



Programm  
**Februar** bis  
**Juli 2024**

Neue  
Telefon-Nr.:  
**089  
277 805 140**



Gauting



Gräfelfing



Neuried



Planegg



Krailing

„Lernen, was ich können will“

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

um am Puls der Zeit zu bleiben, um „Können“ zu erlangen oder zu vertiefen, ist lebenslanges Lernen unerlässlich. Die Welt um uns herum verändert sich ständig und in einem atemberaubenden Tempo. Neue Technologien, gesellschaftliche Entwicklungen, ökologische Herausforderungen – all das beeinflusst unser tägliches Leben und stellt uns vor neue Fragen und Aufgaben.

Auch im Sommersemester 2024 können Sie an der Volkshochschule Ihre berufliche Kompetenz erweitern, sich mit aktueller Politik auseinandersetzen, fit und beweglich bleiben. Sie können die Möglichkeiten und Weiten der digitalen Welt kennen lernen, fremde Sprachen und Länder entdecken oder z.B. malend, schreibend oder fotografierend Ihre Kreativität weiterentwickeln.

Das neue vhs-Programm bietet viele Anreize, unsere Komfortzone zu verlassen und neue Horizonte zu erkunden. In den Kursen, Vorträgen und Workshops möchte das engagierte Team der vhs Sie dazu ermutigen und Sie auf dem Weg zum Erreichen Ihrer beruflichen und persönlichen Ziele begleiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programmheft. Finden Sie die Kurse, die Ihre Neugier wecken und Ihre Interessen widerspiegeln. Nutzen Sie die Volkshochschule als Ort des Wachstums und der persönlichen Weiterentwicklung.

Es grüßt Sie herzlich und wünscht Ihnen lehrreiche, informative und bereichernde Kursstunden

Herzliche Grüße



**Harald Zipfel**  
1. Bürgermeister, Neuried

## Das Team der vhs im Würmtal



**Dr. Julika Bake**

Leitung

Programmplanung  
Sprachen,  
Verbraucher-  
bildung,  
Gesellschaft, EDV

**Karola Albrecht**

Stellvertr. Leitung

Programmplanung  
Gesundheit,  
Gesellschaft,  
Kunst + Kultur,  
Führungen

**Susanne**

**Reicheneder**

Päd. Mitarbeiterin

Programmplanung  
junge vhs,  
Beruf,  
Kunst + Kultur

**Cornelia Konrad**

Anmeldung

**Ingrid Martin**

Verwaltung

**Michaela Nießl**

Buchhaltung

**Evi Pawlenko**

Anmeldung

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

### Geschäftsstelle im vhs-Zentrum:

Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg  
Tel. 089 277 805 140, E-Mail: [info@vhs-wuermtal.de](mailto:info@vhs-wuermtal.de)  
[www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

### Unsere Öffnungszeiten:

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

# Inhaltsverzeichnis



## Mensch und Umwelt

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



## Beruf und EDV

Beruf und Karriere	20
EDV	21
Tablets / Smartphones	22



## Sprachen

Englisch	25
Französisch	27
Italienisch	28
Spanisch	31
Arabisch, Koreanisch	32
Isländisch, Kroatisch, Neugriechisch	33
Polnisch, Russisch, Schwedisch	34
Slowakisch, Tschechisch	34
Türkisch, Ungarisch	34
Japanisch, Chinesisch, Portugiesisch	35
Deutsch als Fremdsprache	35



## Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	38
Meditation, Entspannung, Autog. Training	40
Yoga	42
Qigong und Taiji	45
Feldenkrais	46
Gymnastik	46
Workout, Fitness, bodyArt	48
Zumba® / Pilates	49
Tanz / Volkstanz / Lindy Hop	50
Aquafitness	52
Selbstverteidigung und Fechten	52
Outdoor / Tennis / Golf / Nordic Walking	53
Gesunde Ernährung	54
Naturkosmetik und Salben	54
Essen und Trinken	55

## Kurzfristige Absagen

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



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

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



## Kunst und Kultur

Studium Generale	Seite 59
Philosophie / Theologie / Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft / Politikwissenschaft	
Führungen und Ausstellungen	60
Tagesfahrten	62
Musik	62
Theater / Literatur / Film	64
Zeichnen und Malen	64
Fotografie und Fotos	67
Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten	67
Textiles Gestalten	68
Mode und Kosmetik	69
Blumen und Naturmaterialien	69



## Junge vhs

Für unsere Kleinsten	70
Forschen und Tüfteln	70
Kochen und Backen	70
Entdecken und Erleben	70
Lernen und Wissen	71
Natur, Tiere, Abenteuer	71
Bewegung	71
Kreativität	72
<b>Anmeldeformular</b>	<b>73</b>
<b>Antrag auf Mitgliedschaft</b>	<b>74</b>
<b>AGB, Terminkalender</b>	<b>75</b>

**Gleich notieren und abspeichern:  
die neue Telefonnummer Ihrer vhs  
089 277 805 140**

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

**Anmeldung:** Am einfachsten melden Sie sich online an: [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de); Sie bekommen dann eine schriftliche Bestätigung. Auch die Anmeldung per E-Mail oder Telefon ist möglich.

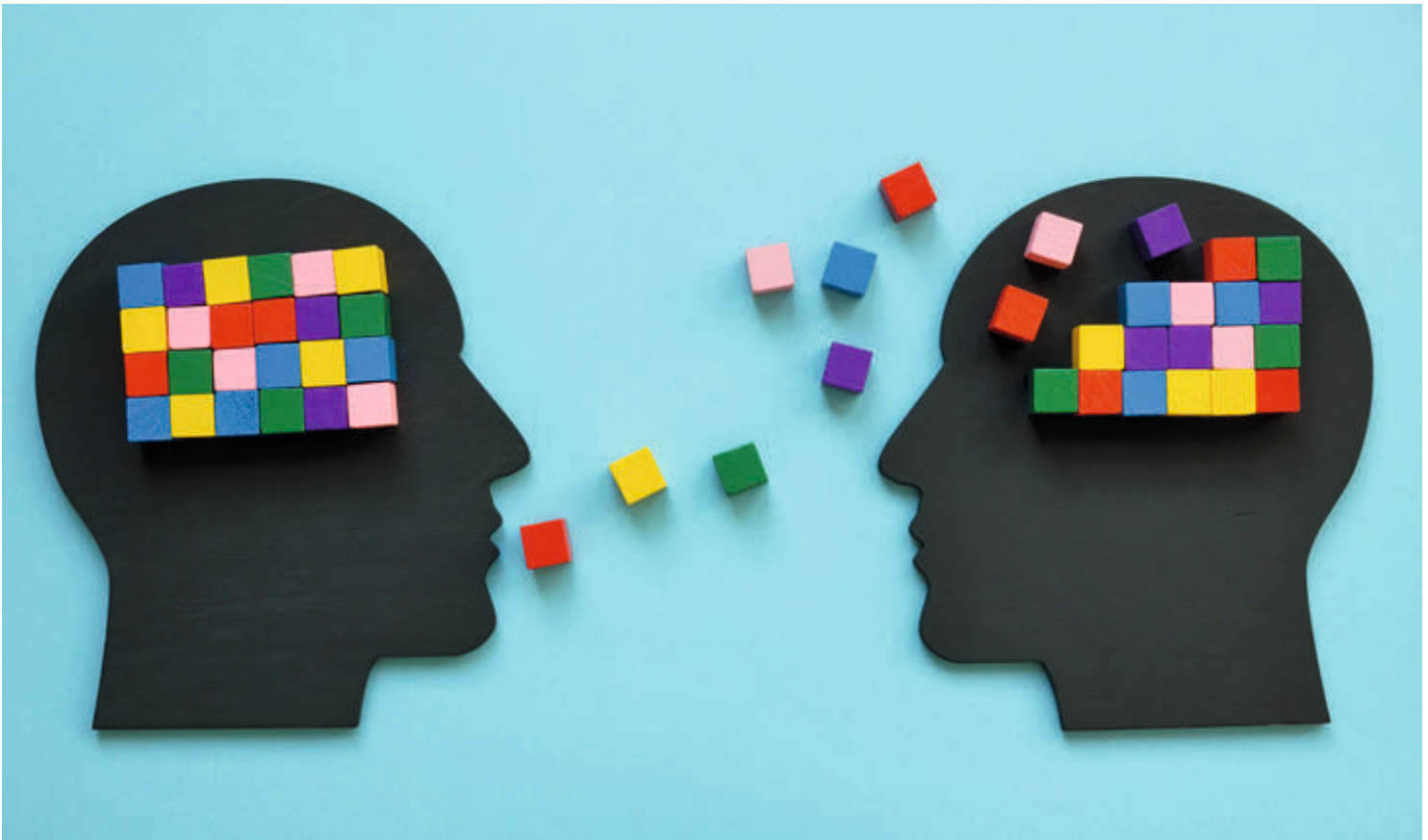
Ihre frühzeitige Anmeldung gibt uns einen guten Überblick, ob der Kurs stattfinden kann. Aber auch kurzfristige Anmeldungen sind willkommen. Bei Fortsetzungskursen können bisherige Teilnehmende sich schon am Ende des Semesters anmelden. Kurzfristige Ausfälle ist immer möglich, bitte prüfen Sie Ihre E-Mails oder Ihren AB vor dem Kurs.

**Zahl der Teilnehmenden + Kursgebühr:** Für viele Kurse ist eine Mindestzahl angesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung oder eine höhere Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am ersten Kurstag möglich.

**Bezahlung:** Sie bezahlen per SEPA-Rahmenmandats oder bar in der Geschäftsstelle. Die Gebühr buchen wir kurz vor Kursbeginn ab. Eine Überweisung ist nicht möglich.

**Ermäßigungen:** Kurse sind offen für alle. Bei finanzielle Einschränkungen können Sie ggf. 50% Ermäßigung bekommen (siehe AGB).

Es gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (letzte Heftseite)**.



## Gesellschaft

### NEU E1006 75 Jahre NATO: Fit für die Sicherheitspolitik der Zukunft?

Planegg, online

Prof. Dr. Andreas Bock

Für Deutschland war und ist die Mitgliedschaft in der NATO essenziell. Aber kann das Verteidigungsbündnis die aktuellen Herausforderungen mit Kraft und Erfolg angehen? Welche Rolle spielt die NATO für die deutsche Sicherheit und den Frieden weltweit? Muss Deutschland sich stärker für sie einsetzen und welches Gewicht haben andere sicherheitspolitische Instrumente wie der Atomwaffensperrvertrag heute noch? Prof. Dr. Andreas Bock beleuchtet den Zustand des Bündnisses und die weltpolitische Lage. Im Anschluss an den Vortrag sind Fragen und Diskussion willkommen: Trägt die NATO zu einem internationalen Ungleichgewicht bei oder ist sie unverzichtbar?

**Mittwoch, 10.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 10 €**

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

### NEU E1009 Grundeinkommen für alle – Baustein für eine Postwachstumswelt

Planegg

Reimund Acker

Ein Grundeinkommen für alle soll beitragen, soziale Notlagen zu beseitigen, individuellen Freiheitsspielraum zu vergrößern sowie die Entwicklungschancen jedes Einzelnen und die soziale und kulturelle Situation im Gemeinwesen nachhaltig zu verbessern. Es gilt als wesentlicher Bestandteil einer Postwachstums-Strategie. Verschiedene Modelle und Fragen der Finanzierbarkeit werden behandelt.

**Donnerstag, 11.4.2024, 19.45-21.15 Uhr, 10 €**

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

### NEU E1010 150. Geburtstag Winston Churchill: Vom Schriftsteller zum Staatsmann

Olching

Franziska Augstein

Unter den herausragenden Politikern des 20. Jhd. ist Churchill der schillerndste. Hollywood hat den Adeligen mit der Zigarre längst zu einer Film- und Heldenfigur überhöht. Churchill gilt als einer der größten Redner der Geschichte, hat seinen aufwändigen Lebensunterhalt als Schriftsteller und Journalist bestritten, ausgezeichnet mit dem Literaturnobelpreis. Über Nacht wurde er Premierminister, während deutsche Truppen in Frankreich einmarschierten. Er war Hitlers härtester Gegner.

**Dienstag, 14.5.2024, 19.30-21.00 Uhr, 12 €**

Olching, Hauptstraße 68, KOM, Hermann-Böckler-Saal

Einlass ab 18.30 Uhr

### NEU E1013 Familienforschung – ein individuelles Beratungsangebot

Planegg

Winfried Müller, Barbara Reinicke

Kommen Sie zum individuellen Beratungsgespräch ganz nach Ihren Bedürfnissen. Vereinbaren Sie bei uns eine Zeit und teilen Sie uns vorab Ihre inhaltlichen Fragen zum Thema „Familienforschung“ mit. Sie werden vor Ort eine fachkundige und persönliche Beratung zu Ihren wichtigsten Fragestellungen erhalten.

Zur konkreten Terminvereinbarung nehmen Sie bitte bis 8. März 2024 Kontakt mit uns auf unter [gemeindearchiv@planegg.de](mailto:gemeindearchiv@planegg.de) oder 089/899 26 261. Bitte melden Sie sich auch an der vhs zu dieser Veranstaltung an.

**Samstag, 16.3.2024, 10.00-16.00 Uhr, ohne Gebühr**

Planegg, Gemeindearchiv, Pasinger Straße 22

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bayerischen Landesverein für Familienkunde e. V. sowie Archiv & Galerie Planegg

### E1015 Symbole und Rituale im Alltag und in Trauerzeiten

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.

**Dienstag, 2.7.2024, 19.30-21.00 Uhr, 12 €**

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

### NEU E1018 Von Albert Schweizer über Lena Christ: Straßennamen in Planegg

Planegg

Ulrich Spies

Viele Planegger Straßennamen sind bedeutenden Frauen und Männern gewidmet. Den Bewohnern dort bilden sie so Heimat und Identität, sie drücken aus: da gehöre ich hin, hier wohne ich. Aber oftmals wissen wir wenig über die Namensgeber. Kurzweilig sprechen wir über verschiedene Biografien und entdecken so unsere Straßen aus einer neuen Sicht. Vielleicht ist auch Ihre Straße dabei?

**Donnerstag, 21.3.2024, 19.45-21.15 Uhr, 12 €**

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



## Themenreihe



### Europa

#### E1001 Europa im Würmtal: ein bunter Abend mit unseren Sprachdozent\*innen

##### Planegg

Europa lebt an unserer vhs – nicht zuletzt, weil viele unserer Sprachkursdozent\*innen aus europäischen Ländern stammen. An diesem stimmungsvollen Abend erzählen einige von ihnen, was Europa für sie bedeutet, wie Europa in ihrem jeweiligen Heimatland wahrgenommen wird und was sie ins Würmtal verschlagen hat. Es könnte nachdenklich und lustig werden – auf jeden Fall aber anschaulich und persönlich.

Mit dabei: Angela Ditillo (Italien), Asa Agren (Schweden), Maryse Dantec-Drechsler (Frankreich) und Marija Flüchter-Krstulja (Kroatien). Kommen Sie auch dazu!

**Mittwoch, 20.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, 8 €**

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

#### E1002 Europa im Kino: Grand Budapest Hotel

##### Gräfelfing

##### Werner Scholz

Schon der Schriftsteller Stefan Zweig schwärmte in Briefen an seinen Freund Hermann Hesse vom besonderen Charme des Grand Hotel in Budapest. Wes Anderson verlegt die Geschichte dieses fiktiven Grand Hotels in seinem charmant-skurriellen Film ins imaginäre Zubrowka der Zwischenkriegszeit. Verantwortlich für dessen Erfolg ist vor allem der legendäre Concierge Monsieur Gustave H., der sich dank seines Charmes und seiner Etikette bestens im Umgang mit Menschen versteht. Das gute alte Europa – am besten in der Imagination? Anschl. Diskussion geplant.

**Mittwoch, 17.4.2024, 19.30-21.30 Uhr, 12 €**

Gräfelfing, Filmeck im Bürgerhaus, Bahnhofplatz 1

#### E1003 Quo vadis EU ?!

##### Herausforderungen und Perspektiven

##### Planegg

##### Ralf Knobloch

Frieden und Wohlstand waren die Antriebe zur Gründung der Europäischen Union – ein politisches Mammutprojekt. Kurz vor der Europawahl gibt Ralf Knobloch von der Europäischen Akademie München einen Überblick über die Strukturen und Entscheidungsprozesse der EU und geht auf aktuelle Herausforderungen und Möglichkeiten ein. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion: Was ist Ihrer Meinung nach nötig, damit die EU ihre Gründungsgedanken verwirklichen kann?

**Dienstag, 7.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 8 €**

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

#### E1004 Besuch der Börse Frankfurt und der EZB

##### Börse Frankfurt

##### Helmut Achatz

Viele kennen „Börse vor acht“ und Anja Kohl – sie berichtet live aus der Frankfurter Börse. Aber was passiert auf dem sogenannten „Parkett“? Warum sich das nicht am besten selbst anschauen? In der Frankfurter Börse mit dem letzten Börsenhandelssaal in Europa wird noch aktiv gehandelt. Nirgends sonst ist Börse virulenter. Natürlich lernen Sie auch Bulle und Bär kennen, die fotogenen Maskottchen vor dem Eingang. Und was wäre die Börse ohne Geld? Die Europäische Zentralbank residiert ebenfalls in Frankfurt.

10.30-12.00 Uhr Besuch der Börse mit Vortrag ETF inkl. Besuch der Ausstellung; Mittagessen (Selbstzahler); vsl. 16.00 Uhr Besuch der EZB mit Vortrag über die Rolle / Aufgaben der EZB.

**Montag, 3.6.2024, 10.00-18.00 Uhr, 18 €**

Treffpunkt: Frankfurt, Börsenplatz 4, Eingang Börse (eigene Anreise)

#### E1005 Die deutschen Parteien vor der Europawahl

##### Planegg

##### Dr. Deniz Anan

Am 9. Juni 2024 wird das Europaparlament neu gewählt. Dr. Deniz Anan von der TUM School of Governance gibt einen Überblick über die Positionen der deutschen Parteien und eine Einschätzung des Wählerverhaltens in Deutschland. Theoretische Ansätze ergänzen den Vortrag. Abschließend folgt ein Blick über den Tellerrand auf die EU: wie blicken ausgewählte andere Länder auf Europa und die Wahlen?

**Mittwoch, 5.6.2024, 19.00-20.30 Uhr, 8 €**

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

Dies ist eine Hybridveranstaltung; Sie können in Präsenz im vhs-Zentrum in Planegg oder online über Zoom teilnehmen. Den Link bekommen Sie am Vortag per E-Mail zugeschickt.

#### NEU E7009 Die Welt im Umbruch: Die EU und ihre Beziehungen zu USA, China und Nahost

##### Planegg

##### Dr. Emilio Astuto

Die EU ist 2024 nicht nur intern herausgefordert (Binnenmarkt, Modernisierung, etc.). Auch auf der internationalen Bühne ist Handel nötig, um europäische Interessen und Ziele durchzusetzen. Durch internationale Verträge will sie ihre politischen und wirtschaftlichen Beziehungen mit Regionen und Staaten der Welt ausbauen. Die USA, die VR China und der Nahe Osten sind entscheidende strategische Partner. Aber an welchen Kriterien soll sich die EU-Außenpolitik in der aktuellen Welt im Umbruch orientieren? Sollen Wertvorstellungen, Menschenrechte, Rechtsstaat und Demokratie zentral sein? Besteht Hoffnung, die Einstellungen unserer wichtigsten Partner und Konkurrenten durch EU-Außenhandel und Interessenabwägungen zu ändern? Und welche Rolle spielt der politische Dialog mit anderen Weltregionen wie Osteuropa, Lateinamerika und Südostasien? Emilio Astuto zeigt Zusammenhänge auf und beantwortet Ihre Fragen.

**Termine: Dienstag, 23.4., 30.4. und 14.5. von 16.00 bis 17.30 Uhr**  
3 x 90 Minuten, 42 €

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

#### Europa lebt von der Vielfalt – auch bei Sprachen und Speisen!

Im Bereich Sprachen ab S. 32 finden Sie neben Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch auch viele andere europäische Sprachen: von Isländisch über Polnisch bis hin zu Ungarisch bieten wir Ihnen Einstiegskurse und kurze Schnupperangebote. Gemeinsam kochen und genießen mit Rezepten aus vielen europäischen Ländern. Das bereichert Ihren Speiseplan und vielleicht kommt noch die ein oder andere französische oder italienische Vokabel dazu! Auch der Champagner darf dabei nicht fehlen. Unsere Kursleitenden freuen sich auf Sie! Europäische Kochkurse ab S. 54.

#### NEU E1036 Inmitten der Welt: Gedichte von Mascha Kaléko und Rajzel Zychlinski

##### Krailling

##### Ursula Erber, Youkali, Anne Stein

Mascha Kaléko wurde 1907 in Galizien geboren und ist im ersten Weltkrieg nach Berlin übersiedelt. Sie bekommt Anschluss an die Literaten im Romanischen Café, zu denen Erich Kästner, Kurt Tucholsky, Else Lasker-Schüler und Joachim Ringelnatz gehören. Viele Gedichte Mascha Kalékos geben mit latenter Ironie Alltägliches und Grundsätzliches wieder (geprägt von den Gefühlen, Gedanken, Erfolgen und Niederlagen des Alltags). Rajzel Zychlinski ist eine herausragende Repräsentantin der „späten Blüte“ des Jiddischen – (einer „Sprache des Traumas“, die untrennbar von der Erfahrung des Exils ist und ihre Spuren der Fremde in sich trägt. Präzise und seismografisch genau registriert ihr Werk die Erschütterungen des Jahrhunderts, die auch ihr Dasein prägten). Mit Musik gespielt von Youkali (Ulrike von Sybel-Erpf – Violine, Gisela Aspurg – Violoncello, Walter Erpf – Akkordeon/Arrangements, Niki Stein – Gitarre, Thomas Schaffert – Kontrabass)

**Freitag, 12.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 8 €**

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a  
In Kooperation mit dem Kraillinger Kulturförderverein e.V.



#### Melden Sie sich an!

Auch bei kostenlosen Veranstaltungen haben wir so mehr Planungssicherheit.



## Wirtschaft und Finanzen



## Verbraucherbildung – neutral, fachlich, aktuell

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



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



### E1101 ETFs – Börsengehandelte Fonds Einführung

online

Paulina Lolov



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

**Donnerstag, 11.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### E1102 ETFs auswählen mit System Vertiefung

online

Paulina Lolov



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

**Donnerstag, 18.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### E1103 Die selbstgenutzte Immobilie im Alter: (Teil)-Verkauf, Verrentung oder Darlehen?

Planegg, online

Arthur Wilm



Sie können Ihre Immobilie im Alter selbst bewohnen und zugleich zur Liquiditätserhaltung nutzen. Arthur Wilm zeigt, welche Option mit welchen Chancen und Risiken (finanziell, juristisch, familiär) einhergeht. Als unabhängiger Berater erklärt er, wie Sie den richtigen, seriösen Produktanbieter finden. So können Sie diese komplexe und zum Teil emotionale Entscheidung mit den richtigen Informationen und einem guten Gefühl treffen. Auch Ihre individuellen Fragen können Sie stellen.

**Dienstag, 30.4.2024, 18.30-21.00 Uhr, 5 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9 oder Zoom  
Dies ist eine Hybridveranstaltung; Sie können in Präsenz im vhs-Zentrum in Planegg oder online über Zoom teilnehmen. Den Link bekommen Sie am Vortag per E-Mail zugeschickt.

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### NEU E1104 Den richtigen Finanzpartner finden

online

Arthur Wilm



Sie suchen einen zuverlässigen Finanzanbieter, der Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele versteht? Arthur Wilm, unabhängiger Trainer der Verbraucherbildung, erklärt, wie Sie Ihren Finanzbedarf identifizieren, am besten recherchieren und vergleichen, Risiken und Gebühren abwägen und die Qualität von Anbietern bewerten. Auch für Ihre Fragen ist Zeit.

**Donnerstag, 2.5.2024, 18.30-20.30 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### NEU E1105 Let's talk about money: Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

online

Birgit Happel



In Zeiten beruflicher und familiärer Herausforderungen wird das Thema Finanzen oft hintenangestellt. Auch Mythen, die sich um die Geldanlage am Finanzmarkt ranken, erschweren den Zugang. Dabei kommt die eigene Selbst- und Zukunftsvorsorge zu kurz und es geht wertvolle Zeit verloren. Die Soziologin und Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel ermutigt Sie zum positiven Geldbewusstsein. Die Autorin von „Auf Kosten der Mütter“ bleibt nicht beim Status quo stehen, sondern liefert wichtige Anregungen und Bausteine für die finanzielle Selbstbestimmung von Frauen.

**Montag, 6.5.2024, 19.00-20.30 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### NEU E1106 Einführung in Anleihen

online

Paulina Lolov



Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind Anleihen wieder attraktiv. Welche Renditen sie bringen, worauf beim Kauf geachtet werden sollte und wann Anleihen eine sinnvolle Ergänzung im Investmentportfolio sind – diese und weitere Fragen beantwortet Paulina Lolov, Referentin der Verbraucherbildung Bayern.

**Dienstag, 7.5.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### NEU E1107S Ruhestandsplanung bei hoher Inflation

Starnberg

Gernot Arendt

Mit den gesetzl. und betriebl. Renten kann man den Lebensstandard im Ruhestand kaum halten. Ergänzt man diese privat durch „Geld ansparen mit Verzinsung“, verliert das Geld real stark an Wert. Die Rentenlücke fällt somit noch größer aus als in der Vergangenheit.... Ziehen Sie mit einem erfahrenen Referenten Bilanz und denken Sie Ihren finanziellen Fahrplan für den Ruhestand neu. Auch wenn Sie schon im Ruhestand sind und diesen weiter genießen wollen, ist es nötig, auf das veränderte Marktumfeld zu reagieren. Wir erläutern Ihnen u.a. die strategische Rendite- und Liquiditätsplanung, damit laufende Einnahmen bis ins hohe Alter ermöglicht werden.

**Mittwoch, 5.6.2024, 19.00-21.00 Uhr, 15 €**

Starnberg, vhs Starnberger See, Bahnhofplatz 14

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### NEU E1108S F.I.R.E.-Bewegung

online

Arthur Wilm



Die US-amerikanische F.I.R.E.-Bewegung („Financial Independence, Retire Early“ oder „Finanzielle Unabhängigkeit, früher Ruhestand“) findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Der Kurs erläutert die Hintergründe der Bewegung und zeigt die Chancen und Risiken auf. Ist Rente unter 50 möglich? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein? Was bedeutet finanzielle Unabhängigkeit und wie ist diese erreichbar? Welche Strategien in der Ansparphase sind realistisch? Was bedeutet das Thema Inflation bei der Verwirklichung des Zieles? Der Workshop wendet sich v.a. an junge Menschen unter 30, die von einem frühen Ruhestand träumen. Bleibt es bei einem Traum oder gibt es eine Chance, den Traum zu realisieren?

**Mittwoch, 12.6.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz

### E1109 „Ramadama“ im Versicherungsordner

online

Arthur Wilm



Sie lernen notwendige von unnützen Versicherungen zu unterscheiden und vorhandene Policen auf Aktualität zu überprüfen und individuellen Bedürfnisse anzupassen. Decken Sie Versicherungslücken auf und erkennen Sie Fallen beim Versicherungsabschluss. Das Kursziel lautet: Gut versichert sein – Geld sparen!

**Donnerstag, 13.6.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 €**

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium Umwelt u. Verbraucherschutz



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!



## Recht und Versicherungen

### NEU E1201 Rechtliche Grundlagen des Betreuungsrechts

**Planegg** **Dr. Jacqueline Engelmann**  
Aus rechtlicher Sicht gibt die Referentin einen Überblick, wann Betreuung angeordnet wird, wie sie angeordnet wird (Verfahren) und wie sie aussehen kann (Bereiche). Auch wer Betreuer sein kann, welche Rolle die sog. Betreuungsverfügung spielt und inwieweit Betreuung vermeidbar ist (Verhältnis zur Vorsorgevollmacht), wird thematisiert. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen.

**Dienstag, 9.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 10 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### E1202 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.

**Dienstag, 16.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 10 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### E1203 Was wird aus meinem Erbe? Wie setze ich ein korrektes Testament auf?

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

**Dienstag, 4.6.2024, 19.30-21.00 Uhr, 10 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### E1204 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

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

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.  
**Dienstag, 11.6.2024, 19.00-20.30 Uhr, 10 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## Bauen und Wohnen

### NEU E1401 Heizen mit Holz – So geht's richtig! online

**Niels Alter**



Wir betrachten zwei Aspekte des Heizens mit Holz: Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin-, Kachel- und Grundöfen zu beachten? Und welche Entscheidungshilfen für Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung gibt es? Auch Kriterien und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt.

**Montag, 11.3.2024, 19.30-20.30 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

### NEU E1402 Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

online

**Matthias Rösch**



Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. Wir zeigen, wie man eine Sanierung angeht: Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung: Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses, Fenster- und/oder Türentausch, Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung, Einsatz von Erneuerbaren Energien, Fördermittel für Sanierungen

**Mittwoch, 17.4.2024, 19.30-21.00 Uhr ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

### NEU E1403 Heizungserneuerung ab 2024: Alles rund um das neue Heizungsgesetz

online

**Thomas Bugert**



Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudebereich ein. Somit wird der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. Erfahren Sie, was ab dem 1. Januar 2024 gilt und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

**Dienstag, 23.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

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

**Probleme am Arbeitsplatz?  
Kündigung?**

**Anwälte für Arbeitnehmer**


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








## Ökologie und Nachhaltigkeit

### E1404 Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

**online** **Matthias Rösch**   
Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie. Wir gehen auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.  
**Mittwoch, 15.5.2024, 19.30-21.00 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

**E1405 Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!**   
**online** **Thomas Bugert**  
Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit Begriffen und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung. Wir beleuchten: Wie funktioniert die Technik? Welche Dachflächen eignen sich? Was ist zu beachten?  
**Mittwoch, 3.7.2024, 12.30-13.30 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

**E1406S Klimakrise: Vom Wissen zum Handeln**   
**online** **Dr. Ing. Alexander Eichberger**  
Die Klimakrise stellt eine existentielle Bedrohung für uns, unsere Kinder und deren Kinder dar. Die ergriffenen Klimaschutzmaßnahmen reichen nicht aus, diese Bedrohung auch nur abzuschwächen. Klimaschutz bringen wir oft in Verbindung mit Verzicht oder mit höheren Kosten für Strom, Sprit, Heizen, Lebensmittel und Flugreisen. Aber was kostet uns ein fortschreitender Klimawandel, was bedeutet er für unsere Wirtschafts- und Sozialsysteme und wie viele Menschen werden ihm in Zukunft zum Opfer fallen? Kann es die Politik alleine richten? Was hält uns selbst vom klimagerechten Handeln ab? Der Referent zeigt auf, wie wir vom Wissen zum konkreten individuellen Handeln gelangen.  
**Mittwoch, 10.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeldungen bis 9.4.

**E1407S Umweltaspekte von E-Autos –  
oder sind Wasserstoff und synthetischer  
Sprit bessere Alternativen?**   
**online** **Dr. Ing. Alexander Eichberger**  
Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter und Skeptiker der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen einer Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist das E-Auto wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe. Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit die besseren Alternativen?  
**Mittwoch, 17.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeldungen bis 16.4.

**NEU E1408S Black-Out: Reichen Wind und Sonne  
für den Energiebedarf Deutschlands?**  
**Starnberg, online** **Dr. Ing. Alexander Eichberger**  
Im Jahr 2021 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 84% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe auskommen. Im April 2023 ist Deutschland aus der Kernenergie ausgestiegen. Schaffen es die Erneuerbaren Energien in unserem Land aus Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme und Biomasse unseren Energiehunger zu stillen? Müssen wir uns drastisch einschränken oder teuer grüne Energie importieren? Der Vortrag zeigt das Potenzial auf und hilft Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion.  
**Mittwoch, 15.5.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeldungen bis 14.5.2024 (bitte angeben, ob online oder präsent in Starnberg)

## Internet, Digitalisierung, Datenschutz

### Themenreihe




### Alltag digital

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

### NEU E1541 Alltag digital: Smart und kontaktlos bezahlen

**Planegg** **Sabine Jörk**  
Google Pay, Apple Pay, Lidl App u.a. sind Apps, die das Bezahlen mit dem Smartphone ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des smarten Bezahlers mit dem Smartphone kennen, welche Apps stehen hierfür zur Verfügung und was sollte man dabei unbedingt beachten, um datensparsam und sicher zu bezahlen. Bitte eigenes Mobilfunkgerät mitbringen!  
**Dienstag, 9.4.2024, 16.00-18.00 Uhr, 5 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### E1542 Alltag digital: Online Dating – gut informiert ist doppelt schön

**online** **Julia Zeller, Verbraucherzentrale Bayern**   
Warum nicht online jemanden kennenlernen? Online-Dating-Plattformen sind beliebt und bewährt. Damit Sie sich ohne Bedenken den schönen, aufregenden Aspekten der Partnersuche widmen können, informieren wir Sie über Wichtiges aus Verbrauchersicht wie versteckte Kosten, Widerrufsrecht oder Ersatzforderungen. Sie bekommen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten von Online-Dating und gängige Fallstricke. So ist der Kopf frei fürs unbeschwertere Kontaktknüpfen.  
**Dienstag, 9.4.2024, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

### E1543 Alltag digital: Umgang mit Cookies beim Surfen

**online** **Julia Zeller, Verbraucherzentrale Bayern**   
Wer sich im Internet bewegt, begegnet "Cookies" jeden Tag. Viele Verbraucher wissen zwar, dass Cookies nicht nur süßes Naschwerk sind, sondern auch kleine Textdateien, die mitunter das Surfverhalten mitverfolgen können. Was sich genau hinter diesem Begriff verbirgt, wie sie funktionieren und welche Bedeutung Cookies haben, dürfte vielen jedoch nicht klar sein. Der Online-Vortrag soll diese Punkte klären und Sie darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie haben, Cookies zu kontrollieren und die Privatsphäre zu schützen.  
**Dienstag, 16.4.2024, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr**  
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

### E1544 Alltag digital: Suchen und Finden im Internet

**Planegg** **Manfred Hachen**  
Theoretisch kann man online alles finden. Aber praktisch? Wie finden Sie wirklich, was Sie suchen? Und wie kann man die Suche abkürzen? Wo gibt es interessante Impulse und gute Unterhaltung? In diesem Vortrag wird verständlich erklärt und gezeigt, wie Sie schnell und einfach an das kommen, was Sie interessiert. Wir probieren unterschiedliche Suchkriterien aus und grenzen Suchergebnisse gezielt ein. Auch für Ihre eigenen Fragen ist genug Zeit.  
**Montag, 29.4.2024, 14.00-15.30 Uhr, 5 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8



Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website:

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





## E1545 Alltag digital: Nützliche und kostenfreie Apps

Planegg

Manfred Hachen

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

**Montag, 6.5.2024, 14.00-15.30 Uhr, 5 €**

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

## NEU E1546 Alltag digital: Sprachassistenten auf dem Smartphone

Planegg

Sabine Jörk

Siri, Alexa, Google, Bixby u.a. heißen die Sprachassistenten, die eine Steuerung des Smartphones per Sprache erlauben. Was können diese Assistenzen leisten und wie können sie uns die Nutzung des Smartphones erleichtern? Wie profitieren insbesondere ältere Menschen davon und auf was sollte man für eine sichere und datensparsame Nutzung achten? Bitte Mobilfunkgerät mitbringen!

