**

Mittlerweile kennt jeder die Tapas, die kleinen spanischen Häppchen aus Fleisch, oder Fisch oder Gemüse... Die Vielfalt ist so groß wie die Imagination des Kochs. Wir kochen gemeinsam nicht nur einige leckere Tapas Rezepte, sondern lernen auch typische Ausdrücke auf Spanisch rund ums Essen und Kochen. Beim Essen und Plaudern mit einem Glas spanischen Rotwein erweitern Sie so ganz entspannt Ihr sprachliches Repertoire. Grundkenntnisse der spanischen Sprache sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Mientras preparamos la comida y cenamos, hablamos español. No solamente vamos a aprender vocabulario útil en la cocina, sino también podemos charlar de temas cotidianos. Os espero en el curso de cocina española.

Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von EUR 13,- enthalten!

**Samstag, 19.11.2022, 16.00–19.30 Uhr**

EUR 39,-

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, R. 208 Küche

### B6960 Führung durch die Doemens Akademie mit einem Biersommelier

**Gräfelfing**

**Dr. Michael Zepf**

Ein Blick hinter die Kulissen der Doemens Akademie, deren Absolventen Titel tragen wie Braumeister, Lebensmittelmeister, Getränkebetriebsmeister 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.

**Mittwoch, 7.12.2022, 17.00–20.00 Uhr**

EUR 15,-

Gräfelfing, Doemens-Akademie, Lohenstraße 3

### B6970 Bier und Schokolade – Eine Sinnesexplosion

**Planegg**

**Dr. Gabi Sailer**

Mit allen Sinnen genießen! Das ist das Motto von Biersommeliere Gabi Sailer. Probieren Sie charakterstarke Biere zusammen mit Schokolade und finden Sie heraus, welche Kombination aus Aromen Sie bevorzugen. Selbstverständlich gibt es einige Geschichten rund ums Bier, aber auch zur Schokolade zu erzählen. Sehen, hören, riechen und schmecken Sie die Unterschiede!

Materialkosten i.H. v. EUR 16,- sind im Kurspreis enthalten.

**Donnerstag, 17.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 28,-

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

### B6971 Bock-und Doppelbock: ein malziges Geschmackserlebnis!

**Planegg**

**Dr. Gabi Sailer**

Special zum Valentinstag: Wir verkosten unterschiedliche Bock- und Doppelbock-Biere. Rund um diesen Bierstil gibt es viele Geschichten und auch Traditionen, die Sie kennenlernen werden.

Nachdem ich gerne mit allen Sinnen genieße, können Sie sich auf die Unterschiede in Farbe, Geruch und natürlich den Geschmack freuen!

Materialkosten i.H. v. EUR 16,- sind im Kurspreis enthalten.

**Dienstag, 14.2.2023, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 28,-

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

Bitte nach dem Kurs kein Verkehrsmittel mehr steuern.

### B6986 Wein mit allen Sinnen – Weinseminar mit Blind-Tasting

**Planegg**

**Andreas Streinz**

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 Genussereferenzen durch Wissenswertes über Rebsorten, aktuelle Trends und ausgewählte Weinbauregionen und vieles mehr.

Im Kurspreis sind EUR 49,- für den Wein enthalten

**Freitag, 21.10.2022, 19.00–22.00 Uhr**

EUR 64,-

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

### B6987 Wo der Scotch geboren wurde – Einführung und Verkostung

**Planegg**

**Dr. Cornelius Görres**

Ein abendlicher Ausflug nach Islay, der Whisky-Insel im Westen Schottlands. Wir verkosten eine Auswahl von Single Malts, charakteristisch, zugänglich, erschwänglich, und unterhalten uns darüber. Sie erfahren, wie auf Islay Whisky hergestellt und gelagert wird, und woher die Geschmacksunterschiede kommen.

Im Kurspreis sind EUR 24,- für den Whisky enthalten. Bringen Sie sich für die 30 minütige Pause eine Brotzeit mit.

**Freitag, 7.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 2

Bitte nach dem Kurs kein Verkehrsmittel mehr steuern.

### B6990 Barista-Workshop: Für den perfekten Kaffee-Genuss

**Neuried**

**Kaffeewerkstatt München**

Lernen Sie die Unterschiede von Einkreisern, Zweikreisern und Dualboilermaschinen, sowie die Funktion der einzelnen Bauteile, die Einstellmöglichkeiten einer Siebträgermaschine und die Auswirkungen von Druck, Temperatur und Mahlgrad auf Qualität und Geschmack eines Espressos. Über die richtige Einstellung der Mühle zur richtigen Durchlaufzeit. Lernen Sie, wie man Milch richtig aufschäumt und bereiten Sie einen klassischen Cappuccino zu. Testen Sie unterschiedliche Kaffeesorten aus unserem Sortiment (Kaffee ist im Preis enthalten).

Sie können in unseren Baristakursen mit Ihrem eigenen Equipment oder mit unseren Maschinen arbeiten.

**Samstag, 19.11.2022, 14.00–17.30 Uhr**

EUR 99,-

Treffpunkt: Neuried, Kaffeewerkstatt, Planegger Str. 1



Jetzt für den vhs-Newsletter  
anmelden!



## Studium Generale

Architektur / Philosophie / Theologie / Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft

### B7002 Vom Osmanischen Reich zur Ära Erdogan

**Planegg** **Robert Staudigl**  
Mit dem Ersten Weltkrieg zerbrach das Großreich der Osmanen und es formierte sich die säkular orientierte Republik Türkei. Atatürk revolutionierte das Land und führte es in Richtung Europa. Die unvollendete Annäherung an Europa wird ebenso im Mittelpunkt stehen wie die Rolle des Militärs, die Außen- und Regionalpolitik der Türkei sowie die Umbrüche der Ära Erdogan. Welche Perspektiven zeichnen sich für das Land am Bosphorus ab?  
**ab Dienstag, 18.10.2022, 16.30–18.00 Uhr**  
5 x 90 Minuten, EUR 49,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### B7003 Die englische Malerei des 18. und 19. Jahrhunderts

**Planegg** **Stefan Müller**  
Vorgestellt wird die englische Malerei im 18. und 19. Jahrhundert, eine der vielseitigsten ihrer Zeit. Vertreter wie Joshua Reynolds und Thomas Gainsborough repräsentierten den Akademismus, Maler wie William Blake und William Turner brachen radikal mit bisherigen Maltraditionen und die Präraffaeliten orientierten sich in ihren Werken an der italienischen Renaissance.  
**ab Dienstag, 13.12.2022, 16.30–18.00 Uhr**  
4 x 90 Minuten, EUR 39,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### B7004 Aus Fotografie wird Bewegung: Die Geschichte des Films

**Planegg** **Philipp Kastner**  
Von den verschiedenen Genres des Films (Liebesfilm, Drama, Actionfilm, etc.) über berühmte Schauspieler bis hin zu technischen Herausforderungen und der Historie. Lernen Sie die unterschiedlichen Aspekte und Bedeutungen zum Thema Film, kennen. Von der Notwendigkeit von diversen Perspektiven bis hin zu den unendlichen Möglichkeiten der Filmschaffenden.  
**ab Donnerstag, 1.12.2022, 16.45–18.15 Uhr**  
7 x 90 Minuten, EUR 69,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B7005 Theatergeschichte: Bretter, die die Welt bedeuten

**Planegg** **Philipp Kastner**  
Die Geschichte des Theaters, damals wie heute, ist eine Faszinierende. Angefangen im antiken Griechenland mit Orest über die Comedia dell'arte und Shakespeare bis hin zum heutigen Theater. Wer in dieses Thema einsteigen möchte, wird schnell feststellen, dass es wesentlich mehr als nur verschiedene Kostüme gab und gibt. Über Spielweisen, Bauarten der Theater, Masken, Publikumswandel und vieles mehr werden wir erfahren.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 16.45–18.15 Uhr**  
7 x 90 Minuten, EUR 69,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B7006 Die neue Aufklärung

**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, 27.9.2022, 16.30–18.00 Uhr**  
3 x 90 Minuten, EUR 49,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### B7007 KunstGeschichte im Dialog online: Antike, Romanik, Spätgotik, Renaissance

**online** **Imke Gloth, Barbara Reis**  
Wir führen Sie durch verschiedene Epochen der europäischen Kunstgeschichte. Die beiden Perspektiven der Referentinnen verbinden sich im Gespräch und bieten Ihnen einen kurzweiligen, sehr informativen Überblick über die Epochen und Stile, und geben Ihnen darüber hinaus interessante Einblicke in den jeweiligen historischen und politischen Kontext Bayerns. Unsere virtuellen Besichtigungen führen uns zu antiken Skulpturen in der Münchner Glyptothek, zu einigen romanischen Kirchen im Münchner Umland, zum Schloss Blutenburg und in die Alte Pinakothek.  
**ab Donnerstag, 29.9.2022, 18.00–19.30 Uhr**  
4 x 90 Minuten, EUR 52,-  
Online-Seminar von zu Hause aus



**B7007A KunstGeschichte im Dialog – online  
Malerei, Barock/Rokoko, Klassizismus****online Imke Gloth, Barbara Reis**

Besprochen werden unter anderem Werke von Rubens in der Alten Pinakothek, das Schloss Nymphenburg samt Amalienburg, der Königsplatz. Die bayerischen Kurfürsten und ab 1806 auch Könige spielen in diesem Modul eine wichtige Rolle, wobei es neben der großen Politik auch überraschende Anekdoten zu hören gibt!