**Dienstag, 7.5.2024, 16.00-18.00 Uhr, 5 €**

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

## NEU E1547 BayernID: Ihre digitale Identität

Gräfelfing

Florian Neuner

Die BayernID ist Ihre Eintrittskarte zur digitalen Verwaltung in Bayern. Entdecken Sie, warum und wie sie den Alltag der Bürgerinnen und Bürger erleichtert. Wir beleuchten die vielfältigen Anwendungsfälle und Vorteile der BayernID im öffentlichen Dienstleistungssektor und im täglichen Leben. Erfahren Sie, wie Sie eine BayernID erhalten, die Schritte zur Registrierung und wie Ihre Privatsphäre und Sicherheit geschützt werden. Darüber hinaus werfen wir einen Blick in die Zukunft und diskutieren die Entwicklung der digitalen Identität in Bayern.

Bringen Sie Ihr Tablet oder einen Laptop samt Netzkabel mit, dann können Sie es direkt im Kurs in Ruhe ausprobieren.

**Donnerstag, 16.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 5 €**

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

## NEU E1548 Gräfelfing Digital

Gräfelfing

Florian Neuner

Sie wohnen in Gräfelfing? Dann tauchen Sie ein in die Zukunft mit „GräfelfingDigital“! Wir informieren Sie über die Digitalisierung der Gemeinde: was bereits möglich ist, die geplanten Entwicklungen und wie Sie die Dienste der Verwaltung optimal nutzen können. Sie erfahren, welche aktuellen Technologien und digitalen Lösungen Ihnen zur Verfügung stehen wie z.B. Online-Dienste für Anträge, Informationen und kommunale Angelegenheiten. Erfahren Sie, wie Sie die digitalen Dienste der Verwaltung effektiv nutzen können und wie dies die Art und Weise, wie Sie mit Ihrer Gemeinde interagieren, verändert.

Termin: wird noch bekanntgegeben, ohne Gebühr

Rathaus Gräfelfing, Sitzungssaal

**Termin: wird noch bekanntgegeben, ohne Gebühr**

Rathaus Gräfelfing, Sitzungssaal

## NEU E1549 Alltag digital: Online Lebensmittel einkaufen

Planegg

Sabine Jörk

Online einkaufen wird immer beliebter. Rund um die Uhr findet man praktisch alles im Netz. Auch Lebensmittel werden immer häufiger von Einzelhändlern (Aldi Nord hat gerade einen Testlauf) oder speziellen Anbietern wie Knusper zum Online-Einkauf angeboten. Anhand von praktischen Beispielen erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, online Lebensmittel zu kaufen, zu bezahlen und was es dabei zu beachten gibt. Bitte eigenes Mobilfunkgerät mitbringen!

**Dienstag, 4.6.2024, 16.00-18.00 Uhr, 5 €**

## Familie und Erziehung

### E2101 Hausaufgaben-Lust statt Frust

online

Sabine Sielemann



Vortrag für Eltern mit Kindern in der Grundschule.

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

**Dienstag, 13.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 13 €**

### E2102 Eltern als Lernbegleitung

online

Sabine Sielemann



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

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

**Dienstag, 20.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 13 €**

### NEU E2103 Kinder sicher und trotzdem entspannt erziehen – Wie kann das gelingen?

Planegg

Renate Ehrenfried

Wir möchten unsere Kinder zu selbstbewussten Menschen erziehen, die möglichst angstfrei ihre Welt entdecken. Doch selbst sind wir vielleicht eher ängstlich und unsicher; wir sehen Gefahren und haben Angst, dass unsere Kinder sie nicht erkennen oder unterschätzen. Wieviel Vorsicht ist gesund, die wir unseren Kindern vermitteln, oder gehen wir zu weit mit dieser Haltung? Was bedeuten Freiräume für mein Kind? Wie lassen sie sich kindgemäß und altersgemäß bemessen? Wo sollten wir mehr Mut haben für die Selbstständigkeit unserer Kinder?

**Sonntag, 14.4.2024, 10.00-11.30 Uhr, 17 €**

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

### NEU E2104A-E2104C

#### Kraftraum Beratung: Einzelberatung für Alleinerziehende und Elternpaare

Planegg

Renate Ehrenfried

Als Eltern versuchen wir, das Beste zu tun für unser Kind oder unsere Kinder. Doch immer wieder erleben wir, dass wir ratlos vor unserem Kind stehen, Trotz und Geschrei erleben, das Kind Grenzen nicht akzeptiert und wir selbst an unsere Grenzen kommen und erschöpft sind. Ich berate und begleite Sie bei diesen Situationen, Fragen und Schwierigkeiten, besonders bei Erziehungsproblemen und Verhaltensauffälligkeiten bei Klein- und Grundschulkindern, Schulschwierigkeiten und Pubertätsalarm. Als Mutter von vier Kindern, Erzieherin und Sozialpädagogin mit langer selbstständiger Berufserfahrung als systemische Paar- und Familienberaterin freue ich mich über Ihre Anfragen. Ich stehe Ihnen in der vhs oder in meinem eigenen Beratungsbüro im Landkreis München zur Verfügung. Individuelle Terminvereinbarung möglich!

**E2104A Dienstag, 16.4.2024, 20.00-21.00 Uhr**

**E2104B Donnerstag, 16.5.2024, 20.00-21.00 Uhr**

**E2104C Donnerstag, 20.6.2024, 20.00-21.00 Uhr**

Je 60 Minuten, 80 €

Neuried, Kraillinger Weg 17, Beratungsbüro Ehrenfried

### NEU E2105 Patchwork-Familien

Planegg

Renate Ehrenfried

Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben?! Doch der oder die „Neue“ bringt fast immer nicht nur neue aufregende Impulse in eine Partnerschaft mit, sondern auch schwierige Erfahrungen, die Vertrauen erst einmal nicht leicht machen. Ein Kind oder mehrere Kinder mit Bindungen an den echten Vater oder die Mutter und viel Skepsis und auch Eifersucht machen den Start in ein „NEUES FAMILIENLEBEN“ nicht leicht. Es kann aber auch gelingen, wenn Probleme angesprochen und Gefühle geäußert werden, wenn Vertrauen in die Tragfähigkeit der Liebesbeziehung des Paares gesetzt wird. Dieses Angebot möchte Ihnen



helfen, ein gutes und verträgliches Familienleben zu entwickeln mit den oben genannten Voraussetzungen. Im Austausch mit anderen werden Methoden der Konfliktbewältigung geübt, neue Perspektiven auf vorhandene Qualitäten eröffnet und so Lösungen gefunden, den Alltag gut miteinander zu leben. Auf Wunsch kann im Anschluss an den Abend eine persönliche Beratung in Ihrer Familie angeboten werden.

**Mittwoch, 17.4.2024, 10.00-11.30 Uhr, 17 €**

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

### NEU E2120 Trauer als Chance

**Planegg** **Andrea Ossimitz, Dr. Hermine Brunner**

Die Gesellschaft erwartet nach einem Todesfall, dass bei Trauernden nach einer gewissen Zeit wieder Normalität einkehrt. Dabei bedeutet Trauer meist eine einschneidende Veränderung im Leben der Betroffenen. Es können Weichen gestellt werden, die möglicherweise vorher nicht vorstellbar waren. Im Workshop bekommen Sie Gelegenheit, Ihre persönliche Trauer zu durchleuchten. Impulse für deren Bewältigung werden angestoßen.

Diese Veranstaltung eignet sich nicht für Hinterbliebene mit erst kürzlich eingetretenem Trauerfall.

**Montag, 15.4.2024, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr**

Planegg, Würmtal-Insel, Pasinger-Str. 13, 1. Stock, Eingang im Hof

In Kooperation mit dem Hospizverein Würmtal e.V.

Eintritt frei, Spenden für den Hospizverein erbeten

## Psychologie und Persönlichkeit

### NEU E2200 Lass' deine Kreativität aufblühen!

**Planegg** **Ana Maria Fraile Castrillo**

Kreativität ist nicht nur malen, schreiben oder basteln. In diesem Workshop geht es um das kreative und flexible Denken und Handeln, um außergewöhnliche Herangehensweisen auszubauen und zu etablieren. Möchten Sie Ihr Potenzial zum kreativen Denken und Handeln erweitern, um flexibler und erfolgreicher mit Veränderungen umzugehen? In diesem interaktiven Workshop kriegen Sie Impulse und Team-Übungen, um Ihre Kreativität zum Aufblühen zu bringen.

**Samstag, 16.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 25 €**

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

### E2201 Neustart / Neue Wege. Traue dich! Los gehts!

**Planegg** **Ana Maria Fraile Castrillo**

Gesund und entschlossen durch Veränderungsprozesse gehen!

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

**Samstag, 11.5.2024, 10.00-13.00 Uhr, 25 €**

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

### NEU E2202 Einsamkeit geht uns alle an.

#### Vortrag und Erfahrungsaustausch

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

Einsamkeit kann jeden treffen, vermutlich kennen wir alle dieses Gefühl. Chronische Einsamkeit kann sich negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Nicht erst seit der Corona-Pandemie, aber seither verstärkt, rücken Einsamkeit und soziale Isolation als gesundheitliche Risikofaktoren in den Fokus. Auch die gesellschaftlichen Auswirkungen, insbesondere die Folgen mangelnder sozialer Teilhabe, sind bedenklich. Kirchliche, soziale und gesundheitsbezogene Institutionen ebenso wie Nachbarschaftshilfen und Selbsthilfegruppen sind in unterschiedlicher Weise mit einsamen Menschen befasst und verfügen über wertvolles Erfahrungswissen. „Wenn Einsamkeit krank macht“ ist der Titel eines Berichtes, den das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege 2023 herausgab. Hieraus werden Daten und Hintergründe vorgestellt. Es gibt Beispiele für kommunale Strategien gegen Einsamkeit, die vielleicht auch Anregungen für uns hier im Würmtal liefern können. Nach dem Vortrag sind Sie eingeladen, Ihre Erfahrungen einzubringen zu den Fragen, welche Menschen im Würmtal besonders von Einsamkeit betroffen sind, welche Angebote es im Würmtal bereits gibt, welche weiteren Ideen oder konkreten Planungen evtl. bereits bestehen und wer Interesse haben könnte, sich z.B. in einem Bündnis gegen Einsamkeit zu engagieren.

**Dienstag, 12.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr**

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

### E2203 Mit mehr Achtsamkeit in die Entspannung kommen

**Planegg**

**Dr. Nadine Haschke**

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

**Samstag, 20.4.2024, 9.00-13.00 Uhr, 34 €**

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

### E2204 Wenn die Seele über den Körper spricht

**Planegg**

**Heribert Bönig**

Psychosomatische Krankheiten aus Sicht der Positiven Psychotherapie sind Thema des Vortrags. Weil Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, beeinflussen sie sich 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 symbolisch den Weg, um auch wieder gesund zu werden. Sie erhalten grundlegende Informationen über Entstehung psychosomatischer Störungen sowie Anregungen, wie Sie die symbolische „Organsprache“ besser deuten.

**Dienstag, 30.4.2024, 19.00-21.15 Uhr, 17 €**

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

### E2205 Liebe macht blind, Bedürftigkeit ebenso! ... und wie man das unterscheiden kann

**Planegg**

**Heribert Bönig**

Schönes Gefühl, die Liebe. Nicht selten verbergen sich allerdings ganz andere Beweggründe hinter dem, was wir gemeinhin Liebe nennen. Und meist wirken die ganz unbewusst und deshalb unkontrolliert.

Begeben Sie sich an dem Abend auf eine spannende Reise zur Liebe, ihren Verwechslungen mit anderen Gefühlen, ihren Motiven und den mit ihr verbundenen Ängsten. Kurz: Entdecken Sie die Verschiedenheit zwischen „Ich liebe Dich“ und „Ich liebe“. Und finden Sie den richtigen Weg dahin. Für Paare und Singles gleichermaßen geeignet.

**Dienstag, 19.3.2024, 19.00-21.15 Uhr, 17 €**

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

### E2206A Endlich gut schlafen mit Naturheilkunde

**Planegg**

**Dr.rer.nat. Christina Corente**

Alltägliche Hektik, Sorgen und Stress auch angesichts globaler Krisen, rauben vielen Menschen den Schlaf. Dieser Kurs hilft raus aus der Spirale von gestörtem Schlaf und Erschöpfung. Von erprobten Ansätzen der Naturheilkunde über das Weglassen abendlicher „Muntermacher“ bis hin zu Entspannungsübungen, die das Nervensystem herunterfahren – vielleicht nehmen Sie gleich den entscheidenden Tipp mit nach Hause.

Auf jeden Fall gibt es viele Anregungen zum Ausprobieren. Packmas!

**Sonntag, 16.6.2024, 9.30-11.00 Uhr, 14 €**

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

### E2206B Endlich gut schlafen mit Grübel-Stop-Strategie

**Planegg**

**Rita Fehrmann-Brunskill**

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

**Sonntag, 16.6.2024, 11.10-12.40 Uhr, 14 €**

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

### E2207 Frauen 50+: Wenn ich könnte, wie ich wollte – Du kannst!

**Planegg**

**Gerda-Marie Adenau**

Mit 50plus haben wir gelernt, dass das Leben kein Ponyhof ist: Dass Ehen im Himmel geschlossen, auf der Erde gelebt – und mitunter in der Hölle beendet werden, dass das mit der Gleichberechtigung noch eine Weile dauern wird. Aber wir haben auch gelernt, dass wir Krisen bewältigen, Liebeskummer überwinden und uns aus beruflichen Sackgassen wieder hinausmanövrieren können. Jetzt ist es an der Zeit, uns neu auszurichten, den ungelebten Sehnsüchten und Leidenschaften Raum zu



geben – und unsere Lebensträume zu erfüllen. Gehen Sie Ihrer Sehnsucht auf die Spur, erkunden Ihre Möglichkeiten und machen sich bereit für den Wandel. Am Ende werden auch Sie sagen: „Ich kann!“

**Samstag, 15.6.2024, 14.00-17.00 Uhr, 25 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

## E2208 Die Kunst des Loslassens

**Planegg** **Gisela Kaiser**

Ihnen fällt es auch so schwer loszulassen, obwohl Sie schon lange spüren, dass Ihnen eine Situation nicht mehr guttut? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Folgenden Fragen gehen wir nach: Was genau wollen Sie festhalten? Was genau ist Ihnen so wichtig? Was genau tut Ihnen nicht gut? Gemeinsam entwickeln wir daraus zuerst Ansatzpunkte, wo für Sie ein Loslassen sinnvoll ist. Im zweiten Schritt kreieren wir die passende Strategie, damit das Loslassen wirklich klappt!

**Samstag, 9.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 29 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

## E2209 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.

**Donnerstag, 25.4.2024, 18.30-20.30 Uhr, 15 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## E2210 NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**online** **Jenny Schmidt-Salz** 

Sie haben bereits Erfahrung mit einigen NLP-Basic-Tools und möchten Ihr Wissen gerne vertiefen, Ihr Kommunikationsgeschick auf ein höheres Level heben, Ihr Selbstbewusstsein stärken, Stress loswerden oder Dinge nicht mehr so persönlich nehmen? Dann sind Sie hier richtig. Wir arbeiten praxisorientiert und mit den Themen, die Sie in Ihrem täglichen Leben bewegen.

**Kurstermine: Donnerstag, 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.2024**  
**19.00-20.30 Uhr**  
12 x 90 Min., 110 €

## E2211 GFK – Gewaltfreie Kommunikation

**online** **Jenny Schmidt-Salz** 

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

**Kurstermine: Dienstag, 5.3., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2024**  
**19.00-20.30 Uhr,**  
12 x 90 Min., 110 €

## E2212 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, 17.3.2024, 10.00-17.00 Uhr, 42 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## E2213 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen – Vertiefendes Seminar

**Planegg** **Anna Haußer**

Die Basics der GFK (Gewaltfreie Kommunikation) werden wiederholt und sind Grundlage für vertiefende Praxis der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Das Thema Ärger begleitet uns alle und darum wird das, neben der Schulung im Zuhören, ein Schwerpunkt sein. Wir werden miteinander üben, Neues ausprobieren, lachen und möglicherweise auch etwas weinen. Wir werden Empathie erleben und mit



uns selbst wieder wie neu in Verbindung kommen. Manche Übungen finden in 2er und 3er Gruppen statt; Beim Teilen der Erfahrungen wird Wert gelegt auf einen achtsamen und offenen Austausch. Auch GFK-Neulinge sind willkommen.

**Sonntag, 21.4.2024, 10.00-17.00 Uhr, 42 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## E2214-14A Smarte Kommunikation in der Partnerschaft – Worauf kommt es an?

**Planegg** **Eileen Wang**

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

**E2214 Mittwoch, 13.3.2024, 19.30-21.30 Uhr, 15 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

**E2214A Montag, 10.6.2024, 19.30-21.30 Uhr, 15 €**  
online

## E2216 Deine Selbstliebe ist kein Egoismus

**Planegg** **Anna Haußer**

Die neun Tugenden der Selbstliebe stehen im Fokus dieses interaktiven Vortrags. Selbstwertschätzung Selbstakzeptanz und Freundschaft mit sich selbst sind Fähigkeiten, die wir entwickeln können und müssen. Denn wenn wir uns selbst lieben und gut für uns sorgen, tun wir unserer Umgebung und der Welt gut. Selbstachtung und Selbstliebe sind der Schlüssel, unser Potenzial zu leben und unseren Beitrag als wir selbst in das Leben einzubringen. Selbstliebe beginnt mit einem intelligenten Monolog in unserem Kopf und endet mit einer inneren Haltung von Liebe und Großzügigkeit uns selbst gegenüber. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Donnerstag, 7.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, 14 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

## NEU E2217 Abenteuer in die Suche nach der Schönheit und Reife im Älterwerden

**Planegg** **Anna Haußer**

In diesem interaktiven und reich bebilderten Vortrag beschäftigen wir uns mit vielen Fragen: Was sind meine Erwartungen und Fragen, wenn mit dem Ausklingen meiner beruflichen und familiären Aufgaben vor mir ein langer neuer Lebensabschnitt liegt? Gibt es attraktive Möglichkeiten, das eigene Altern lebendig, kreativ und inspirierend zu gestalten? Wie kann die Balance von Akzeptanz des Unvermeidlichen, der Selbstverantwortung und neuer kreativer Gestaltungsideen für diese Lebensphase wachsen? Wie kann Lebensfreude und Dankbarkeit kultiviert werden? Wie können sich Milde, Güte, Erkenntnis und Weisheit entwickeln und vereinen? Kann ich den Anspruch haben, in Freiheit und Schönheit mein Älterwerden zu leben, wenn die Welt so im Aufruhr ist, wie sie ist?

Bitte Schreibzeug mitbringen.  
**Mittwoch, 8.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 14 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1



## E2219 Entscheidungen meistern – dein Weg zu bewusster Lebensgestaltung

### Planegg

Isabel Kettler-Sitte

Oft treffen wir Entscheidungen in unserem Leben und sind uns nicht im Klaren darüber, was die treibende Kraft dahinter ist. Warum etwa bleiben wir in dem Job, den wir nicht mögen oder in einer Beziehung, in der wir nicht zufrieden sind? Die Unsicherheit, die damit einhergeht, kann uns lähmen und daran hindern voranzugehen. Welche Motivation liegt unserer Entscheidung zu Grunde?

Freue dich auf spannende Einblicke und praktische Tipps, um Entscheidungsdilemmata mit Klarheit und Selbstvertrauen zu bewältigen.

**Mittwoch, 24.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 13 €**

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

## NEU E2220 Wie finde ich meine wahre Lebensaufgabe?

### Planegg

Isabel Kettler-Sitte

In einer Welt voller Möglichkeiten und Herausforderungen ist es uns ein großes Anliegen, den eigenen Lebenssinn zu finden. Heute tauchen wir ein in die Facetten persönlicher Lebensgeschichten, wir sammeln Hinweise und Wege, wie wir mehr Erfüllung und Bedeutung in unserem Leben finden können. Und wir beleuchten auch die Tatsache, warum es oft so schwer ist, tatsächlich unsere Lebensaufgabe zu erkennen, welche Mechanismen und (Überlebens-)Strategien uns dabei im Weg stehen.

Es entsteht ein Kompass für den Alltag, der uns für unsere Ausrichtung, für unsere Entscheidungen und Erfüllung zur Verfügung steht! Wie wäre es also, wenn deine eigene Leichtigkeit und deine Lebensfreude (wieder) in den Vordergrund rücken?

Ein bereichernder Abend voller Erkenntnisse und Inspirationen.

**Mittwoch, 6.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 13 €**

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

## NEU E2221 Longevity – ein langes erfülltes Leben: Infovortrag

### online

Jenny Schmidt-Salz



Ist Ihnen schon einmal der Begriff „Longevity“ begegnet?

Longevity heißt zunächst einmal „Langlebigkeit“. Doch geht es hier nicht nur darum, 100 Jahre alt zu werden, sondern bis ins hohe Alter ein körperlich und geistig gesundes, erfülltes Leben zu führen. Auf der ganzen Welt verteilt gibt es die sogenannten „Blauen Zonen“. In diesen Gegenden, u. a. auf Okinawa (Japan) oder in Loma Linda (USA), leben viele Menschen, die bei bester Gesundheit überdurchschnittlich alt werden.

Sie erfahren, was die Menschen in diesen Regionen auszeichnet, und bekommen einen Überblick über die neun entscheidenden Faktoren für ein langes aktives Leben.

**Mittwoch, 28.2.2024, 19.00-20.30 Uhr, 13 €**

## NEU E2222 Longevity – ein langes erfülltes Leben

### online

Jenny Schmidt-Salz



Longevity bedeutet übersetzt zunächst einmal „Langlebigkeit“.

Doch bei diesem ganzheitlichen Konzept geht es nicht nur darum, 100 Jahre alt zu werden, sondern bis ins hohe Alter ein körperlich und geistig gesundes, erfülltes Leben zu führen. Auf der ganzen Welt verteilt gibt es die sogenannten „Blauen Zonen“. In diesen Gegenden, u. a. auf Okinawa (Japan) oder in Loma Linda (USA), leben viele Menschen, die bei bester Gesundheit überdurchschnittlich alt werden.

Im Kurs schauen wir die neun Schlüsselfaktoren genauer an, die so ein langes und aktives Leben möglich machen: Sinn, Entschleunigung, geliebte Menschen, Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, spirituelle Anbindung, pflanzenbasierte Ernährung, 80%-Regel, Wein, Bewegung.

**Kurstermine: Mittwoch, 6.3., 13.3., 20.3., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.,**

**5.6., 12.6., 19.6., 26.6., 3.7.2024. Jeweils 19.00-20.30 Uhr**

12 x 90 Min., 110 €

## Tiere

### E2501 Mantrails – was ist das? Schnuppertag

#### online

Andrea Thiess-Blanke



Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten/versteckten Person anhand deren Individualgeruchs. Trails eignet sich aber nicht nur für Rettungshunde, sondern 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, individuell abgestimmt auf

Ihre Bedürfnisse und die Ihres Hundes. Wir können Ihnen jetzt schon versprechen: Nach diesem Tag sehen Sie Ihren Hund mit anderen Augen! Lassen Sie sich überraschen, was seine Nase leisten kann – wenn man sie lässt. Wir vermitteln Ihnen am Freitagabend per Zoom grundlegende Kenntnisse und arbeiten am darauffolgenden Samstag mit Ihren Hunden.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

1. Theorieteil am Freitag: Zoom sollte auf dem Rechner/Tablet/Handy installiert sein. Die Zugangsdaten bekommen Sie per E-Mail.

2. Praktischer Teil am Samstag: Der Hund sollte gesund und muss zum Termin vollständig geimpft + entwurmt sein. Läufige Hündinnen bitte vorher melden. Die Hunde sind ausschließlich an der Leine zu führen. Reaktive Hunde tragen bitte einen Maulkorb. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jeder Hundeführer versichert mit der Anmeldung, dass diese Voraussetzungen erfüllt sind und eine gültige Haftpflichtversicherung für den Hund besteht.

Genauere Infos zum Ablauf des Traittages werden vorher per E-Mail zugeschildet. Eventuelle Rückfragen an Dr. Andrea Thiess-Blanke per E-Mail: [Andrea@suchhundemuenchen-wuertal.de](mailto:Andrea@suchhundemuenchen-wuertal.de)

**Freitag, 12.4.2024, 18-19 Uhr:**

**Theoretische Einführung online**

**Samstag, 13.4.2024, 10-12 Uhr:**

**Praktischer Teil mit DemoTrail und kleinen Anfänger-Trails für jeden Hund**

Gebühr pro Hund! 36 €

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

## E2504 Lama-Spaziergang für Alt und Jung

### Aying

Isolde Loher-Pfleghar

Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit den Lamas an der Leine durch den Hofolding Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Tiere. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen für Fotos. Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack.

Die Ermäßigung gilt für Kinder bis 13 Jahre. Bitte bei der Buchung angeben, die Ermäßigung wird Ihnen im Nachhinein abgezogen.

**Sonntag, 3.3.2024, 13.00-15.00 Uhr**

29 €, für Kinder bis 13 Jahre ermäßigt 24 €

Aying, Neugöggenhofen 7, Lamaland Loher

## E2505-06 Erlebnisspaziergang durch den Wald mit einem Wüstenbussard

### Unterbrunn

Magdalena und Jakob Off

Wir spazieren gemeinsam mit unserem Wüstenbussard durch den Wald, wo er uns frei fliegend begleitet und wir Ihnen unterwegs das Thema Falknerei näherbringen. Der ein oder andere gefiederte Begleiter von uns wird auch hergezeigt. Wer möchte, kann selbst die Faszination spüren, einen Wüstenbussard auf dem Handschuh landen zu lassen (bei Kindern ab 10 Jahren). Der Waldspaziergang findet bei (fast) jedem Wetter statt, außer Sturm oder Starkregen, daher bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen. Den genauen Treffpunkt (Nähe 82131 Unterbrunn) gibt es ein paar Tage zuvor per Mail.

**E2505 Sonntag, 24.3.2024, 14.30-16.00 Uhr**

**E2506 Sonntag, 9.6.2024, 14.30-16.00 Uhr**

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

## Haus und Garten

### E2701 Das Elternhaus auflösen – eine sehr emotionale Sache! Wie sie gut gelingen kann

#### Planegg

Katrin Crone

Eines Tages ist es so weit und du musst von deinem Zuhause, von manch lieben Gewohnheiten und Dingen aus deiner Kindheit Abschied nehmen. Vielleicht kann es in Etappen gehen und die Eltern wollen sich erst einmal verkleinern; dann ist es leichter. Musst du dein Elternhaus jedoch sofort aufgeben, kommst du in den Räumen, mit den Möbeln und Erinnerungsstücken mit deiner Familiengeschichte noch einmal sehr unmittelbar in Berührung. Wie das Entrümpeln, Abschiednehmen und Auflösen gut gelingen kann, wollen wir an diesem Vortragsabend gemeinsam ausloten.

**Freitag, 8.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, 17 €**

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



## E2702 Haus und Garten – eine lebendige Beziehung

**Planegg** **Katrin Crone**

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

**Montag, 22.4.2024, 19.00-22.00 Uhr, 28 €**

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

## E2703 Sensenmähen für den Hausgebrauch

**Gauting** **Claudia Kraft**

Der Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann. Er beinhaltet Materialkunde, die individuelle Einstellung der Sense und den sicheren Umgang damit, das Verhalten in schwierigen Mähsituationen und die Verwendung des Mähguts. Sensenmähen macht nur mit einer scharfen Schneid' Freude, deshalb lernen Sie auch das Wetzen und Grundtechniken des Dengelns mit dem Schlagdengler.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Arbeitshandschuhe; die Sense werden von der Kursleiterin gestellt.

**Samstag, 22.6.2024, 9.00-14.00 Uhr, 73 €**

Gauting, Öko und Fair Umweltzentrum, Berengariastr. 5

## Wissenschaft und Technik

### E2800 Fahrrad-Schraub-Kurs

**Planegg** **Volker Haberland**

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

**Samstag, 23.3.2024, 10.00-14.00 Uhr, 15 €**

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

### E2803 Werksbesichtigung beim Erfinder des Dieselmotors

**München** **Raimund Hoermann**

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

**Freitag, 22.3.2024, 15.45-17.30 Uhr, 22 €**

Treffpunkt: Empfang des Truck-Forum, Dachauer Str. 570

### E2804 Umweltfreundliche Wärme: Besichtigung der Geothermieanlage Freiham

**Freiham** **Angelika Magerl**

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

**Mittwoch, 20.3.2024, 17.00-19.00 Uhr, 10 €**

Stadtwerke München, Bodenseestraße/Ecke Hans-Steinkohlstraße

## Themenreihe



## Künstliche Intelligenz

### NEU E2801 Wie funktioniert Künstliche Intelligenz?

**Planegg** **Christian Bernhard**

Christian Bernhard gibt einen tiefgreifenden Einblick in die Grundlagen und Algorithmen hinter der Künstlichen Intelligenz und verspricht die Vermittlung eines umfassenden Verständnisses für die Technologie, die unsere Zukunft formt. Was Sie mitnehmen: Vollständiges Verständnis des KI-Trainingsprozesses, Herausforderungen bei der KI-Entwicklung, gemeinsames Entwickeln einer KI vor Ort, Selbstständiges Erkennen von KI-Einsatzmöglichkeiten, Einblicke in verschiedene KI-Bereiche (z.B. Sprachverarbeitung, Mustererkennung), Aktuelle Forschung und Anwendungsmöglichkeiten, Antworten auf Ihre Fragen in der Diskussionsrunde

**Dienstag, 14.5.2024, 19.00-20.30 Uhr, 18 €**

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

Kommen Sie auch zum Praxisworkshop am 18.6 (E2802)!

### NEU E2802 Von Theorie zur Praxis: ChatGPT in Anwendung

**Planegg** **Christian Bernhard**

Mit einer fundierten theoretischen Einführung in Large Language Models und GenAI lernen Sie zunächst, wie ChatGPT hinter den Kulissen funktioniert, von Trainingsmethoden bis hin zur Multimodalität. Im praktischen Teil erkunden Sie zahlreiche reale Anwendungen von ChatGPT und weiteren KI-Tools für Alltag und Berufsleben.

Zur aktiven Teilnahme bitte Laptop, Tablet oder Smartphone mitbringen. Der Vortrag kann aber auch passiv verfolgt werden. Zur aktiven Teilnahme empfehle ich folgende Schritte vorab (der Prozess wird aber auch live vor Ort demonstriert): Besuch der ChatGPT-Webseite: <https://chat.openai.com/>, dort Erstellung eines Accounts, Bestätigung des Accounts per Mail

**Dienstag, 18.6.2024, 19.00-20.30 Uhr € 24,-**

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

### E6001 Die spannende Rolle von künstlicher Intelligenz in der Hörsystemeentwicklung

**am Montag, 18.03.2024, 18.00-19.15 Uhr (siehe S. 36)**

### NEU E2805 Besuch im Max-Planck-Institut für Biolog. Intelligenz, Campus Seewiesen

**Seewiesen, nahe Andechs** **Sabine Spohn**

Im Max-Planck-Institut für Biologische Intelligenz untersuchen rund 500 Mitarbeitende, wie tierische Lebewesen Wissen über ihre Umwelt erwerben, speichern, anwenden und weitergeben. Am Standort Martinsried wird v.a. neurowissenschaftlich geforscht, in Seewiesen wird Feldforschung mit moderner Verhaltensbiologie kombiniert. Hier führte schon Nobelpreisträger Konrad Lorenz seine berühmt gewordenen Experimente zum Verhalten von Graugänsen durch. Heute werden am Institut für Ornithologie so unterschiedliche Aspekte wie Gesangsbiologie, Partnerwahl oder Flug- und Beuteverhalten bei Vögeln untersucht.

**Freitag, 26.4.2024, 16.00-19.00 Uhr, 7 €**

Treffpunkt: am Haupteingang des Max-Planck-Instituts für Ornithologie, Eberhard-Gewinner-Str., 82319 Seewiesen



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

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



## E2806 Die Konnektomik-Revolution: Wie wir lernen, die Schaltkreise des Gehirns auszulesen

Martinsried

Dr. Jörgen Kornfeld

Die Kursbeschreibung finden Sie unter [www.vhs-wuermtal.de](http://www.vhs-wuermtal.de)

**Dienstag, 14.5.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr**

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

## NEU E2807 Das Genom in unseren Zell-Kraftwerken: Die mitochondriale DNA

Martinsried

Prof. Dr. Christof Osmann

Die Aufnahme von Nahrung und Sauerstoff ist unabdingbar für die Lebensfähigkeit des Menschen. Aber warum eigentlich? Wo wird die Nahrung zu Energie und was hat der Sauerstoff damit etwas zu tun?

Die Antworten auf diese Fragen finden sich in Mitochondrien – den Kraftwerken unserer Zellen. Mitochondrien sind sogenannte Organellen, welche die Zellen mit Energie versorgen. Um diese Funktion ausüben zu können, brauchen sie ihr eigenes Genom, die mitochondriale DNA.

Wir begeben uns in die faszinierende Welt der Zellbiologie und untersuchen bisher ungelöste Geheimnisse der mitochondrialen DNA.

**Dienstag, 11.6.2024, 19.00-19.45 Uhr, ohne Gebühr**

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

## NEU E2809 Der Trinkwasser-Hochbehälter im Forstenrieder Park: Betriebsführung zum Wasser-Sammelbecken vor München

Forstenried

Melina Weber

Erleben Sie einen informativen Einblick in die Anlagen der SWM und die Gewinnung des Münchner Trinkwassers. Durch unterirdische Leitungen wird es aus den Gewinnungsgebieten in die Hochbehälter im Süden der Stadt geleitet. Nutzen Sie die außergewöhnliche Gelegenheit, die Betriebsanlagen im Forstenrieder Park zu erkunden und gleichzeitig viele spannende Informationen rund um die Münchner Trinkwasserversorgung zu erhalten. Für Fragen und Austausch bleibt genügend Zeit.

**Mittwoch, 12.6.2024, 14.00-16.00 Uhr, 7 €**

Treffpunkt: Behälterareal im Forstenrieder Park, Augusten Geräumt, 82061 Forstenried, bitte pünktlich einfinden!

## NEU E2810 Die U6-Verlängerung nach Martinsried – Blick auf die Baustelle

Martinsried

Michael Brucker, Stefan Schaudig

„Endstation: Klinikum Großhadern“ so tönt es voraussichtlich nur noch bis 2027. Dann heißt es „Endstation Campus Martinsried“. Bauherrin der U6-Verlängerung ist die Gemeinde Planegg, geplant und umgesetzt wird sie durch die eigens gegründete U-Bahn Martinsried Projektmanagement GmbH & Co. KG.

Informieren Sie sich direkt vor Ort über das Großprojekt: Im Bauüberwachungscontainer erhalten Sie einen ersten Überblick und werfen nach der Sicherheitseinweisung einen Blick auf den aktuellen Fortschritt der Großbaustelle. Bitte festes Schuhwerk (z.B. Wanderschuhe) anziehen. Das Baustellengelände kann unwegsam sein, Trittsicherheit ist erforderlich, Teilnahme auf eigene Gefahr.

**Mittwoch, 8.5.2024, 15.00-17.00 Uhr, ohne Gebühr**

Bauüberwachungs-Container U6 Martinsried, Am Klopferspitz 20, Ecke Klopferspitz/Würmtalstraße, Zugang über Klopferspitz  
In Kooperation mit der Gemeinde Planegg.

## E2811 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 ihre Geschichte und Zukunft, indem Sie ihren Hauptsitz direkt neben der ESO-Supernova besichtigen. Die Gebäude des Hauptsitzes sind normalerweise nicht zugänglich.

**Sonntag, 16.6.2024, 13.00-14.15 Uhr, 16 €**

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

## E2812 Pulsare – Leuchttürme im Kosmos: Entdeckung und Bedeutung für die Wissenschaft heute

Planegg

Prof. Dr. Werner Becker

Neutronensterne wurden als Pulsare entdeckt. Durch ihr Studium haben Astrophysiker und Kernphysiker auf einem indirekten Weg Zutritt zu einem Laboratorium erhalten, wie es auf der Erde nie verwirklicht sein wird. Was man 56 Jahre nach der Entdeckung der ersten Neutronensterne über diese exotischen und gleichsam faszinierenden Sternleichen weiß, welche Beiträge sie zur Erforschung von Gravitationswellen, Kosmologie sowie als kosmische Leuchttürme in den Weiten des Universums leisten, ist Gegenstand des Abendvortrags anlässlich des 80. Geburtstags der Pulsar-Entdeckerin Jocelyn Bell-Burnell im Juli 2023.

**Dienstag, 16.4.2024, 19.30-21.30 Uhr, 14 €**

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

## NEU E2813 Wünschen am Himmel begegnen – die Nacht der Sternschnuppen (Perseiden)

Gilching

Thomas Rose, Dr. Michael Rappenglück

Jedes Jahr vom 17.07.-24.08. zwischen ca. 22.00-4.00 Uhr, ziehen Meteore ihre Leuchtspuren: die Perseiden. Die beste Zeit, möglichst viele der oft über 100 Meteore – Sternschnuppen – zu erspähen. Der Meteorstrom der Perseiden stammt von Kometen 9P/Swift-Tuttle, der sich in Materiereste auflöst. Die Erde läuft um die Sonne periodisch durch den interplanetaren „Müll“. Wir wollen gemeinsam den Meteorschauer beobachten. Ein Vortrag führt Sie in die faszinierende Welt der Meteoriten, Meteore, Meteoroiden und Kometen ein. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie auf der Sternwarte persönlich dabei sein wollen. Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter auch ohne die Beobachtung durch das Teleskop online statt.

**Sonntag, 11.8.2024, 23.00-2.00 Uhr, 6 €**

Gilching Vhs, Volkssternwarte 201, Landsberger Str. 17 a

## NEU E2814 Sonnenglut und Weltraumkälte: Merkur, rätselhafter innerster Planet des Sonnensystems

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

Wir wollen Merkur am Abendhimmel bewundern. Der sonnennächste Planet, mit 4878 km kleiner als der Saturnmond Titan, umrundet in ca. 88 Tagen die Sonne. Ein Merkurtag entspricht 59 irdischen Tagen. Die Oberfläche zeigt Krater, Rillen, hohe Berge und das Impaktbecken Caloris. Merkur besitzt ein starkes Magnetfeld. Was wissen wir heute über Merkur? Welche Bedeutung hatte er in der Kulturgeschichte der Völker? Zu Beginn des Abends, falls das Wetter es erlaubt, beobachten wir Merkur durch das 0,5m-Spiegel-Teleskop der vhs.

**Samstag, 23.3.2024, 18.30-20.30 Uhr, 16 €**

Gilching Vhs, Volkssternwarte 201, Landsberger Str. 17 a

## NEU E2815 Zwergplaneten, Planetoiden, Kometen und der 9. Planet jenseits von Pluto

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

In 4,5-7,5 Milliarden km Distanz gibt es den Kuipergürtel mit ca. 70.000 Planetoiden. Zum ihm gehören Zwergplaneten, z.B. Pluto und Eris. In 4 Lichttagen Distanz gibt es vielleicht einen neunten Planeten. Dahinter, bis zu 1,6 Lichtjahren entfernt, erstreckt sich die Oortsche Kometenwolke mit 100 Milliarden oder 1 Billionen Objekten. Wie sind diese Himmelskörper aufgebaut? Was kann man daraus über die Entstehung unseres Systems schließen? Gibt es einen neunten Planeten? Welche Störungen durch ihn oder Nachbarsterne wirken auf die Oortsche Wolke? Was bedeutet das möglicherweise für die Erde? Wo endet das solare Planetensystem?

**Mittwoch, 5.6.2024, 19.30-21.30 Uhr, 16 €**

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

## E2816 Kies- und Quetschwerk Oberbrunn

Oberbrunn

Manfred Kirschler

Kies entsteht durch Jahrtausende von Wind, Eis und Wasser abgetragene und durch Gletschereis und Wasser zerkleinerte und abgeschliffene Gebirgsfelsen. In den Kieslagern wechseln Schichten mit unterschiedlicher Körnung hohem Sandanteil (Rohkies). Seit 1967 wird in Oberbrunn Kiessand gewonnen und aufbereitet. Bei dem Rundgang bzw. der Rundfahrt durch das Werk sehen Sie die Kieswaschanlage, die Verladeanlage mit integrierten Durchlaufmischer, die Sieb- und weitere Maschinen und die verschiedenen Kiesgruben. Sie erfahren vom Geschäftsleiter alles Wissenswerte über Entstehung, Verwendung und Herstellung von Kies. Fragen willkommen!

**Freitag, 14.6.2024, 14.00-16.30 Uhr, 5 €**

Treffpunkt: Oberbrunn, Hochstadter Str. 26, 82131 Gauting



## E2818 Das Industriedenkmal Radom Raisting

**Raisting** **Radom Raisting GmbH**  
Die riesigen Satellitenschüsseln und die markante Kugel des Radoms laden zu einem Abstecher und einer kleinen Entdeckertour ein. Das Radom Raisting ist die letzte noch erhaltene Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung mit Hilfe von Satelliten. Über die Erdfunkstelle Raisting flimmerten unter anderem die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung und der Olympiade 1972 in München in die Wohnzimmern auf der gesamten Welt. Das Radom Raisting ist heute ein Industriedenkmal von herausragender nationaler Bedeutung und kann mit seinen Ausstellungen „Virtuelle Welten“ und „Aufbruch ins Weltall“, besichtigt werden. Darüber hinaus lädt ein weitläufiger Rundweg zu einer Wanderung durch die gesamte Erdfunkstelle Raisting ein.

**Samstag, 6.7.2024, 14.00-15.00 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: vor dem Radom. Parkmöglichkeiten unterhalb des Radoms oder vom Bahnhof Raisting in ca. 20 Minuten zu Fuß erreichbar. Hofstätterweg 2

## NEU E2819 Erneuerbare Energie aus Wasserkraft: E-Werk-Besichtigung in Gauting

**Gauting** **Götz Mußbach**  
Um die Zukunft mit heimischen erneuerbaren Energien zu meistern, gilt: „Jede Kilowattstunde zählt.“ Die Wasserkraft hat aufgrund besonderer Eigenschaften eine herausragende Rolle. Seit 1898 wird im E-Werk Gauting Strom aus erneuerbarer Energie erzeugt. Bei der Führung werden Außen- und Gebäudebereich besichtigt sowie die Funktionsbereiche erklärt.

**Samstag, 4.5.2024, 11.00-12.00 Uhr, 5 €**

Treffpunkt: Hof am Maibaum in Gauting, Hauptplatz 11

## Naturführungen

### E2901 Kräuterwanderung rund um Neuried

**Neuried** **Kerstin Heinle**  
Wir erkunden gemeinsam den Forstenrieder Park, wo welche Wildkräuter wachsen wie Sie sie erkennen und wofür sie verwendet werden können. Sie werden erstaunt sein, welche Vielfalt an kraft- und wertvollen Pflanzen die Natur für uns bereithält. Bestimmt werden Sie danach mit anderen Augen durch die Natur gehen.

**Sonntag, 28.4.2024, 14.00-16.00 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: Neuried, Gartencenter „Pflanzen-Ries“, Parkplatz, Parkstr. 8

### E2902 Mesnerbichl. Botanische Attraktion beim Heiligen Berg

**Andechs-Erling** **Dr. Helmut Hermann**  
Bereits seit 1941 ist der Mesnerbichl aufgrund seiner hochwertigen Flora und Fauna als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Unterschiedliche Standorte auf engstem Raum schaffen die Voraussetzung für eine Artenvielfalt, wie sie in den vergangenen Jahrhunderten in unserer Landschaft existiert hat. Hier auf dem östlichen Höhenrücken des Ammerseebeckens konnte auf einem Drumlin ein kleiner Ausschnitt traditioneller Kulturlandschaft erhalten werden.

Und nach der Exkursion ist eine Einkehr im Kloster Andechs fast schon obligatorisch.

**Freitag, 14.6.2024, 14.00-17.00 Uhr, 11 €**

Treffpunkt: Andechser Hofladen (der Molkerei Scheitz) in Erling-Andechs, Tannhof 1

### NEU E2903 Wiesmahdhänge Oberammergau: Eldorado für Blumen und Insekten

**Oberammergau** **Dr. Helmut Hermann**  
Seit Jahrhunderten dienten die steilen Hänge am Aufacker bei Oberammergau wegen ihrer Ortsnähe der Heugewinnung. Eine Befahrung mit schweren Mistkarren schied aus, weswegen sich auf den ungedüngten Wiesen die Vielfalt der Magerrasen erhalten konnte. Die Wiederaufnahme der Mahd Mitte der 1980er Jahre auf 145 ha bietet einen Einblick in eine großflächige traditionelle Kulturlandschaft mit einer grandiosen Artenvielfalt.

Die Tour endet an der 150 m über dem Tal gelegenen „Berggaststätte Romanhöhe“ mit herrlichem Ausblick und Einkehrmöglichkeit.

**Freitag, 12.7.2024, 14.00-17.00 Uhr, 11 €**

Oberammergau, vor der Tourist-Info, Eugen-Papst-Straße 9A

### E2904 Schleifmühlaine – Felsenschlucht bei Unterammergau

**Unterammergau** **Maria Hermann**  
In den harten Kalksteinen entstand eine imposante Schlucht mit zahlreichen Gumpen und Wasserfällen. Auf dem Wanderweg bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Gesteine des Alpenrandes. Zahlreiche Mühlen erinnern an die mühevoll Gewinnung von Wetzsteinen aus den Aptychenschichten, die den Einwohnern von Unterammergau in früheren Zeiten zu wirtschaftlicher Blüte verhalfen. Themen: Geologie der Kalkalpen, Wetzsteingewinnung, Wildbach.

**Freitag, 19.7.2024, 14.00-16.30 Uhr, 11 €**

Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb des Wirtshauses Schleifmühle am südwestl. Ortsrand von Unterammergau

### E2905 Kräuterwanderung rund um Gräfelting

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

**Sonntag, 30.6.2024, 10.00-13.00 Uhr, 16 €**

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

### E2907 Magische Führung um Andechs Historischen Geheimnissen auf der Spur

**Andechs** **Dr. Fritz Fenzl**  
Die Führung des Kraftort-Experten und Autors zahlreicher Bücher, wie „Magische Orte in Bayern“, führt zu interessanten, teilweise auch weniger bekannten Kraftplätzen im Bereich des Klosters (Apotheke, Plateau, Elisabethbrunnen, Mariengrotte, Friedhofsmauer). Zur Sprache kommt neben der aufwühlenden Historie von Andechs die geomantische Erklärung historischer Geheimnisse: „Der Schatz“ im eigentlichen Sinne, auch die besondere Lage im Fünfeenland, die unübersehbaren vorchristlichen Wurzeln, wie sie über die Jetzt-Zeit weit hinausreichen. Zum Abschluss geht es um das dunkle Geheimnis um Ludwig II.

**Samstag, 13.4.2024, 10.00-13.00 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: Andechs, Einfahrt Klosterparkplatz, vor sanitären Anlagen

### NEU E2908 Die Welt der Pilze: Einführung in die Pilzbestimmung

**Puchheim** **Georg Dünzl**  
Gehen Sie auch gern in die „Schwammerl“ und würden gerne wissen, was Sie da im Wald und auf der Wiese finden? Dr. Dünzl von der deutschen Gesellschaft für Mykologie vermittelt die Grundlagen, um Pilze bestimmen zu können und Pilzbücher richtig zu verwenden. Was genau sind Pilze? Anhand welcher Merkmale können wir sie eindeutig bestimmen? Welche sind essbar und wie lassen sie sich von giftigen unterscheiden? Bringen Sie gerne Ihre gesammelten Pilze zum Vortrag mit, am konkreten Beispiel lässt sich vieles besser erklären.

**Donnerstag, 25.7.2024, 19.00-21.00 Uhr, 13 €**

vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

### E2909 Wildpflanzenführung mit Verkostung

**Gauting** **Ulrike Breitenberger**  
Laufend erscheinen neue „Superfoods“ aus aller Herren Länder; dabei wachsen sie vor unserer Haustüre und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden! Jetzt ist Hochsaison für die grünen Wildkräuter und einige Baumblätter schmecken auch noch. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren.

Im Kurspreis sind 5 € Materialgebühr enthalten.

**Donnerstag, 16.5.2024, 16.30-20.00 Uhr, 40 €**

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



#### Tipp:

Planen Sie bei Führungen immer ein, etwas früher am Treffpunkt zu sein.



## E2911 Rosenblüten und wilde Kräuter in der Sommerküche

**Frieding**

**Gisela Hafemeyer**

Rosen sind nicht nur ein Sinnbild für die Liebe und die Schönheit, sie geben ihr tolles Aroma auch sehr gut an „Speis und Trank“ ab. Kombiniert mit Kräutern sind sie ein wahrer Traum.

Zuerst sammeln wir Wildkräuter auf unserer Wiese gibt es Interessantes über das Rosengewächs zu hören. Miteinander bereiten wir „dufte“ Köstlichkeiten für eine gemeinsame Mahlzeit zu, z.B. in Form einer süßen Rosenbutter, eine Kräuterrolle, Rosen-Lassi oder Marzipan. Für zuhause erhalten Sie ein kleines Mitbringsel. Im Preis sind 16 € Materialkosten enthalten.

**Samstag, 8.6.2024, 14.00-18.00 Uhr, 35 €**

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 10 a auf dem Hof

Es findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Korb und Schere, Schreibzeug für Notizen. Wetterangepasste Kleidung und Zeckenschutz. Falls vorhanden, bitte ungespritzte Duftrosen aus dem Garten zur Verarbeitung mitbringen.

## E2912 Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtnerei Braunhold

**Perchting**

**Oliver Braunhold**

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

**Samstag, 16.3.2024, 10.00-12.00 Uhr, 25 €**

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs Fußmarsch zur Obstwiese [https://maps.app.goo.gl/UY1KJSLHANDvN3o16?g\\_st=i](https://maps.app.goo.gl/UY1KJSLHANDvN3o16?g_st=i)

## E2913 Wilde Delikatessen von der Wiese

**Frieding**

**Gisela Hafemeyer**

Unkraut oder Superfood? Kommen Sie auf der Wiese Wildkräutern auf die Spur, um sie kennen und lieben zu lernen.

Die riesige Vielfalt unserer heimischen Natur entdecken ist unser Ziel. Wir müssen nicht weit gehen müssen, denn sie ist voller Delikatessen, die sie uns als wilde Zutaten für unsere Küche kredenzt. Gemeinsam kochen und genießen wir z.B. Kräutertimo, Taboulé, Obst mit Blüten-Sahne oder gefüllten Camembert.

Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel.

Im Preis sind 16 € Materialkosten enthalten.

**Samstag, 27.7.2024, 14.00-18.00 Uhr, 35 €**

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte Korb und Schere mitbringen, Schreibzeug für Notizen, wetterangepasste Kleidung und Zeckenschutz.

## E2917 Heilpflanzenwanderung an der Würm

**Gauting**

**Stefan Petri**

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

Auf einem Gang zur Würm lernen wir ortansässige Heilpflanzen kennen, erfahren von ihrer Heilwirkung und genauen Anwendung. Kommen Sie dazu!

**Mittwoch, 3.7.2024, 17.00-19.00 Uhr, 15 €**

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

## NEU E2930 Blütenmeer und Flusslandschaft: Studienfahrt zur Landesgartenschau

**Planegg**

**Angelika Hinteregger-Lang**

Bereits auf der Busfahrt erfahren Sie Hintergründe und Geschichten rund um die Landesgartenschau. Entlang des zukünftigen Donau-Bodensee-Radweges vorbei an den Schaugärten entdecken Sie die Schönheit der Anlage, erhalten botanische Hintergründe und Tipps für den eigenen Garten. Im weiteren Verlauf entdecken Sie die lebendige Flusslandschaft der oberen Arge sowie interessant gestaltete Staudenpflanzungen an der Argenwiese. Mittags genießen Sie auf eigene Kosten die Allgäuer Küche in einem Biergarten auf dem Gelände und haben Zeit, das Gelände nach eigenem Interesse zu erkunden.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung und bequemes Schuhwerk, Getränk, kleine Brotzeit

**Freitag, 7.6.2024, 8.45-18.00 Uhr, 68 €**

Treffpunkt: Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

## Besichtigungen und Stadtführungen

### E3100 Das Schlachthofviertel zwischen Streetart und Hochkultur

**München**

**Grit Ranft**

Wo vor knapp 150 Jahren der erste zentrale Schlacht- und Viehhof Münchens errichtet wurden, wandelt sich heute das Stadtbild so schnell, dass man kaum noch mitkommt. Erleben Sie mit mir die Spuren der Vergangenheit und wie sich das Areal momentan präsentiert: bunt und facettenreich in Kunst, Kultur und Kulinarik sowie jung und traditionell zwischen Containerbrache und neuem Volkstheater. Ein gemütlicher Bummel durchs Dreimühlenviertel rundet diesen Spaziergang ab. Je nach Laune können Sie noch einen Drink auf der Alten Utting nehmen.

**Donnerstag, 18.7.2024, 18.00-20.00 Uhr, 16 €**

Treffpunkt: Im Innenhof des Neuen Volkstheaters, Tumbingerstraße 29

### E3101 Die Hofpfisterei in München: Mehl & Schrot, Sauerteig & Brot

**München**

**Hofpfisterei**

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

**Dienstag, 19.3.2024, 18.00-20.30 Uhr, 5 €**

Treffpunkt: München, Pforte Hofpfisterei, Kreitmayerstr. 5

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

### E3103 Alternative Stadtführung: (un-) glaubliches München

**München**

**Michael Lemmerz**

Du suchst eine klassische Stadtführung? Hier nicht! Auf dieser Tour hörst du unglaubliche, unbekannte, kuriose, spektakuläre und witzige Geschichten über München. Der Clou dabei: Einige Geschichten sind wahr, einige nicht. Beim Miträtseln direkt an den Schauplätzen lernst du die Stadt von einer ganz neuen Seite kennen, die selbst eingefleischte Münchner staunen lässt!

**Sonntag, 5.5.2024, 11.00-13.00 Uhr, 24 €**

Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin Karlstadt Musäum

Die Führung endet nahe Odeonsplatz.

### NEU E3104 Alternative Stadtführung: (un-) glaubliches München

**München**

**Michael Lemmerz**

Du suchst eine klassische Stadtführung? Hier nicht! Auf dieser Tour hörst du unglaubliche, unbekannte, kuriose, spektakuläre und witzige Geschichten über München. Der Clou dabei: Einige Geschichten sind wahr, einige nicht. Beim Miträtseln direkt an den Schauplätzen lernst du die Stadt von einer ganz neuen Seite kennen, die selbst eingefleischte Münchner\*innen staunen lässt! Und manchmal birgt München noch Unglaublicheres... Da tauchen Dinge aus dem Nichts auf, die vorher noch nicht da waren. Wer weiß, vielleicht passiert uns genau das und ihr werdet von einer Pop-Up- Bar überrascht?

**Samstag, 20.4.2024, 11.00-13.00 Uhr, 34 €**

Treffpunkt: München, Isartor, vor dem Valentin Karlstadt Musäum

Die Führung endet nahe Odeonsplatz.

### NEU E3105 Inside Bavaria – Ein Ausflug ins Innere der Bavaria mit der Kleingruppe

**München**

**Petra Rhinow**

Sie war ein technisches Wunderwerk ihrer Epoche. Wir werden uns mit der herausragenden Arbeit Ferdinand von Millers und der Münchner Erzgießerei beschäftigen. Kuriose Geschichten und Anekdoten untermalen unseren Besuch. Wir klettern in die große Dame und steigen bis in ihr Haupt. Bitte denken Sie an gute Schuhe.

**Donnerstag, 18.4.2024, 12.45-13.45 Uhr, 20 €, zzgl. Eintritt**

Treffpunkt: München, am Fuß der Bavaria, oben an der Freitreppe

### NEU E3106 Boarische Gschichten aus München

**München**

**Petra Rhinow**

Mia san mia – aber wer sind wir eigentlich? Wir spazieren in den Fußstapfen berühmter Münchnerinnen und Münchner zu Wirtshäusern, Höfen und Hintertürchen, schauen den Originalen auf den Mund und





ergründen den Alt-Münchner Humor.

**Dienstag, 19.3.2024, 10.45-12.15 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: München, Alter Hof am Brunnen

## E6960 Führung durch die Doemens-Akademie mit einem Biersommelier

**Gräfelting**

**Florian Burkhardt**

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. Getränkekosten sind im Preis inbegriffen.

**Dienstag, 16.4.2024, 17.00-20.00 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: Doemens-Akademie, Lohenstraße 3

## E3108 Täglich frisch: Die Münchner Großmarkthalle

**München**

**Gaby Mannschatz**

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

**Dienstag, 11.6.2024, 8.00-10.00 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: Großmarkthallen, Eingang Westtor, Ecke Thalkirchnerstr. / Oberländerstr.

## NEU E3109 Griechenland, mein liebes Griechenland! Ein Sonntagnachmittag durch Isar-Athen

**München**

**Cornelia Ziegler**

17 Jahre war der Wittelsbacher Prinz Otto jung, als er „ins Griechenland“ reiste, um dort für 30 Jahre Herrscher der Hellenen zu sein. „Der arme Bua“ meint der österreichische Kaiser Franz I. lapidar, als er von dieser Mission impossible hörte. Wir hören von tränenreichen Abschieden, mysteriösen Geschichten, Treppen auf der griechischen Insel Santorini und von Regierungsentscheidungen, die bis heute Einfluss auf die Geschichte, Politik und den griechischen Alltag haben. Odeonsplatz, Residenz, Bayerisches Nationalmuseum und Königsplatz sind die Stationen dieser Spurensuche, bei der die Strecke zwischen Nationalmuseum und von dort zum Königsplatz mit der Museumslinie des MVV zurückgelegt wird.

Unterwegs Kaffeepause mit Bildbesprechung.

**Sonntag, 21.4.2024, 14.00-18.00 Uhr, 16 €, zzgl. MVV Ticket**

Treffpunkt: Vor der Feldherrnhalle am Odeonsplatz

## NEU E3110 Gasteig HP8

**München**

**Ursula Simon-Schuster**

Das Kulturzentrum in Sendling setzt neue Maßstäbe: in attraktiver Isarnähe verbindet es die denkmalgeschützte Backstein-Architektur der Halle E, dem Herzstück des Geländes, mit modernster Architektur. In einem spannenden Umfeld dient die ehemalige Trafohalle als Foyer der Interimspilharmonie und Quartier der Stadtbibliothek. Auch Galerie, Gastronomie und vieles mehr beherbergt sie. Die Übungs- und Unterrichtsräume der Hochschule für Musik und Theater sind auf dem Gelände, Veranstaltungssäle für unterschiedliche Veranstaltungsgenres und eine einladende Terrasse für das Gasteig-Lokal. In den Ateliers des HP8 hat sich schon längst eine kreative Kunstszene etabliert. Freuen Sie sich auf einen spannenden Rundgang (ohne Isarpilharmonie).

**Dienstag, 23.4.2024, 15.15-16.45 Uhr, 12 €**

Treffpunkt: München, HP8, Halle E vor der Gastronomie

## E3111 Kleiner Rundgang über den Planegger Friedhof Planegg

**Planegg**

**Ulrich Spies**

Wir besuchen die Grabstätten von Persönlichkeiten aus Politik, Kunst und Gesellschaft. Dazu gehören die unvergessene Bürgermeisterin Anemarie Detsch und die beiden Altbürgermeister und Ehrenbürger Dr. Albert Heizer und Richard Naumann, ebenso wie der Wiesn-Wirt Willy Heide. Wir finden dort die Grabanlagen der Familien von Hirsch, und auch die Schauspielerinnen Maria von Tasnady liegt hier begraben – hätten Sie's gewußt? Viele weitere „Prominente“ finden dort ihre ewige Ruhe. Und natürlich gehen wir zum Grab von Karl Valentin. Dabei rezitiere ich einige Dialoge und schließlich das denkwürdige Rezept fürs kranke Kind.

**Samstag, 15.6.2024, 10.00-11.30 Uhr, 10 €**

Treffpunkt: Fürstenrieder Str. 17, Aussegnungshalle

## NEU E3112 Schloss Fürstenried im Wandel der Zeit

**Fürstenried**

**Doris Fuchsberger**

Im Gegensatz zu den beiden Schlössern Schleißheim und Nymphenburg ist das zeitgleich entstandene Schloss Fürstenried üblicherweise nicht zugänglich. In drei Jahrhunderten erfuh es deutliche Umwidmungen: Jagdschloss, Witwensitz bayerischer Kurfürstinnen, Unterbringung des psychisch kranken Königs Otto, Exerzitenhaus der katholischen Kirche. Wir ergründen beim Rundgang auch den weitgehend barocken Garten mit seinen Laubengängen, Skulpturen und seltenen Bäumen.

**Freitag, 7.6.2024, 17.00-18.30 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: Schloss Fürstenried, Hoftor, Forst-Kasten-Allee 103

## NEU E3113 Glockenbachviertel, der südlichste Teil der Isarvorstadt

**München**

**Anneliese Döhring**

Den Namen des Viertels hat jeder schon gehört, aber nur wenige wissen um die schönen Besonderheiten dieses Bezirks zwischen dem Alten Südfriedhof und der Isar. Dort fließt noch ein Stadtbach und es finden sich viele sehenswerte Häuser aus der Zeit um 1900. Beherrscht wird das Gebiet von der neuromanischen Pfarrkirche St. Maximilian, die noch Reste der Jugendstilausstattung birgt. Eine umfassende Sanierung machte das beliebte Viertel mit seinen schönen Mietshäusern der Gründerzeit nun zu einer teuren Wohngegend.

**Samstag, 29.6.2024, 15.00-17.00 Uhr, 16 €**

Treffpunkt: Stephansplatz, am Friedhofseingang, Ecke Thalkirchnerstraße/Reisingerstraße

## E3114 Führung durch das Hauptzollamt München

**München**

**Siglinde Franke-Fuchs**

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

**Freitag, 1.3.2024, 15.00-17.30 Uhr, 12 €**

Treffpunkt: München, Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang beim Tor 1; Parkplätze auf dem Gelände nur während der Führung

## NEU E3115 Erinnerungsort BADEHAUS

**Wolfratshausen**

**Elisabeth Vogt**

Ein kleiner Ort hat in kurzer Zeit große Geschichte geschrieben: ab 1940 als NS-Siedlung für deutsche Rüstungsarbeiter, ab 1945 als Rettungsort für Überlebende des KZ-Todesmarsches und als Fluchtpunkt für jüdische Displaced persons und ab 1956 als neue Heimstätte für katholische Heimatvertriebene. In Waldram, ehemals Föhrenwald, ist Geschichte wie im Zeitraffer erlebbar. Bis heute finden sich Spuren dieser einzigartigen Migrationsgeschichte.

**Samstag, 20.4.2024, 11.00-12.30 Uhr, 13 €, incl. 5 € Eintritt**

Treffpunkt: Wolfratshausen, Erinnerungsort BADEHAUS, Kolpingplatz 1

## E3116 Ausgehen, Bummeln und Geschichte erleben in Obergiesing

**München**

**Petra Rhinow**

Vom Bauerndorf über das Glasscherbenviertel bis hin zum neuen schmucken „In-Viertel“: Giesing hat sich gemauert und bietet neben liebevoll renovierten Straßenzügen, großartigen Villenbauten und den alten Giesinger Eck-Kneipen nun auch neue und stilvolle Restaurants und Bars, unkonventionelles Publikum und jede Menge lebendige, heitere Straßenkultur. Auch das abgerissene Uhrmacherhäusl in der Feldberg-Siedlung besuchen wir.

**Donnerstag, 4.7.2024, 15.00-16.30 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: Tegernseer Platz 7, vor dem Eingang des Postamtes an der U-Bahn Silberhornstraße

## E3117 Rund um den Nikolai-Platz: Bummeln und Geschichte erleben im alten Schwabinger Dorfkern

**München**

**Petra Rhinow**

Uralte Bauernhöfe, ein Adelspalast und Unternehmervillen – das alles liegt nur wenige Meter voneinander entfernt. Bei diesem neuen Bummel durch das alte Schwabing geht es um schöne Gebäude, die früheren Bewohner und den Flair eines der schönsten Münchner Viertel.

**Freitag, 12.7.2024, 17.30-19.00 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: Nikolai-Platz/Grünanlage

**Tipp:**

Planen Sie bei Führungen immer ein, etwas früher am Treffpunkt zu sein.

### E3118 Die ehem. Schlossbrauerei Planegg: Blick hinter die Kulissen

**Planegg****Dr. Sven Kuttner**

An den Park des Planegger Wasserschlosses grenzt unmittelbar die ehemalige Schlossbrauerei aus dem Jahr 1835 an. Jakob von Hirsch erneuerte dort eine bereits seit dem 16. Jahrhundert bestehende Brauerei; sie wurde 1928 an die Münchner Paulaner-Brauerei verpachtet. Zunächst diente das Gebäude nach dem Zweiten Weltkrieg als Magazin der Bayerischen Staatsbibliothek, das die Universitätsbibliothek der LMU München als Ausweichmagazin übernahm. Mit einer Hauptnutzfläche von ca. 5.000 qm bietet es Platz für rund eine Million Bände.

**Donnerstag, 20.6.2024, 15.00-16.00 Uhr, 5 €**

Planegg, Eingang über Bräuhausstr. 1 über den Hof vom Jugendhaus rechts den Weg hinter

### NEU E3120 Ein Sommerspaziergang im Petuelpark

**München****Petra Rhinow**

Dort, wo in den Neunzigerjahren noch eine mehrspurige Stadtautobahn für Lärm und Abgase sorgte, wurde vor 20 Jahren statt der oberirdischen Verkehrsachse der Petueltunnel eröffnet. Über der darüber freigewordenen Fläche entstand am Mittleren Ring eine richtige Oase, ein Ort zum Spaziergehen, Kunstwerke betrachten und genießen.

**Dienstag, 16.7.2024, 17.45-19.15 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: München im Café Ludwig, Klopstock Str. 10

### NEU E3121 Kaiser Ludwig der Bayer

**München****Stefan Ellenrieder**

So langanhaltend, so intensiv und vielfältig wie Herzog Ludwig IV. alias Kaiser Ludwig der Bayer wurde kein anderer der sieben Jahrhunderte währenden Herrscher-Reihe aus dem Hause Wittelsbach verehrt. Wir folgen den Spuren des hochmittelalterlichen München Kaisers Ludwigs, wir ergründen die Frage „warum gerade er?“, wir sehen die Kostbarkeiten, die zu seiner Verehrung in sieben Jahrhunderten geschaffen wurden!

**Mittwoch, 24.4.2024, 14.30-16.30 Uhr, 12 €**

Treffpunkt: Alter Hof beim Burgbrunnen

### E3122 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, zum Kurfürstenplatz und wieder zum Sendlinger und Isartor, dann Richtung Bogenhausen. „Ganz nebenbei“ erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannt Ecken kennen.

**Sonntag, 10.3.2024, 11.00-13.00 Uhr, 15 €,**

zzgl. MVV (Tagesticket Innenraum M)

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Tramhaltestelle 21 (stadteinwärts)

### E3128 Vom Korn zum Mehl:

#### Führung durch die Linner-Mühle

**Krailling****August Linner**

Führung durch die ehemalige denkmalgeschützte Getreidemühle an der Würm. Hier befindet sich bis ins Detail vollständig funktionsfähig erhaltene Mühlentechnik aus der Zeit um 1900. Die Mühle wird während der Führung eingeschaltet.

**Mittwoch, 10.7.2024, 16.30-17.30 Uhr, 6 €**

Treffpunkt: Krailling, Linner Mühle, Margaretenstr. 55

## Spiele und Freizeit

### E3140 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.

**Freitag, 26.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 15 €**

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

### NEU E3141 Rubik's Cube – der Zauberwürfel zum Gehirnjogging

**Planegg****Thomas Furtner**

Fast jeder hat schon mal einen Rubik's Cube in der Hand gehabt. Dieses komplexe Rätsel mit rund 43 Trillionen Möglichkeiten zu lösen, ist nicht einfach. Um ihn zu verstehen, muss man um mehrere Ecken denken. Für die ersten Schritte benutzen wir kleinere Würfel mit weniger Möglichkeiten. Ziel ist, Verständnis für den Cube zu entwickeln und wir selbst weitere Lösungsschritte entwickeln lernen. Im Kurs werden Anfängerwürfel zum Lernen und hochwertige Speedcubes für die Fortgeschrittenen und zum Ausprobieren gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Freitag, 26.4.2024, 18.00-19.30 Uhr, 15 €**

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

### E3147 Bridge für Anfänger\*innen

**Gauting****Ursula Illig**

Bridge ist mehr als ein Kartenspiel; es ist ein sehr anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration. Wirklich gut zu spielen, bedarf viel Übung. Bridge zerfällt in eine Reiz- und eine Spielphase. Zur Heranführung an das Spiel benutzen wir die sog. Mini-Bridge-Methode, die die Reizphase überspringt. So können wir gleich von Anfang an mit dem Spielen beginnen und dabei die wichtigsten Regeln und Spieltechniken kennen lernen. In der zweiten Kurshälfte steigen wir in das Forum D ein. Vorkenntnisse nicht erforderlich, Spielmaterial und Skripte werden gestellt.