**ab Donnerstag, 10.11.2022, 18.00–19.30 Uhr**

3 x 90 Minuten, EUR 39,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B7007B KunstGeschichte im Dialog – online  
Impressionismus, Expressionismus,  
Architektur****online Imke Gloth, Barbara Reis**

Malerei der Moderne mit Impressionismus, Expressionismus und Architektur. Es geht ums späte 19. und 20. Jahrhundert, um die Prinzregentenzeit, die Jahre zwischen den Weltkriegen und des Nationalsozialismus, um die Nachkriegszeit bis hin zur Gegenwart. Die entsprechende Kunst finden wir z.B. im Lenbachhaus und in der Pinakothek der Moderne.

**ab Donnerstag, 1.12.2022, 18.00–19.30 Uhr**

3 x 90 Minuten, EUR 39,-

Online-Seminar von zu Hause aus

**B7008 Karl Valentin in Originalbildern  
Aus dem Nähkästchen geplaudert****Planegg Rosemarie Scheitler-Vielhuber**

Die Urenkelin von Karl Valentin gibt Ihnen Einblicke in das künstlerische und private Leben mit Originalbildern aus dem privaten Fotoarchiv. Im Anschluss wird ein 25-minütiger lustiger Kurzfilm von und mit Karl Valentin und Liesl Karlstadt gezeigt. Wer Lust hat, kann bei einem Gläschen Karl Valentin-Wein den Abend mit Rosemarie Scheitler ausklingen lassen (EUR 3,- für den Wein sind im Kurspreis enthalten)

**Dienstag, 25.10.2022, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 15,-

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

**B7009 Else Lasker-Schüler und Franz Marc  
Eine Künstlerfreundschaft in Postkarten****Planegg Dr. Diemut Boehm**

Den Maler Franz Marc und die Dichterin Else Lasker-Schüler verband in den Jahren 1912 bis 1916 eine einzigartige künstlerische Freundschaft. Ihre bemalten Kunstpostkarten, mit denen sie sich bis zum Kriegstod von Franz Marc gegenseitig inspirierten, zählen zu den kostbarsten Werken des deutschen Expressionismus.

**Dienstag, 24.1.2023, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 14,-

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

**B7010 Der Weg der französischen Philosophie  
von den Anfängen bis ins 21. Jahrhundert****Planegg Dr. Emilio Astuto**

Wir beschäftigen uns mit dem einzigartig Weg der französischen Philosophie und fragen nach deren Ursprung und Aktualität. Ihr Einfluss auf die westliche und internationale Weltanschauung ist weitreichend. Von der Scholastik über den Rationalismus und die Aufklärung bis zum Existentialismus hat sie immer wieder Anstöße gegeben. Insbesondere auf dem Gebiet der politischen Philosophie überwölbt sie die Erkenntnisse der Theorien über Gesellschaftsveränderungen und die Geschichtsphilosophie mit einer krönenden Kuppel. Hierbei erreicht das französische Denken ein avanciertes Niveau und bereichert dadurch unsere Auffassungen mit bahnbrechenden Perspektiven.

**Donnerstag, 1.12.2022, 19.00–20.30 Uhr**

EUR 15,-

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

**Führungen und Ausstellungen****B7013 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, ge-

winnen 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, 28.10.2022, 10.30–11.45 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: im Innenhof des Deutschen Theaters, Schwanthalerstr. 13, München. Bitte um 10.15 Uhr da sein!

**B7014 Fit in Kunstgeschichte – Teil 1:  
Von der Romanik bis zur Renaissance****München Petra Rhinow**

Führung zu den Highlights im Bayerischen Nationalmuseum. Haben Sie sich auch schon manchmal gefragt, was dazu führte, dass eine Epoche der Kunstgeschichte durch eine andere abgelöst worden ist? Können Sie z.B. romanische Kunst von der Kunst der Renaissance und des Barocks unterscheiden? In diesem kleinen „fit in Kunstgeschichte“- Kurs lernen Sie die wesentlichen Stilmerkmale kennen und bekommen ein kleines praktisches handout mit den wichtigsten Daten und Merkmalen mit nach Hause.

**Freitag, 27.1.2023, 14.00–15.30 Uhr**

EUR 14,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Bayerisches Nationalmuseum, im Foyer der Eingangshalle Prinzregentenstr. 3.

**B7014A Fit in Kunstgeschichte – Teil 2  
Vom Barock zum Klassizismus****München Petra Rhinow**

Haben Sie sich auch schon manchmal gefragt, was dazu führte, dass eine Epoche der Kunstgeschichte durch eine andere abgelöst worden ist? Können Sie z.B. romanische Kunst von der Kunst der Renaissance und des Barocks unterscheiden? In diesem kleinen „fit in Kunstgeschichte“- Kurs lernen Sie die wesentlichen Stilmerkmale kennen, und ein kleines praktisches handout mit nach Hause.

**Freitag, 17.2.2023, 15.00–16.30 Uhr**

EUR 14,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Bayerisches Nationalmuseum, im Foyer der Eingangshalle Prinzregentenstr. 3.

**B7015 Die Borstei****München Petra Rhinow**

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

**Dienstag, 18.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

EUR 14,-

Treffpunkt: Dachauer Straße Ecke Franz Marc Straße

**B7016 Romantisch tiefe Kellergruft – St. Michael****München Petra Rhinow**

Die St. Michaelskirche in der Neuhauser Straße birgt in ihren Kellern romantische und schöne Grufträume und das Grab des berühmtesten Münchners: König Ludwigs II. In riesigen Särgen ruhen Könige, Prinzessinnen und Prinzen, schöne Damen und kleine Babies. Wir lernen einige abenteuerliche Lebensgeschichten und Schicksale kennen und entdecken versteckte Kunstwerke in der Kirche von St. Michael.

**Donnerstag, 17.11.2022, 14.45–16.15 Uhr**

EUR 14,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, vor dem Eingang der St. Michaelskirche in der Neuhauser Straße

**B7017 Kunst am Abend: Emil Nolde  
Meine Art zu malen.****München Ursula Schuster-Simon**

Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne zum Expressionisten Emil Nolde. Im Dialog zwischen den Originalen und restauratorisch-naturwissenschaftlichen Untersuchungsergebnissen werden aktuellste Forschungsergebnisse zum Werkprozess Noldes vorgestellt. Originale Gegenstände aus dem Ateliernachlass verdeutlichen zudem den Qualitätsanspruch des Künstlers an seine Materialien sowie seinen absolut faszinierenden Umgang mit Malfarben.

**Donnerstag, 13.10.2022, 18.00–19.30 Uhr**

EUR 10,- zzgl. Eintritt (EUR 10,-)

Treffpunkt: München, Pinakothek der Moderne, Museumskasse



## B7018 Das Geheimnis der fünf Türen in den Fünf Höfen

München

Anette Spieldiener

Eine Architektur mit versteckten Botschaften, die glücklich machen können, das sind Münchens FÜNF HÖFE der Stararchitekten Herzog und De Meuron. Beim Spaziergang öffnen Sie die 5 geheimnisvollen Türen der Fünf Höfe. Hinter den Türen taucht man in farbige Foyers voller Leuchtkraft und Tiefgang durch verstreute Textbotschaften. Ein Plädoyer für ein Leben mit Eros findet sich obendrein.

**Samstag, 19.11.2022, 11.00–13.00 Uhr**

EUR 10,-

Treffpunkt: München, Theatinerstr. 8

## B7019 Der Tanz der Schächlerin Aufregende Zeiten im 17. Jahrhundert

München

Yngra Wieland, Petra Richterich

Wer sind die Schächler? Was ist ein Pantier? Wie lebte man München des 17. Jahrhunderts? Aufregende Geschichten lassen die spannende Zeitgeschichte zum Leben erwachen. Dazu liest die Autorin, Yngra Wieland, Textpassagen aus ihrem Roman „Der Tanz der Schächlerin“. Lauschen Sie der tragischen und mitreißenden Geschichte um die junge Heldin Jakoba und der Tradition der Schächler.

**Sonntag, 6.11.2022, 10.45–12.45 Uhr**

EUR 16,-

Treffpunkt: München, Marienplatz, an der Mariensäule, Blick zum Rathaus. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

## B7020 Wenn Ihr Besuch kommt – München für Einsteiger

München

Georg Reichlmayr

Die Führung schildert anschaulich und lebendig die unterschiedlichsten Facetten der bayerischen Landeshauptstadt, stellt die bekanntesten Sehenswürdigkeiten vor und beschreibt die Entwicklung Münchens seit seiner Gründung vor gut 850 Jahren. Ein idealer Rundgang, um sich anschließend bestens zurecht zu finden und in der Isar-Metropole zu Hause zu fühlen! Ende der Führung: Odeonsplatz vor der Feldherrnhalle

**Donnerstag, 27.10.2022, 15.00–17.00 Uhr**

EUR 17,-

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

Die Führung findet mit akustischem Führungssystem statt

## B7021 Suffragetten, Amazonen und Göttinnen Frauenbewegung, Frauenbilder ...

München

Georg Reichlmayr

... und Frauenrollen vor 100 Jahren

Unbeirrbar kämpften sie in München für Gleichberechtigung und gesellschaftliche: Anita Augspurg und Sophia Goudstikker, Genoveva Schauer, Ika Freudenberg, Luise Kiesselbach, Katja Pringsheim oder Marianne von Werefkin – Bayerische Amazonen. Die Führung beschreibt die Frauenbewegung, Frauenbilder und Frauenrollen vor 100 Jahren und ordnet sie in den kulturgeschichtlichen Münchner Zusammenhang ein.

**Dienstag, 15.11.2022, 17.30–19.30 Uhr**

EUR 17,-

Treffpunkt: Königsplatz, vor der Antikensammlung Ende Ludwigstraße Die Führung findet mit akustischem Führungssystem statt

## B7022 Der alte Südfriedhof – Vom Zentralfriedhof zum Park

München

Ulrich Spies

In Zeiten einer in München wütenden Pestepidemie findet im Jahr 1563 die Einweihung des damals „äußerer Freithof“ genannten heutigen Südfriedhofs statt. Seither hat diese Begräbnisstätte Erweiterung und Veränderung erlebt. Wir besuchen das parkähnliche Areal und lassen die steinernen Zeugnisse manch berühmter Münchner Persönlichkeit auf uns wirken. Unser abgewandelter Rundgang lässt uns Einblicke in 450 Jahre Münchner Historie und Kulturgeschichte gewinnen. Ich freu mich darauf und werde gern wieder auf Ihre Wünsche und Fragen eingehen.

**Samstag, 8.10.2022, 10.00–11.30 Uhr**

EUR 10,-

Treffpunkt: München, Stefansplatz (Sendlingertor Platz U6 u. U3) an der Friedhofskapelle St. Stephan Nähe Sendlinger Tor.

## B7023 Ein Spaziergang durchs weihnachtliche München

München

Grit Ranft

Lassen Sie sich verzaubern von der festlich beleuchteten Kulisse der Münchner Innenstadt, die uns dazu einlädt, auch abseits des Christkindlmarktes über oft längst vergessene Sitten und Bräuche der „Staadn Zeit“ nachzudenken.

Wir machen uns auf die Suche nach Heiligen, feierlichen Christbäumen und winterlichen Glücksbringern, nie ohne zu vergessen, genauer über die Ursprünge bekannter Traditionen nachzudenken. Wir treffen Engel, hören Gedichte und schauen nach, wo es früher besonders adventlich roch. Und wenn es uns die aktuelle Lage erlaubt, dann statten wir dem ein oder anderen Standl auf dem Christkindlmarkt noch einen Besuch ab, um uns über das besondere Sortiment genauer zu informieren.

**Mittwoch, 30.11.2022, 15.30–17.30 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: München, vor der Feldherrnhalle, Nähe Odeonsplatz

## B7024 Die Münchner Residenz

München

Grit Ranft

Gerne nehme ich Sie mit auf eine Zeitreise durch die Jahrhunderte, durch Prunkräume, Gemächer, Hofkirchen und Innenhöfe. Allesamt reich ausgestattet mit Kostbarkeiten, bewusst vom jeweiligen Herzog, Kurfürsten oder König ausgewählt, um damit – natürlich dem Geschmack der damaligen Mode entsprechend – das „Who is Who“ des Europäischen Adels zu beeindrucken. Diese Pracht lädt uns ein, immer wieder auch hinter die Kulissen zu blicken und die Herrscher, deren Familien, deren Ideen und den Zeitgeist der unterschiedlichen Epochen besser kennenzulernen. In diesem Rundgang konzentrieren wir uns auf die „alten“ Gebäudeteile zwischen Renaissance, Barock und Rokoko.

**Dienstag, 31.1.2023, 14.00–16.00 Uhr**

EUR 15,- zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, vor der Feldherrnhalle, Nähe Odeonsplatz

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

## B7025 50 Jahre Olympia – zwischen Triumph und Tragödie

München

Franz Schega

Spüren Sie der olympischen Idee und der Geschichte der Sommerspiele von 1972 nach und entdecken Sie die sportlichen Seiten Münchens im weitläufigen Olympiaparkgelände mit seinen zahlreichen Sportstätten und Attraktionen. Die olympischen Spielstätten mit ihrer sagenhaften Zeltdachkonstruktion, das ehemalige olympische Dorf, der Olympiaturm, und das alles in direkter Nachbarschaft zur markanten Architektur des BMW-Konzerns!

Selbstverständlich werden wir auf unserer Tour auch das tragische Olympia-Attentat ansprechen und die Gedenkstätte besuchen. Auf Väterchen Timofej lassen wir nicht außer Acht. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Tour über das Gelände.

Bei gutem Wetter kann man in München's höchsten Biergarten noch ein Getränk genießen oder Sie fahren auf den Olympiaturm und genießen die sagenhafte Aussicht.

**Samstag, 15.10.2022, 9.30–11.45 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: U-Bahn Olympiazentrum – Nordausgang

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

## B7026 Erinnern und Bewahren Besuch der KZ-Gedenkstätte-Dachau

Dachau

Franz Schega

Von 1933 bis 1945 diente das Konzentrationslager Dachau den Nationalsozialisten als Ort des Schreckens, der Erniedrigung, der Folter und des Mordes. Erfahren Sie auf diesem Rundgang über die Geschichte des Ortes und wie sich die Zustände im Laufe der Zeit verändert haben. Auch die Zeit nach 1945 wird uns beschäftigen. Soweit zugänglich besuchen wir alle Teile der Gedenkstätte im Innen- und Außenbereich. Evt. im Herbst Maskenpflicht in den Räumlichkeiten.

**Sonntag, 13.11.2022, 9.30–11.45 Uhr**

EUR 15,-

Treffpunkt: Vor dem Besucherzentrum, Alte Römerstraße 75, Dachau



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

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

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



### B7027 Orgelbauer Eisenschmidt in Andechs

Andechs-Erling

Orgelbauer Eisenschmidt

Ob neu gebaut oder liebevoll restauriert, elektronisch betrieben oder mechanisch – das hier ausgeübte Handwerk basiert auf Können und 100- Jahre langer Erfahrung. In der Werkstatt sehen Sie Orgeltische, die gerade gebaut werden. Lassen Sie sich erklären, wie aus einer Taste eine Taste wird, wie die Taste mit der Pfeife in Verbindung tritt und wie der Ton erzeugt wird. Erfahren Sie dazu Wissenswertes über Materialien, Technik, Kundenwünsche und weltweite Absatzmärkte.

Freitag, 11.11.2022, 15.00–16.00 Uhr

EUR 3,-

Andechs-Erling, Pfahlweg 11

## Musik

### B7700 Lagerfeuer Gitarre

Planegg

Christoph Jörg

Dieser Kurs ist für alle die gerne Lieder singen und lernen möchten, bzw. ihr Wissen über die Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Gitarre vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten und gängigsten Akkorden und werden Schlag- und Zupfmuster üben. Es sind keine Notenkenntnisse und auch kein musikalisches Vorwissen nötig. Jeder Teilnehmer sollte jedoch schon ein wenig Gitarre spielen können. Zu Beginn werden wir einige Lieder, aus verschiedenen Musikrichtungen wie Oldies, Schlager, Rock, Pop, Folk -und Countrysongs, zusammen lernen. Gerne gehen wir auf individuelle Liedwünsche der Teilnehmer ein. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster

Samstag, 22.10.2022, 10.00–13.30 Uhr

Samstag, 10.12.2022, 10.00–13.30 Uhr

2 x 180 Minuten, 30 Min. Pause, EUR 45,-

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

### B7701 Richtiges Singen durch Stimmbildung

Planegg

Rosemarie Parsieglä

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 Parsieglä.

ab Donnerstag, 29.9.2022, 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

### B7702 Celtic Spirits: Eine musikalische Reise zu den Wurzeln Irisch-Keltischer Musik

Planegg

Isabella Jarczyk

Irland verfügt über eine der lebendigsten Musikszenen Europas. Für die Iren ist die Musik wie das Brot zum Leben. Die gefühlvollen und melancholischen Balladen erzählen von Leid und Verzweiflung verheerer Jahre des Hungers und der Unterdrückung durch die englische Übermacht. Aber auch die Lebensfreude und der Humor kommen nicht zu kurz, was besonders die lebendigen und fröhlichen Stücke wie Jigs, Reels, Hornpipes usw. zum Ausdruck bringen. Natürlich dürfen auch die Namen brillanter Musiker wie Kevin Burke, Tommy Peoples... sowie der legendären Kultbands der Dubliners und der Chieftains nicht fehlen. Lassen Sie sich bezaubern von den vielfältigen Eindrücken, die Ihnen die irisch-keltische Musik bietet, gefürt mit viene Hörbeispielen. Für eine musikalische Live-Einlage ist gesorgt.

Montag, 24.10.2022, 19.00–20.30 Uhr

90 Minuten, EUR 12,-

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

### B7703 MUNDHARMONIKA: Folk- & Countryharp 1

Planegg

Didi Neumann

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab EUR 30,-), kann im Kurs

ab EUR 34,- erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Freitag, 3.2.2023, 14.00–21.00 Uhr

Pause von 17.00–18.00 Uhr, EUR 38,-

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

### B7704 Nur nicht im Original – Varianten, Variationen Verfremdungen, Bearbeitungen u. Ä.

Planegg

Rainer Pippig

Es gibt bekannte klassische Stücke, die vom Komponisten selbst bearbeitet wurden wie z.B. die Klavierfassung des einzigen Violinkonzerts von Beethoven. Es gibt auch symphonische Musik, die für Klavier transkribiert wurden wie z.B. Beethoven-Sinfonien durch Franz Liszt. Beides klingt sicher ungewohnt. Aber es gibt noch sehr viele andere Musikbeispiele, bei denen das Original so verändert wurde, dass man es völlig neu hören kann.