**ab Mittwoch, 6.3.2024, 14.30-16.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E3500 Pool-Billard –

#### Schnupperkurs für Einsteiger\*innen

**Planegg-Martinsried****Turnierspieler**

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

**ab Montag, 8.4.2024, 19.30-21.00 Uhr**

3 x 90 Minuten, 79 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,

### E3501 Pool-Billard – Aufbaukurs

**Planegg-Martinsried****Turnierspieler**

Aufbau und Vertiefungskurs zu E3500

**ab Montag, 3.6.2024, 19.30-21.00 Uhr**

2 x 90 Minuten, 59 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6,



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

**REGIONALWERK**

GEMEINSAM  
FÜR DIE  
ENERGIEWENDE



**Sie teilen uns Ihre  
E-Mail-Adresse mit und ...**

... können sich exklusiv zu  
Folgekursen anmelden

... bleiben mit dem  
monatlichen vhs-Newsletter  
auf dem Laufenden

... sind schneller informiert  
und können vor Erscheinen  
Ihre Lieblingskurse buchen

**Schreiben Sie uns an  
[info@vhs-wuertal.de](mailto:info@vhs-wuertal.de)**

**Wir zeigen Ihnen,  
wie Sie Ihr vhs-Konto  
anlegen. So können  
Sie sich selbst auf  
der vhs-Webseite  
für Kurse anmelden.**

Dienstag, 20.2.2024,  
15.00-16.30 Uhr

Mittwoch, 21.2.2024,  
10.00-11.30 Uhr

oder zu den  
Öffnungszeiten

Bitte mitbringen:  
Zugang zu Ihrem  
E-Mail-Postfach  
und IBAN



**Online-  
Anmeldung  
leicht  
gemacht**



## Beruf und Karriere

### E4100 Design Thinking – DER Ansatz für neue Ideen

online

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

**Donnerstag, 11.+18.4.2024, 17.00-20.00 Uhr**  
2 x 3 Stunden, 95 €

Eva Scholz



### E4101 Veränderung gestalten – Einführung ins Change Management

online

Der Begriff „Change Management“ kommt aus der Organisationsentwicklung und lässt sich in vielen Arbeitsfeldern nutzen, ob für kleine und große Veränderungen.

Beteiligung und Kommunikation sind entscheidend. Sie müssen konkret gestaltet werden, damit alle mitziehen wollen und können – ob Kolleg\*innen, Ehrenamtliche oder Zielgruppen.

Wir führen in diesem Onlinekurs ins „Change Management“ ein und geben praktische Hilfestellungen an die Hand.

**Mittwoch, 12.-19.6.2024, 17.00-20.00 Uhr**  
2 x 3 Stunden, 95 €

Eva Scholz



### E4102 Schlagfertigkeit ist erlernbar

Planegg

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, 13.4.2024, 10.00-14.00 Uhr, 44 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

Wolfgang Seifert

### E4103 Die Psychologie 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, 13.4.2024, 14.15-18.15 Uhr, 44 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### E4105-06 Beruflicher Zwischenstopp reflektieren > orientieren > verändern

Planegg

Doris Braune

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

**E4105 Dienstag, 5.3.2024, 18.30-21.00 Uhr**

**E4106 Donnerstag, 2.5.2024, 18.30-21.00 Uhr**

Je 29 €

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

### E4107 Abgrenzung – ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit

Planegg

Doris Braune

Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie eigentlich gerne nein sagen würden, Sie sich aber zu einem „ja“ hinreißen lassen? Denn mit einem „nein“ hätten Sie ein schlechtes Gewissen? Das „ja“ hingegen führt dazu, dass Sie sich über Ihre Antwort ärgern? Und am Ende des Tages fühlen Sie sich zu sehr fremdgesteuert oder von der fehlenden Zeit getrieben, ob im privaten oder im beruflichen Umfeld?

Im Workshop erarbeiten wir, wie Sie sich mit einem guten Gefühl besser abgrenzen können. Wir befassen uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten – ein Beitrag zu mehr Gelassenheit, zur Stärkung der Selbstbestimmtheit und des Selbstwerts. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Dienstag, 12.3.2024, 18.30-21.00 Uhr, 29 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4



## NEU E4108 A-D Mut, Energie, Zuversicht: Ihr persönliches Einzel-Coaching

**Gauting** **Doris Braune**

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

Im Rahmen von individuellen Coaching-Terminen haben Sie in diskreter Umgebung die Möglichkeit, Ihr Thema zu teilen, zu ordnen und schrittweise zu lösen. Ihr erfahrener Coach unterstützt Sie darin, komplexe Situationen zu entflechten, Zusammenhänge zu sehen und Lösungswege zu entwickeln. Werden Sie sich über die nächsten zielführenden Schritte klar. Mit wertschätzender Begleitung Ihres Coaches verwandeln Sie Herausforderungen in Chancen. „Aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“ (Johann Wolfgang von Goethe). Auch individuelle Terminvereinbarungen möglich!

**E4108A Freitag, 15.3.2024, 17.00-18.30 Uhr**

**E4108B Freitag, 12.4.2024, 17.00-18.30 Uhr**

**E4108C Freitag, 26.4.2024, 17.00-18.30 Uhr**

**E4108D Freitag, 14.6.2024, 17.00-18.30 Uhr**

Je 80 €

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

## NEU E4110S-11S Spielend zum Erfolg: Eigene Stärken entdecken und Ziele erreichen mit Hilfe von "Lego Serious Play"

**Starnberg** **Sylke Richter**

Ziel des Workshops ist, die eigenen Stärken und Werte herauszufinden und zu verstehen, sowie Ziele zu konkretisieren und einen Aktionsplan zur Zielerreichung zu entwickeln. Hierzu wird eine Methode genutzt, die auf den Prinzipien des Kinderspiels basiert, um Zusammenhänge besser zu verstehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Sie eignet sich gut dafür, komplexe Themen, egal ob beruflich oder privat, zugänglich zu machen und kreative Lösungsansätze zu fördern. Bitte mitbringen: Papier und Stifte

**E4110S Freitag, 26.4.2024, 15.00-20.30 Uhr**

**E4111S Samstag, 6.7.2024, 10.00-14.00 Uhr**

Je 93,50 €

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02

## NEU E4120S Kultursensibler Umgang in beruflichen Kontexten

**Starnberg** **Elisabetta Mola**

Der Workshop betrachtet grundlegende Aspekte Interkultureller Kompetenz, die hinsichtlich Kommunikation, Konfliktlösung und dem Umgang, etwa mit Hierarchien, zentral sind. Dabei geht es z.B. um eine einführende Begriffsklärung, Kulturmodelle, Aspekte interkultureller Kommunikation, ausgewählte interkulturelle Techniken sowie Kulturdimensionen. Neben theoretischen Inputs und einigen kurz gehaltenen interaktiven Übungen werden Fallbeispiele bearbeitet.

**Freitag, 12.4.2024, 15.30-19.30 Uhr**

1 x 4 Stunden, 37,50

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02

## E4104 Rhetorikintensivkurs

**Planegg** **Prof. Dr. Wolfgang von Rhein**

In diesem intensiven und aktiven Rhetorikkurs lernen Sie, sicher aufzutreten (z.B. Gestik, Blickkontakt, Sprechweise) und wie Sie einen überzeugenden Inhalt entwickeln und in eine wirkungsvolle Rede umsetzen können. Kursdetails und Vorbereitungshinweise siehe Webseite.

**Samstag, 2.+16.3.2024, 10.00-13.30 Uhr**

2 x 210 Min, EUR 75,-

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4 bzw. 5

## EDV

### E4200S Intensivkurs 10-Fingerschreibsystem: Fließend schreiben am Computer

**Starnberg** **Christine Ober**

Sie lernen mit vielen Sinnen (multisensorisches Lernen), schnell und effektiv die Tastatur zu bedienen. Erkenntnisse der Hirnforschung helfen Ihnen dabei, in kurzer Zeit blind zu schreiben. Die Beherrschung des 10-Finger-Schreibens erleichtert die Arbeit bei allen Office-Programmen und bei der Nutzung des Internets. Sie lernen die Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern und schreiben in kurzer Zeit sicher. Sie üben schrittweise und trainieren auch schwierige und fehleranfällige Wörter.

**ab Montag, 8.4.2024, 18.00-20.00 Uhr**

4 x 2 Stunden, 113 €

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 3. OG, IT-Raum

### E4203 Apple Mac OS X: Grundlagenkurs

**Planegg** **Dimitri Danilkin**

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

**Samstag, 9.3.2024, Sonntag, 10.3.2024, Samstag, 16.3.2024,**

**Sonntag, 17.3.2024, jeweils 9.00-12.00 Uhr**

4 x 3 Stunden, 125 €

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

### E4205 Word-Grundlagenkurs

**Planegg** **Joachim Braun**

Schritt für Schritt werden Sie in einer kleinen Gruppe an alle wichtigen Word-Funktionen herangeführt. Sie lernen Texte einzugeben und zu bearbeiten, Dokumente durch Absätze und Listen zu strukturieren und 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, 7.-14.6.2024, jeweils 17.00-20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, 85 €

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

### E4207 Excel-Grundlagenkurs

**Planegg** **Joachim Braun**

Sie lernen in einer kleinen Gruppe, schnell und effektiv mit einfachen Formeln, Funktionen und Berechnungen in Excel 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-Excel-Version ab 2016.

**Freitag, 21.-28.6.2024, jeweils 17.00-20.00 Uhr**

2 x 3 Stunden, 85 €

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

### E4208 Excel 2019 – Aufbaukurs

**Germering** **Alfred Kneiting**

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

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

**Dienstag, 23.4.2024, Donnerstag, 25.4.2024, Dienstag, 30.4.2024,**

**Donnerstag, 2.5.2024, jeweils 19.30-21.45 Uhr**

4 x 2,5 Stunden, 132 €

vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, 82110 Germering, EDV-Raum  
In Kooperation mit der vhs Germering

### E4209 Excel 2019 – Spezialkurs: Formeln und Funktionen clever nutzen

**Germering** **Alfred Kneiting**

Sie kennen einfache Berechnungen und möchten in komplexere Formeln und Funktionen einsteigen? Der Kurs geht nach den Grundlagen (Aufbau, Eingabe, Fehlersuche, Bezugsarten, Verschachtelungen) u.a. auf finanzmathematische Funktionen, Zeitberechnungen, statistische Funktionen (Durchschnittspreis ausgewählter Artikel berechnen, Liste mit Vereinsmitgliedern auswerten, umsatzabhängige Rangliste erstellen) und Matrixformeln und Funktionen (Tagesumsätze und Provisionen berechnen) ein.

**Dienstag, 4.6.2024, Donnerstag, 6.6.2024, Dienstag, 11.6.2024,**



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!



**Donnerstag, 13.6.2024, jeweils 19.30-21.45 Uhr**  
4 x 2,5 Stunden, 132 €  
vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, Germering

## NEU E4215 Website-Bootcamp: WordPress für Frauen

online

Julia Bencker



Sie möchten sich selbstständig machen und brauchen eine Homepage? Sie wollen Ihrem Verein oder Ihrer Leidenschaft im Internet ein Gesicht geben? Im Website-Bootcamp lernen Sie, eine komplett selbstverwaltete WordPress-Website zu erstellen. Die Dozentin begleitet Sie durch alle Schritte: Sie lernen das technische Setup (Webpace, E-Mail, Domain und WordPress anlegen) und das Schreiben authentischer Texte zu Ihrem Unternehmen und Angebot inkl. passender Bildauswahl. Sie legen mit dem Pagebuilder Elementor alle Seiten an und designen sie responsiv. Auch Ihre Unternehmensfarben und Schriftarten entwickeln Sie selbst. Zwischen den Terminen nutzen Sie die Zeit, um das Gelernte gleich umzusetzen und die Beratung der Dozentin maximal zu nutzen. Am Ende steht Ihre Website! Dieser Workshop ist nur für Frauen, um in einem geschützten Rahmen zu lernen und sich auszutauschen.

**Ab Montag, 8.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 6 x (Montag und Mittwoch)**  
5 x 2 und 1 x 3 Stunden, 149 €  
Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

## Tablets/Smartphones

### E4220/21 Das Apple iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

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

<b>E4220</b>	<b>Samstag,</b>	<b>20.4.2024,</b>	<b>9.00-12.00 Uhr</b>
	<b>Sonntag,</b>	<b>21.4.2024,</b>	<b>9.00-12.00 Uhr</b>

<b>E4221</b>	<b>Samstag,</b>	<b>8.6.2024,</b>	<b>12.15-15.15 Uhr</b>
	<b>Sonntag,</b>	<b>9.6.2024,</b>	<b>12.15-15.15 Uhr</b>

Je 2 x 3 Stunden, 52 €

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

### E4222 Das Apple iPhone & iPad – Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

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

**Samstag, 6.7.2024 und Sonntag, 7.7.2024, jeweils 12.15-15.15 Uhr**  
2 x 3 Stunden, 52 €

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

### E4223-24 Fotografieren und Filmen mit dem iPhone

Planegg

Dimitri Danilkin

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

**E4223** **Sonntag,** **21.4.2024,** **12.15-15.15 Uhr**

**E4224** **Freitag,** **19.7.2024,** **18.00-21.00 Uhr**

Je 1 x 3 Stunden, 28 €

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

### E4230-31 Android Smartphone von Samsung

Planegg

Dimitri Danilkin

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

## Themenreihe



## Künstliche Intelligenz

### NEU E2801 Wie funktioniert Künstliche Intelligenz?

Planegg

Christian Bernhard

Christian Bernhard gibt einen tiefgreifenden Einblick in die Grundlagen und Algorithmen hinter der Künstlichen Intelligenz und verspricht die Vermittlung eines umfassenden Verständnisses für die Technologie, die unsere Zukunft formt. Was Sie mitnehmen: Vollständiges Verständnis des KI-Trainingsprozesses, Herausforderungen bei der KI-Entwicklung, gemeinsames Entwickeln einer KI vor Ort, Selbstständiges Erkennen von KI-Einsatzmöglichkeiten, Einblicke in verschiedene KI-Bereiche (z.B. Sprachverarbeitung, Mustererkennung), Aktuelle Forschung und Anwendungsmöglichkeiten, Antworten auf Ihre Fragen in der Diskussionsrunde. Geeignet für alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen.

**Dienstag, 14.5.2024, 19.00-20.30 Uhr, 18 €**

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

Kommen Sie auch zum Praxisworkshop am 18.6. (E2802)!

### NEU E2802 Von Theorie zur Praxis: ChatGPT in Anwendung

Planegg

Christian Bernhard

Mit einer fundierten theoretischen Einführung in Large Language Models und GenAI lernen Sie zunächst, wie ChatGPT hinter den Kulissen funktioniert, von Trainingsmethoden bis hin zur Multimodalität. Im praktischen Teil erkunden Sie zahlreiche reale Anwendungen von ChatGPT und weiteren KI-Tools für Alltag und Berufsleben. Zur aktiven Teilnahme bitte Laptop, Tablet oder Smartphone mitbringen. Der Vortrag kann aber auch passiv verfolgt werden. Zur aktiven Teilnahme empfehle ich folgende Schritte vorab (der Prozess wird aber auch live vor Ort demonstriert): Besuch der ChatGPT-Webseite: <https://chat.openai.com/>, dort Erstellung eines Accounts, Bestätigung des Accounts per Mail

**Dienstag, 18.6.2024, 19.00-20.30 Uhr € 24,-**

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

### E6001 Die spannende Rolle von künstlicher Intelligenz in der Hörsystemeentwicklung

**am Montag, 18.03.2024, 18.00-19.15 Uhr (siehe 36)**

<b>E4230</b>	<b>Samstag,</b>	<b>9.3.2024,</b>	<b>12.15-15.15 Uhr</b>
	<b>Sonntag,</b>	<b>10.3.2024,</b>	<b>12.15-15.15 Uhr</b>

<b>E4231</b>	<b>Samstag,</b>	<b>6.7.2024,</b>	<b>9.00-12.00 Uhr</b>
	<b>Sonntag,</b>	<b>7.7.2024,</b>	<b>9.00-12.00 Uhr</b>

Je 2 x 3 Stunden, 52 €

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

### E4233 Android Smartphone und Tablet von Samsung – Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

Im Vertiefungskurs lernen Sie weitere Funktionen und Möglichkeiten Ihres Samsung-Smartphones kennen. Neben Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen vertieft wie z.B. die Systemeinstellungen, der Datenaustausch oder die Synchronisation. Voraussetzung: Bitte bringen Sie zum Kurs ein Android-Smartphone oder Tablet (nur der Marke Samsung!) mit. Der Akku sollte voll und ein E-Mail-Konto eingerichtet sein.

**Samstag, 8.6.2024 und Sonntag, 9.6.2024, jeweils 9.00-12.00 Uhr**  
2 x 3 Stunden, 52 €

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



erlebnis 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 eingerichtet sein.

**Samstag, 8.6.2024 und Sonntag, 9.6.2024, jeweils 9.00-12.00 Uhr**  
2 x 3 Stunden, 52 €

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

## NEU E4228-9 Komoot – die Wander- und Radl-App (Grundlagenkurs)

Planegg

Dimitri Danilkin

Komoot ist weltweit die beliebteste Navigationssoftware zum Wandern und Radfahren. Der Komoot-Grundlagenkurs zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie Ihre Wander- oder Fahrradstrecken zukünftig selbst planen, bestehende Planungen anderer Nutzer\*innen übernehmen und sich auf den Strecken via Smartphone oder GPS-Tracker per Sprachansage und Karte navigieren lassen können. Komoot bietet nicht nur einen Tourenplaner, eine Navigations-App und ein Tourenverzeichnis, sondern auch eine Online-Community, auf der Routen und Highlights bewertet und kommentiert werden können.

**E4228 Samstag, 16.3.2024 12.15-15.15 Uhr**

**E4229 Freitag, 14.6.2024 18.00-21.00 Uhr**

Je 1 x 3 Stunden, 32 €

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

## NEU E4260 Android Talk: Gemeinsam mehr aus dem Smartphone rausholen

Planegg

Dimitri Danilkin

Herzlich willkommen bei AndroidTalk. Hier geht es weit über die üblichen Kurse hinaus. Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönlichen Anliegen und individuellen Themen rund um das Android-Smartphone.

Bringen Sie neben Ihrem Gerät (inkl. Ladekabel) auch die Fragen und Themen mit, die Sie beschäftigen und noch nicht gelöst bekommen. Wir klären dies und helfen Ihnen, das Smartphone noch besser zu nutzen.

**Erster Termin: Samstag, 16.3.2024, 15.30-17.30 Uhr; zwei weitere**

**Termine nach Vereinbarung**

3 x 2 Stunden, 75 €

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

## E4270A-E4275C Let's talk: Die IT-Einzelsprechstunde

Planegg

Dimitri Danilkin

Sie kennen sich mit Ihrem Smartphone, Tablet oder 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: Gerät und Ladekabel

E4270A	Freitag,	8.3.2024,	18.00-19.00 Uhr
E4270B	Freitag,	8.3.2024,	19.00-20.00 Uhr
E4270C	Freitag,	8.3.2024,	20.00-21.00 Uhr
E4271A	Freitag,	19.4.2024,	18.00-19.00 Uhr
E4271B	Freitag,	19.4.2024,	19.00-20.00 Uhr
E4271C	Freitag,	19.4.2024,	20.00-21.00 Uhr
E4272A	Samstag,	20.4.2024,	12.15-13.15 Uhr
E4272B	Samstag,	20.4.2024,	13.15-14.15 Uhr
E4272C	Samstag,	20.4.2024,	14.15-15.15 Uhr
E4273A	Freitag,	7.6.2024,	18.00-19.00 Uhr
E4273B	Freitag,	7.6.2024,	19.00-20.00 Uhr
E4273C	Freitag,	7.6.2024,	20.00-21.00 Uhr
E4274A	Freitag,	5.7.2024,	18.00-19.00 Uhr
E4274B	Freitag,	5.7.2024,	19.00-20.00 Uhr
E4274C	Freitag,	5.7.2024,	20.00-21.00 Uhr
E4275A	Samstag,	20.7.2024,	9.00-10.00 Uhr
E4275B	Samstag,	20.7.2024,	10.00-11.00 Uhr
E4275C	Samstag,	20.7.2024,	11.00-12.00 Uhr

Je 60 Minuten, 63 €

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

# Eröffne anderen Perspektiven.



Werde  
Kursleiter\*in  
Mail an:  
[info@vhs-wuertal.de](mailto:info@vhs-wuertal.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 15x90 Minuten

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

## Kursgröße und -gebühr

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

## Hinweise für die Buchbestellung

Es reicht, wenn Sie das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstermin kaufen. So haben Sie im Fall einer Stornierung oder einer kurzfristigen Neu-Auflage keine unnötigen Ausgaben.

### Englisch:

Hueber, Go for it! A1

ISBN 978-3-19-102938-8

Hueber, Go for it! A2

ISBN 978-3-19-102939-5

Hueber, Go for it! B1

ISBN 978-3-19-102940-1

### 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 978-3-19-105438-0

Hueber, Nuovo Espresso 2

ISBN 978-3-19-225439-0

### 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

### Deutsch:

Hueber, Schritte plus neu 1

ISBN 978-3-19-301081-0

Hueber, Schritte plus neu 2

ISBN 978-3-19-601081-7

Hueber, Schritte plus neu 3

ISBN 978-3-19-301083-4





## Sprachen

### Einstufungstest/Fachberatung

Sie möchten Englisch, Italienisch oder Deutsch lernen, auffrischen oder vertiefen? Sie sind nicht sicher, welches Niveau das richtige ist? Dann kommen Sie gern zum kostenlosen Einstufungstest und zur Beratung bei unserem erfahrenen Dozenten (Muttersprachler) vorbei.

#### Englisch – mit Jason Heitmann

**Montag, 19.2.2024, 18.00-20.00 Uhr**

#### Italienisch – mit Angela Ditillo

**Donnerstag, 22.2.2024, 16.00-18.00 Uhr**

#### Deutsch als Fremdsprache – mit Alexandra Joepen-Schuster

**Mittwoch, 21.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

**Donnerstag, 22.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

Alle Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum

## Englisch Grundstufe

### NEU E5103 Englisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Jason Heitmann**

“Easy English“ ist hier das Motto! Sie möchten Englisch nochmal „richtig“ lernen? In diesem Kurs finden Sie einen guten Einstieg, mit oder ohne Vorkenntnisse. Jason Heitmann freut sich, Ihnen seine Muttersprache zu vermitteln. Lehrbuch: Hueber, Go for it, A1  
**ab Mittwoch, 13.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**  
12 x 90 Minuten, 156 €

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

### E5104 Englisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Jason Heitmann**

Lehrbuch: Hueber, Go for it, A2  
**ab Montag, 26.2.2024, 20.00-21.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 150 €

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

## Englisch Mittelstufe

### E5107 Englisch Mittelstufe A2/B1

**online**

**Jenny Schmidt-Salz**



Wir üben Englisch im Alltag, Grammatik und Übersetzungen. Lektüre nach Absprache im Kurs.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

### E5108 Englisch Grundstufe A2/B1

**Planegg**

**Cecilia Soriano**

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

**ab Dienstag, 27.2.2024, 18.15-19.45 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5109 Englisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Jason Heitmann**

You have laid the foundations and now wish to continue learning? In this course, you can cover more of the language basics and expand your vocabulary. Lehrbuch: Hueber, Go for it, B1

**ab Dienstag, 27.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5110 Englisch Mittelstufe B1

**Planegg**

**Belinda Karl**

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

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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



Unsere Dozent\*innen stellen sich vor:

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

### E5112 Englisch Mittelstufe B1 – Vertiefung/Konversation

**Planegg**

**Tracy Herber**

Welcome to this group! Wir üben Konversation zu vereinbarten Themen, die mit kleinen Texten zu Hause vorbereitet werden können.

**ab Dienstag, 5.3.2024, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5113 Englisch Mittelstufe Vertiefung B1/B2

**Planegg**

**Tracy Herber**

Lehrbuch: Hueber, Go For it, B2 ab Lektion 3

**ab Mittwoch, 6.3.2024, 10.40-12.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5115 Englisch Mittelstufe B2

**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, 28.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5117 Englisch Mittelstufe B2

**Planegg**

**Tracy Herber**

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

**ab Montag, 4.3.2024, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5120 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, 5.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5122 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, 29.2.2024, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

## Englisch Aufbaustufe

### E5130 Englisch Aufbaustufe C1

**Planegg**

**Helga Reinicke**

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 156 €

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



### Beratung für Sprachkurse:

Fragen Sie nach Frau Dr. Julika Bake zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.



## Englisch Konversation

### E5142 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, 28.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5143 Englisch Konversation B2

**Planegg**

**Jason Heitmann**

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

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 9.15-10.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5145 Englisch Konversation B2/C1

**Gauting**

**Christina Paßberger**

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

**ab Dienstag, 27.2.2024, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5146 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, 26.2.2024, 18.25-19.55 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5147 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, 27.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5148 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, 6.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

## Englisch für Senior\*innen

### E5150 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.

**ab Freitag, 1.3.2024, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5151 Englisch für Senioren – Mittelstufe B1

**Planegg**

**Tracy Herber**

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

**ab Montag, 4.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5152 Englisch für Senioren – Konversation B1

**Lochham**

**Lore Becker**

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

**ab Montag, 26.2.2024, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

### E5153 Englisch für Senioren – Konversation B1

**Lochham**

**Lore Becker**

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

**ab Freitag, 1.3.2024, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

### E5154 Englisch für Senioren – Konversation B2/C1

**Planegg**

**Helga Reinicke**

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

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5155 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, 29.2.2024, 10.15-11.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €



## Englisch Spezial

### E5161 Business English B1

**Planegg**

**Jason Heitmann**

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

**Ab Dienstag, 5.3.2024, 17.45-19.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### NEU E5191 Learn English with Songs

**Planegg**

**Isabella Jarczyk**

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

**ab Freitag, 12.4.2024, 9.00-10.30 Uhr**

6 x 90 Minuten, 60 €

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



### Unsere englischen Native Speaker:

Jason Heitmann, Tracy Herber, Belinda Karl, Christina Paßberger



## E5192 Let's go to the movies!

**Planegg**

**Tracy Herber**

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

**Dienstag, 16.4.2024, 19.00-20.30 Uhr**

**Dienstag, 23.4.2024 19.00-20.30 Uhr**

**Dienstag, 30.4.2024, 19.00-20.30 Uhr**

2 x 90 Minuten Kurs + Film (Eintritt extra), 22 €

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

## Französisch Grundstufe

### NEU E5200 Französisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg**

**Alexandra Joepen-Schuster**

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

**ab Montag, 4.3.2024, 15.00-16.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### NEU E5201 Französisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg**

**Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1

**ab Dienstag, 27.2.2024, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### NEU E5202 Französisch ohne Vorkenntnisse

**Planegg**

**Amaia Adlard**

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

**ab Dienstag, 27.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5203 Französisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Nathalie Bruno**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 4.

**ab Montag, 26.2.2024, 18.15-19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5204 Französisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 7

**ab Montag, 26.2.2024, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5205 Französisch Grundstufe A1

**Planegg**

**Nicole Cuzacq**

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

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

13 x 90 Minuten, 130 €

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

### E5206 Französisch Grundstufe A1/A2

**online**

**Maryse Dantec-Drechsler**



Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 9. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

**ab Dienstag, 27.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

### E5207 Französisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Alexandra Joepen-Schuster**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 3

**ab Dienstag, 27.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5208 Französisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Gabriele Benkmann**

Wir starten frisch ins Niveau A2. Mit etwas Vorkenntnissen sind Sie in dieser kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives, Allez-y, A2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 1.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5209 Französisch Grundstufe A2

**Planegg**

**Brigitte Raguin**

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 4/5.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5210 Französisch Grundstufe A2 Vertiefung

**Planegg**

**Gabriele Benkmann**

Sie haben bis zum Niveau A2 gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse festigen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig. Lehrbuch: Cornelsen, Perspectives - Allez-y! A2, ab Lektion 3 (ISBN: 978-3-06-520184-1)

**ab Dienstag, 27.2.2024, 10.45-12.15 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

## Französisch Mittelstufe

### E5211 Französisch Grundstufe A2/B1

**Planegg**

**Brigitte Raguin**

Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, ab Lektion 2.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

## Französisch Konversation

### E5212 Französisch Leichte Konversation A2

**Planegg**

**Nathalie Bruno**

Nous parlons français! Wir sprechen miteinander anhand von Artikeln und kurzen Texten, wichtige Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.

**ab Freitag, 1.3.2024, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5213 Französisch Konversation A2/B1

**Gräfelting**

**Nicole Kugler**

Konversation anhand von Texten aus Literatur, Magazinen und Zeitungsartikeln. Wortschatzerweiterung und Grammatikvertiefung.

**ab Montag, 26.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5214 Französisch Konversation B1

**Planegg**

**Maryse Dantec-Drechsler**

Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc. Wichtige Grammatik wird wiederholt. Dans ce cours, on parle français!

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.35-21.05 Uhr**

12 x 90 Minuten, 96 €

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

### E5215 Französisch Konversation B2

**online**

**Maryse Dantec-Drechsler**



Wir sprechen 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, 28.2.2024, 18.30-20.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €



**Unsere franz. Muttersprachlerinnen:**  
Amaia Adlard, Natalie Bruno, Nicole Cuzacq, Maryse Dantec-Drechsler, Nicole Kugler, Brigitte Raguin

### E5217 Französisch Konversation B2

**Planegg** **Maryse Dantec-Drechsler**

Vous avez envie de parler français et de rester en contact avec la culture française? Rejoignez notre groupe sympathique. Niveau B2.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 96 €

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

### E5219 Französisch Konversation B2/C1

**Neuried** **Nicole Kugler**

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

**ab Dienstag, 27.2.2024, 10.00-11.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

## Französisch Spezial

### E5240 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, 8.03.2024, jeweils 18.00-19.30 Uhr**

**weitere Termine: 12.04.2024, 3.05.2024 und 7.06.2024**

4 x 90 Minuten, 40 €

### NEU E5241 Ein französisches Buch lesen

**online** **Maryse Dantec-Drechsler**



Wir lesen das Buch „Le Voyage d'Hector ou la recherche du bonheur (ISBN: 978-3-15-019721-9 Reclam Verlag) von François Lelord. Dieses philosophische Märchen erzählt die Geschichte eines Psychiaters auf der Reise, um die verschiedenen Formen des Glücks auf der ganzen Welt zu erforschen. Diese Mischung aus einer Initiationsreise und einem Märchen für Erwachsene ist in einer einfachen Sprache geschrieben. Dank der Lektüre verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse auf unterhaltsame Weise.

Voraussetzungen: Niveau B2 und die Bereitschaft, zwischen den Terminen ca. 50 Seiten zu lesen. Mögliche lexikalische und grammatikalische Schwierigkeiten klären wir in der Gruppe.

**Montag, 11.3., 15.4., 13.5., 10.6.2024, jeweils 18.00-19.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, 40 €



**Kino auf französisch:** Film im Kino Breitwand in Gauting mit Vor- und Nachbereitung online.

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

## Italienisch Grundstufe

### NEU E5301 Italienisch ohne Vorkenntnisse

**Gräfelfing** **Monica Colloca**

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

**ab Montag, 4.3.2024, 14.30-16.00 Uhr**

10 x 90 Minuten, 100 €

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

### NEU E5303 Italienisch ohne Vorkenntnisse

**online** **Alberta di Martino-Ulrich**



Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich von zu Hause aus können Sie fit für Ihren nächsten Urlaub werden, viel Neues lernen und Ihren Horizont erweitern... Lassen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf diese Reise ein – ins „Land, wo die Zitronen blühen“. A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 4.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 19.00-20.15 Uhr**

15 x 75 Minuten, 100 €

### E5304 Italienisch Grundstufe A1

**Planegg** **Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A1, ab Lektion 10. Auch zum Wiedereinstieg (bei geringen Vorkenntnissen) geeignet.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 11.00-12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5305 Italienisch Grundstufe A1

**online, vhs.cloud** **Laura Tomassetti**



Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 4.

**ab Montag, 26.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

### E5306 Italienisch Grundstufe A1

**Neuried** **Laura Tomassetti**

Benvenuto! Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Mitte Lekt. 3.

**ab Montag, 26.2.2024, 9.25-10.55 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

### E5307 Italienisch Grundstufe A1

**Planegg** **Miriam Pietrangeli**

In meinem Kurs möchte ich Ihnen die italienische Sprache, Lebensart, Kunst und Kultur nahebringen und Sie für eine Italienreise vorbereiten. Sie lernen in diesem Kurs, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 3.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5308 Italienisch Grundstufe A1

**Gauting** **Laura Tomassetti**

Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen; Lehrbuch: Hueber, Dieci A1, Alma Edizioni, ca. ab Lektion 9. Das Neugelernte üben Sie direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5309 Italienisch Grundstufe A1

**Gauting** **Laura Tomassetti**

Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 1, ca. ab Lektion 10; das Neugelernte üben Sie direkt auf Italienisch anhand von Alltagssituationen.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5310 Italienisch Grundstufe A1.2

**online** **Anja Conrad**



In einer kleinen Gruppe Italienisch lernen, bequem von daheim oder aus dem Büro. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Kommunikation und Interaktion. Lehrbuch: Klett, Con piacere A1, (ISBN 978-3-12-525201-1) ab Lektion 7

**ab Dienstag, 27.2.2024, 11.00-12.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 156 €

### NEU E5311 Italienisch Grundstufe A1 – Endlich reden!

**Planegg** **Christina Danisio**

Sie haben Italienisch-Basiswissen (z.B. Nuovo Espresso 1, bis Lektion 6), können sich ein wenig in Gegenwart und Vergangenheit ausdrücken, haben aber viel vergessen? Sie möchten nach Italien reisen und sich dort verständigen und die Leute verstehen? Dann ist dieser Intensivkurs in der Kleingruppe (4-7 Teilnehmende) genau richtig für Sie. Wir wiederholen die Themen und Grammatik und gehen auf Ihre Fragen ein. Sprechen ist ein Hauptanliegen.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-11.15 Uhr**

4 x 2 Stunden, 70 €

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



## E5312-13 Italienisch Grundstufe A1 – Leistungskurs

**Gräfelting****Alberto Staibano**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen; regelmäßige Teilnahme und Hausaufgaben werden für diesen Leistungskurs dringend empfohlen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1b (ISBN 978-3190053445); Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).

**E5312 ab Donnerstag, 29.2.2024, 15.00-16.45 Uhr**  
12 x 105 Minuten, 140 €

**E5313 ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.45-19.30 Uhr**  
12 x 105 Minuten, 140 €

Jeweils in Gräfelting, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

## E5315 Italienisch Grundstufe A2

**Planegg****Mariella Quarantelli**

Der Fokus in diesem Kurs liegt auf Sprechen und Hörverstehen. Sie können schon allererste Sätze, Vokabeln und Grammatik? Dann setzen Sie Ihr Italienischlernen in dieser kleinen Gruppe fort. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7 (ISBN: 978-3-1252506-6).