Hier wird eine Auswahl von klassischer Musik auch in Bearbeitungen aus Rock und Jazz angeboten. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreichen Musikabend, bei dem bekannte Musik in vielfältigen „Abarten“ ganz anders erklingen wird.

Mittwoch, 19.10.2022, 19.30–20.30 Uhr

EUR 9,-

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

### B7705 Didgeridoo Schnupperkurs

Planegg

Bernhard Pfeil

Das Didgeridoo, archaisches Instrument der australischen Ureinwohner, zieht uns durch seinen tiefen und ergreifenden Klang in seinen Bann und hat mittlerweile viele Freunde und Spieler in aller Welt gefunden. Es erwartet Sie eine Einführung und ausreichend Möglichkeiten, selbst das Spielen auszuprobieren sowie Fragen rund um das Didgeridoo zu stellen. Übungsinstrumente werden zur Verfügung gestellt.

Samstag, 22.10.2022, 15.00–16.30 Uhr

EUR 15,-

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

### B7706 Didgeridoo lernen

Planegg

Bernhard Pfeil

Kursbeschreibung siehe Kursnummer B7705. Weiterführender Kurs für alle, die das Instrument vertieft erlernen wollen.

ab Samstag, 12.11.2022, 15.00–18.00 Uhr

4 x 180 Minuten, EUR 89,-

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

Ein Aufbaukurs für Zirkulierer ist ab Januar möglich

### B7708 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 auspacken! 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, 14.11.2022, 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!

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

### B7715 Jodelseminar in der staaden Zeit

Planegg

Traudi Siferlinger

Wir lernen unterschiedliche mehrstimmige Jodler – für die staade Zeit. 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. und diente zur Kommunikation im Freien.

Als Einstimmung auf die ‚staade Zeit‘ lernen wir wunderschöne Adventjodler.

Donnerstag, 15.12.2022, 17.30–18.45 Uhr

EUR 14,-

Planegg, Kupferhaus, Saal, Feodor-Lynen-Str. 5



## Theater / Literatur / Film

### B7801 Sütterlin, Kurrent und Fraktur Alte deutsche Schriften lesen

**Planegg** **Barbara Reinicke**  
Sie bewahren in Ihrer Familie einen Schatz alter Briefe oder Dokumente von Vorfahren auf, können aber kaum ein Wort entziffern? Oder Sie haben bereits erste Archive besucht und mit Schrecken festgestellt, dass Sie dort nichts lesen konnten? Hier erhalten Sie einen schnellen Überblick über die wichtigsten deutschen Schriften des 19. und 20. Jahrhunderts und zahlreiche Tipps, Tricks und vor allem Übungen und Hilfestellungen zum Lesen alter Texte.  
**ab Dienstag, 10.1.2023, 16.30–18.00 Uhr**  
Planegg, Gemeindefacharchiv, Pasinger Straße 22  
ohne Gebühr

### B7802 Münchner Bühnen und Inszenierungen Einführung – Theaterbesuch

**Planegg** **Dr. Ernst Georg Nied**  
Aus dem Münchner (Sprechtheater-) Spielplan werden nach Absprache vier bis sieben aktuelle Inszenierungen ausgesucht. Vor dem Theaterbesuch behandeln wir Entstehungsgeschichte und Inhalt der Stücke. Im Anschluss an den Theaterbesuch ergibt sich gelegentlich eine Diskussion über Stück und Inszenierung mit Regisseur oder Schauspielern. Unsere persönlichen Eindrücke verarbeiten wir in kritischen Nachbesprechungen. Theaterkarten werden in der Regel vom Dozenten bestellt, die Bezahlung erfolgt gesondert.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.15–20.45 Uhr**  
12 x 90 Minuten, EUR 79,-  
Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

### B7803 Theaterspielen – Workshop Improtheater

**Planegg** **Doris Sophia Heinrichsen**  
Theaterspielen einmal anders: Unter Anleitung der erfahrenen Kursleiterinnen 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, 12.11.2022, 15.30–17.00 Uhr**  
4 x Samstag, 90 Minuten, EUR 48,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

### B7805 Literatur erlesen – erlesene Literatur

**Gauting** **Katharina Luidl**  
Lesen Sie gerne? Möchten Sie sich austauschen und mehr über Bücher und ihren Hintergrund erfahren? Dann sind Sie im Lesezirkel richtig! Wir lesen Belletristik mit dem Schwerpunkt auf zeitgenössischer Literatur. Wir diskutieren über die Texte, denn alle bringen den eigenen Lebenshintergrund mit ein und lesen Texte auf ihre eigene Weise; das ergibt spannende Diskussionen. Mit Fachwissen und Leidenschaft für Literatur macht die Referentin Lust auf ein anderes, intensiveres Leseerlebnis.  
**Kurstermine: Mittwoch, 12.10., 9.11.2022, 11.1.2023 und 15.2.2023**  
**jeweils von 19.15 bis 20.45 Uhr**  
4 x 90 Minuten, EUR 45,-  
Gauting, Gemeindebücherei, Bahnhofstraße 7  
Die erste Lektüre ist: „Der Schwimmer“ von Zsuzsa Bánk

### B7809 Retrospektive zur Frankfurter Buchmesse Neue Literatur aus dem Gastland Spanien

**Krailling** **Katharina Luidl, Veronika Böhm**  
Spanien ist dieses Jahr Ehrengast der Frankfurter Buchmesse. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen einen kurzweiligen Abend lang die spannendsten Neuerscheinungen aus Spanien vor und wecken Lust aufs Weiterentdecken, Weiterlesen oder Weiterschicken. Katharina Luidl liest uns aus einigen Büchern vor.  
**Donnerstag, 10.11.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
EUR 8,-  
Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a  
In Kooperation mit der Bibliothek Krailling und der Buchhandlung Kohler Planegg

### B7810 Der Teufel mit den drei goldenen Haaren Das Glückskind im Märchen

**Planegg** **Ulrich Spies**  
Wir erkennen in Schlüsselpassagen des Märchens Herausforderungen und Risiken aus unserem eigenen Leben. Bei der Auseinandersetzung mit dem Text können wir Ideen für die Stärkung des Selbstvertrauens

und Möglichkeiten der Meisterung unserer Herausforderungen finden. Beim Vorlesen des Märchens im Lauf der Stunde könnte es geschehen, dass die gehaltvolle, wendungsreiche und auch humorvolle Erzählung zu einem unserer Lieblingsmärchen wird.

**Dienstag, 8.11.2022, 19.00–20.30 Uhr**  
EUR 11,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## Zeichnen und Malen

### B7101 Aquarellieren und Zeichnen freie Gruppe

**Planegg** **Ohne Dozent**  
Wir sind eine engagierte Gruppe und treffen uns am Montag Vormittag zum Aquarellieren und Zeichnen. Unsere Themen wählen wir nach gemeinsamen Vorschlägen aus, Stilleben, Arrangements, nach Fotos, entsprechend den Jahreszeiten. Aquarell, Bleistift, Roedel, Tusche, Tinte je nach Vorliebe. Vielfältige Anregungen und der Austausch untereinander führen zu neuen Ergebnissen. Neue Mitglieder heißen wir willkommen.  
**ab Montag, 26.9.2022, 9.00–11.00 Uhr**  
15 x 120 Minuten, EUR 59,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7102 Aquarellieren und Zeichnen

**Planegg** **Gisela Franzke**  
Gemeinsame Themen werden am Anfang der Stunde besprochen, wie z.B. Raum & Perspektive, Licht & Schatten oder Komposition im Bild. Sie erarbeiten dann ihre eigenen Themen und können Ihre Skizzen, Fotografien oder aufgebaute Stilleben umsetzen. Egal ob gegenständlich, abstrakt, experimentell oder informell. Die Dozentin zeigt verschiedene Techniken und Herangehensweisen auf und unterstützt Sie in Ihrer persönlichen Arbeit. Material: Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Aquarellstifte oder Bleistifte sowie Skizzenpapier.  
**ab Mittwoch, 28.9.2022, 19.30–21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, EUR 135,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7103–6 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, 7 B, 3H, Fineliner oder Faserschreiber und evtl. Farbstifte. Bleistiftspitzer, keinen Radiergummi nur Knetgummi und Notizheft.

**B7103 ab Dienstag, 27.9.2022, 9.00–12.00 Uhr**

**B7105 ab Donnerstag, 29.9.2022, 9.00–12.00 Uhr**

Weiter geht der Erfahrungsweg. Fortsetzung des vorherigen Kurses, neues Studienobjekt

**B7104 ab Dienstag, 29.11.2022, 9.00–12.00 Uhr**

**B7106 ab Donnerstag, 1.12.2022, 9.00–12.00 Uhr**

Alle Kurse: 8 x 180 Minuten, EUR 112,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7107 Pastellmalerei

**Planegg** **Michael Wirth**  
Thema sind die erweiterten gestalterischen Möglichkeiten im Bereich Pastell.  
Die Verbindung einer ausdrucksstarken Linienzeichnung mit sparsamer und nur partiell eingesetzter Farbgebung bietet breiten gestalterischen Raum. Die lockere Untermauerung des Motivs mit einer Aquarell – bzw. Acryllavur schafft eine homogene Farbfläche, auf der die nach dem Trocknen gesetzte Pastellmalerei markant zur Bildwirkung beiträgt. Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Radiergummi, Knetradierer, Zeichenblock, Pastellblock, farbige Tonpapiere, jeweils Größe DIN A 3  
**ab Mittwoch, 12.10.2022, 9.00–12.00 Uhr**  
5 x 180 Minuten, EUR 99,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



### B7108 Einführung in die Kunst der Modezeichnung

Planegg

Michael Wirth

Vorgestellt wird eine Auswahl grafischer Darstellungstechniken auf dem Gebiet der künstlerischen Modezeichnung: von den akkuraten Bleistiftschraffur bis zur explosiven Pinsel/Tusche-Malerei, farbintensiven Aquarelltechnik und innovativen mixed media Grafik. Schritt für Schritt werden die einzelnen Stufen des jeweiligen Gestaltungsprozesses vorgestellt und geübt. Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistifte, Pinsel, Radiergummi, Aquarellfarben, Zeichenblock, Aquarellblock, jeweils Größe DIN A 3, Wassergefäß, Lappen. Für Erwachsene und Jugendliche ab ca. 14 Jahre.

**Samstag, 1.10., 8.10., 15.10.2022, je 14.00–18.00 Uhr**

3 x 240 Minuten, EUR 79,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7109 Figürliches Zeichnen – Menschen und Gesichter

Planegg

Dr. Hans Wolff

Themen des Kurses sind Portraits sowie Menschen in Haltung, Bewegung und Gesten.

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, Rohrfeder. Nicht zu vergessen Knetgummi!

**Samstag, 12.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

**Sonntag, 13.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-

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

### B7110 Figürliches Zeichnen – Menschen und Gesichter

Planegg

Dr. Hans Wolff

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B7109.

**Samstag, 26.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

**Sonntag, 27.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-

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

### B7111 Faszination Aktzeichnen und Aquarell

Planegg

Dr. Hans Wolff

Wir studieren am Aktmodell diese „Körperlandschaften“, ihre Stellung und Bewegung, Proportionen und Perspektiven. Bitte mitbringen: Gutes Zeichen- und Aquarellpapier und gutes Aquarellpapier mind. Größe DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B, auch wasserlösliche), Graphit, Rötel, weiße und braune Kreide, Aquakreide, Knetgummi, Graphitstäbchen, Aquarellfarben, ggf. Zeichenbrett. Die Kosten für das Modell müssen anteilig (ca. EUR 30,- bis 40,-, je nach Teilnehmerzahl) zusätzlich bezahlt werden.

**Samstag, 8.10.2022, 10.00–17.00 Uhr**

**Sonntag, 9.10.2022, 10.00–17.00 Uhr**

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-

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

### B7112 Faszination Aktzeichnen und Aquarell

Planegg

Dr. Hans Wolff

Kursbeschreibung siehe Kursnr. B7111.

**Samstag, 21.1.2023, 10.00–17.00 Uhr**

**Sonntag, 22.1.2023, 10.00–17.00 Uhr**

Wochenendseminar, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, EUR 82,-

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

### B7113–14 Maya – Schule des Sehens® – Acrylkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Planegg

Maya Vester

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 -ausgabe. Sie machen Ihre Erfahrungen mit den Materialien – Acrylfarben, Leinwand, Malplatte und dem Einsatz verschiedener Pinsel und Spachteln. Farb- und Kompositionslehre werden an Hand 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. Weitere Infos bei der Kursleiterin oder im Kurs.

**B7113 ab Freitag, 30.9.2022, 9.00–12.00 Uhr**

**B7114 ab Freitag, 2.12.2022, 9.00–12.00 Uhr**

je 8 x 180 Minuten, EUR 112,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7116 ACRYL-WORKSHOP für Einsteiger und Fortgeschrittene

Planegg

Gundi Wein

In diesem Kurs werden unter fachlicher Leitung die verschiedenen Techniken vorgestellt, wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Mit den Acrylfarben gibt es viele Möglichkeiten zu einem individuellen Gestalten. Die Faszination „Farbe“ kann auf Leinwand, Papier und/oder Karton mit zusätzlich unterschiedlichen Materialien, wie Sand, Kreide, Wachsmalstifte, Kohle usw. erkundet werden.

Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und der Gestaltung inspirieren.

Mitzubringen: Gute Acrylfarben, Acrylblock (mind. 300g) oder Leinwand, Acrylpinsel (zum Beispiel Nr. 12, 18, 22), Spachtel, feinen Sand oder Strukturpaste, Lappen, Pappteller, Föhn, Wassergefäß, Skizzenblock, weicher Bleistift (B2, B4), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage.

**Samstag, 19.11.2022, 9.30–16.30 Uhr**

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7119 AQUARELL-WORKSHOP 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. Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und der Gestaltung inspirieren.

Bitte mitbringen: gute Acrylfarben, Acrylblock (mind. 300 g) oder Leinwand, Acrylpinsel (zum Beispiel Nr. 12, 18, 22), Spachtel, feinen Sand oder Strukturpaste, Lappen, Pappteller, Wassergefäß, Skizzenblock, weicher Bleistift (B2, B4), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage. Aquarellmalerei: Aquarellfarben, Aquarellblock, Aquarellpinsel verschiedene Größen, Papiertücher, Abklebeband, Wassergefäß, Skizzenblock weicher Bleistift (B2, B4), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage.

**Samstag, 21.1.2023, 9.30–16.30 Uhr**

EUR 49,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7128 Das reduzierte Aquarell – Kompositorisches Aufbaukurs

Planegg

Christian Eckler

Voraussetzung: Teilnahme eines Einsteigerkurses des Dozenten. Aufbaukurs für Fortgeschrittene. 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.

**Samstag, 14.1.2023, 10.00–16.00 Uhr**

**Sonntag, 15.1.2023, 10.00–16.00 Uhr**

EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7129 Das reduzierte Aquarell – Kompositorisches Aufbaukurs

Planegg

Christian Eckler

Aufbaukurs für Fortgeschrittene. Kursbeschreibung siehe B7128.

**Samstag, 22.10.2022, 10.00–16.00 Uhr**

**Samstag, 29.10.2022, 10.00–16.00 Uhr**

EUR 89,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



Folgen Sie uns auf Instagram:

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



## B7130 „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 figürlichen 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. EUR 15,- bis EUR 20,-). Die Einarbeitung von größeren Fotos in die Leinwände ist möglich. Dazu bitte den Dozenten anrufen unter 089-8572996.

**Freitag, 25.11.2022, 18.00–21.00 Uhr**

**Samstag, 26.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

**Sonntag, 27.11.2022, 10.00–17.00 Uhr**

EUR 135,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## B7131 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 EUR 20,- Materialkosten bringe ich Feder, Tinte, Übungsunterlagen und Papier zum Kursbeginn mit, auch habe ich Aquarellkasten, Stifte etc. zum verfeinern dabei. Bitte im Kurs bezahlen.

**Samstag, 19.11.2022, 14.00–17.00 Uhr**

**Samstag, 26.11.2022, 14.00–17.00 Uhr**

EUR 49,-

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

## Fotografie

### B7151 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 gemeinsam auf Entdeckungsreise durch die Straßen und halten die Augen offen für Alltägliches und Zufälliges. Anhand von Beispielen und eigenem Ausprobieren bekommen Sie einen sicheren Umgang mit der Kamera. Im Vordergrund steht immer der Spaß an der gemeinsamen fotografischen Beschäftigung, die Schulung des Blicks, weniger die Technik. Der Kurs bietet Raum für Erfahrungsaustausch. 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, 8.10.2022, 10.00–17.00 Uhr**

EUR 99,-

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

### B7152 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, die Technik wird nicht im Vordergrund stehen. Bitte ein eigenes Lieblingsfoto auf einem 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 auch an warme und regenfeste Kleidung denken, wir werden draußen fotografieren.

**Sonntag, 9.10.2022, 10.00–17.00 Uhr**

EUR 99,-

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

## Plastisches und kunsthandwerkliches Gestalten

### B7202 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

Planegg

Peter und Claudia Lutterkord

Ob Relief oder Skulptur – in Holz oder Stein – wichtigstes Ziel des Kurses ist es, einen eigenen Entwurf konsequent durchzuarbeiten und das

räumliche Sehen zu schulen. Nach kurzen Ideenskizzen auf Papier wird sorgfältig ein Tonmodell erarbeitet, das dann unter fachlicher Anleitung geschnitten oder in Stein gehauen werden kann. Der Einstieg ist (bei voller Kursgebühr) jederzeit möglich, da jeder Entwurf ganz unterschiedliche Ausführungszeit benötigt und somit jeder Teilnehmer individuell beraten wird.

Bitte bringen Sie zum 1. Kursabend Papier und Bleistift mit, die weitere Materialbeschaffung (Ton, Werkzeug) wird im Kurs besprochen.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.00–21.00 Uhr**

15 x 120 Minuten, EUR 149,-

Planegg, im Haus der Kursleiter, Fürstenrieder Str. 10 (gegenüber Friedhofseingang)

### B7205 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.

**ab Dienstag, 27.9.2022, 19.00–21.15 Uhr**

12 x 135 Minuten, EUR 149,-

Planegg, Volksschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

### B7206 Aufbaukeramik, Gestalten mit Ton

Planegg

Annelore von Aufseß

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: B7205.

**ab Mittwoch, 28.9.2022, 9.00–11.15 Uhr**

12 x 135 Minuten, EUR 149,-

Planegg, Volksschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

### B7207 Töpfern und plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene

Neuried

Dorothea Schwarz-Frigo

Formen Sie aus Ton individ. Gefäße + Gebrauchsgegenstände, Figuren oder Phantasieobjekte. Sie erlernen als Anfänger/in das Handwerk für keramisches Gestalten, die Aufbau-, Platten- und Glasurtechnik. Fortgeschrittene können unter künstlerischer Anleitung neue Wege in der Keramik erforschen. Die Kosten für Ton und Glasur (EUR 30,-) sind im Kurspreis enthalten, Modellierwerkzeuge vorhanden.