**ab Montag, 26.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

## E5316 Italienisch Grundstufe A2

**online****Alberta di Martino-Ulrich**

In dem Kurs werden wir neue Themen kennenlernen und die alten wiederholen. Spiele und eine angenehme Atmosphäre sind die Basis des Lernens. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3

**ab Dienstag, 27.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

## E5317 Italienisch Grundstufe A2

**Planegg****Anja Conrad**

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

## E5318 Italienisch Grundstufe A2

**Gräfelting****Angela Ditillo**

Il nostro Focus è soprattutto sul lessico e sulla comunicazione. Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, da circa Lezione 7.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

## E5320 Italienisch Grundstufe A2

**online****Alberta di Martino-Ulrich**

Mit Dieci A2 erweitern wir unsere Grammatik und lernen neue Tatsachen über Italien. Das Sprechen wird immer im Mittelpunkt stehen. Lehrbuch: Hueber, Dieci, A2, ab Lektion 6/7

**ab Freitag, 1.3.2024, 8.30-10.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

## E5321 Italienisch Grundstufe A2

**Gräfelting****Monica Colloca**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2 ab Lektion 7.

**ab Montag, 4.3.2024, 16.00-17.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

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

## E5322 Italienisch Grundstufe A2

**Planegg****Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 10. Auch zum Wiedereinstieg bei entsprechenden Vorkenntnissen (5-6 vhs-Semester) geeignet.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

## E5324 Italienisch Grundstufe A2

**online, vhs.cloud****Olga Zaccagnini**

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 8.

**ab Montag, 26.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

## E5325 Italienisch Grundstufe A2

**Neuried****Laura Tomassetti**

Die Gruppe konzentriert sich die erste halbe Stunde auf leichte Konversationen. Danach wird Grammatik 30 Minuten lang auf dem Niveau A1-A2 wiederholt und befestigt. Es folgen Übungen, die die Konversation unterstützen.

**ab Montag, 26.2.2024, 11.00-12.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

## E5329 Italienisch Grundstufe A2 – Vertiefung

**Planegg****Alessandra De Marco**

Lehrbuch: Hueber, Chiaro! A2, (ISBN 978-3-19-275449-4) ab Lektion 9. Das nächste Kursbuch wird zu Semesterbeginn festgelegt. Viel Wert wird auf die kontinuierliche Sprachentwicklung gelegt.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

## Italienisch Mittelstufe

### E5334 Italienisch Mittelstufe B1

**online****Alberta di Martino-Ulrich**

Der Kurs eignet sich für Lernende mit guter Italienischkenntnis. Bekannte grammatikalische Themen werden wiederholt und konsolidiert. Die kleine Gruppe erlaubt es den Teilnehmenden, viel selbst zu sprechen. Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 3, (ISBN 978-3-19-225440-6) ab Lektion 3/4

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.00-20.00 Uhr**

12 x 60 Minuten, 208 €

### E5335 Italienisch Mittelstufe B1

**online****Alberta di Martino-Ulrich**

In dem Kurs lernen wir neue, interessante und anspruchsvolle Grammatikthemen und viele Tatsachen über Italien. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. Es wird auch ein kurzer Krimi gelesen. Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 7/8

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

### E5336 Italienisch Mittelstufe B1

**Planegg****Angela Ditillo**

Facciamo tanta conversazione e ripetiamo volta per volta la grammatica con l'aiuto di libri di testo o manuali pratici, utilizzando spesso simpatiche attività ludiche. Ci occupiamo soprattutto di approfondire e aumentare il nostro lessico italiano.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5337 Italienisch Mittelstufe B1

**Planegg****Barbara Barletta**

Wir vertiefen unsere Italienischkenntnisse mit Grammatik sowie Übungen zum Lese- und Hörverständnis. Lehrbuch: Gramm.it A2/B1 (ISBN 978-3-12-523451-2)

**ab Montag, 26.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

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

### E5338 Italienisch Mittelstufe B2

**Planegg****Mariella Quarantelli**

Nach Wunsch und Lust der Gruppe lesen wir Zeitungsartikel oder Erzählungen und besprechen diese. Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen und wiederholen Grammatik ohne ein bestimmtes Lehrbuch.

**ab Montag, 26.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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




### E5339 Italienisch Mittelstufe: Conversazione e lettura

**Gauting** **Anja Conrad**  
Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus B1 (ISBN: 9783199695998), Lekt. 3  
**ab Montag, 26.2.2024, 19.45-21.15 Uhr**  
12 x 90 Minuten, 120 €  
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

## Italienisch Konversation

### E5342 Italienisch Konversation B1/B2

**online** **Alberta di Martino-Ulrich**   
Wir sprechen über tagesaktuelle Themen aus Italien. Durch Lektüren, Zeitungsartikel, Podcasts machen wir uns mit italienischen Gepflogenheiten vertraut. Anregungen der Gruppe sind willkommen!  
**ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.00-18.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 120 €

### E5343 Italienisch Konversation B2

**Gräfelfing** **Angela Ditillo**  
Lavoriamo e conversiamo in piccoli gruppi, utilizzando materiale autentico (stampa italiana, rivista „Adesso“), condividiamo simpatiche attività ludiche, leggiamo una novella scelta insieme e ci divertiamo un sacco.  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 120 €  
Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Eingang Schmidbauerstraße

### E5344 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 Donnerstag, 29.2.2024, 11.00-12.30 Uhr**  
12 x 90 Minuten, 156 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### E5345 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, 26.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 150 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### E5346 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, 26.2.2024, 10.35-12.05 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 120 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### E5348 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, 26.2.2024, 17.50-19.20 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 120 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### E5350-51 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.

**E5350 ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.30-21.15 Uhr**

**E5351 ab Freitag, 1.3.2024, 9.00-10.45 Uhr**

Je 12 x 105 Minuten, 126 €; bitte beachten Sie: Die Kursgebühr wird nicht an die TN-Zahl angeglichen (Ausnahme von der Gebührenstaffelung). Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Eingang Schmidbauerstraße

## Italienisch Spezial

### E5355A Italienisch – Intensivkurs 1 (Anfänger)

**Gräfelfing** **Alberto Staibano**  
Steigen Sie mit einem intensiven Wochenende ins Italienischlernen ein! Besonders geeignet für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen, die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a (ISBN 978-3-19-005343-8), ab Lektion 1.  
**Freitag, 1.3.2024, 18.00-21.00 Uhr**  
**Samstag, 2.3.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 3.3.2024, 10.00-13.00 Uhr**  
Intensivkurs (8 UE), 96 €  
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

### E5355B Italienisch – Intensivkurs 2 (mit Vorkenntnissen)

**Gräfelfing** **Alberto Staibano**  
Ein Wochenende, um Ihre Italienischkenntnisse schnell aufzufrischen oder mit Erfolg zu vertiefen. Besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 1 oder ein vhs-Semester), die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8) ab Lektion 3.  
**Freitag, 8.3.2024, 18.00-21.00 Uhr**  
**Samstag, 9.3.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 10.3.2024, 10.00-13.00 Uhr**  
Intensivkurs (8 UE), 96 €  
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

### E5355C Italienisch – Intensivkurs 3 (mit Vorkenntnissen)

**Gräfelfing** **Alberto Staibano**  
Ein Wochenende, um Ihre Italienischkenntnisse schnell aufzufrischen oder mit Erfolg zu vertiefen. Besonders geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Leistungskurs 2 oder zwei vhs-Semester), die eine andere romanische Sprache gut bis sehr gut beherrschen. Lehrbuch: Hueber, Linea diretta neu 1a, (ISBN 978-3-19-005343-8) ab Lektion 5.  
**Freitag, 15.3.2024, 18.00-21.00 Uhr**  
**Samstag, 16.3.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 17.3.2024, 10.00-13.00 Uhr**  
Intensivkurs (8 UE), 96 €  
Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Hauptgebäude, Raum 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

### NEU E5358 In Italien unterwegs: Italienisch kompakt für den Urlaub

**Planegg** **Laura Tomassetti**  
Lehrbuch: Viva le vacanze! (Hueber Verlag, ISBN: 9-783192-072437). Landeskunde und Tipps runden den Kurs ab. Voraussetzung: geringe Sprachkenntnisse (A1 oder 1-2 Semester).  
**2 x Samstag/Sonntag: 13.-14.4.2024, 20.-21.4.2024, jeweils 10-16.30 Uhr**  
4 x 6 Stunden, 78 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9




### Unsere italienischen Muttersprachler\*innen:

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




## NEU E5360 „Parliamo italiano insieme“.... Lass uns zusammen Italienisch reden.....

**online** **Alberta di Martino-Ulrich** 


Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Konversation. Durch kurze Artikel und Rollenspiele werden Sie die Möglichkeit haben, Italienisch mit Selbstvertrauen und Spaß zu sprechen. Starten Sie Ihre Sprachreise! Ab Ende Niveau A2.  
**ab Donnerstag, 25.4.2024, 10.00-11.00 Uhr**  
4 x 60 Minuten, 50 €

## E5362 Italienisch-Grammatik „espresso“: I pronomi italiani

**online** **Alberta di Martino-Ulrich** 


Direkte oder indirekte Pronomen? Reflexive Pronomen? Pronomen mit Imperativ? Pronomen und Passato prossimo? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer mit den Pronomen zu werden. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).  
**ab Donnerstag, 29.2.2024, 10.00-11.00 Uhr**  
4 x 60 Minuten, 50 €

## E5363 Italienisch-Grammatik „espresso“: Le preposizioni italiane

**online** **Alberta di Martino-Ulrich** 

Wie benutzt man italienische Präpositionen korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).  
**ab Mittwoch, 10.4.2024, 11.30-12.30 Uhr**  
4 x 60 Minuten, 50 €

## E5364 Italienisch-Grammatik „espresso“: I verbi italiani

**online** **Alberta di Martino-Ulrich** 

Welche Vergangenheitsform verwenden? Passato prossimo oder imperfetto? Reflexive Verben? Imperativ? Konditional? Die Verben und ihre Verwendung in der Du-Form und in der Höflichkeitsform. Der Kurs bietet Tipps und Übungen, um sicher zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A2, in kleinen Gruppen (3-6 Teilnehmer).  
**ab Donnerstag, 20.6.2024, 10.00-11.00 Uhr**  
4 x 60 Minuten, 50 €

## E5371 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, 2.5.2024, 9.15-10.45 Uhr**  
6 x 90 Minuten, 60 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

## NEU E5390 Museo delle copie classiche – Führung auf Italienisch (B1)

**München** **Simone Cofferati**

Perché questo museo di Monaco ha da poco festeggiato i 150 anni di età e può dire di avere avuto „2 vite“? Perché vi si trovano 2.000 copie di statue antiche che raccontano 1.200 anni di storia greca e romana? Che cosa c'entra questo museo con la storia del Nazionalsocialismo a Monaco? Questo e molto altro in una visita al Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke di Monaco di Baviera.  
**Freitag, 15.3.2024, 18.00-19.15 Uhr, 14 €**  
Treffpunkt: Foyer am Eingang, Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke

## NEU E5391 Passeggiata d'arte intorno alle Pinakotheke

**München** **Miriam Pietrangeli**

Miriam Pietrangeli vi invita a una passeggiata d'arte in italiano intorno alle Pinakotheken. Entdecken Sie die vielen „verborgenen“ Kunstwerke im öffentlichen Raum bei einem Kunst-Spaziergang. Dabei unterhalten wir uns auf Italienisch und erfreuen uns der Kunst-Perlen im Kunstareal. Voraussetzung: Italienisch B1  
**Samstag, 9.3.2024, 11.00-12.30 Uhr**  
1 x 90 Minuten, 14 €  
München, Alte Pinakotheke, Straßenbahnhaltestelle




## Unsere span. Muttersprachler\*innen:

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


## Spanisch Grundstufe

### NEU E5400 Spanisch ohne Vorkenntnisse (Intensiv)

**online** **Cecilia Nagle** 

Starten Sie mit Spanisch in den Tag – in der Kleingruppe (4-8 Personen) und mit muttersprachlicher Kursleiterin. Mit diesen fünf Kurstagen haben Sie eine erste Grundlage. Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1  
**Dienstag, 2.7.2024 bis Freitag 5.7.2024, täglich 8.00-10.00 Uhr**  
**sowie Samstag, 6.7.2024, 10.00-12.00 Uhr**  
5 x 2 Stunden, 87 €

### NEU E5401 Spanisch ohne Vorkenntnisse (Intensiv) – Fortsetzung

**online** **Cecilia Nagle** 


Starten Sie mit Spanisch in den Tag – in der Kleingruppe (4-8 Personen) und mit muttersprachlicher Kursleiterin. Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3.  
**Dienstag, 16.7.2024 bis Freitag, 19.7.2024, täglich 8.00-10.00 Uhr**  
**sowie Samstag, 20.7.2024, 10.00-12.00 Uhr**  
5 x 2 Stunden, 87 €

### E5404 Spanisch Grundstufe A1

**Planegg** **Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 6.  
**ab Mittwoch, 6.3.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 120 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### E5405 Spanisch Grundstufe A1

**online** **Ramiro Uribe** 

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 5  
**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 150 €

### E5407 Spanisch Grundstufe A1

**Gauting** **Cecilia Nagle**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 9/10  
**ab Freitag, 1.3.2024, 10.00-11.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 150 €  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

### E5408 Spanisch Grundstufe A1

**Planegg** **Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 10  
**ab Montag, 4.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 195 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### NEU E5409 Spanisch Auffrischkurs A1/A2

**Planegg** **Gabriela Platz**

Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch und möchten nach einer Pause wiedereinstiegen? Wir wiederholen Vokabular und Grammatik (A1/A2), um die Grundkenntnisse zu befestigen. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2.  
**ab Mittwoch, 13.3.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
13 x 90 Minuten, 130 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

### E5411 Spanisch Grundstufe A2

**Planegg** **Miriam Herr**

Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ca. ab Lektion 1  
**ab Montag, 4.3.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
**15 x 90 Minuten, 150 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

**E5412 Spanisch Grundstufe A2**

online

Cecilia Nagle



Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 19.00-20.30 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 150 €

**E5413 Spanisch Grundstufe A2**

Gauting

Heike Acha Torrez

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 2  
**ab Dienstag, 27.2.2024, 18.30-20.00 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 120 €  
 Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

**E5414 Spanisch Grundstufe A2**

Planegg

Miriam Herr

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 7  
**ab Mittwoch, 6.3.2024, 17.45-19.15 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 195 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

**E5415 Spanisch Grundstufe A2**

online

Norma Gamarra de Busl



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A2, ab Lektion 9  
**ab Montag, 26.2.2024, 19.45-21.15 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 150 €

**E5416 Spanisch Grundstufe A2**

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lehrbuch: Klett, Con Gusto A2, ab Lektion 10  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 11.00-12.30 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 195 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

**Spanisch Mittelstufe****E5420 Spanisch Mittelstufe B1**

Planegg

Maria Sanchez

Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B1, ab Lektion 10  
**ab Donnerstag, 7.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**  
 13 x 90 Minuten, 130 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 8

**E5421 Spanisch Mittelstufe B1**

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lehrbuch: Klett, Con Gusto B1, ab Lektion 10  
**ab Donnerstag, 29.2.2024, 11.00-12.30 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 150 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

**E5422 Spanisch Mittelstufe B1**

online

Ramiro Uribe



Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 6  
**ab Montag, 26.2.2024, 10.00-11.30 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 150 €

**E5424 Spanisch Mittelstufe B1 Vertiefung**

Planegg

Lina Wiest

Leichte Konversation und Grammatikübungen für Fortgeschrittene  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
 12 x 90 Minuten, 120 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

**Die Geschenkidee**

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

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

**Spanisch Konversation****E5425 Spanisch Konversation B2**

Planegg

Gabriela Platz

Conversación y repaso de gramática mit Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo B2 (ISBN 978-3-12-514688-4)  
**ab Mittwoch, 13.3.2024, 17.45-19.15 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 120 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

**E5426 Spanisch Konversation B2**

Planegg

Julia Baudts Heinsen

Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.  
**ab Freitag, 1.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 150 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

**E5431 Spanisch Konversation C1**

Gauting

Lina Wiest

Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft  
**ab Montag, 26.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 150 €  
 Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

**Spanisch Spezial****NEU E5450 Spanisch für die Reise**

Planegg

Cecilia Nagle

Stimmen Sie sich auf Ihren Urlaub ein und lernen Sie wichtige Worte und Ausdrücke für typische Situationen. So steigt auch die Vorfreude.  
 Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1. Einstieg in Sprache und Kultur, Klett (ISBN 978-3-12-514265-7)  
**Samstag, 20.4.2024, 27.4.2024, 4.5.2024, jeweils 9.00-12.00 Uhr**  
 3 x 3 Stunden, 60 €  
 Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3  
 Entdecken Sie die vielen „kleinen“ Sprachen Europas!

**Arabisch****NEU E5710S Arabisch Schnupperkurs**

Starnberg

Sausan Jindawi

Einführung in die Schriftsprache und Kennenlernen grundlegender Sprechanlässe und Sprechhandlungen. Lehrbuch: Kalamuna, ab Lekt. 1 (ISBN: 9783196052534). Schnupperkurs, Verlängerung möglich.  
**ab Donnerstag, 7.3.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
 5 x 90 Minuten, 76 €  
 Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, 3. OG, IT-Raum

**Koreanisch****NEU E5780S Koreanisch ohne Vorkenntnisse**

online, vhs.cloud

Yang-Mi Soe



Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (DARAK-WON), (ISBN 978-8927732792).  
**ab Dienstag, 5.3.2024, 15.15-16.45 Uhr**  
 15 x 90 Minuten, 130 €



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!





## Themenreihe



## Sprachen Europas entdecken

### Isländisch

#### NEU E5731S Isländisch: Sprache, Kultur, Mythen Starnberg Jonas Bokelmann

Gullfoss, Geysir, Eyjafjalljökull - Island begeistert auf Grund seiner Landschaft und spektakulären Natur. Was die Insel darüber hinaus noch zu bieten hat, ist dagegen weniger bekannt. Dieser Kurs richtet sich an alle Neugierigen und an Personen, die gerade eine Islandreise planen und sich darauf einstimmen möchten. Wir lernen gebräuchliche und nützliche Phrasen und erfahren Wissenswertes über Mythen, Sagen und die isländische Kultur. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**ab Freitag, 15.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**

5 x 90 Minuten, 76 €

vhs Starnberg, Raum 11

### Kroatisch

#### NEU E5661 Kroatisch ohne Vorkenntnisse

online

**Marija Flüchter-Krstulja**

Sie sind im Urlaub neugierig geworden oder haben einfach Lust, mal eine andere Sprache zu lernen? Steigen Sie in den Kroatisch-Anfängerkurs ein, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 1. Auf Wunsch der Gruppe kann der Kurs ggf. direkt im Juni verlängert werden.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

#### E5662 Kroatisch Grundstufe A1

online

**Marija Flüchter-Krstulja**

Steigen Sie noch in den Kroatisch-Anfängerkurs ein, online von zu Hause aus. Anhand von Alltags- und Urlaubssituationen lässt sich gut lernen.

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag (ISBN: 978-3-981094008), ab Lektion 3/4

**ab Montag, 26.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 120 €

#### E5663 Kroatisch Grundstufe A1

online

**Marija Flüchter-Krstulja**

In diesem Kurs können Sie die kroatische Sprache lernen. Lehrbuch: Hueber, Krenimo na odmor!

(ISBN: 978-3-19-707243-3), ab Lektion 3/4

**ab Dienstag, 27.2.2024, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

#### E5664 Kroatisch Grundstufe A1

online

**Marija Flüchter-Krstulja**

Lernen Sie Kroatisch, 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 5/6

**ab Montag, 26.2.2024, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

#### E5665 Kroatisch Grundstufe A1/A2 – Leichte Konversation

**Krailling**

**Marija Flüchter-Krstulja**

Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachlicher Lehrerin.

Lehrbuch: Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch, Cornelsen Schulverlage GmbH (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 5/6

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.40-21.10 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

#### E5666 Kroatisch Grundstufe A1/A2 – Leichte Konversation

**Krailling**

**Marija Flüchter-Krstulja**

Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachlicher Lehrerin.

Lehrbuch: Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch, Cornelsen Schulverlage GmbH (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 6/7

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

#### NEU E5669 Kroatisch für den Urlaub

online

**Marija Flüchter-Krstulja**

Sie freuen sich schon auf Ihren Sommerurlaub in Kroatien? In diesem Schnupperkurs können Sie in die kroatische Sprache eintauchen und allererste Kenntnisse erwerben: Begrüßungsformen, Vorstellen, Einkaufen Restaurant/Bar, Zahlen, nützliche Floskeln. Bei Interesse können Sie nach den Sommerferien im A1-Kurs weitermachen.

**ab Samstag, 6.7.2024, 10.30-12.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, 40 €

#### NEU E1001 Europa im Würmtal

**Planegg**

Das vhs-Programm lebt vom europäischen Austausch – das zeigt die Vielfalt unserer Sprachdozent\*innen. Kommen Sie zu einem bunten Abend in die vhs. Zusammen mit Angela Ditillo, Åsa Ågren (Schweden), Maryse Dantec-Drechsler (Frankreich) und Marija Flüchter-Krstulja (Kroatien) gehen wir der Frage nach, wie Europa Biografien prägt und wie es in verschiedenen Ländern gesehen wird.

**Mittwoch, 20.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, 8€**

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

### Neugriechisch

#### NEU E5500G Neugriechisch Grundstufe A1

**Gilching**

**Maria Fischer-Kouniadi**

In diesem Kurs lernen Sie Griechisch auf Grundstufe A1. Buch: Kalimera (Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606650-1, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8).

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.30-20.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 208 €

Gilching, vhs, Raum 003, Landsberger Str. 17 a

#### E5502 Neugriechisch Konversation C2

**Planegg**

**Michalis Kamaritis**

Lektüre nach Absprache.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.15-19.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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



## Polnisch

### NEU E5620 Polnisch ohne Vorkenntnisse online

Adrian Langer



Czesc! Sie lernen in diesem Kurs die polnische Sprache kennen. Der Kursleiter ist Muttersprachler und vermittelt Ihnen Aussprache, erste Sätze und wichtige Vokalben für Alltagssituationen.

Lehrbuch: „Witam! aktuell“ (ISBN 978-3-19-105369-7).

**ab Dienstag, 5.3.2024, 18.30-20.00 Uhr**

10 x 90 Minuten, 100 €

### E5621 Polnisch Grundstufe A1/A2

online

Adrian Langer



Czesc! In diesem A1/A2-Kurs lernen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, grundlegende Grammatik und üben das Sprechen und Hörverstehen. Kommen Sie gern in diese nette Onlinegruppe dazu!

Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7), ca. ab Lektion 8; bitte beachten Sie die einzelnen Kurstage (siehe Web).

**ab Montag, 4.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**

14 x 90 Minuten, 140 €

## Russisch

### NEU E5650 Russisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Yulia Strucken

Lernen Sie die Sprache dieses riesigen, geschichtsträchtigen Landes kennen. Sie lernen, einfache Sätze zu bilden, kurze Dialoge zusammenzufassen und einfache Grammatik zu nutzen. Das kyrillische Alphabet üben Sie parallel (lesen, schreiben).

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1 (ISBN: 978-3192044779).

**ab Montag, 4.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**

9 x 90 Minuten, 117 €

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

### E5652 Russisch Mittelstufe B1

Planegg

Yulia Strucken

Lehrbuch: „Russisch in Übungen“ von S.A. Chawronina (nur antiquarisch erhältlich; bitte sprechen Sie beim 1. Kurstermin mit der Kursleiterin)

**ab Montag, 26.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

10 x 90 Minuten, 130 €

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

## Schwedisch

### E5720 Schwedisch Grundstufe A1/A2

Planegg

Åsa Ågren

Hej! Ob für den Urlaub oder aus Interesse an schwedischer Kultur - in diesem Kurs der Grundstufe lernen Sie Aussprache, Vokabeln, grundlegende Grammatik und das eine oder andere über Land und Leute. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Erste Vorkenntnisse sind nötig.

Lehrbuch: Rivstart A1+A2, Scherrer & Lindemalm (ISBN: 978-91-27-43420-2), ab Lektion 5

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 96 €

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

### E5722 Schwedisch Mittelstufe B1

Planegg

Åsa Ågren

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

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 96 €

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

### NEU E5723 Wir feiern schwedischen Midsommar!

Planegg

Åsa Ågren

Midsommar ist das schönste schwedische Fest. Es wird viel gesungen, getanzt und gelacht. Lernen Sie Schweden von seiner Sommerseite kennen und feiern und singen Sie mit.

**Donnerstag, 27.6.2024, 19.00-21.30 Uhr, 12 €**

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

## Slowakisch

### NEU E5670S Slowakisch

ohne Vorkenntnisse

online

Dr. Bozena Baranekova



Slowakisch gehört zur Gruppe der westslawischen Sprachen und kann als Schlüssel zu den übrigen slawischen Sprachen betrachtet werden. Mit slowakischen Sprachkenntnissen ist vieles von anderen slawischen Sprachen gut verständlich (Tschechisch, Polnisch, Kroatisch usw.). Wir lernen einfache Alltagsphrasen und sprechen über Familie, Einkaufen, Urlaub, Reisen, Essen und Trinken. Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM Slovincina A1 (ISBN 978-80-223-4552-1)

**ab Freitag, 8.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 130 €

## Tschechisch

### NEU E5675S Tschechisch Schnupperkurs

Starnberg

Hana Hadas

Mit „Dobrý den“, „Prosím“, und „Na shledanou“ kommen Sie in Tschechien schon recht weit. Unsere Kursleiterin gibt Ihnen die wichtigsten Wendungen und landeskundliche Informationen mit auf den Weg nach Prag, Pilsen, Brno oder wohin auch immer Sie demnächst reisen. Auf Nachfrage kann der Kurs mit Folgeterminen erweitert werden.

Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

**Samstag, 2.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 18 €**

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 3. OG, IT-Raum

## Türkisch

### E5681G Türkisch Grundstufe A1 – Fortsetzung

online

Reyhan Citir



Möchten Sie Ihre Türkischkenntnisse vertiefen und sind zugleich neugierig auf türkische Kultur? In diesem Kurs erarbeiten Sie sich systematisch die Sprachgrundlagen für 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.

Görüşmek üzere! Buch: Ne Güzel (Hueber, ISBN 978-3-19-005253-0).

**ab Mittwoch, 13.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 203 €

## Ungarisch

### NEU E5690S Ungarisch Schnupperkurs

Starnberg

Rita Tolnay-Knefély

Für alle, die demnächst nach Ungarn reisen oder sich für Land und Leute interessieren, bietet dieser Kurs erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen.

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

**ab Samstag, 8.6.2024, 9.00-10.30 Uhr**

4 x 90 Minute, 35 €

Starnberg, Mittelschule, R 5



## Japanisch

### NEU E5740S Japanisch Grundstufe A1

**Starnberg**

**Darija Pompino**

Hier geht es hauptsächlich ums Sprechen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie große Fortschritte machen. Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1, ab Lektion 1 (ISBN 978-3732299744)

**ab Dienstag, 19.3.2024, 18.00-19.30 Uhr (kein Kurs am 26.3.2024)**

15 x 90 Minuten, 130 €

Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, 1. OG

### E5741 Japanisch Grundstufe A2

**online, vhs.cloud**

**Keiko Takashima**



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

**ab Freitag, 9.2.2024, 18.30-20.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

Bitte beachten Sie: Zu Kursbeginn werden alle Kurstermine vereinbart. Es gibt Kurstage in den Ferien und zum Teil keine in Schulwochen.

### NEU E5742S Shodo – Japanische Kalligraphie

**Starnberg**

**Darija Pompino**

Sie erlernen die japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Kanji-Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Washi-Papier gebracht werden. Konzentrationsvermögen und Kreativität werden gefördert, und Sie erhalten Einblicke in die japanische Kultur und Denkweise. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, nicht nur an jene, die Japanisch lernen oder lernen möchten. Material wird im Kurs gestellt.

**Samstag, 23.3.2024, 13.00-17.00 Uhr, 68 €**

Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, 1. OG

## Chinesisch

### E5751G Chinesisch Grundstufe A1

**Gilching**

**Daifen Winkler**

Der ideale Kurs für alle, die weiter in die chinesische Kultur und Hochsprache des Mandarin einsteigen möchten. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen, dabei die Höflichkeitsformen kennenzulernen und sich auch im Restaurant sicher zu bewegen, üben wir die Aussprache mit der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben chinesischer Schriftzeichen erlernen wir anhand einfacher Texte und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China sind Sie damit bestens vorbereitet. Lehrbuch: „Chinesisch superleicht“ von Dorling Kindersley Verlag GmbH (ISBN 978-3-8310-3043-9).

**ab Mittwoch, 6.3.2024, 19.00-20.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 203 €

Gilching, vhs, Raum 002, Landsberger Str. 17 a

In Kooperation mit der vhs Gilching

## Portugiesisch

### NEU E5631G Portugiesisch (Brasilien) ohne Vorkenntnisse

**Gilching**

**Miriam Hoff Baginski de Cudmani**

Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse können hier in normalem Lerntempo einsteigen. Die ersten wichtigen Grundzüge der portugiesischen Sprache werden eingeübt. Lehrbuch: Oi, Brasil aktuell A1 (Hueber, ISBN 978-3-19-105420-5), ab Lektion 1

**ab Dienstag, 5.3.2024, 18.00-19.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, 136 €

Gilching, vhs, Raum 002, Landsberger Str. 17 a

## Deutsch als Fremdsprache

### E5800 Deutsch als Fremdsprache – A1

**Planegg**

**Lina Wiest**

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

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

### E5801 Deutsch als Fremdsprache – Kompaktkurs A1

**Planegg**

**Beate Brenner**

Deutschkurs für Menschen mit keinen oder wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber Schritte plus neu 1

**ab Dienstag, 27.2.2024, 9.00-12.15 Uhr**

8 x 3 Stunden, für 4-8 Teilnehmende, 208 €

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

### E5802 Deutsch als Fremdsprache – Kompaktkurs A1.2

**Planegg**

**Lina Wiest**

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

**ab Freitag, 1.3.2024, 9.00-12.15 Uhr**

10 x 3 Stunden, 260 €

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

### E5804 Deutsch als Fremdsprache – Kompaktkurs A1 - Fortsetzung

**Planegg**

**Beate Brenner**

Deutschkurs für Menschen mit keinen oder wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber Schritte plus neu 1, ca. ab Lektion 4

**ab Dienstag, 7.5.2024, 9.00-12.15 Uhr**

8 x 3 Stunden, für 4-8 Teilnehmende, 208 €

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



Seit 1870

# GUM

**BAUUNTERNEHMUNG**

## Gottlieb Gum GmbH & Co.

## Bauunternehmung KG

Mathildenstraße 4 · 82152 Planegg

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



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

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

#### E5805 Deutsch als Fremdsprache – A1.2 intensiv

**Planegg** **Anzhela Buznykovata**

Deutschkurs für Menschen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Schritte plus neu 2 (A1.2), ab Lektion 8.

**ab Montag, 4.3.2024, 19.15-20.45 Uhr**

2 x/Woche (Montag und Mittwoch!)

30 x 90 Minuten, 300 €

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

#### E5808 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

**Planegg** **Ingrid Junginger-Reck**

Sie möchten Ihr Deutsch vertiefen? In diesem Intensivkurs (ca. Niveau A2) üben wir 2 x/Woche Grammatik inkl. Wortarten, Wortbildung, Satzbau und Zeiten. Wir üben Gespräche. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können sich besser ausdrücken.

Lehrbuch: Linie 1 A2 (ISBN: 978-3-12-607074-4), ab Lektion 9

**ab Dienstag, 27.2.2024, 15.30-17.00 Uhr**

2 x/Woche (Dienstag und Donnerstag!)

32 x 90 Minuten, 320 €

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

#### E5809 Deutsch als Fremdsprache – A2

**Planegg** **Ingrid Junginger-Reck**

Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik anhand von Arbeitsblättern, ganz nach Bedarf der Teilnehmenden.

Lehrbuch: Linie 1 A2 ab Lektion 8 (ISBN: 978-3-12-607074-4)

**ab Dienstag, 27.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

17 x 90 Minuten, 136 €

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

#### E5810 Deutsch als Fremdsprache – A2/B1 Konversation

**Neuried** **Beate Brenner**

Der Kursschwerpunkt liegt auf dem Sprechen in verschiedenen Situationen (z.B. Vorschläge machen, Vorteile/Nachteile nennen, Hilfe anbieten, zustimmen/widersprechen) und der richtigen Aussprache.

Lehrbuch: "Miteinander!" (B1.1) (ISBN 978-3-19-001895-6)

**ab Dienstag, 27.2.2024, 17.00-18.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, 100 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

#### E5812 Deutsch als Fremdsprache – B1 intensiv

**Planegg** **Ingrid Junginger-Reck**

Mit diesem Intensivkurs können Sie sich sehr gut auf die B1-Prüfung vorbereiten. Es werden Gespräche, Vokabeln und Grammatik mit der erfahrenen Kursleiterin geübt.

Lehrbuch: Aspekte Neu Teil II B1 plus.

(ISBN 978-3-12-607202-1)

**ab Dienstag, 27.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

2 x/Woche (Dienstag und Donnerstag!)

32 x 90 Minuten, 320 €

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

#### E5814 Deutsch als Fremdsprache – B1 Konversation

**online** **Alexandra Joepen-Schuster**



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

**ab Montag, 26.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

#### E5815 Deutsch als Fremdsprache – B1 Konversation

**Planegg** **Anzhela Buznykovata**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem richtigen Sprechen. Dazu gehören z.B. Aussprache, Vokabeln, wichtige Grammatik. Es wird mit verschiedenen Artikeln und Materialien gearbeitet (kein Lehrbuch).

**ab Freitag, 8.3.2024, 17.30-19.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 156 €

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

#### E5816 Deutsch als Fremdsprache – B2

**Gauting** **Wolfram Glaser**

Sie haben die B1-Prüfung geschafft und wollen Ihr Deutsch weiter verbessern? Jeder Termin beginnt mit lockerem Sprachtraining zu einem vereinbarten Thema. Nach einer vertiefenden Grammatik-Aufgabe steht dann entweder eine Dialog-Übung oder die Arbeit an einem Text im Mittelpunkt, es geht um das Formulieren von Inhalten und um Verständnisfragen. Zum Schluss erholen wir uns bei Konversation.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.30-19.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

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

#### E5817 Deutsch als Fremdsprache – C1/C2

**online** **Alexandra Joepen-Schuster**



Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau C1 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er ist auch Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom. Lehrbuch: Schubert, Erkundungen C1. Deutsch als Fremdsprache (ISBN 978-3-941323-22-3)

**ab Montag, 26.2.2024, 19.15-20.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 150 €

#### E5818 Deutsch als Fremdsprache – C2

**online** **Alexandra Joepen-Schuster**



Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau C1 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er ist auch Vorbereitung auf das Große Deutsche Sprachdiplom.

Lehrwerk: Erkundungen C2 (Schubert-Verlag, 2014, (ISBN 978-3-96915-075-7) 1. Aufl.), ab Lekt. 3

**ab Dienstag, 27.2.2024, 19.15-20.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 195 €

#### E5890 ALPHA+ Deutsch besser lesen und schreiben

**Planegg** **Dagmar Riedel**

Sie können Deutsch auf Level A2 und möchten Level B1 und damit Ausbildungsniveau erreichen? In diesem Kurs vertiefen Sie die Grundregeln der Grammatik, der Rechtschreibung, des Satzbaus und der Zeichensetzung. Das korrekte Schreiben von Texten steht im Vordergrund. Sie festigen Ihre Kenntnisse durch situations- und alltagsgerechte Sprechübungen.