**ab Dienstag, 11.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**

12 x 180 Minuten, EUR 240,-

Neuried, Grundschule, U 011, Haderner Weg 5

### B7208 Kugeln und Gefäße – Grundtechniken des Töpfern erlernen

Pasing

Sabine Haugg

In diesem Kurs stellen wir Kugeln und Gefäße in unterschiedlichsten Größen und Variationen her und erlernen dabei Schritt für Schritt die Grundlagen im Umgang mit dem Werkstoff Ton. Lassen Sie sich begeistern durch diese Handwerkskunst und stellen Sie im Handumdrehen kleine Meisterwerke her. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Das Glasieren bzw. die Fertigstellung der Keramik findet individuell nach Absprache statt. Material und Brennkosten (ca. EUR 15,-) sind vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 1.10.2022, 14.00–17.00 Uhr**

EUR 42,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41

Buslinien: 259,265, Haltestelle Planegger Straße

### B7209 In der Weihnachtstöpferei Der Hingucker für die Feiertage

Pasing

Sabine Haugg

In diesem Kurs stellen wir Schalen und Gebäckeller her und verzieren sie mit Stempeln und Holzmodeln. Eine große Auswahl an Dekorationsmöglichkeiten steht uns dabei zur Verfügung. Lassen Sie sich durch die vielen, teilweise handgeschnitzten Holzstempel inspirieren. Bunte Glasuren bringen am Ende die Werke wunderbar zur Geltung. Der weihnachtlich gedeckten Kaffeetafel steht so nichts mehr im Wege. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Das Glasieren der Keramik findet individuell nach Absprache statt. Material und Brennkosten (ca. 15 Euro) sind vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 19.11.2022, 14.00–17.00 Uhr**

EUR 75,-

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41

Buslinien: 259,265, Haltestelle Planegger Straße



### B7211–2 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. Sammel-mappen, 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 Pattex (Kraftkleber), Geschirrtuch.

**B7211** **Samstag, 10.12.2022, 14.00–20.00 Uhr**  
**Sonntag, 11.12.2022, 10.00–16.00 Uhr**

EUR 89,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

**B7212** **Samstag, 4.2.2023, 14.00–20.00 Uhr**  
**Sonntag, 5.2.2023, 10.00–16.00 Uhr**

EUR 89,-  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### B7231–4 Goldschmieden

**Pasing** **Anja Kuse**  
Neben den grundlegenden Techniken des Goldschmiedens (dazu gehört auch das Arbeiten in Silber und Kupfer) stehen im Vordergrund die Entwicklung individueller Ideen im gestalterischen Bereich sowie deren Umsetzung – für Anfänger und Fortgeschrittene. Anhand von Zeichnungen, Modellen und Arbeitsproben werden Ringe, Ohrschmuck, Broschen, Ketten etc. gefertigt.

**B7231** **Samstag, 21.1.2023, 15.00–19.00 Uhr** **EUR 80,-**

**B7233** **Sonntag, 22.1.2023, 10.00–18.00 Uhr** **EUR 160,-**

**B7232** **Samstag, 11.2.2023, 15.00–19.00 Uhr** **EUR 160,-**

**B7234** **Sonntag, 12.2.2023, 10.00–18.00 Uhr** **EUR 160,-**

Pasing, Ladenatelier und Goldschmiedewerkstatt, Nusselstr. 49

## Textiles Gestalten

### B7302 Stricken macht Spaß – die Wolle macht's für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg** **Andrea Fleer-Raith**  
In geselliger Runde wird gestrickt was Spaß macht, ob Loop's, 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. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**ab Samstag, 8.10.2022, 10.00–12.00 Uhr**

4 x 120 Minuten, EUR 59,-

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

### B7304 Stricken für Fortgeschrittene – Theorie und Praxis

**Planegg** **Heike Joerss-Schulz**  
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. Außerdem werden wir ein Wollgeschäft in München zusammen besuchen. Alles unter dem Motto "All you knit is Love". Vorkenntnisse im Stricken Voraussetzung.

**Freitag, 11.11., 25.11., 9.12.2022, 13.1.2023, je 17.30–20.00 Uhr**

4 x 150 Minuten, EUR 79,-

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

### B7305–06 Nähtreff

**Planegg** **Bianca Metz**  
Dieser Workshop ist für Nähanfänger und Fortgeschrittene, die Freude an Nadel und Faden haben. Sie nähen in gemütlicher Runde und bekommen dabei ausreichend Tipps und Unterstützung, um danach auch zu Hause selbstständig nähen zu können. Wenn Sie noch nicht genau wissen, was Sie nähen möchten oder Ihnen noch die richtige Näh-ausstattung fehlt, wenden Sie sich gern direkt an die Dozentin: metz\_bianca@gmx.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine, benötigte Stoffe, Stecknadeln, Näh-nadeln, Garn, Stoffschere und sonstige Nähutensilien.

**B7305** **ab Dienstag, 27.9.2022, 19.00–22.00 Uhr**

4 x 180 Min., EUR 96,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**B7306** **ab Dienstag, 24.1.2023, 19.00–22.00 Uhr**

3 x 180 Min., EUR 72,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7307 Nähen für Anfänger

**Planegg** **Bianca Metz**  
Lernen Sie die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen und/oder eine Baumwolltasche. 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: metz\_bianca@gmx.de. Ein Stoffpaket kann für EUR 6,- je Projekt bei der Dozentin erworben werden. Bei Bedarf schreiben Sie bitte eine Mail an die Dozentin. Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Baumwollstoffe mind. 0,5 m, Bügelvlies 30 cm, großes Lineal, Maßband, Reißverschluss 20cm, Bleistift, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln, Näh-nadel, Zickzack-schere, Nahtauftrenner, Block und Stift.

**Freitag, 30.9.2022, 19.00–22.00 Uhr**

EUR 26,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### B7308 Adventskalender – Handmade

**Planegg** **Bianca Metz**  
Ihr selbstgenähter Adventskalender für Ihre Kinder- oder Enkelkinder, Ihren Partner oder vielleicht auch für sich selbst. Zur Auswahl stehen verschiedene Motive nach dem Design von Steinbeck. Sie entscheiden welcher Stoff und welche Variante es sein soll. Sollte Sie noch Fragen zum Kurs oder der Materialienliste geben, melde Sie sich bitte direkt bei der Dozentin: metz\_bianca@gmx.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Universalnadel, Stecknadeln, Näh-nadeln, Garn (Gütermann), Stoffschere und sonstige Nähutensilien. EUR 16,- Materialkosten für Stoffe, Vlies und Aufhängung in Kursgebühr enthalten.

**Sonntag, 13.11.2022, 9.00–14.00 Uhr**

EUR 55,-

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

### B7309 Änderungsschneiderei

**Planegg** **Bianca Metz**  
Die Hose zu lang, die Ärmel zu kurz, der Rock zu weit! Sie kennen diese Probleme und benötigen Hilfe bei der Änderung Ihrer Kleidungsstücke. Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Die Dozentin hilft Ihnen beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Änderungen umsetzen können. Bitte bringen Sie ausreichend Kleidungsstücke mit, die eine Änderung benötigen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln, Näh-nadel, evtl. Stoffreste und sonstige Nähutensilien.

**Mittwoch, 15.2.2023, 19.00–22.00 Uhr**

EUR 26,-

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

### B7320–21 Jetzt nähen, was Mode wird

**Planegg** **Christiane Köferl**  
Kursmotto: Spaß am Nähen, ein Ergebnis mit nach Hause nehmen, in entspannter Atmosphäre neues lernen und sich gegenseitig inspirieren. Am ersten Kursabend stelle ich Ihnen die neuesten Trends vor und gebe gern Tipps, welche Schnitte für Sie 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.)

**B7320** **ab Dienstag, 27.9.2022, 19.00–21.45 Uhr**

6 x 165 Minuten, EUR 130,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

**B7321** **ab Dienstag, 15.11.2022, 19.00–21.45 Uhr**

6 x 165 Minuten, EUR 130,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

**vhs-Kurse verschenken**

können wir nicht – aber Sie!

**Gutscheine**

erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.



## B7323 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 weiternähen wollen!

Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Anleitungsbuch!, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide (nicht neu kaufen), Textmarker. Bitte eine Verteilersteckdose mitbringen.

**Mittwoch, 19.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**

EUR 22,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

## B7324 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.

Mitzubringen: 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. Bitte eine Verteilersteckdose mitbringen.

**Mittwoch, 26.10.2022, 18.30–21.30 Uhr**

EUR 22,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

## B7325 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, 12.10.2022, 19.30–21.30 Uhr**

EUR 18,-

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

## B7326 Perlenstickkurs

**Planegg** **Birgit Glaser**

In diesem Kurs zeige ich Euch die grundlegenden Stickstiche der freien Stickerei. Wir setzen diverse Perlen und Pailletten ein und erarbeiten gemeinsam ein kleines Mustertuch. Anwendung: Für Grußkarten, auf Taschen, auf Kleidung oder Wandbildern.

Gerne könnt Ihr eigenes Material mitbringen. Ich stelle aber auch Sets mit allem, was im Kurs benötigt wird, zur Verfügung. Materialpreis EUR 10,-. Eine Materialliste wird im Vorfeld bereitgestellt.