**ab Montag, 15.01.2024, 15.45 - 17.45 Uhr, ohne Gebühr**

2 x/Woche (Montag und Mittwoch!), bis Juli 2024; Einstieg nach Beratung laufend möglich

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

#### NEU E5891 ALPHA+ Deutsch besser lesen und schreiben

**Planegg** **Ingrid Junginger-Reck**

Sie können schon etwas Deutsch, aber lesen und schreiben fällt schwer? Hier lernen Sie 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 erweitern Ihren Wortschatz und können sich besser ausdrücken.

**ab Dienstag, 27.02.2024, 13.45-15.15 Uhr, ohne Gebühr**

1 x/Woche, bis Ende 2024; Einstieg nach Beratung laufend möglich

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus



### Beratung für Sprachkurse:

Fragen Sie nach Frau Dr. Julika Bake zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.



vhs  
VERBUNDENES  
HILFENETZWERK  
IM WANDERLAND

SEIT  
MÄRZ  
2022  
UNTERRICHTE  
ICH  
BEI  
VHS  
DEUTSCH  
FÜR  
MEINE  
HEIMATLEUTE



Lesen Sie auf  
Social Media, was  
Teilnehmende &  
Kursleitungen  
mit der vhs  
verbindet!



## Besondere Themen

Mit KI in das neue Zeitalter: Neben Vorträgen zum Verständnis der KI und Praxisworkshops mit ChatGPT (siehe S. 13) gibt es auch im Gesundheitsbereich viele Anwendungen. Unser Beispiel sind die modernen Hörgeräte:

### NEU E6001 Die spannende Rolle von künstlicher Intelligenz in der Hörsystemeentwicklung

**Planegg Sarah Mierau, Matthias Bock**  
Sarah Mierau beleuchtet die faszinierende Rolle der künstlichen Intelligenz in der Hörsystemtechnologie. Sie erläutert, wie KI den Hörsystemträger im täglichen Leben unterstützt, indem sie versucht zu verstehen, welche Geräusche für den Menschen wichtig sind und welche nicht. Ein spannender Überblick über die fortschrittlichen Möglichkeiten, die sich durch künstliche Intelligenz in der Hörtechnologie eröffnen! Im Anschluss wirft Herr Bock (Signia Hörsysteme) einen tieferen Blick auf die Entwicklung von Hörsystemen mittels künstlicher Intelligenz. Welche Entwicklungen erwarten uns in den nächsten Jahren? Wie kann KI dazu beitragen, die Lebensqualität von Hörsystemnutzern weiter zu verbessern? Ein inspirierender Ausblick auf die fortschreitende Fusion von Technologie und Gehör, der die Zukunft der Hörsystemebranche prägen wird.

**Montag, 18.3.2024, 18.00-19.15 Uhr, ohne Gebühr**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

### E6002 „Sehen wie ein Luchs“

**Planegg Doris Lederer**  
Kennen Sie das: nachlassende Sehkraft, tränende, brennende oder gerötete Augen, Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Ermüdung und Erschöpfung bei der PC-Arbeit? All diese Beschwerden gehen von unseren Augen aus! Durch gezieltes Sehtraining kann das Leistungsvermögen unserer Augen und die Konzentrationsfähigkeit nachhaltig unterstützt werden. Für alle an Augenübungen Interessierten, die Blinzlentspannungstechniken erlernen möchten und die ihre Wahrnehmung/Merkfähigkeit trainieren möchten. Bitte tragen Sie an diesem Kurstag keine Kontaktlinsen und nehmen Sie, falls vorhanden, Ihre Brille mit.

**Samstag, 20.4.2024, 9.30-12.30 Uhr, 18 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

### E6003 Gedächtnistraining

**Gauting**

**Christine Weissbarth**

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

**ab Dienstag, 27.2.2024, 13.30-15.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 149 €

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

### E6004 Bewegung für die grauen Zellen Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht

**Planegg**

**Roswitha Siegl**

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

**Mittwoch, 17.4.2024, 15.00-17.00 Uhr**

**Mittwoch, 8.5.2024, 15.00-17.00 Uhr**

**Mittwoch, 15.5.2024, 15.00-17.00 Uhr**

3 x 120 Minuten, 39 €

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

### NEU E6005 Wie das Herz schlägt

**Martinsried**

**Prof. Dr. Christian Wahl-Schott**

Ohne Pause pumpt unser Herz Blut durch den Körper und versorgt alle Zellen mit Sauerstoff. Sogar außerhalb des Organismus kann das Herz mit konstanter Frequenz arbeiten. Denn der Herzschlag entsteht im Herzen selbst. Spezialisierte Herzmuskelzellen im rechten Vorhof bilden als Schrittmacherzellen den sog. Sinusknoten. Erfahren Sie mehr zu den elektrischen Signalen, die diese erzeugen, und den Mechanismen dahinter – die Grundlage unseres Herzschlags.

**Dienstag, 16.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr**

Martinsried, Am Klopferspitz 18a, Max-Planck-Institute für Biochemie, Großer Hörsaal



### Ihre frühzeitige Anmeldung

sichert Ihnen den Platz und gibt uns Planungssicherheit.



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

## E6006 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Planegg

Walter Mungel

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

**ab Donnerstag, 14.3.2024, 18.30-21.30 Uhr**

2 x 180 Minuten, 48 €

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

## E6007 Sie wollen Erste Hilfe leisten und Leben retten, „wissen aber nicht mehr wie“?

Gilching

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.

**Dienstag, 12.3.2024, 18.30-21.30 Uhr, 24 €**

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

## E6008 Einführung ins Taping – eine sanfte Methode bei Verspannungen

Planegg

Gabriele Schmid

Bei fast jeder Sportart, ob im Profi- oder Amateurbereich sieht man die „farbigen Klebestreifen“ des sogenannten „Taping“ auf Nacken oder Beinen der Sportler. Mit einer speziellen Technik werden die Pflaster auf die Haut aufgeklebt. Dabei ist die Wirkung rein mechanisch: Die Streifen massieren das darunterliegende Gewebe bei jeder Bewegung. Richtig angebracht, können Nackenverspannungen und Rückenschmerzen gelindert werden. Probieren Sie es selbst aus! Unter fachkundiger Anleitung der Dozentin „tapan“ Sie sich gegenseitig. Dabei gibt es Tipps und Tricks, wie Sie die Streifen richtig positionieren. Im Kurspreis ist Taping-Material von 13 € enthalten.

**Samstag, 20.4.2024, 11.00-14.00 Uhr, 32 €**

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

Bitte mitbringen: gut schneidende Schere, bequeme Kleidung, die sich gut zurückschieben lässt, Knie, Ellenbogen und Rücken werden geübt. Auf Hautcreme sollten Sie an diesem Tag verzichten.

## E6009 Das Bewegungsprogramm von Liebscher & Bracht

Planegg

Renate Schrittenlocher

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

**Freitag, 26.4.2024, 16.00-18.00 Uhr, 15 €**

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

## NEU E6010 Kneipp – mehr als nur Wasser

Planegg

Monika Brabec

Als „Wasserdoktor“ ist Sebastian Kneipp vielen bekannt. Erfahren Sie noch mehr über die fünf Wirkprinzipien der Kneipp'schen Gesundheitslehre und ihre praktischen Anwendungsmöglichkeiten zu Hause. Zum Abschluss besteht bei trockener Witterung die Möglichkeit, an der Würm eine Kneipp-Anwendung auszuprobieren.

**Samstag, 22.6.2024, 10.00-12.00 Uhr, 16 €**

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

## E6011 Körperbalance entdecken mit Alexandertechnik

Planegg

Philipp Romacker

Kennen Sie das? Man sitzt am Schreibtisch und irgendwann tut der Nacken weh? Man geht joggen und die Knie schmerzen? Man spielt Gitarre, hat noch Lust, weiterzuspielen, aber irgendwie wird das Ganze körperlich zu anstrengend? Viele Menschen wünschen sich mit weniger Anstrengung zu sitzen, ein Instrument zu spielen oder sportliche Übungen zu machen. All das ist mit einfachen Methoden aus der Alexandertechnik möglich. Der Schnupperworkshop eignet sich für alle, die diese Methode kennenlernen möchten.

**Samstag, 11.5.2024, 10.00-13.00 Uhr, 29 €**

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

## E6012 Körperbalance entdecken mit Alexandertechnik

Planegg

Philipp Romacker

Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6011

**ab Donnerstag, 25.4.2024, 8.30-10.00 Uhr**

5 x 90 Minuten, 65 €

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

## NEU E6013 Gesunder und erholsamer Schlaf mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Planegg

Stephanie Steinegger

Gerade in unruhigen Zeiten ist guter Schlaf zur Erholung wichtig und doch oft schwer zu bekommen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht andere Zusammenhänge als die westliche Medizin.

Erfahren Sie, was Sie aus Sicht der TCM für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun können: mit den täglichen Mahlzeiten und auch mit leckeren Kräutern aus dem Garten oder vom Balkon. Das Schöne daran ist, dass Sie ganz nebenbei auch Ihrer schlanken Linie etwas Gutes tun. Sie erfahren, wie Sie dieses Wissen nutzen können, um fit und gesund zu bleiben und ganz leicht das persönliche Wunschgewicht zu erreichen. Im Kochworkshop: „Koch dich leicht! Mit fünf Elementen ans Ziel der Genüsse“ (Kursnr. E6904) am 22.3.2024 können Sie gleich ausprobieren, wie einfache Rezepte helfen, sich rundum wohlfühlen.

**Samstag, 9.3.2024, 10.00-11.30 Uhr, 12 €**

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

## NEU E6014 Munter durch den Tag dank Naturheilkunde

Planegg

Dr.rer.nat. Christina Corente

Aus dem Winterblues direkt in die Frühjahrsmüdigkeit – viele von uns wissen derzeit kaum noch, wie sich das Leben richtig fit und wach anfühlt. Oft findet sich für chronische Müdigkeit oder eine tiefgreifende Erschöpfung keine organische Ursache. Doch kennen wir in der Naturheilkunde etliche Muntermacher, die dem Organismus Kraft und Vitalität zurückgeben können. Dazu lassen sich Übungen in den Alltag integrieren, die helfen, Körper und Seele wieder in Form zu bringen.

Auf jeden Fall gibt es viele Anregungen zum Ausprobieren. Sagen Sie der Müdigkeit adé!

**Sonntag, 14.4.2024, 10.00-11.30 Uhr, 14 €**

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

## NEU E6015 Mentale Stärke und integrative Körperenergiearbeit

Planegg

Dagmar Riedel, Tanja Moll

Permanente Veränderungen und schnell aufeinander folgende Krisen können unser Leben durch aufkommende Gefühle der Verunsicherung, der Sorgen und Ängste beeinflussen. Wie können wir in diesem Umfeld bestehen? Wie gelingt es, unserem Leben eine zufriedenstellende Grundlage zu geben? Anhand von Impulsvorträgen werden wir Lösungsansätze erarbeiten. Unterstützend und ergänzend hilft uns die energetische Körperarbeit, die durch geeignete Übungen unsere persönliche Stärke und Energien erlebbar macht. Mitzubringen sind lockere/weite Kleidung, festes Schuhwerk und Proviant.

**Samstag, 20.4.2024, 9.30-16.00 Uhr, 39 €**

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

Während des Seminars gehen wir auch nach draußen je nach Wetter.

## E6016 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, 23.4.2024, 20.00-21.30 Uhr, 11 €**

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



## Meditation, Entspannung, Autogenes Training

### E6100 Geführte Gedankenreisen in die Welt der Entspannung

online, vhs.cloud

Sylvia Wandner



Unser Gehirn denkt ständig – das ist seine Aufgabe! Unsere Entscheidung ist, welchen Gedanken wir zuhören. Was außen passiert liegt nicht in unserer Macht, aber wir haben es in der Hand, wie wir darauf reagieren. Unser limbisches System sichert unser Überleben, aber manchmal ist es gut, wenn wir ihm ab und zu das Zepter aus der Hand nehmen. Der rote Faden durch den Kurs ist: Atmung, Achtsamkeit, Körperbezogenheit, Energiefluss, Gedankenreisen, Selbstwirksamkeit. 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.

ab **Dienstag, 27.2.2024, 20.10-20.55 Uhr**

10 x 45 Minuten, 45 €

### E6101 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, 15.6.2024, 15.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 16.6.2024, 10.00-13.00 Uhr**

Wochenendkurs, 44 €

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

### E6102 Die Rückkehr zur natürlichen Atmung – eine spannende Reise

Gauting

Susanne Oeben

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

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

ab **Donnerstag, 11.4.2024, 16.00-17.00 Uhr**

5 x 60 Minuten, 39 €

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

### NEU E6103 Kreative Auszeit im Alltag: Entspannung üben – Kreativität leben

Gauting

Silke Jenni

Wir verbinden entspannende Körperübungen mit kreativer Gestaltung. Wir genießen SOS Rückenübungen auf der Matte, probieren Achtsamkeitstechniken nach Thich Nhat Hanh für den Alltag aus und schöpfen neue Kraft in einer längeren Tiefenentspannung mit Musik. Um sich zu Hause an diese regenerativen und stressreduzierenden Techniken zu erinnern, gestalten wir ein „Kreativ Gatha“ nach dem Vorbild von Thich Nhat Hanhs meditativen Kalligraphien. Bitte bequeme und „strapazierfähige“ Kleidung mitbringen, eine Tasse und einen Fön zum Trocknen der Acrylfarbe. Materialien (Acrylfarbe, Malplatten, Pinsel, Acryl Stifte usw.) von 20 € sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 4.5.2024, 9.30-13.00 Uhr, 45 €**

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

## Die Geschenkidee

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

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

### NEU E6104 Entspannung durch Lachen

Planegg

Annemone Schwarz

Lach- Yoga Übungen sind eine Kombination aus verschiedensten Übungen zum Lachen und Atemübungen aus dem Yoga. Lachen vertreibt schlechte Laune, bewegt unsere Muskulatur, bringt uns auf andere Gedanken und macht Spaß. Wir fühlen uns leichter und freudiger und stärken unser Wohlbefinden.

Gemeinsames Lachen verbindet, fördert die soziale Interaktion und bietet zahlreiche gesundheitliche Aspekte. Mitmachen kann Jede/Jeder ganz egal wie jung oder alt.

ab **Montag, 11.3.2024, 18.30-19.15 Uhr**

4 x 45 Minuten, 29 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### NEU E6105 Blockaden auflösen mit Klopfakupressur

Planegg

Tanja Schlößer

Die Grundlage für diese Art der Akupunktur ohne Nadeln findet sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Kinesiologie. Nach der Theorie der TCM lassen sich durch die gezielte Stimulation bestimmter Meridiane im Körper durch sanftes Beklopfen aufgestaute Blockaden durch z.B. Belastungszustände, negative Emotionen, Spannungszustände, Ängste, usw. in beachtlich kurzer Zeit dauerhaft lösen. Gewünschte Gefühle, wie Freude, Leichtigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit können die blockierenden Zustände ersetzen.

Anhand von Beispielen aus der Praxis erhalten alle Interessierten Tipps und Tricks zur einfachen Umsetzung und Selbstanwendung.

ab **Mittwoch, 10.4.2024, 19.15-20.45 Uhr**

5 x 90 Minuten, 69 €

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

### E6106 Zur Ruhe kommen in unruhiger Zeit – Entspannungsabend mit Klangschalen

Planegg

Roswitha Siegl

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

**Sonntag, 17.3.2024, 16.00-18.00 Uhr, 15 €**

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

### NEU E6107/8 Wellness für die Seele – Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Planegg

Claudia Castillon

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

**E6107 Sonntag, 10.3.2024, 10.00-12.00 Uhr, 15 €**

**E6108 Sonntag, 12.5.2024, 10.00-12.00 Uhr, 15 €**

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

### E6109 Ein Nachmittag voller Glück – Übungen und Tipps zur Aktivierung des Wohlbefindens

Planegg

Ursula Gentili

Schöne Erlebnisse aktivieren und Glücksanker setzen, die Aufmerksamkeit auf das Positive lenken und uns um unsere wichtigsten Bedürfnisse kümmern – damit packen wir an diesem Glückstag unseren Glücksrucksack, für eine Reise zu mehr Wohlbefinden. Mit verschiedenen Übungen und Impulsen (z.B. Qigong, Achtsamkeitstechniken, NLP-Praktiken...) stärken wir unsere Lebensfreude – und damit auch unsere Gesundheit.

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

**Sonntag, 7.7.2024, 14.00-18.30 Uhr, 35 €**

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





## NEU E6110 Who am I? Wer bin ich? Eine meditative Erforschung

**Gauting** **Elke Rein**  
Wer sind wir im Kern unseres Wesens? Wer sind wir jenseits unserer Erfahrungen und jenseits von Prägungen wie Geschlecht, Nationalität, Beruf oder sozialem Status? Gemeinsam erforschen wir diese Frage meditativ und im Austausch. Dies stärkt, entspannt und macht uns zur Dirigentin, zum Dirigent unseres Lebens.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke  
**Sonntag, 14.4.2024, 18.00-20.00 Uhr 16 €**  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## E6111 Meditation: Gegenwärtig in jedem Augenblick

**Planegg** **Doris Sophia Heinrichsen**  
Stille und angeleitete Meditationen. Aus dem Gedankenkarussell aussteigen und einfach SEIN, in die Stille lauschen und so die Kraft des gegenwärtigen Moments spüren. Durch Meditation können wir uns auf neue Weise begegnen und Körper, Geist und Seele intensiv erleben. Für Teilnehmer\*innen mit und ohne Meditationserfahrung.  
**ab Donnerstag, 22.2.2024, 19.30-20.30 Uhr**  
8 x 60 min, 72 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG  
Kein Kurstag am 21.3.

## NEU E6112 Meditation für Schüler ab 14 und Studierende – Stressabbau und Konzentration

**Planegg** **Doris Sophia Heinrichsen**  
Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Lerne mit Hilfe von Meditation, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken mit Druck und Lernstress besser klarzukommen und so deinen alltäglichen Herausforderungen gelassen zu begegnen.  
**ab Donnerstag, 11.4.2024, 18.30-19.15 Uhr**  
3 x 45 min, 19 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## E6113 Einen Tag lang achtsam sein

**Gauting** **Christine Weissbarth**  
Bringe mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben. Führe ein friedliches und glückliches Leben. Wir üben den ganzen Tag die Praxis der ACHTSAMKEIT. Achtsam sein im Sitzen, im Gehen, im Tun, in der Kommunikation, beim Essen, im Kontakt mit anderen Menschen. Ergänzt werden die Achtsamkeitsübungen mit Yin Yoga, Sitzmeditation und Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Du bekommst viele kleine Achtsamkeitsideen, die du danach im Alltag anwenden kannst. Es ist kein Vorwissen in Meditation und Achtsamkeit nötig.  
Mitbringen: Verpflegung für den ganzen Tag: Essen und Trinken  
**Sonntag, 17.3.2024, 10.00-15.30 Uhr, 43 €**  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## NEU E6114 Achtsamkeit und Meditation

**Gauting** **Christine Weissbarth**  
Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, was zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe führen kann. Wir üben mit angeleiteten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen. Ziel ist es, alte Gewohnheiten und automatische Verhaltensweisen mehr und mehr loszulassen. Das gibt Ihnen die Freiheit, authentisch und selbstbewusst zu handeln. Damit gewinnen Sie einen Schlüssel, der Sie das ganze Leben lang begleiten wird.  
**ab Dienstag, 12.3.2024, 11.45-13.00 Uhr,**  
10 x 75 Minuten, 99 €  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## E6115 Die wesentlichen Übungen der Meditation Für Anfänger und Geübte

**Planegg** **Christa Lohr**  
Die Übungen sind wahrscheinlich so alt wie der Mensch selbst. Trotzdem braucht es Mut und Ausdauer für diesen Weg. Wir meditieren im Sitzen (3 x 20 Minuten) und Gehen. Die Übungen werden angeleitet und verbundene Themen behandelt, wie z.B. Körperhaltung, Umgang mit Gedanken; Präsenz; innere Reinigung, Verzeihen, Herzraum-Zugang, Lebensfreude; Heiliges und Ungeheiltes; Verstand und Intuition. Meditation ist ein Lebensweg zu „tieferem Mensch sein“ und „Authentisch sein“. Mitzubringen: warme Decke, warme Stola, Sitzkissen, warme Socken, lockere Kleidung an Beinen und Bauch.  
**ab Donnerstag, 7.3.2024, 15.30-17.00 Uhr**  
10 x 90 min, 105 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## NEU E6116A-H Mit Meditation in ein entspanntes Wochenende

**Planegg** **Dr. Nadine Haschke**  
Ohne Anmeldung, einfach dabei sein! Termine unabhängig buchbar. Wir meditieren nach Wahl im Sitzen oder Liegen. Unterschiedliche moderne und fernöstliche Meditationsarten bringen uns unserer inneren Mitte näher. Aus der Ruhe schöpfen wir frische Kraft. Indem wir unserem inneren Kern immer näherkommen, entschleunigen wir und gelangen zu mehr Lebensfreude. Für Alle mit und ohne Meditationserfahrung.

- E6116A** Freitag, 8.3.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116B** Freitag, 22.3.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116C** Freitag, 19.4.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116D** Freitag, 3.5.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116E** Freitag, 17.5.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116F** Freitag, 7.6.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116G** Freitag, 21.6.2024, 16.30-17.45 Uhr
- E6116H** Freitag, 5.7.2024, 16.30-17.45 Uhr

Je 1 x 75 Minuten, jeweils 15 € direkt im Kurs zu bezahlen  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – seien Sie einfach dabei!

## E6130 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, 9.4.2024, 18.15-19.45 Uhr**  
5 x 90 Minuten, 69 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG

## E6131 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: mehr Konzentration, besser schlafen, selbstbewusster auftreten, konstruktiv denken lernen, gelassener sein – mit Autosuggestion leichter erreicht. Die Früchte von regelmäßigem Üben: mehr Ruhe, Kraft, Gesundheit, Lebensfreude, Erfolg – ein Leben lang. Bei Bedarf Socken, Decke mitbringen.  
**ab Mittwoch, 6.3.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
8 x 90 Minuten, 109 €  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## E6132 Autogene Heilentspannung Aufbaukurs

**Gauting** **Ute Lütkes**  
Voraussetzung: Grundkurs  
Lernen, immer gelassener u. ruhiger tägliche Herausforderungen zu meistern. Weiterführende Übungen vertiefen die körperliche Entspannung, mit Ruhe u. der Kraft der Seele zeigen sich neue Wege, das Leben erfolgreicher zu meistern. Mehr Selbstliebe, Autosuggestion u. innere Bilder führen zum Ziel, noch gesünder und glücklicher zu werden. Immunisierung von innen.  
**ab Mittwoch, 5.6.2024, 19.30-21.00 Uhr**  
7 x 90 Minuten, 95 €  
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

## E6133 Autogene Heilentspannung– Übungskurs

**Planegg** **Ute Lütkes**  
Entspannte Menschen sorgen gut für sich und ihre Umwelt. Tägliches Entspannen dient der Harmonie des ganzen Menschen, da für einen fitten Körper immer ein gesunder Geist u. eine erfüllte Seele wichtig ist. Autosuggestion, kreatives Visualisieren u. Meditation verbessern die Körperwahrnehmung u. stärken das Immunsystem. Gelassenheit, Lebensfreude, aufbauendes Denken u. die Anbindung an die Quelle werden zur neuen Gewohnheit – als lebenslangem Weg.  
**ab Freitag, 1.3.2024, 8.30-10.00 Uhr**  
15 x 90 Minuten, 169 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 11 im UG



## Yoga – Anfänger\*innen

### NEU E6200 Hatha-Yoga für Anfänger

**Planegg**

**Katharina Rieppel**

Yoga schenkt neue Lebensenergie! Es fördert Beweglichkeit, Stärke, Sicherheit und die Fähigkeit, sich zu entspannen. Dabei steht die Arbeit mit dem Atem im Vordergrund. Ein Versuch lohnt sich!

**ab Montag, 11.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, 149 € (Kleinstgruppe)

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

### E6200A Yoga Basic

**Planegg**

**Eva Schreier**

Viniyoga, rückenstärkend nach Desikachar-Sriram – ein Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmer abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Re-zitation und Meditation.

Gleichgewichtsübungen stehen im Mittelpunkt mit dem Ziel, in Leichtigkeit die Balance im Alltag zu finden.

**ab Dienstag, 12.3.2024, 16.30-18.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 139 €

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

### NEU E6202 Im Körper zu Hause sein – sanftes Rückentraining und Meditation

**Gauting**

**Gabi Frank**

Sie erlernen Meditationen, Bodyscan und achtsame Yogaübungen zur Stärkung des Rückens. Rückenschmerzen und Verspannungen entstehen häufig auch durch Stress und geistige Anspannung. Die sanften Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen werden sehr langsam und bewusst atmend ausgeführt.

Dabei erfahren Sie tiefe Entspannung sowie Kräftigung und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates.

Mit regelmäßiger Übung wird die Körperwahrnehmung gestärkt, Verspannungen und Schmerzen lösen sich und es entsteht neue Beweglichkeit. Der Kurs enthält Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction).

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, und eine Decke

**ab Donnerstag, 7.3.2024, 8.30-9.45 Uhr**

8 x 75 Minuten, 78 €

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

### E6203/3A Hatha-Yoga – Entspannung und Ausgeglichenheit erleben

**Planegg**

**Dr. Birgitta Heckl**

Wir üben gemeinsam Körperhaltungen (Asanas) und stärken somit unsere Stabilität und Flexibilität. Die Yogapraxis wird Schritt für Schritt angeleitet und mit passender Theorie ergänzt. Aus Yogakonzepten und den Übungen können Erkenntnisse in den Alltag zur Gesundheitsförderung integriert werden. Unterrichtet wird auf Basis in der Tradition des Yoga Forum Münchens e.V..

Der Kurs ist für Einsteiger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Yogamatte und eine Decke mitbringen. Wenn vorhanden, gerne auch Yogaklötze und einen Yogagurt.

**E6203 ab Dienstag, 5.3.2024, 18.00-19.15 Uhr**

**E6203A ab Dienstag, 5.3.2024, 19.30-20.45 Uhr**

Je 12 x 75 Minuten, 119 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### E6204 Hatha-Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger

**Gauting**

**Katharina Rieppel**

Die zentralen Anliegen des Kurses sind der bewusste Umgang mit dem Körper, beweglicher und durchlässiger auch für die Wahrnehmung zu werden, und harmonisierende Atem- und Entspannungsübungen. Hin und wieder werden Klangschalen eingesetzt. Wir lernen uns selbst besser kennen, erlangen innere Ruhe, die wir für den Alltag brauchen.

**ab Montag, 26.2.2024, 20.00-21.10 Uhr**

15 x 70 Minuten, 140 €

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

### E6205/6 Ayur Yoga

**Gauting**

**Karola Kaiser**

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

**E6205 ab Dienstag, 27.2.2024, 18.45-20.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 165 €

**E6206 ab Dienstag, 27.2.2024, 20.30-21.45 Uhr**

15 x 75 Minuten, 139 €

Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock  
Am 18.6. findet kein Kurs statt.

### E6207 Yoga am Morgen

**Planegg**

**N.N.**

Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir unsere Muskeln und starten so erfrischt und gestärkt in den Tag. Die Stunde ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 8.00-9.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 179 €

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

### E6208 Female Yoga sanft – Basiskurs

**Planegg**

**Sandra Gottwald**

Dieser wohltuende Kurs für Frauen, kombiniert die Qualitäten von fließender Bewegung mit den Vorteilen von länger gehaltenen Asanas. Während der Yoga Stunde wird der ganze Körper mobilisiert, die Muskeln und Fasziien stimuliert und gedehnt. Für sportliche Frauen geeignet, die eine ruhige Yogapraxis bevorzugen und ihre Ausrichtung verfeinern möchten.

**ab Freitag, 1.3.2024, 10.40-11.40 Uhr**

12 x 60 Minuten, 96 €

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



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

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



## E6209 Female Yoga – für Geübte

**Planegg**

**Sandra Gottwald**

Wir kombinieren die Qualitäten fließender Bewegung mit den Vorteilen länger gehaltener Asanas. Während der Yoga-Stunde wird der ganze Körper mobilisiert, die Muskeln und das Bindegewebe werden stimuliert und gedehnt. Auf diese Weise Yoga zu üben, ist eine ganzheitliche, nachhaltige und harmonische Erfahrung.

**ab Freitag, 1.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 132 €

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

## E6209A-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- seelischen Ebene erlebbar. Ergänzt werden die Yogaübungen durch spezielle Faszien-Yogaübungen und Faszienrollen. Diese Wahrnehmungen und damit verbundene Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren ist ein Ziel. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke und Handtuch, Yoga Matte. Wer sich eine Fellyogamatte von der VHS nimmt, bitte genügend langes Handtuch oder Decke darüber legen. Matten können nicht gereinigt werden.

**E6209A ab Dienstag 12.03.2024, 18:15-19:45 Uhr**

**E6209B ab Dienstag 12.03.2024, 20:05-21:35 Uhr**

**E6209C ab Donnerstag 14.03.2024, 20:00-21.30 Uhr**

**E6209D ab Donnerstag 14.03.2024, 18:10-19:40 Uhr**

je13 x 90 Minuten 139 €

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

Kein Kurs am : 14.05. und 4.6.2024

## E6210 Achtsames Yoga am Morgen – Anfänger und Geübte

**Planegg**

**Silke Jenni**

Sanftes Yoga am Morgen hilft, „innere und äußere Stabilität“ zu stärken. Mit Hilfsmitteln wie Gurt, Klotz und Faszienrolle gehen wir in leichte Stabilitätsübungen, leichte Zyklen und helfen dem Körper zu dehnen und seine Kraft wieder aufzubauen. Atempbeobachtung zu Beginn und Entspannung nach Thich Nhat Hanh am Ende runden die Stunde ab.

**ab Dienstag, 12.3.2024, 9.00-10.30 Uhr**

10 x 90 Minuten, 105 €

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

## E6211 Viniyoga – Mit Esprit und Gelassenheit in den Tag für Anfang und Wiedereinstieg

**Planegg**

**Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: E6224.

Rückenstärkend nach Desikachar-Sriram.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-10.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 139 €

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

## E6212 Yoga sanft

**Planegg**

**N.N.**

Schonende Yoga-Haltungen mit sanften Bewegungen ermöglichen eine erholsame und entspannte Yoga-Stunde für jedes Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.45-11.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 179 €

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

## E6214 Viniyoga mit Power fit am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg**

**Eva Schreier**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6224. Rückenstärkend nach Desikachar-Sriram.

**ab Montag, 26.2.2024, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 139 €

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



## Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.

## E6215 Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Geübte

**Planegg**

**Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff**

Sanfte Yoga- und Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern die Körperwahrnehmung und dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Regelmäßiges Üben mindert stressbedingte Beschwerden, verbessert die Konzentration, fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

**ab Montag, 26.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 179 €

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

## E6215A Yoga und Entspannung für Anfänger und leicht Geübte

**Planegg**

**Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6215

**ab Montag, 26.2.2024, 19.45-21.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 179 €

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

## E6216/17 Yoga und Entspannung

**Planegg**

**Sabine Maria Stingl**

Sanfte Yoga- und Atemübungen sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern die Körperwahrnehmung und ermöglichen ein Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Üben mindert Stress, verbessert die Konzentration, fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

**E6216 ab Mittwoch, 6.03.2024, 17.30-19.00 Uhr**

**E6217 ab Mittwoch, 6.03.2024, 19.10-20.40 Uhr**

12 x 90 Minuten, 150 €

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

## E6219 Yin Yoga

**online**

**Karola Kaiser**



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 Mittwoch, 28.2.2024, 20.30-22.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 165 €

Kein Kurstag am 19.6.

... aus Überzeugung und Leidenschaft



**ORTHO PHÖNIX**  
Orthopädietechnik-Meisterbetrieb  
im Herzen von Martinsried

www.orthophoenix.de

**Ihr kompetenter Ansprechpartner für:**



- Kinderorthopädie
- Schuheinlagen aller Art
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsversorgung
- Prothetik

und vieles mehr

**Telefon 089/23798520**

Lochhamer Straße 4 (neben Bassetti Factory Outlet)  
82152 Planegg Bus 266/267 - Haltestelle



## NEU E6220 Yoga „Relax“

Gauting

Ina Hartmann

Yoga zum Entspannen und Wohlfühlen. In diesem Kurs steht die regenerative Praxis Vordergrund, wie das Dehnen der Faszien und Muskeln, das Öffnen des Brustkorbs. Außerdem werden einfache Atemübungen (Pranayama) gelernt, die auch gut in den Alltag integriert werden können. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

**ab Montag, 11.3.2024, 16.30-17.45 Uhr**

12 x 75 Minuten, 129 €

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

## Yoga – Fortgeschrittene

### E6224-25 Viniyoga – mit Esprit entspannt in den Abend

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-, Schlussentspannung, kurze Rezitation und Meditation.

**E6224 ab Montag, 26.2.2024, 16.15-17.45 Uhr**

**E6225 ab Montag, 26.2.2024, 18.00-19.30 Uhr**

je 15 x 90 Minuten, 139 €

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

### E6227 Svasta Yoga

Gauting

Martina Mayer-Mödl

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, 26.2.2024, 18.00-19.15 Uhr**

12 x 75 Minuten, 129 €

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

### E6229 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, 29.2.2024, 10.00-11.30 Uhr**

13 x 90 Minuten, 159 €

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

### E6230 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6204

**ab Dienstag, 27.2.2024, 17.50-19.20 Uhr**

15 x 90 Minuten, 149 €

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

### E6233 Viniyoga – Mit Heiterkeit und Gelassenheit in den Tag – für Anfang und Wiedereinstieg

Planegg

Eva Schreier

Rückenstärkend nach Desikachar-Sriram. Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6224

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 10.45-12.15 Uhr**

15 x 90 Minuten, 139 €

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

### E6235 Yoga dynamisch für Geübte

Planegg

Andrea Bengel

Die klassischen Yogastellungen werden sowohl statisch als auch dynamisch, kraftvoll und in geschmeidigem, fließendem Wechsel geübt. Ein etwas anderes Workout, das auch jungen Leuten Spaß macht. Teilnehmer mit guten technischen Vorkenntnissen.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

14 x 90 Minuten, 140 €

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

## E6236 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

online

Katharina Rieppel



Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6204.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 19.15-20.45 Uhr**

15 x 90 Minuten, 165 €

## Yoga – Workshops

### NEU E6241 Selbstheilungskräfte aktivieren

Planegg

Sabine Maria Stingl

Auf verschiedenen Ebenen können wir sehr viel für uns tun wenn wir offen für Veränderung sind. Bewegung, Entspannung und Ernährung spielen eine große Rolle. Insbesondere unsere geistige Einstellung und die Gestaltung unseres Lebens sind besonders wichtig. Sie bekommen eine Einführung und Anregungen wie Sie ganzheitlich Ihre Lebensqualität verbessern können. Sie dürfen diesen Workshop genießen und erfahren mehr über sich selbst. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zum Aufschreiben mit.