**Sonntag, 23.10.2022, 9.00–17.00 Uhr**

EUR 65,-

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

## Mode und Kosmetik

### B7330 Grundkurs: Schminken und Haarstyling für Frauen mit Kurz- und Langhaarfrisuren

**Planegg** **Anabell Ariaiah**

Kleingruppen-Grundkurs für Frauen jeden Alters 17–99.

Schattenschminktechniken sind die Basis jeden Schminkens. Dezent geschminkt zu wirken, mit dem Effekt, jünger 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 abwechslungsreiche Frisuren zu stylen.

Mit Ihrem neuen Look und dezent, professionell und passend zu Ihrem jeweiligen Typ geschminkt, können Sie freudig in das Wochenende starten.

Vom Kursteilnehmer mitzubringen: eigene Schminkartikel, Schminkprodukte, Haarstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel etc.

**Freitag, 14.10.2022, 17.45–20.15 Uhr**

EUR 21,-

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

### B7331 Aufbaukurs: Schminken und Haarstyling für Frauen mit Kurz- und Langhaarfrisuren

**Planegg** **Anabell Ariaiah**

Kleingruppen-Aufbaukurs für Frauen jeden Alters 17–99.

Kursbeschreibung siehe B7330.

**Sonntag, 15.1.2023, 16.45–19.15 Uhr**

EUR 21,-

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

### B7337 Erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look!

**Planegg** **Stephie Wiehler**

Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look! Durch die Farb-analyse, nach 13 verschiedenen Farbtypen, können Sie sich von dem Gedanken verabschieden, dass Ihr Aussehen von Kleidung und Make-Up dominiert wird.

Erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, erhöhter Selbstsicherheit, unaufringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben. Gefüllt mit einem energetischen Farb- Ausgleichstest und einem einfachen, typgerechten Make-up, erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusives Stoff- Farbpas (im Wert von EUR 40,-) und einen kleinen Make-up-Guide, der preislich bereits inklusive ist. Das Schönste an uns sind wir.

**Samstag, 1.10.2022, 13.00–18.00 Uhr**

EUR 159,-

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

Damit wir ein authentisches Ergebnis erzielen können, bitte ich Sie, die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vor dem Kurs ab-/auszusetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-up. Kleinstgruppe mit 2–4 Teilnehmern.

### B7338 Erleben Sie die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look!

**Planegg** **Stephie Wiehler**

Kursbeschreibung siehe B7337.

**Sonntag, 29.1.2023, 13.00–18.00 Uhr**

EUR 159,-

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

Damit wir ein authentisches Ergebnis erzielen können, bitte ich Sie, die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vor dem Kurs ab-/auszusetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-up. Kleinstgruppe mit 2–4 Teilnehmern.

## Blumen und Naturmaterialien

### B7501 Ikebana – Tradition. japan. 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.

**Donnerstag, 6.10., 20.10., 10.11., 24.11.2022, 1.12., 19.1., 9.2.2023, jeweils 18.00–20.00 Uhr**

7 x 120 Minuten, EUR 99,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



### 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.



## 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

- B8001** PEKIP für April–August 2022  
geb. Babys  
Prager Eltern-Kind-Programm  
ab **Dienstag, 27.9.2022, 9.00–10.30 Uhr**
- B8002** PEKIP für Nov. 2021–März 2022  
geb. Babys  
Prager Eltern-Kind-Programm  
ab **Dienstag, 27.9.2022, 10.45–12.15 Uhr**
- B8003** Babymassage  
(ab 6 Wochen bis ca. 6 Monate)  
ab **Donnerstag, 13.10.2022, 9.00–10.00 Uhr**
- B8004** Babymassage  
(ab 6 Wochen bis ca. 6 Monate)  
ab **Donnerstag, 12.1.2023, 9.00–10.00 Uhr**
- B8005** Bau es selbst –  
Spielsachen für Babys (0–1 Jahr)  
**Sonntag, 13.11.2022, 10.00–13.00 Uhr**



- B8104** Themenworkshop:  
Elektrizität (7–10 Jahre)  
**Samstag, 3.12.2022, 10.00–13.00 Uhr**
- B8105** FRÜHES FORSCHEN (5–7 Jahre) –  
Halloween: Ist die Fledermaus ein  
kleines Monster?  
**Freitag, 21.10.2022, 14.30–16.30 Uhr**
- B8106** FRÜHES FORSCHEN (8–10 Jahre) –  
Halloween: Ist die Fledermaus ein  
kleines Monster?  
**Freitag, 21.10.2022, 16.45–18.45 Uhr**
- B8107** FRÜHES FORSCHEN (5–7 Jahre) –  
Raketen  
**Freitag, 13.1.2023, 14.30–16.30 Uhr**
- B8108** FRÜHES FORSCHEN (8–10 Jahre) –  
Raketen  
**Freitag, 13.1.2023, 16.45–18.45 Uhr**

## Kleine Forscher und Tüftler

- B8101** Kinder-Technik:  
Maschinen selber bauen  
Für Schüler der 1. und 2. Klasse  
ab **Donnerstag, 10.11.2022, 15.00–16.00 Uhr**
- B8102** Junior-Technik:  
Maschinen selber bauen  
Für Schüler der 3. und 4. Klasse  
ab **Donnerstag, 10.11.2022, 16.15–17.30 Uhr**
- B8103** Themenworkshop: Mathe ohne  
Rechnen für Kinder von 8–10 Jahren  
**Samstag, 12.11.2022, 10.00–13.00 Uhr**

## Kochen und Backen

- B8201** Harry-Potter-Backen:  
Neue Rezepte! (ab 8 Jahre)  
**Samstag, 26.11.2022, 10.00–14.30 Uhr**
- B8202** Teenies – kochen und backen  
Neue Rezepte! (ab 12 Jahre)  
**Samstag, 22.10.2022, 15.00–19.30 Uhr**
- B8203** Plätzchen und Konfekt –  
für Kinder ab 8 Jahren  
**Samstag, 3.12.2022, 10.00–14.30 Uhr**
- B8301** Weihnachtsbilder in der Alten  
Pinakothek: Ochse, Esel, Engelschar  
**Sonntag, 4.12.2022, 11.00–12.30 Uhr**



## Entdecken und Erleben

- B8302 Grundkurs: Haarstyling, Flechtfrisuren und die Basis des Schminkens  
Freitag, 14.10.2022, 15.00–17.30 Uhr
- B8303 Aufbaukurs: Haarstyling, Flechtfrisuren und Schminktechniken  
Freitag, 13.1.2023, 15.00–17.30 Uhr
- B8304 Kinder-Erlebnistour – Rund um die Münchner Residenz  
Sonntag, 9.10.2022, 14.00–16.30 Uhr
- B8305 Coole Sterngucker entdecken den Kosmos – auf Spritztour durch den Himmel  
Freitag, 16.12.2022, 19.00–20.30 Uhr
- B8306 Einmal Prinzessin! ... in Schloss Nymphenburg  
Samstag, 19.11.2022, 12.15–13.45 Uhr
- B8307 Seifen & Badepralinen: ein Familienkurs (Kinder ab 5 Jahre)  
Samstag, 26.11.2022, 15.00–18.30 Uhr



## Lernen und Wissen

- B8401 KidsSafe-Kinderschutztraining® online für Schüler 1.–6. Klasse  
Dienstag, 29.11.2022, 15.00–17.30 Uhr
- B8402 KidsSafe-Kinderschutztraining® online für Schüler 1.–6. Klasse  
Freitag, 27.1.2023, 15.00–17.30 Uhr
- B8403 Chinesisch spielend erlernen K1 für Kinder (ab 5 Jahre)  
ab Freitag, 14.10.2022, 13.45–15.15 Uhr
- B8404 Chinesisch spielend erlernen K3 für Kinder mit Vorkenntnissen (ab 9 J.)  
ab Freitag, 14.10.2022, 15.15–16.45 Uhr
- B8405 Gebärdensprache und Gehörlosigkeit: Sensibilisierungs-Workshop für Kinder (6–12 Jahre)  
Samstag, 29.10.2022, 10.30–11.30 Uhr
- B8406 Go – das älteste Brettspiel der Welt Einführungskurs (ab 6 Jahre)  
ab Freitag, 20.1.2023, 16.00–17.30 Uhr



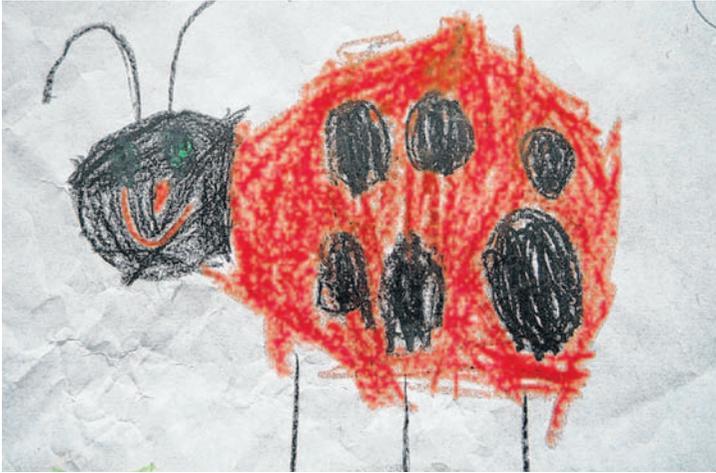
- B8407 Go – das älteste Brettspiel der Welt Einführungskurs (ab 6 Jahre)  
ab Freitag, 3.2.2023, 16.00–17.30 Uhr
- B8408 Programmieren in Roblox (ab 10 Jahren)  
Samstag, 8.10.2022, 9.30–12.00 Uhr
- B8409 Computerspiele programmieren mit Scratch – Katz & Maus I (ab 8 Jahren)  
Samstag, 19.11.2022, 10.00–12.00 Uhr
- B8410 Computerspiele programmieren mit Scratch – Weltraumshooter (ab 8 Jahren)  
Samstag, 3.12.2022, 10.00–12.00 Uhr
- B8411 Coole Filme mit Mine-Imator (ab 10 Jahren)  
Samstag, 14.1.2023, 9.30–12.30 Uhr
- B8412 Webinar: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler\*innen  
Donnerstag, 13.10.2022, 16.00–18.00 Uhr

## Natur, Tiere und Abenteuer

- B8501 Tiere im Ruhestand – Besuch auf dem Gnadenhof für Tiere im Gut Streiflach  
Donnerstag, 29.9.2022, 14.00–16.00 Uhr
- B8502 NaturErleben: Advent im Wald – für Familien mit Kindern  
Sonntag, 27.11.2022, 13.30–16.30 Uhr

## Bewegung

- B8601 Yoginitag für Mutter und Tochter (8–12 Jahre)  
Sonntag, 16.10.2022, 10.00–12.00 Uhr
- B8602 Yogizeit für Mutter und Tochter (8–12 Jahre)  
ab Mittwoch, 28.9.2022, 15.45–17.15 Uhr
- B8603 YogaFamily für Familien mit Kindern (ca. 8–11 Jahre)  
Sonntag, 15.1.2023, 10.00–12.00 Uhr
- B8604 Einradfahren für Anfänger/ Fortgeschrittene ab 6 Jahren  
Freitag, 7.10.2022, 17.15–18.45 Uhr  
Freitag, 14.10.2022, 17.15–18.45 Uhr



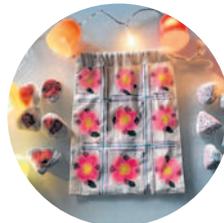
**B8605** Einradfahren für Anfänger/  
Fortgeschrittene ab 6 Jahren  
Freitag, 18.11.2022, 17.15–18.45 Uhr  
Freitag, 25.11.2022, 17.15–18.45 Uhr

**B8606** Inlineskating – Anfängerkurs  
für Kinder 6–11 Jahre  
Freitag, 30.9.2022, 15.30–17.30 Uhr

**B8607** Inlineskating – Aufbaukurs  
für Kinder 6–11 Jahre  
Samstag, 1.10.2022, 10.00–12.00 Uhr

**B8608** Inlineskating – Aufbaukurs  
für Kinder 6–11 Jahre  
Freitag, 7.10.2022, 15.00–17.00 Uhr

**B8609** Inlineskating – Anfängerkurs für  
Kinder 6–11 Jahre  
Samstag, 8.10.2022, 10.00–12.00 Uhr



**B8706** Mit Acrylfarben auf Leinwand malen  
(6–14 J.)  
Samstag, 1.10.2022, 10.00–14.00 Uhr

**B8707** Weihnachtskarten u. Weihnachtsbaum-  
anhänger selbst gestalten (6–12 J.)  
Samstag, 10.12.2022, 10.00–14.00 Uhr

**B8708** Werkstatt mit Speckstein (6–12 J.)  
Samstag, 4.2.2023, 10.00–14.00 Uhr

**B8709** Lichterketten und  
Reise-Tick-Tack-Toe (6–10 Jahre)  
Sonntag, 16.10.2022, 10.30–12.30 Uhr

**B8710** Weihnachtswerkstatt:  
Mini-Krippen (6–10 Jahre)  
Sonntag, 4.12.2022, 10.30–12.30 Uhr

**B8711** Makrameewerkstatt (8–12 Jahre)  
Sonntag, 22.1.2023, 10.30–12.30 Uhr

**B8712** Pumuckl schreinert wieder  
Holzbastelei (4–8 Jahre)  
Samstag, 12.11.2022, 10.00–14.00 Uhr

**B8713** Holzbastelei: Schatzkisten & Piraten-  
geschichten (4–8 Jahre)  
Samstag, 12.11.2022, 14.30–17.30 Uhr

**B8714** Pumuckl schreinert wieder  
Holzbastelei (4–8 Jahre)  
Sonntag, 29.1.2023, 10.00–14.00 Uhr

**B8715** Alles fliegt – Fluggeschichten &  
Bastelei (4–8 J.)  
Sonntag, 29.1.2023, 14.30–17.30 Uhr

## Kleine Künstler

**B8702** Mittwochsatelier – Dein Lieblingstier  
in Szene setzen (ca 7–11 Jahre)  
ab Mittwoch, 9.11.2022, 15.00–17.00 Uhr

**B8703** Töpfern für Kinder von 6–10 Jahren  
Lieblingstiere  
Samstag, 12.11.2022, 11.00–13.00 Uhr

**B8704** Töpfern für Kinder von 6–10 Jahren  
Lieblingstiere  
Samstag, 12.11.2022, 13.30–15.30 Uhr

**B8705** Nähwerkstatt (ca. 8–14 Jahre)  
Dienstag, 24.1.2023, 15.30–18.30 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 089/85641208 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:

1. Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_
2. Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_
3. Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_
4. 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: DE39ZZ00000216450  
 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 Kursausschreibung 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 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. 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 ALGI/ Sozialhilfe oder bei Engagement als Freiwilligenleistende. 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 Kurstage (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.
- Mühsen 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 Erstattungsbeitrages.

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 eingelosten 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.

## 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)	Vorname
Tel.	Geburtsdatum

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	
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 Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern:

<b>Rudolph Haux</b>	Krailling	<b>Peter Köstler</b>	Gräfelfing	<b>Harald Zipfel</b>	Neuried
<b>Hermann Nafziger</b>	Planegg	<b>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 Herbst-/Wintersemester 2022/2023

	September				Oktober					November				Dezember				Januar									
Montag		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Dienstag		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31	
Mittwoch		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		
Donnerstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26			
Freitag	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27			
Samstag	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28				
Sonntag	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29					

## Kursfreie Tage:

Tag der deutschen Einheit	03.10.2022
Herbstferien	31.10.–06.11.2022
Buß-/Betttag (nur in Schulen)	16.11.2022
Weihnachtsferien	24.12.2022–08.01.2023

## Termine für Sommersemester 2023:

Neues Programmheft	Anfang Februar 2023
Semesterbeginn	27.02.2023

## 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: Fa. Datech

Druck: Mayer & Söhne GmbH,  
86551 Aichach

Auflage: 7.500

Bildnachweise:

Titel: iStock-1400354194

S. 2 Peter Köstler, Sabine Mader, Lorenz Schuster

S. 4 AdobeStock

S. 19 unsplash/Chris Montgomery

S. 23 Lorenz Schuster

S. 33 AdobeStock

S. 53 unsplash/Quaid Lagan

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Anmeldung

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs-Homepage, per Mail/Telefon oder persönlich möglich, es sei denn, auf eine Ausnahme wird in der Kursausschreibung hingewiesen. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmendenzahl entscheidet der zeitliche Eingang der Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle. Mit der Anmeldung stimmt der\*die Teilnehmende dem ausgeschriebenen Kursformat (z.B. Präsenz, online, hybrid) zu.

### Bezahlung

Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird nur bei gleichzeitiger Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats oder vorheriger Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle in Planegg wirksam. Die Teilnahmegebühren werden 1 Woche vor Kursstart abgebucht. Bei Kursen, die mindestens zehn Mal stattfinden, werden die Gebühren acht Tage nach Kursbeginn abgebucht. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag. Es erfolgt keine gesonderte Benachrichtigung vor der Abbuchung. Bei kurzfristigen Anmeldungen, nach dem Abbuchungslauf, wird die Gebühr noch am selben Tag abgebucht. Nimmt ein\*e Teilnehmende\*r ohne Anmeldung teil, so gilt er\*sie als angemeldet. Die Kursgebühr wird nachträglich eingezogen. Kosten für Kursunterlagen oder Materialgebühren werden gegebenenfalls direkt im Kurs abgerechnet.

### Mindestteilnehmerzahl/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-Teilnehmendenzahl 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.

Stand: 30.06.2022

# Demnächst im Kupferhaus



## Hamburger Bläserquintett

Beethoven, Piazzolla u.a.  
Fr 23.09. | 20.00 Uhr



## Aaron Pilsan

Bach, Enescu, Schumann | Klavier-Matinée  
So 02.10. | 11.00 Uhr



## Andreas Rebers

Ich helfe gern | Kabarett  
Mi. 05.10. | 20.00 Uhr

© Janine Guldener



## Die Streiche des Scapin

Komödie von Molière  
Fr. 14.10. | 20.00 Uhr



© Philipp Plum



## Ein Kuss – Antonio Ligabue

von Mario Perrotta | Theater  
So 13.11. | 19.00 Uhr



© Jürgen Rucktschchel



## Aladin – das Musical

Theater Liberi | Familien-Musical  
Sa 26.11. | 16.00 Uhr

© Nilz Bohme



## Amelie Diana & Andreas Bittl

A Weihnachtsgeschicht | Kabarett Spezial  
Do 01.12. | 20.00 Uhr

© Christian Brechels



## Jennerwein

von S. Murr u. H.-J. Braun  
Sa 10.12. | 20.00 Uhr



© Braun