**Samstag, 13.4.2024, 13.30-18.00 Uhr, 37 €**

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

### NEU E6242 Meditation und achtsames Yoga – zur Ruhe kommen, Kraft tanken

Gauting

Gabi Frank

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

**Sonntag, 21.4.2024, 14.00-17.00 Uhr, 25 €**

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

### NEU E6244 Yogaworkshop für Magen und Darm – nicht nur Nahrung muss verdaut werden

Neuried

Jasmina Pelke

Alle täglichen Informationen, Erlebnisse, Gefühle müssen „verdaut“ werden. Psychische Belastungen, Stress, Aufregung können die Magen – Darmfunktion stören. Redewendungen wie „Etwas in sich hineinfressen“, „sauer sein“, „das schlägt mir auf den Magen“ oder wenn wir unter Druck stehen „blähen wir uns auf“, drücken diesen Zusammenhang aus. Mit gezielten Übungen aus dem Kundaliniyoga unterstützen wir die Funktionen von Magen/Darm. Sie verhalten auch zur mehr Gelassenheit und Entspannung. Spezielle Atemübungen vitalisieren besser als so mancher Kaffee und sind ausgesprochen „magenfreundlich“. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten ein Skript mit allen Übungen für zu Hause. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken. Matten, Kissen, Wasser und Tee stehen bereit.

**Donnerstag, 14.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, 15 €**

Neuried, Eichenstr. 11, im Yogastudio Pelke/Schmitz. Untergeschoss

### NEU E6254 Yoga – Entspannung für dich und deinen Rücken

Planegg

Silvia Andreaus

Perfekt für alle, die viel sitzen und die Woche sanft ausklingen lassen möchten. Wir lockern und dehnen die verspannte Muskulatur von Rücken und Schultern, bewegen uns kräftigend, ruhig und wohltuend durch die einzelnen Haltungen. Durchgewärmt und entspannt atmen wir tief durch und lassen den Alltag hinter uns. Bitte mit Decke und bequemer Kleidung kommen.

**ab Freitag, 12.4.2024, 19.10-20.40 Uhr**

3 x 90 Minuten, 36 €

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

### E6255 Yoga und Meditation – Entspannt ins Wochenende

Planegg

Silvia Andreaus

Freu dich aufs Wochenende mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit! Wir lockern uns, öffnen und dehnen den Körper. Wir bewegen uns durch einfache Yogahaltungen, ganz intuitiv, fließend und mit Leichtigkeit. Zum Ende der Sequenz meditieren wir gemeinsam und du erhältst Achtsamkeits-Tipps für deinen Alltag. Der perfekte Wochenklang! Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke/Handtuch. Matte.

**ab Freitag, 14.6.2024, 19.10-20.40 Uhr**

4 x 90 Minuten, 44 €

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



## E6262 Energie und Gelassenheit mit dem Sonnengruß

**Planegg**

**Eva Schreier**

Der Sonnengruß ist der bekannteste Bewegungsablauf des Hatha-Yoga, wunderbare Energieübungen für den Start in den Tag. Sie mobilisieren nahezu alle Gelenke, stärken und kräftigen die Muskulatur, und können die Verdauung und den Kreislauf anregen. Mit viel Zeit und Vorübungen nähern wir uns dem anspruchsvollen Zyklus. Für leicht Geübte bis Fortgeschrittene geeignet. Eine Stunde Mittagspause.

**Samstag, 9.3.2024, 10.00-17.00 Uhr, 52 €**

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

## Qigong und Taiji

### E6300 Qigong für Einsteiger und Wiederholende

**Planegg**

**Monika Zopf, Judith Schrötter**

Wir erlernen und vertiefen Übungen aus dem authentischen Qigong zur Stärkung unseres Wohlbefindens und holen uns dadurch mehr Energie für den Alltag. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

**ab Montag, 4.3.2024, 11.30-12.45 Uhr**

8 x 75 Minuten, 77 €

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

### E6301 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

**Gauting**

**Judith Schrötter**

Qigong Übungen lehren uns auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die „Kranich“-, die „8-Brokat“- sowie die „Nei Yang Gong“-Übungen sind besonders wirksame Methoden der Lebenspflege. Sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Übungen erspüren Sie zunehmend ihre energetische Wirkung. Verbrauchte Energien fließen ab, Blockaden lösen sich und frische Lebensenergien werden aktiviert. Selbstmassage zur Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen vertiefen diese Erfahrungen.

Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 17.00-18.15 Uhr**

8 x 75 Minuten, 81 €

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

Kein Kurstag am 12. März 2023.

### E6302/03 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

**Planegg**

**Barbara Schmelting**

Wir lernen neue Übungen und wiederholen und vertiefen bereits gelernte Übungsreihen. Für Anfänger und Geübte.

**E6302 ab Dienstag, 27.2.2024, 18.20-19.35 Uhr**

**E6303 ab Dienstag, 27.2.2024, 19.35-20.50 Uhr**

Je 12 x 75 Minuten, 91 €

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

### E6304 Qigong – Umgang mit der Lebensenergie

**Neuried**

**Monika Brabec**

Das harmonische Zusammenspiel von einfachen Bewegungen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ist eine bewährte Methode zur Pflege der Gesundheit. Akupressur und Atemübungen ergänzen die Kursstunden. Ein Skript erleichtert das selbständige Üben. Für Einsteiger\*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

**ab Dienstag, 5.3.2024, 19.45-21.00 Uhr**

12 x 75 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Am 11.6. ist kein Kurstag

### E6305 Gesundheits-Qigong: Die Wandlung des Gewebes

**Planegg**

**Margot Knapp**

Gemeinsam entspannen wir Körper und Geist mit Übungen aus dem reichen Schatz des bewegten und des stillen Qigong sowie der Akupressur. Schritt für Schritt erlernen wir außerdem das „Yi Jin Jing“, das unsere Vitalität, alle Organsysteme sowie Körperstrukturen (Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen, Gewebeschichten ...) besonders stärkt und die

Geschmeidigkeit unseres Körpers erhält.

Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen. Der Kurs ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 10.30-12.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 138 €

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

### NEU E6306 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Gauting**

**Judith Schrötter**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6301

Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 16.15-17.30 Uhr**

8 x 75 Minuten, 81 €

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

Kein Kurstag am 13.3.2023

### E6307 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. Zusätzlich lernen Sie Dehnungsübungen für die Meridiane, Atem- und Meditationsübungen und bekommen Tipps für Akupressur.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 11.45-12.45 Uhr**

13 x 60 Minuten, 115 €

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

### E6308 Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

**Gauting**

**Rolf Kassalicky**

Mit der Basis-Übung des Buddhistischen Chan Mi QiGong lernen wir unsere Wirbelsäule sanft zu mobilisieren und kommen gleichzeitig zu Ruhe und innerer Harmonie. Eine Wohltat für den Rücken.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.30-18.45 Uhr**

12 x 75 Minuten, 115 €

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

### E6309 Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

**Planegg**

**Rolf Kassalicky**

Beschreibung siehe Kursnr. D6308. Für Anfänger\*innen und Geübte.

**ab Freitag, 1.3.2024, 8.45-10.00 Uhr**

12 x 75 Minuten, 91 €

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

### E6310 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

**Planegg**

**Rolf Kassalicky**

Mit den sanften, fließenden Übungen des Qigong harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Unsere Beweglichkeit verbessert sich, Blockaden können sich lösen und eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein.

**ab Freitag, 1.3.2024, 10.15-11.30 Uhr**

12 x 75 Minuten, 105 €

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

### E6311 Qigong-Spezialform – Fortgeschrittene

**Planegg**

**Manfred Suttorp**

Wiederholen und komplettieren der Stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe.

Für Experten

**ab Freitag, 8.3.2024, 18.00-19.00 Uhr**

10 x 60 Minuten, 169 €

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



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!



## NEU E6313 Qigong zum Kennenlernen, Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit in Einklang bringen

Gräfelting

Claudia Brunner

Die faszinierende Vielfalt von Qigong erleben! Wir erfahren, wie die chinesische Bewegungslehre unsere Körperwahrnehmung stärkt und unser Nervensystem reguliert. Gemeinsam tauchen wir ein in bewegte und stille Übungen verschiedener Stilrichtungen, welche unsere Lebensenergie ins Fließen bringen, unsere Beweglichkeit und Koordination fördern und zu innerer Ausgeglichenheit führen. Akupressur, Atemübungen und Selbstmassagen als Mittel zur Selbsthilfe ergänzen die Kursstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder rutschfeste Socken mitbringen.

**ab Mittwoch, 13.3.2024, 18.00-19.15 Uhr**

12 x 75 Minuten, 91 €

Gräfelting, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

## NEU E6314 Medizinisches Qigong – einfach gesund bleiben

Krailling

Rainer Lang

Qigong ist die Arbeit mit dem Körper und dem Geist, eine Bewegungsmeditation mit mehreren Aspekten: Im medizinischen Qigong arbeiten wir sowohl auf der energetischen Ebene als auch auf der muskulären und organischen Ebene, um den Körper in Balance zu bringen. Durch die leichten, gleichmäßigen Bewegungen stärken wir die Muskelkraft und kommen zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Gerade nach einer stressigen Woche der richtige Einstieg ins Wochenende. Qigong wird zunehmend im Führungskräfte-Training verwendet, um die Resilienz durch die Belastung des Arbeitsalltags zu stärken. Geeignet für alle Altersgruppen.

**ab Freitag, 15.3.2024, 18.00-19.00 Uhr**

12 x 60 Minuten, 96 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

## NEU E6315 TCM-Seminar zur Gesunderhaltung über das ganze Jahr

Gauting

Judith Schrötter

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet besondere Möglichkeiten sich auf die Jahreszeiten vorzubereiten. Erfahren Sie spezielle Übungen aus dem Qigong, Methoden der Akupressur und Empfehlungen aus der Chinesischen Ernährungslehre, die in den einzelnen Jahreszeiten zur Gesunderhaltung dienen und unterstützend auf Körper und Geist wirken. Beim ersten Termin erfahren Sie eine Einführung in die Philosophie und Grundbegriffe der TCM. An den folgenden Terminen liegt der Schwerpunkt auf praktische Maßnahmen der Gesunderhaltung in den einzelnen Jahreszeiten.

**ab Mittwoch, 6.3.2024, 17.45-19.15 Uhr**

6 x 90 Minuten, 79 €

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

## NEU E6316 Qigong im Sommer – Kühle und Ruhefördern und die innere Balance erhalten

Planegg

Margot Knapp

Gemeinsam üben wir stilles und dynamisches Qigong, um gerade in / vor der warmen Jahreszeit unsere Energien auszugleichen sowie die kühlenden und besänftigenden Kräfte in uns zu stärken. Wir klären unsere geistige Verfassung („shen“) und gelangen so vom Kopf in den Körper sowie von der Aufgeregtheit in die innere Ruhe. Der Workshop ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet. Wir üben im Stehen und im Sitzen. Ein Übungsskript wird gestellt. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

**Sonntag, 23.6.2024, 9.30-12.30 Uhr, 22 €**

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

## NEU E6317 Die Dynamik des Frühlings unterstützen

Planegg

Margot Knapp

Im Frühling, der Phase von Aufbruch und Entfaltung, ist es besonders wichtig, den freien und weichen Fluss unserer Lebensenergien zu unterstützen und Blockaden abzubauen. Mithilfe verschiedener QiGong-Übungen (und Akupressurtechniken) bringen wir unser Qi ins Fließen und stärken so alle unsere Organfunktionen. Wir harmonisieren unseren Geist und fördern unser emotionales Wohlbefinden. Der Workshop ist für Einsteiger und im Qigong bereits Geübte gleichermaßen geeignet. Wir üben im Stehen und im Sitzen. Ein Übungsskript wird gestellt. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

**Sonntag, 17.3.2024, 9.30-12.30 Uhr, 22 €**

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

## Feldenkrais

### E6400-01 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Gräfelting

Susanne Spitzer

Feldenkrais ist ein sanfter und effektiver Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlempfinden für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais schuf hunderte Bewegungslektionen und arbeitete mit Schmerzkranken, Menschen mit Behinderungen, Sportlern und Künstlern. Viele schätzen die Methode auch als effektive Selbsthilfe bei Rückenschmerzen. Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

**E6400 ab Montag 26.02.2024, 17.30-19.00 Uhr**

**E6401 ab Montag 26.02.2024, 19.15-20.45 Uhr**

je 13 x 90 Minuten, 130 €

Gräfelting, Pfarrheim St. Stefan, Rottenbacherstr. 20 (Gebäude links von der Kirche) durch den Hof.

### E6402 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, 27.2.2024, 10.45-12.15 Uhr**

13 x 90 Minuten, 159 €

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

### E6405 Feldenkrais-Matinée

Planegg

Susanne Spitzer

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Die Vielfalt der Bewegungslektionen bietet Überraschungen – zum Beispiel, wie fließend und leicht Bewegung sein kann.

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch mit.

**Samstag, 2.3.2024, 10.30-12.00 Uhr, 15 €**

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

### NEU E6406 Feldenkrais-Journée: Schultern & Nacken

Planegg

Susanne Spitzer

Im Unterschied zur Matinée verbringen wir etwas mehr Zeit mit einem Thema, wozu eine Mittagspause gehört. Pausen sind zur Erholung und Vertiefung des Gelernten da, was mitunter „von selbst“ geschehen kann. Bei dem Wunsch, etwas für Schultern und Nacken zu tun, fehlt häufig dieses einfache „von selbst“. Manchmal schultert man freiwillig zu viel, manchmal bekommt man zu viel aufgebürdet. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Selbstwahrnehmung und Bewegung verfeinern und Schultern sowie Nacken in Zusammenhängen kennenlernen wollen. Bitte warme und bequeme Kleidung tragen (Zwiebellook, warme Socken) und ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mitbringen.

**Samstag, 20.4.2024, 10.30-16.30 Uhr**

Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr, 45 €

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

## Gymnastik

### E6500 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, 26.2.2024, 9.10-10.10 Uhr**

15 x 60 Minuten, 85 €

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



## E6501 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Lochham** Vera Giauque  
Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6500.  
**ab Montag, 26.2.2024, 10.15-11.15 Uhr**  
15 x 60 Minuten, 85 €  
Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

## E6501A Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Krailling** Zuhause Wohnen Seniorenhilfe Würmtal e.V  
Christiane Mauersberg  
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. E6500.  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 10.15-11.15 Uhr**  
15 x 60 Minuten, 85 €  
Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Zuhause Wohnen, Margaretenstraße 22

## E6502 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

**Planegg** Jenny Schaefer  
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. E6500.  
**ab Mittwoch, 13.3.2024, 12.30-13.30 Uhr**  
15 x 60 Minuten, 85 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## E6504 bodyArt – Best Agers

**Planegg** Leyla Illichmann  
Vielseitiges Körpertraining gegen alle „Zipperlein“ 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 sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen  
**ab Mittwoch, 6.3.2024, 9.00-10.00 Uhr**  
15 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bräuhausstr. 5 Ecke Bahnhofstr.

## E6505/05A Therapeutische Fitness für Frauen

**Planegg** Nati Molinero-Oswald  
Diesem Training liegt ein ausgewogenes und speziell für den weiblichen Körper entwickeltes Übungsprogramm zugrunde mit dem Ziel, sich einschleichende Funktionsstörungen des Bewegungsapparats in fließende Lebensenergie umzuwandeln. Durch einfache Bodenübungen der funktionellen Gymnastik entspannen und bewegen wir gelenkschonend den gesamten Körper. Am Boden liegend können wir auch die Tiefenmuskulatur leichter und effizienter trainieren, um einseitige Beanspruchungen und Fehlhaltungen zu korrigieren und durch ökonomische geschmeidige Bewegungsmuster eine gute Haltung wieder herzustellen.  
Es ist kein leistungsorientiertes Training und geeignet für Frauen jeden Alters, mit oder ohne gesundheitliche oder altersbedingte Einschränkungen. Jede Teilnehmerin kann individuell und effizient trainieren. Bitte warme, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

**E6505 ab Mittwoch, 28.2.2024, 14.30-16.00 Uhr**

**E6505A ab Mittwoch, 28.2.2024, 16.00-17.30 Uhr**

Je 15 x 90 Minuten, 135 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## E6506 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, 4.5.2024, 9.00-13.00 Uhr, 39 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## E6507 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, 4.5.2024, 14.00-18.00 Uhr, 39 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## E6508A/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.

**E6508A ab Dienstag 27.02.2024, 8.30-9.30 Uhr**

**E6508B ab Dienstag 27.02.2024 9.35-10.35 Uhr**

je 15 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG  
Am 11.6.2024 ist kein Kurs.

## E6509 Ausgleichsgymnastik, bewegt in den Abend

**Neuried** Isabella Klaschka  
Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6508A  
**ab Dienstag, 27.2.2024, 18.45-19.45 Uhr**  
12 x 60 Minuten, 90 €  
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2  
am Dienstag, 11.06.2024 ist kein Kurs

## NEU E6510 Stretch und Relax, Mobilityübungen im Fluss

**Planegg** Christiane Mauersberg  
Mit sanften Bewegungen Verspannungen lösen, die Muskeln wieder in ihre ursprüngliche Form bringen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und so auf erholsame Weise entspannen und abschalten. Stretch & Relax mit Mobilityübungen im Fluss fördert die Beweglichkeit, schenkt Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden.  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 17.40-18.20 Uhr**  
15 x 40 Minuten, 79 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## NEU E6521 Yogalates

**Planegg** Vera Giauque  
Yogalates verbindet die meditativen und dehrenden Elemente des Yoga mit straffenden und kräftigenden Pilates-Übungen. Eine perfekte Kombination für einen knackigen beweglichen Körper und einen entspannten Geist. Wer bereits Yoga- und Pilates-Fan ist, findet hier neue Eindrücke und abwechslungsreiche Trainingskombinationen. Bitte mitbringen: Sportliche, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken (gerne aber barfuß) kleines Handtuch.  
**ab Freitag, 15.3.2024, 16.45-17.45 Uhr**  
13 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

**Mierau**  
**Hörsysteme**  
Meisterbetrieb



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

**GRÄFELFING** Bahnhofstr. 15 82166 Gräfelfing Tel.: 0 89 / 85 16 32  
**PLANEGG** Bahnhofstr. 43 82152 Planegg Tel.: 0 89 / 85 66 24 62  
**KRAILLING** Margaretenstr. 56 82152 Krailling Tel.: 0 89 / 96 03 19 99

[www.hoergeraete-mierau.de](http://www.hoergeraete-mierau.de)



### E6522 Rückenfit für Frühaufsteher

#### Planegg

Anna Daimer

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Sowohl Schnellkraft als auch Balance sollen geschult und verbessert werden. Der Fokus liegt dabei auf einer Stabilisierung des Rückens und des Beckenbodens durch gezielte Übungen mit oder ohne Kleingeräte. Die Stunde wird mit einer Entspannungseinheit abgerundet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Handtuch.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 8.30-9.15 Uhr**

15 x 45 Minuten, 85 €

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

### NEU E6523 Lockeres Faszientraining. Ein guter Start in den Tag!

#### online

Jessica Leicher



Körperwahrnehmung und -Spannung stehen im Fokus. Einfache, aber wirkungsvolle Bewegungen bringen uns schnell wieder ins Gleichgewicht. Schöner Nebeneffekt: Der Blick richtet sich auf das Positive. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Sie tragen dazu bei, dass sich mehr Freude, Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben entwickeln. Hinweise zum Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken helfen dabei, die Übungen im Gedächtnis zu verankern.

**ab Mittwoch, 28.3.2024, 9.30-10.00 Uhr**

6 x 30 Minuten, 48 €

### NEU E6524 Mit Schwung in den Frühling starten!

#### online

Jessica Leicher



Bei mir gibt es drei in eins. Ein Kurs mit Tipps für die Ernährung mit Bewegungsübungen und Stärkung des Willens. Ein neues Jahr und die Vorsätze sind da. Wie wäre es, beweglich und mit Freude in das Jahr zu starten, wenn die Bikinifigur in Sicht ist und der Winterspeck keine Chance mehr hat? Dann ist die Vorfreude auf den Sommer bestimmt groß. Gemeinsam geht das viel leichter.

**ab Mittwoch, 28.3.2024, 20.00-20.45 Uhr**

4 x 45 Minuten, 68 €

## Workout, Fitness, bodyArt

### E6527-9 Latin Fitness Dance

#### Planegg

Helga Schuster

Ein lateinamerikanisches leichtes Fitness-/Koordinations-/Tanztraining, geeignet für Alle, die Spaß am Tanzen haben und ihre Beweglichkeit und geistige Fitness durch gezielte, sanfte Körper- und Koordinationsübungen erhalten oder wieder aufbauen wollen. Dazu benutzen wir feine Tanztücher und andere Tanzutensilien. Der Schwerpunkt liegt auf dem Tanzen zu toller Latino-Musik! Wir üben einfache Tanzschritte ein, die wir Schritt für Schritt in tänzerischen Choreographien einbauen werden. Sie werden viel Lebensfreude, Spaß und Harmonie in der Gruppe erfahren.

**E6527 für leicht Geübte**  
**ab Dienstag, 27.2.2024, 19.45-20.45 Uhr**

**E6528 für Fortgeschrittene**  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 16.45-17.45 Uhr**

**E6529 für Fortgeschrittene**  
**ab Donnerstag, 29.02.2024, 10.30-11.30 Uhr**

je 15 x 60 Minuten, 90 €

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

### E6534 Mit Power in die Woche – Mit oder ohne Kinder bis 4 Jahre

#### Planegg

Anna Daimer

Bei fetziger Musik mobilisieren und trainieren wir unseren ganzen Körper. Auch mithilfe von Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt, die Tiefenmuskulatur stimuliert. Abwechslungsreiche Schrittkombinationen zu Beginn der Stunde verbessern sowohl Koordination als auch Kondition. Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen. Für Eltern besteht die Möglichkeit, Kinder bis zu 4 Jahren in die Stunde mitzubringen, dann bitte entsprechendes Spielzeug nicht vergessen.

**ab Montag, 18.3.2024, 8.55-9.55 Uhr**

13 x 60 Minuten, 90 €

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 (helle Sohlen) und Handtuch.

E6511	ab 26.02.	Mo	10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
E6512	ab 26.02.	Mo	19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
E6515	ab 28.02.	Mi	11.30-12.30 Uhr	C. Mauersberg Planegg/vhs
E6516	ab 28.02.	Mi	17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
E6516A	ab 28.02.	Mi	18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
E6516B	ab 28.02.	Mi	19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
E6517	ab 28.02.	Mi	18.20-19.20 Uhr	N. N. Planegg/vhs
E6519	ab 29.02.	Do	09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
E6520	ab 01.03.	Fr	17.45-18.45 Uhr	Vera Giauque Planegg/vhs*

**Dauer und Preis:** 15 x 60 Minuten 90,- €  
E6515 Kleingruppe 99,-€

**\*Gauting/GS:** Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und den Pausenhof

**\*Planegg/vhs:** Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum

### E6539 Cardio Boxing

#### Planegg

Lisa Luzie Wachtler

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, 7.3.2024, 18.15-19.05 Uhr**

15 x 50 Minuten, 85 €

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

Am 11. Januar findet kein Kurs statt





## E6540 Fatburner Workout

**Planegg Lisa Luzie Wachtler**  
Schweißtreibendes Intervalltraining, das den Problemzonen eine Ansage macht. Die Intensität wird selbst bestimmt durch das individuelle Trainingsgewicht. In diesem Kurs wird zwischen Ausdauer- und Kraftübungen gewechselt, um die Fettverbrennung maximal anzukurbeln. Let that fat burn! Bitte mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Matte, Erfrischungsgetränk  
**ab Donnerstag, 7.3.2024, 19.10-20.00 Uhr**  
15 x 50 Minuten, 85 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG  
Am 11. Januar findet kein Kurs statt

## E6541/42 Fit for Fun

**Planegg Sophie Schranner**  
Bei unserem modernen, fordernden Fitnessstraining bleibt keine Stirn trocken. Zu fetziger Musik aus den aktuellen Charts trainieren wir Kraft und Ausdauer mit eigenem Körpergewicht. Viele verschiedene Übungen im schnellen Wechsel im Stand und auf der Matte, zum Abschluss Stretching und Entspannung. Bist du motiviert? Dann komm zu unserer netten Truppe und sportle dich glücklich!

**E6541 ab Mittwoch, 28.2.2024, 8.30-9.45 Uhr**

**E6542 ab Donnerstag, 29.2.2024, 8.30-9.45 Uhr**

je 14 x 75 Minuten, 115 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## E6543 After-Work-Fitness

**Gauting Sophie Schranner**  
Kursbeschreibung siehe Kursnr. D6542  
**ab Donnerstag, 29.2.2024, 17.45-18.45 Uhr**  
14 x 60 Minuten, 99 €  
Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

## E6545 Shape your body Fitness für Rücken, Bauch und Po!

**Neuried Isabella Klaschka**  
Ein flottes Aufwärmtraining zur Musik bringt den Kreislauf in Schwung, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht fördern Kraft, Koordination, Form und Beweglichkeit. Oberkörper, Schulter und Arme werden gekräftigt. Entspannungs- und Dehnungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Schaffen Sie einen Ausgleich zum einseitigen Alltag und genießen Sie entspannt Ihren Feierabend.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch.  
**ab Dienstag, 5.3.2024, 19.50-20.50 Uhr**  
15 x 60 Minuten, 90 €  
Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2  
am Dienstag, 11.06.2024 ist kein Kurs

## E6546 Step-Aerobic Basic

**Planegg N.N.**  
Nach einer lockeren Aufwärmrunde mit Grundelementen des klassischen Aerobic erlernen wir die Basis-Schritte der Step Aerobic. Bei cooler und 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. Auch für Teenies ab ca. 13 Jahre geeignet. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, festes Schuhwerk, Handtuch, Erfrischungsgetränk  
**ab Donnerstag, 7.3.2024, 17.15-18.00 Uhr**  
14 x 45 Minuten, 65 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## ZUMBA® / Pilates

### E6550/50A ZUMBA® / ZUMBA® Gold Workshop

**Planegg Lina Wiest**  
**E6550 Samstag, 11.5.2024 9.30-10.30 Uhr**  
Kursbeschreibung siehe Kursnr.: E6552  
**E6550A Samstag 11.5.2024 10.45-11.45 Uhr**  
Kursbeschreibung siehe Kursnr.: E6554

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk  
Alle Kurse je 60 Minuten, je 10 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## E6552-E6563 ZUMBA®

**Planegg/Krailling/Neuried/ Gauting**  
Bei Zumba handelt es sich um ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Der Spaß an der Musik und die kreativen Bewegungen dazu ergeben ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining und schulen das innere rhythmische Empfinden.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk

**E6552 ab Mittwoch, 28.02.2024 18.30-19.30 Uhr**  
**Christiane Mauersberg**

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

**E6553 ab Mittwoch, 28.02.2024 19.15-20.15 Uhr**  
**Eva Sturm**

**E6554 ab Mittwoch 28.02.2024 20.20-21.20 Uhr**  
**Eva Sturm**

Krailling, Volksschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

**NEU E6554A ab Dienstag, 12.3.2024, 18.30-19.30 Uhr**  
**Tini Vogiatzi**

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

**E6557 ab Freitag, 8.03.2024 19.15-20.15 Uhr**  
**Yvonne Graciela**

online per Zoom  
Alle Kurse je 15 x 60 Minuten, je 90 €



**E6555 ab Dienstag, 27.02.2024 17.20-18.20 Uhr**  
**Flor de Maria**

**E6556 ab Dienstag, 27.02.2024 18.30-19.30 Uhr**  
**Flor de Maria**

Gauting, Gymnasium, Turnhalle

**E6561 ab Mittwoch, 28.02.2024 20.10-21.10 Uhr**  
**Flor de Maria**

Gräfelfing

**E6562 ab Donnerstag, 29.02.2024 19.00-20.00 Uhr**  
**Flor de Maria**

**E6563 ab Donnerstag, 29.02.2024 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 78 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## E6564-64B 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.  
Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

**E6564 ab Dienstag, 27.02.2024, 16.00-17.00 Uhr**

**E6564A ab Freitag, 01.03.2024, 15.00-16.00 Uhr**

**E6564B ab Donnerstag, 29.02.2024, 16.05-17.05 Uhr**

je 14 x 60 Minuten, 84 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 12 im UG

## Die Geschenkidee

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

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



## E6566/68 Pilates für Anfänger und leicht Geübte Fokus Rücken und Wirbelsäule

**Planegg** **Jenny Schaefer**

Körperbewusstsein, Konzentration, gezielte Anspannung und Entspannung sowie ein geführter Atemfluss liegen dem Training zu Grunde. Gestärkt werden vor allem die Rücken- Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Langsam, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen, auch mit Kleingeräten, führen zu einem inneren Wohlgefühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält. Bequeme Kleidung und Getränk mitnehmen.

- E6566** ab **Mittwoch**, **13.03.2024**, **10.00-11.00 Uhr**
- E6567** ab **Dienstag**, **12.03.2024**, **16.00-17.00 Uhr**
- E6568** ab **Dienstag**, **12.03.2024**, **17.15-18.15 Uhr**

Je 12 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## E6570 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, 20.2.2024, 8.00-9.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 129 €  
Am 7. und 14. Mai 2024 ist kein Kurstag.

## E6571-72A Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

**Planegg** **Christina Berzl**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. E6570

- E6571** ab **Donnerstag**, **22.2.2024**, **18.00-19.00 Uhr**
- E6572** ab **Donnerstag**, **22.2.2024**, **19.10-20.10 Uhr**

## Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

**E6572A** ab **Donnerstag**, **22.2.2024**, **16.50-17.50 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG  
Am 18.4. und 16. Mai ist kein Kurstag

## E6575 Pilates Online

**online** **Sylvia Wandner**

In vertrauter Weise werden wir gemeinsam zu Hause den Körper durcharbeiten. Neue Schüler/innen mit Pilatesgrundkenntnissen sind willkommen, denn wir brauchen nur unsere Gymnastikmatte und als Gymnastikgeräte dienen uns Besenstiel, Handtücher, Gürtel, dicke Bücher, gefüllte Wasserflaschen als Gewichte und ab und zu eine Wärmflasche. Das Wissen um das „Powerhaus“ und der bekömmliche, achtsame Umgang mit dem eigenen Körper ist das Kernstück meiner Pilatesarbeit. In Kombination mit dem Atem eine sehr effektive und spannende Bewegungsform und Selbsterfahrung. Es ist mir wichtig, dass sie sich selber spüren, denn daraus wächst Achtsamkeit. Wenn wir einen achtsamen Umgang mit uns pflegen, dann können wir un-bekömmliche Gewohnheiten ablegen, sorgen somit für Veränderungen und kommen in das Körperwohlgefühl.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 19.00-20.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 90 €

## E6578 Pilates „Wirbelsäule in Balance“ mit Vorkenntnissen

**Planegg** **Sylvia Wandner**

Wir trainieren achtsam, um bewusst ins eigene Körperglück tauchen zu können. Denn fühlen wir uns in unserem Körper wohl, dann kommt die Freude ganz von alleine. Für mehr Information bitte die Beschreibung von D6576 beachten. Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch, ein kleines Handtuch oder kleine Decke, für den Kopf ein kleines festes Kissen, in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche, eine Decke. Der Zwiebellook empfiehlt sich. Bitte auch ein Flasche Wasser mitbringen.

**ab Montag, 26.2.2024, 17.00-18.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## E6576-85 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg** **Sylvia Wandner**

Die tiefen Muskeln werden stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Bewegungen werden bewusst, langsam, präzise, fließend und auf die Atmung achtend ausgeübt! Es wird großer Wert darauf gelegt mit fundiertem Körperwissen und in liebevoller Weise in die bekömmliche Bewegung zu kommen. Sanft und doch herausfordernd bringt uns diese Art von Pilates in ein wohliges Körpergefühl und in die eigene Körperfreude. Ein regelmäßiges Training ist die beste Prophylaxe für unseren Rücken und erhält unsere Arbeitskraft. Das physische Rückgrat stärkt das psychische Rückgrat! Sie benötigen zum Unterlegen ein dickes Handtuch oder eine kleine Decke, für den Kopf ein kleines, festes Kissen, für den Stundenabschluss eine Decke, und in manchen Stunden eine gefüllte warme Wärmflasche und bei der Kleidung empfiehlt sich der bequeme Zwiebellook und dicke warme Socken. Und denken sie bitte an ihre Flasche Wasser. Seien Sie einfach neugierig und probieren es mal aus!

**E6580 Fortgeschrittene**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **10.05-11.05 Uhr**

**E6581 Fortgeschrittene**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **11.10-12.10 Uhr**

**E6584 50+ Anf., leicht Geüb.**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **14.30-15.30 Uhr**

**E6585 50+ Fortgeschrittene**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **15.30-16.30 Uhr**

**E6582 Fortgeschrittene**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **18.00-19.00 Uhr**

**E6583 Fortgeschrittene**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **19.00-20.00 Uhr**

**E6576 Anfänger**  
ab **Montag, 26.02.2024**, **20.00-21.00 Uhr**

je 15 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

## E6586-89 Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

**Planegg** **Jenny Schaefer**

Beschreibung siehe Kursnr. E6566.  
Vorkenntnisse in Pilates Basics erwünscht.

**E6586 50+ Fortgeschrittene**  
ab **Mittwoch, 13.03.2024**, **11.10-12.10 Uhr**

**E6587 Mittelstufe**  
ab **Freitag, 15.03.2024**, **18.00-19.00 Uhr**

**E6588 Anfänger/ leicht Geüb.**  
ab **Freitag, 15.03.2024**, **16.45-17.45 Uhr**

Je 15 x 60 Minuten, 90 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG

**E6589 Mittelstufe**  
ab **Donnerstag, 14.03.2024**, **18.00-19.00 Uhr**

15 x 60 Minuten, 90 €  
Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG  
Adalbert-Stifter-Platz 1

## Tanz / Volkstanz / Lindy Hop

### E6600 Tango Argentino – Basiskurs für Anfänger\*innen

**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\*innen und zur Wiederholung vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gutsitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.

**Samstag, 16.3.2024**, **15.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 17.3.2024**, **15.00-18.00 Uhr**

Wochenendseminar, 44 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10 im UG



## E6601 Tango Argentino – Aufbaukurs für Anfänger\*innen

**Planegg Uta und Richard Wurzenberger**

Wir wiederholen und festigen die Grundlagen aus dem Basiskurs. Durch vielseitige Übungen werden wir mit Euch die gelernten Elemente vertiefen, erweitern und festigen, um sie als Basis für eine Interpretation des Tangos zu verwenden. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Einzelanmeldungen auf Anfrage möglich.

**Samstag, 20.4.2024, 15.00-18.00 Uhr**

**Sonntag, 21.4.2024, 15.00-18.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, 44 €

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

## NEU E6605 Lindy Hop Schwungvoll in den Sonntag tanzen!

**Puchheim Oksana Pavlova**

Lindy Hop – der mitreißende Swingtanz aus den 1930er Jahren – ist nicht nur ein faszinierender Weg, sich zu bewegen, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, in die lebendige Welt des Swing einzutauchen. Der Kurs richtet sich an alle Tanzbegeisterten. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise in die Ära des Swing und lassen Sie die Freude des Lindy Hop erleben. Kommen Sie, um neue Schritte zu lernen, sie auszuprobieren, zu improvisieren und zu üben! Die erfahrene Tänzerin, Oksana Pavlova, unterstützt Sie kompetent und führt Sie mit didaktischer Erfahrung in die Kunst des Tanzens ein. Tankurs für Paare, ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

**Sonntag, 12.5.2024, 11.00-14.00 Uhr 23 €**

vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Raum E6

## E6606 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.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 18.55-20.25 Uhr**

13 x 90 Minuten, 130 €

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

## NEU E6607 Jazz Line Dance: Schwungvoll in den Sonntag tanzen!

**Puchheim Oksana Pavlova**

Mögen Sie Jazz Musik? Dann tanzen Sie bestimmt auch gerne dazu! Das Solo-Tanzen erlaubt es, sich ohne Einschränkungen auszudrücken. Lernen Sie eine schöne Jazz-Routine zu einfachen und sanften, langsamen Songs. Die beeindruckenden Jazz-Elemente stammen von Jazz-Tänzern, die in den afroamerikanischen Gemeinschaften während des späten 19. bis mittleren 20. Jahrhunderts entstanden sind. Nach Erlernen der Grundschritte bleibt Zeit zum Üben. Alle, die Spaß am Tanzen haben und gern solo tanzen, sind herzlich willkommen! Anmeldung auch solo möglich, ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Saubere, bequeme Schuhe ohne Absatz (Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe). Tragen Sie bequeme Kleidung.

**Sonntag, 14.4.2024, 16.00-19.00 Uhr 23 €**

vhs Puchheim, Bürgertreff, Am Grünen Markt 7, Vortragsraum

## E6608 Das Geheimnis des Bauchtanzes für Anfänger und Fortgeschrittene

**Planegg Annemarie Weindl-Ihrler**

Kreativer orientalischer Tanz für geübte Tänzerinnen und für Frauen, die diesen kraftvollen, aber auch geschmeidigen und fließenden Tanz gerne kennenlernen möchten. Der Kurs wird so gestaltet, dass jede Frau auf ihre persönliche Weise die Schönheit und Ausdrucksmöglichkeiten darin genießen kann. Wir arbeiten an der Technik und an den gängigen Stilrichtungen, zudem werden kleine Stücke erarbeitet.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 19.40-20.55 Uhr**

14 x 75 Minuten, 139 €

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



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

## E6610 Zauber Hawaiis – Hula Tanz für Fortgeschrittene und 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, 27.2.2024, 20.00-21.15 Uhr**

8 x 75 Minuten, 85 €

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

## E6614 Salsa Basic

**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 im netten Miteinander. Lernen Sie die ersten Schritte in lockerer 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, 13.4.2024, 11.00-14.00 Uhr**

**Sonntag, 14.4.2024, 11.00-14.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, 45 €

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

## E6615 Salsa Basic

**Planegg Santiago Velasquez**

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: E6614

**Samstag, 8.6.2024, 11.00-14.00 Uhr**

**Sonntag, 9.6.2024, 11.00-14.00 Uhr**

2 x 180 Minuten, 45 €

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

## E6616 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. Bitte Tanz-, Gymnastik- oder Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen! Eine möglichst regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

**ab Freitag, 1.3.2024, 19.00-20.30 Uhr**

12 x 90 Minuten, 96 €

Krailling, Grundschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str. 2 zwischen 12.4. und 3.5. findet kein Kurs statt

## NEU E6617 Tanz in den Frühling

**Planegg Teresa Emilian**

Über verschiedene angeleitete Bewegungsformen werden wir zu freieren Bewegungen geführt. Inspiriert von der an Klangfarben reichen Musik können wir uns tänzerisch zum Neubeginn im Frühling ausdrücken und dabei eigenen Impulsen nachgehen. Eine Entspannungsphase und ein Abschlusstanzen runden das Programm ab. Tanzen fördert innere Ausgeglichenheit und steigert die Lebensfreude, Wirbelsäule und Gelenke werden in gesunder Weise bewegt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Tanzschuhe, evtl. warme Strümpfe, Getränk

**Samstag, 16.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 16 €**

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



### Ihre frühzeitige Anmeldung

sichert Ihnen den Platz und gibt uns Planungssicherheit.



## Aquafitness

### E6712 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, 29.2.2024, 15.40-16.25 Uhr**

15 x 45 Minuten, inkl. Eintritt, 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 Schwimmer sein.

#### Achtung: keine Doppel-Anmeldung !

Diese Kurse sind sehr beliebt. Der großen Nachfrage können wir leider nicht gerecht werden, da unser Kontingent an Schwimmbadzeiten begrenzt ist.

Teilnehmer des letzten Semesters hatten die Möglichkeit, sich für untenstehende Kurse vormerken zu lassen, so dass nur wenige Plätze frei sind.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz bekommen. Andernfalls melden wir uns bei Ihnen!

E6706	ab Mo,	26.02.24,	20:00-20:40 Uhr	EUR 70.-
E6709	ab Mo,	26.02.24,	20:40-21:20 Uhr	EUR 70.-
E6710	ab Mo,	26.02.23,	21:20-22:00 Uhr	EUR 70.-
E6700	ab Mi,	28.02.24,	13:00-13:45 Uhr	EUR 75.-
E6701	ab Mi,	28.02.24,	13:45-14:30 Uhr	EUR 75.-
E6702	ab Mi,	28.02.24,	14:30-15:15 Uhr	EUR 75.-
E6703	ab Sa,	02.03.24,	12:30-13:15 Uhr	EUR 75.-
E6704	ab Sa,	02.03.24,	13:15-14:00 Uhr	EUR 75.-
E6705	ab Sa,	02.03.24,	14:00-14:45 Uhr	EUR 75.-

**Kursort:** Volksschule Lochham, Hallenbad, Gräfelting, Adalbert-Stifter-Pl.1

**Dauer der Kurse:** 15 x außerhalb der Schulferien

## Selbstverteidigung und Fechten

### E6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe für Beginnende und Fortgeschrittene

Planegg

Werner Baumgartner

Taekwon-Do ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar und bietet eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung.

ab **Montag, 26.2.2024, 19.30-21.00 Uhr**

15 x 90 Minuten, 129 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### E6717 Classic-Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Peter Fassbender

Wir lehren und lernen hier klassisches Taekwondo ohne Kontakt nach der Philosophie von Großmeister Son Yong Ho. als umfassendes ganzkörperliches Gesundheitssystem. Das Training besteht aus Gymnastik, viel Dehnung, Kraft und Ausdauertraining. Es folgt ein umfangreicher Technikteil, der alle Elemente des Taekwondo und erhebliche Bereiche der Selbstverteidigung umfasst. Sie erhalten eine fundierte Ausbildung, die auch alle Gürtelprüfungen ermöglicht. Insgesamt stehen die Gesundheitsarbeit, Freude an der Bewegung und in der Gruppe, Meditation und das Do, der Weg in den Kampfkünsten, als Bewusstseinsarbeit im Vordergrund.

Teilnahme ab 14 Jahre möglich

ab **Mittwoch, 28.2.2024, 19.00-20.30 Uhr**

15 x 90 Minuten, 139 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

### E6725 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, 8.3.2024, 17.30-19.00 Uhr**

14 x 90 Minuten, 139 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

### NEU E6726 Kickboxen

Puchheim

Benjamin Langmayr

Kickboxen – fit und selbstbewusst durch Sport! Kickboxen dient der Stärkung auf verschiedenen Ebenen: körperlich, mental und psychisch. In keiner anderen Sportart verbrennt man in kürzester Zeit so viele Kalorien! Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, der Alltagsstress abgebaut. Und das mit super viel Spaß! Kickboxen ist eine Kombination aus Schlägen und Tritten. Aber keine Sorge: All das trainieren wir nicht auf den Körper, sondern in Partnerübungen auf Schlagpolster. Trau dich und erforsche deine Stärken mit einem Profi im Kampfsport und im Training.

ab **Freitag, 8.3.2024, 18.30-20.00 Uhr**

12 x 90 Minuten, 120 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

### NEU E6727 Kickboxen: Die Lady schlägt zurück.

Puchheim

Hannah Kreie

Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein für Frauen jeden Alters (ab 13 Jahren)

Kickboxen – fit und selbstbewusst durch Sport! Kickboxen dient zur Stärkung auf verschiedenen Ebenen: körperlich, mental und psychisch. In keiner anderen Sportart verbrennt man in kürzester Zeit so viele Kalorien! Das Selbstbewusstsein wird verstärkt, der Alltagsstress abgebaut. Und das mit super viel Spaß! Kickboxen ist eine Kombination aus Schlägen und Tritten. Aber keine Sorge: All das trainieren wir nicht auf den Körper, sondern in Partnerübungen auf Schlagpolster. Trau dich, und erforsche deine Stärken mit einer internationalen Meisterin im Kampfsport. Die Dozentin freut sich auf dich / auf Sie!

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters (Mädchen ab 13 Jahren sind willkommen), sodass hier eine besondere Wohlfühlatmosphäre herrscht.

ab **Montag, 4.3.2024, 18.30-20.00 Uhr**

14 x 90 Minuten, 120 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

Box-Handschuhe stellt die Dozentin.

### E6730 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, 13.4.2024, 14.00-16.00 Uhr, 19 €**

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A



## Outdoor / Tennis / Golf / Nordic Walking

### E6807 Fit an der Würm

**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, 25.2.2024, 11.00-12.00 Uhr, ohne Gebühr**

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad, jederzeit einsteigen!

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelting

### NEU E6741/42 Tennis – Grundkurs für Erwachsene ab 18 Jahren

**Krailling**

**Michael Weissenbach**

Gemeinsam mit der Tennisschule Weissenbach bietet Ihnen die vhs im Würmtal kostengünstige Grundkurse mit 4 Teilnehmern pro Gruppe an. Gespielt wird auf der schönen und gepflegten Anlage des TV Planegg-Krailling. Sie benötigen Tennisschuhe und sportliche Kleidung; Schläger können kostenlos ausgeliehen werden. Keine Kurstage an Feiertagen und in den Schulferien. Ihre Anmeldung wird verbindlich, sobald mindestens 4 Personen zum Kurs angemeldet sind.

**E6741 ab Donnerstag, 2.5.2024, 10.00-11.00 Uhr**

**E6742 ab Donnerstag, 2.5.2024, 11.00-12.00 Uhr**

Je 12 x 60 Minuten, 239 €

Krailling, TV Planegg-Krailling, Am Sportplatz 3

Die beiden letzten Kurstermine sind 12. und 19. September! im August ist kein Kurs.

### NEU E6800 Golf Angebot Schnupperkurs

**Gut Rieden**

**PROject GOLFacademy**

Zielgruppe sind Anfänger, Menschen die den Golfsport in einem Crashkurs kennenlernen möchten.

Leistungen: 120 Min. Training, Leihschläger, Alle Übungsbälle, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgelände, Ein Trainer bei 6 bis 10 Personen, ab 11 Pax kommt ein zweiter Trainer hinzu, Nachbesprechung und Getränk auf der Clubterrasse

Als Trainer ist ein vollqualifizierter Golflehrer aus unserem Team dabei.

**Samstag, 4.5.2024, 10.00-12.00 Uhr**

1 x 120 Minuten, 49 €

Golfanlage Gut Rieden, Treffpunkt: Rezeption im Clubhaus/Restaurant. Anfahrt über Mühlthal zwischen Gauting und Starnberg

### NEU E6801 Golf Auffrischkurs

**Gut Rieden**

**PROject GOLFacademy**

Zielgruppe sind Menschen, die bereits Kontakt zum Golfsport hatten, aber nie wirklich weitergemacht haben. Hier können Sie ihre Kenntnisse auffrischen und Fähigkeiten ausbauen.

Leistungen: 4 x 60 Min. Training auf dem Übungsgelände, mit 4 verschiedenen Schwerpunkten, 2 x 120 Min. Spielen auf dem 9 Loch Platz in Begleitung des Trainers, Alle Übungsbälle, Greenfee für die 9-Loch-Runden auf dem öffentlichen 9-Loch-Platz von Gut Rieden, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgelände, Ein Trainer bei 6 bis 10 Personen, ab 11 Pax kommt ein zweiter Trainer hinzu, Nachbesprechung und Getränk auf der Clubterrasse.

Ablauf:

Erster Termin 60 Min. – Driving Range mit Schwerpunkt Eisenschläge und Abschlüge

Zweiter Termin 60 Min. – Spiel ums Grün – Chippen & Pitchen

Dritter Termin 60 Min. – Driving Range und Putten

Vierter Termin 120 Min. – 9-Loch-Platzrunde

Fünfter Termin 60 Min. – Korrektur aus der Vorwoche

Sechster Termin 120 Min. – 9-Loch-Platzrunde

**ab Dienstag, 4.6.2024, 18.00-19.00 Uhr**

6 x 60-120 Minuten, 249 €

Golfanlage Gut Rieden, Treffpunkt: Rezeption im Clubhaus/Restaurant. Anfahrt über Mühlthal zwischen Gauting und Starnberg

### NEU E6805 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

**Gauting**

**Dara Kleinhans, Tom Kleinhans**

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Hier bist du richtig! Der Kurs geht von der Geschichte, Bestandteile und dem Skatepark bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs für eine sichere Grundlage und/oder für neue Tricks, wenn du schon etwas kannst. Das Equipment (Profi-Skateboards, Schoner und Helme) kann geliehen oder selbst mitgebracht werden.

**Freitag, 19.4.2024, 17.15-19.15 Uhr**

1 x 120 Minuten, 55 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle, Germeringer Str. 41

### NEU E6806 Stressbewältigung durch Resilienztraining in der Natur

**Gauting**

**Ella Ducar, Susanne Henkel**

Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns intensive und lebendige Stunden in der Natur zu verbringen. Dabei wollen wir unsere innere Widerstandskraft – unsere Resilienz – (wieder) entdecken. Durch Übungen zur Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge und Stressbewältigung finden wir ganz individuell heraus, wie wir optimistisch und humorvoll bleiben und was uns in Krisenzeiten stärkt. Komm durch den Kontakt mit der Natur immer mehr in Kontakt mit dir selbst!

Findet immer draußen statt (außer bei Gewitter, Hagel und/oder Sturm)! Bitte unbedingt auf wetterfeste, geeignete Kleidung achten!

**ab Dienstag, 16.4.2024, 17.30-19.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, 60 €

Treffpunkt: Gauting, Parkplatz am Friedhof, Planeggerstr. 26

### E6811 Nordic Walking Einsteiger – ALFA-Technik kompakt

**Gräfelting**

**Annette Baidl**

Kursbeschreibung siehe Kursnr. E6812.

**Freitag, 28.6.2024, 18.30-20.30 Uhr**

**Samstag, 29.6.2024, 14.30-17.30 Uhr**

**Sonntag, 30.6.2024, 14.30-17.30 Uhr**

Wochenendkurs, 65 €

Gräfelting, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Waserbogen/Birket)

### E6812 Nordic Walking Einsteiger – ALFA-Technik kompakt

**Gräfelting**

**Annette Baidl**

Erlernen Sie mit einer Master Trainerin das Nordic Walking als optimales Ganzkörpertraining! Nur mit der richtig ausgeführten ALFA-Technik erzielen Sie positive Effekte: Gelenkentlastung, erhöhte Sauerstoffzufuhr, Anti-Aging und effektives Herz-Kreislauf Training, Abbau von Stresshormonen, Stärkung des Immunsystems und gemeinsam Spaß haben an der frischen Luft. Der Kurs vermittelt die wissenschaftlich fundierte ALFA-Technik gemäß Lehrplan des DNV. Wir trainieren nach der 7-step-Methode. Das Training ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet. Es ist sinnvoll, neue Stöcke erst nach dem Kurs zu kaufen. Sie können Stöcke für den Kurszeitraum gegen Gebühr ausleihen.

Für Stock-Reservierung und Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin unter Tel. 089/89890628.

**ab Donnerstag, 18.4.2024, 18.00-20.00 Uhr**

4 x 90 Minuten, 65 €

Gräfelting, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park, Ecke: Am Waserbogen / Im Birket

### E6813/13A 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 für 2,50 € ausgeliehen werden. Reservierungen oder Fragen bei Frisch Tel. 089/758511.

**E6813 ab Donnerstag, 11.4.2024, 18.15-19.45 Uhr**

4 x 90 Minuten, 44 €

**E6813A ab Donnerstag, 6.6.2024, 19.15-20.45 Uhr**

5 x 90 Minuten, 55 €

Planegg, am Ende der Zu-Maria-Eich-Str., Parkplatz Maria-Eich-Kapelle



### E6814 Nordic Walking – ALFA-Kurs

Martinsried

Helmut Frisch

„Ich mache mit für meine eigene Gesundheit!“ Trainingskonzept mit ALFA-Technik. NW-Training für Neu- u. Wiedereinsteiger. Das Übungskonzept entspricht dem Lehrplan des Deutschen Nordic Walking Verbands. Es wird der Schwerpunkt auf gesundheitliche, ganzkörperliche Bewegung gelegt; Regeneration durch Spaß an Bewegung, Fitness und Herz- u. Kreislauftraining. Stöcke können zu einer Leihgeb. von 2,50 ausgeliehen werden. Reservierung bei Frisch Tel. 089/758511.

**ab Dienstag, 9.4.2024, 18.30-20.00 Uhr**

5 x 90 Minuten, 55 €

Treffpunkt: Martinsried Kirchplatz, Ecke Neurieder/Angerbauerstraße

### E6815 Nordic Walking – ALFA-Kurs

Gräfelfing

Helmut Frisch

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: E6815

**ab Dienstag, 4.6.2024, 19.00-20.30 Uhr**

5 x 90 Minuten, 55 €

Treffpunkt: Gräfelfing, Lochham, Ecke: Am Wasserbogen / Im Birket

### NEU E6899 Stehpaddeln (SUP) – Einsteigerkurs Der Boardsport aus Hawaii

Starnberg

Eliane Droemer

Der Wassersport Stand-Up-Paddling (SUP) ist sehr vielfältig und trainiert jeden Muskel im Körper. Ein Kurs ist wichtig, um eine effektive Paddeltechniken zu lernen, die auch bei Wetterumschwung funktionieren sowie um Material, Sicherheitsaspekte und Befahrungsregeln auf Gewässern kennenzulernen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Voraussetzung: mind. 5 Minuten schwimmen können. Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Badebekleidung, ein schnelltrocknendes Shirt, Handtuch, Getränk, ggfs. Boardshorts. Neoprenanzüge bieten wir im Verleih zu 4 €.

**Samstag, 18.5.2024, 14.00-15.30 Uhr, 40 €**

Seebad Liegewiese links bei den blauen Fahnen, Strandbadstr. 17

Zzgl.: Eintritt ins Strandbad, vor Ort zu zahlen

Bei Unwetter (Gewitter, Starkregen, Sturmwarnung) erhalten Sie am Vortag eine Info per SMS oder Mail und der Kurs wird um eine Woche verschoben. Bitte bei der Anmeldung eine Mobilnummer und e-mail Adresse angeben. Veranstalter ist die Firma SUP Club Starnberger See. Die vhs im Würmtal e.V. tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

## Gesunde Ernährung

### E6901 Info-Abend zum Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Einführungsvortrag mit allen Informationen zum Optimal-Heilfastenseminar E6902. Dauer des Fastens von 10.3. bis 19.3.24 oder kürzer

**Montag, 4.3.2024, 19.30-21.00 Uhr 11 €**

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

### E6902 Das Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Erhalten Sie alle Informationen und Unterlagen zum medizinisch begleiteten 10-Tage-Heilfastenseminar. Durch Heilfasten werden Körperzellen gereinigt, der Stoffwechsel verbessert, Bauchfett abgebaut und entscheidende Selbstheilungskräfte freigesetzt. Das Optimal-Heilfasten-Seminar bietet Fasteneinsteigern und Fastenerfahrenen für den Zeitraum von zehn Tagen einen unterstützenden und motivierenden Rahmen zur Durchführung einer Fastenkur mit frei wählbarer Dauer. Sie werden in Ihrem individuellen Fastenprozess durch ein abwechslungsreiches Programm, Erfahrungsaustausch und Erwerb von aktuellem Hintergrundwissen aus der Ernährungsmedizin nachhaltig betreut. Grundlage ist das modifizierte Buchingerfasten. Auch für Berufstätige geeignet!

**Informationsabend: Montag, 4. März (Kurs-Nr. E6901)**

**Montag, 11.3.2024, 19.00-20.30 Uhr**

**Mittwoch, 13.3.2024, 19.00-20.30 Uhr**

**Samstag, 16.3.2024, 13.30-15.00 Uhr**

**Montag, 18.3.2024, 19.35-21.05 Uhr**

4 x 90 Minuten, 42 €

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

Dauer des Fastens von 10.3. bis 19.3.24 oder kürzer

### NEU E6903 Eine basische Ernährungswoche für Ihr Wohlfühl

Planegg

Sabine Schreiner

Neuen Schwung gewinnen in 7 Tagen: Basisch essen, Energie gewinnen, den Tag beschwingt gestalten. Drücken Sie den Reset-Knopf und entlasten Sie Ihren Stoffwechsel, ohne dass Sie sich hungrig und schlapp fühlen. Verlieren Sie dabei ein paar Pfunde und finden den Einstieg in eine neue Ernährung. Freuen Sie sich darauf, sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun – mit einer tausendfach bewährten Strategie. Besonders freue ich mich darauf, an einem Kursabend mit Ihnen gemeinsam zu kochen! Im Kurspreis sind Lebensmittelkosten von 14 € und ein umfangreiches Skript enthalten

**Donnerstag, 11.4.2024, 19.00-20.30 Uhr**

**Montag, 15.4.2024, 19.00-21.30 Uhr**

**Donnerstag, 18.4.2024, 19.00-20.30 Uhr**

3 x 90 -150 Minuten, 56 €

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

Der zweite Kurstag ist in der Schulküche in Planegg, Josef-von-Hirsch-Str. 3, Eingang über den Schulhof (Rückseite des Hauptgebäudes)

## Naturkosmetik und Salben

### NEU E6017 Naturkosmetik rühren

Planegg

Kerstin Heinle

Haben Sie schon mal überlegt Ihre Kosmetik selbst zu rühren? Oder reagieren Sie sogar empfindlich auf industrielle Produkte? Diese haben meistens Inhaltsstoffe wie Erdöl, Mikroplastik und Aluminium, die Ihre Haut und die Umwelt belasten. Ich zeige Ihnen die Grundlagen des selbst Rührens, welche Rosthöffte und welches Equipment Sie dazu benötigen und welche unterschiedlichen Techniken es gibt. Zusammen stellen wir eine Gesichtscrème, einen festen Handbalsam, eine Lippenpflege und ein Körperpeeling her, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Im Kurspreis sind Materialkosten von 20 € enthalten

**Sonntag, 10.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 42 €**

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

### NEU E6018 Naturseifen sieden für Anfänger

Planegg

Kerstin Heinle

Mit Seife verbinden die meisten Menschen Reinheit und Sinnlichkeit. Neben den vielseitigen Möglichkeiten in der Zusammenstellung der Rohstoffe ist das Sieden von eigenen Seifen nachhaltig und faszinierend. Zusammen rühren wir eine Rohseife aus nur drei Inhaltsstoffen: Wasser, Öl und Natronhydroxid. Die Rohseife dürfen Sie anschließend nach Belieben einfärben, beduften und mit Blüten und Kräutern dekorieren. Dick eingepackt nehmen Sie Ihre persönliche Seifenmasse mit nach Hause und schneiden diese am nächsten Tag in Stücke. Danach muss sie noch 4 Wochen reifen, bis sie einsetzbar ist.

Bitte bringen Sie folgendes mit: zum Schutz vor Laugenspritzer ein langärmliges altes Hemd oder Laborkittel, Schutzbrille, Mehrweg Küchenhandschuhe, Schuhkarton für den Heimtransport der Rohseife (Platz für einen liegenden Tetrapak), 1-2 alte Handtücher (zum Einwickeln der Rohseife), Tasche für den Heimtransport des Kartons. Bitte ziehen sie auch eine lange Hose an, bei der es nicht schade ist, wenn sie schmutzig wird. HINWEIS: Für den Verseifungsprozess ist Natron-



# Rüdiger Buresch

Z a h n a r z t

Ihre Zahnarztpraxis  
im Zentrum von Gauting.

Bahnhofstraße 2

82131 Gauting

Telefon 089-850 12 91

www.zahnarzt-buresch.de



Zahnbehandlung



Ästhetik



Prophylaxe



hydroxid notwendig. Diese ergibt, in Wasser gelöst, ätzende Lauge, weshalb eine Teilnahme am Kurs erst ab 18 Jahren möglich ist.

Im Kurspreis sind Materialkosten von 15 € enthalten

**Sonntag, 17.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 37 €**

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

## NEU E6019 Salben & Tinkturen herstellen

Planegg

Kerstin Heinle

Das Wissen und die Herstellung von Salben und Tinkturen wird schon seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde angewandt und weitergegeben. Meist aus Wildkräuter hergestellt dürfen sie in keiner Hausapotheke fehlen. Lernen Sie, wie Salben aus natürlichen Zutaten hergestellt und wofür sie eingesetzt werden. Nach einer kurzen Einführung zu den unterschiedlichen Grundlagen, geht es ans Mischen und Rühren. Neben der erlernten Praxis zu den verschiedenen Verarbeitungsmethoden nehmen Sie je zwei Salben und Tinkturen incl. Rezepte mit. Im Kurspreis sind Materialkosten von 18 € enthalten

**Sonntag, 23.6.2024, 10.00-13.00 Uhr, 40 €**

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

## Essen und Trinken

### NEU E6904 Koch dich leicht!

Mit fünf Elementen ans Ziel der Genüsse

Planegg

Stephanie Steinegger

Wie kann ich mich bei Beschwerden, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben, mit den täglichen Mahlzeiten unterstützen? Probieren Sie leckere Rezepte aus, die es Ihnen leichter machen, sich rundum wohlfühlen. Die Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit voller Genuss etwas Gutes zu tun. Am 9.3.2024 findet dazu passend der Vortrag „Gesunder und erholsamer Schlaf mit der Fünf-Elemente-Ernährung“ (Kursnr. E6013) statt.

Das Materialgeld von 16 € ist im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 22.3.2024, 17.00-21.00 Uhr, 54 €**

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

### E6905 Kochen, essen, lachen, weinen – Gemeinsam in der Trauerzeit

Planegg

Andrea Jira

Angesprochen sind Trauernde, die einen nahestehen Menschen verloren haben. Gemeinsam wollen wir mit einfach und schnell zubereiteten Speisen die Freude am Essen wieder entdecken und erleben. Das Thema Trauer wird unter professioneller Leitung ebenfalls in den Blick genommen. Im Preis sind Materialkosten von 15 € enthalten

**Dienstag, 5.3.2024, 18.00-21.00 Uhr, 22 €**

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

Der Kochabend für Trauernde wird in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Würmtal e.V. veranstaltet.

### E6910 Lagerfeuerküche verfeinert mit Kräutern für „Jede-Frau“ und „Jeder-Mann“

Frieding

Gisela Hafemeyer

Kochen am offenen Feuer ist einfach faszinierend. Zusammen bereiten wir darauf Gerichte fürs Frühstück, Mittag, den Nachmittagsnack und Abendessen zu. Zwischendurch versorgen wir uns mit frischen Wild- und Küchenkräutern, die wir gleich in der Outdoor-Küche verwenden. Wir kochen, braten, backen mit dem Dutch Oven, der Eisenpfanne und direkt auf der Glut. Es gibt reichlich zu Essen wie z.B. Kräuterbrot, Putenschicht-Cordon bleu, Lachs am Brett, Gemüse auf der Glut u.v.m... Für Zuhause erhält man eine Rezeptsammlung und Infos zum Dutch Oven. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (die auch nach Rauch riechen darf), feste Schuhe (wir kochen am offenen Feuer!!), Korb, Schere. Materialkosten von 32 € sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 29.6.2024, 10.00-17.00 Uhr, 75 €**

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof  
Kurs findet bei fast jedem Wetter statt.



## Wichtig für alle Kochkurse

**Mitzubringen:** Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

### NEU E6914 Erfrischende Sommerküche aus aller Welt

Planegg

Xenia Völker

Juhuu, der Sommer ist da! Wohltuend und bekömmlich sind jetzt vor allem leichte Speisen aus frischen Zutaten, die uns nicht unnötig beschweren. Dieser Kochabend stellt Ihnen erfrischende Sommergerichte in Form eines 4-Gänge-Menüs vor: einen karibischen Gruß aus der Küche mit Garnele, eine thailändische Auberginenvorspeise, eine brasilianische Moqueca: wahlweise Fisch oder Huhn mit Limette, Mango und Kokos und ein verzauberndes indisches Zitronendessert.

Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrhandtücher und verschließbare Gefäße zum Mitnehmen von Speisen. Materialkosten von 18 € sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 12.7.2024, 17.30-21.30 Uhr, 53 €**

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

### NEU E6918 Indian Specialities

Germering

Neetu Suresh

This authentic Indian Cooking class is taught in English Language. Indian cooking is a vibrant blend of flavours, spices, and diverse culinary traditions. It's a rich and aromatic cuisine known for its use of herbs, spices, and a wide range of ingredients, creating a harmonious balance of sweet, savoury, and spicy tastes. Whether you're savouring a fragrant biryani, indulging in buttery naan, or enjoying a spicy curry, Indian cuisine is a journey of exquisite taste experiences. From North to South, East to West, each region in India offers its unique culinary treasures, making Indian cooking a delicious and culturally diverse culinary adventure. Lebensmittelkosten von 15 € sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 15.3.2024, 18.00-22.00 Uhr, 47 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche  
Zugang am Sonntag nur über die Eingangstür in der Passage möglich

### NEU E6923 Vegane Sommersalate:

Saisonal, erfrischend, proteinreich

Planegg

Nadine Stahl

Im Sommer brauchst du frische, knackige Salate, die satt machen, aber nicht schwer im Magen liegen. Sommersalate sind nicht nur vielfältig und bunt in ihren Zutaten, sondern auch sehr erfrischend. Auch die Sportler unter euch werden nicht zu kurz kommen, da wir auch proteinreiche Lebensmittel verarbeiten. Freut euch auf ausgefallene Salate, die nicht nur ein Hit auf jeder Grillparty sind, sondern auch viele gesunde und wichtige Nährstoffe enthalten. Zum Grillen, fürs Sommerfest, Picknick oder als leichte Speise machen sie Spaß und schmecken richtig gut!

Im Kurspreis sind 25 € Lebensmittelkosten enthalten.

**Mittwoch, 5.6.2024, 17.30-22.30 Uhr 57 €**

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

### E6924 Eine vegane kulinarische Reise durch Süd-Ost-Asien

Planegg

Nadine Stahl

Die asiatische Küche überzeugt durch frische Zutaten, exotische Gewürze und Vielfältigkeit. Jedes asiatische Land und die einzelnen Regionen haben für sich ihre Spezialitäten. Grundzutaten wie Kokosmilch, Sojasauce und Tofu prägen die Landesküchen in ganz Asien und werden durch regionales Gemüse, Obst und Gewürze verfeinert. Wildreis und Linsen thailändischer Art in Kokosmilch, Indisches Curry-Gericht und viele andere asiatische Spezialitäten können zu echten Lieblingsgerichten werden. Wir schlendern kulinarisch durch Indonesien, Thailand, Vietnam, Laos und Co. Lass dich von mir ins Reich der vielen Gewürze verführen. Im Kurspreis sind 25 € Lebensmittelkosten enthalten.

**Dienstag, 23.4.2024, 17.30-22.30 Uhr 57 €**

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



**Weitere Kochkurse...** finden Sie auf unserer  
Website: [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de)



## Themenreihe



### Kochen Sie sich durch Europa

Gemeinsam kochen und genießen mit Rezepten aus vielen europäischen Ländern. Das bereichert Ihren Speiseplan und vielleicht kommt noch die ein oder andere französische oder italienische Vokabel dazu! Auch der Champagner darf dabei nicht fehlen. Unsere Kursleitenden freuen sich auf Sie.

#### NEU E6986 Europäische Schaumweine – Sekt, Champagner & Co.

Planegg

Andreas Streinz

Sekt, Champagner, Crémant oder doch Prosecco? Kommen Sie mit auf die Reise durch bedeutende europäische Regionen für prickelnde Weine. Schaumwein ist nicht gleich Schaumwein! Welche Herstellungsmethoden gibt es, wie sind die geschmacklichen Unterschiede und wie kommt eigentlich die Kohlensäure in den Wein? Sie werden im Rahmen des Seminars niveauvolle Vertreter ausgewählter Schaumweine kennen lernen. Damit Sie diese unvoreingenommen probieren können, werden wir, ähnlich wie in den letzten Seminaren, alle Schaumweine zunächst blind verkosten. Sie wissen also nicht gleich, welchen Sie im Glas haben. Ergänzt werden Ihre Genussereifahrungen durch Wissenswertes, unter anderem über verwendete Rebsorten, Stile sowie viele hilfreiche Informationen zum Beispiel zu Einkauf, Serviertemperatur, Gläser und Lagerung.

Im Kurspreis sind 49 € für den Schaumwein enthalten

**Freitag, 3.5.2024, 19.00-22.00 Uhr, 67 €**

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

#### NEU E6970 Eine bierige Reise durch Europa

Planegg

Dr. Gabi Sailer

Bier ist nicht nur in Bayern in aller Munde. Gehen Sie mit mir auf eine Reise durch Europa und entdecken Sie einige europäische Bierstile. Selbstverständlich gibt es viele Geschichten und Geschichte zu jeder Spezialität. Passend zum „Tag des Bieres“ erkunden Sie Ihr Lieblingsaroma und genießen den Feierabend mit ganz unterschiedlichen Biergenüssen. 15 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

**Dienstag, 23.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 29 €**

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

#### NEU E6906 Bella Italia – Grissini

Planegg

Inga Basic

Grissini, die königlichen, länglichen, knusprigen Brotstangen aus Hefeteig, sind traditioneller Bestandteil der Küche Piemonts und als Appetithäppchen bekannt. Egal ob gestreckt, gedreht oder gefüllt, schmecken sie alle ausgezeichnet. Wir aromatisieren den klassischen Grissiniteig mit frischen Kräutern – Rosmarin, Thymian und Olivenkraut. Oder lieber mit luftgetrocknetem Schinken, Olivenöl und Parmesankäse? Bist du abenteuerlich und neugierig? Dann füllen wir sie mit grünem Pesto oder getrockneten Tomaten. Und es gibt viele mehr. Habe ich deinen Appetit geweckt? Dann begleite mich auf meine genussvolle Reise durch das magische Bella Italia! Materialkosten von 25 €, eine Rezeptmappe, Dips, Pesto, Kaffee oder Cappuccino, Tee und Vorschläge für Geschenkverpackungen und viele bunte Grissini sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 27.4.2024, 14.00-18.00 Uhr, 51 €**

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

#### NEU E6912 Die Küche des Burgund – traditionelle französische Küche

Planegg

Jean de Rocher

Wer hat noch nicht von den weithin bekannten Gerichten ‚Boeuf Bourignion‘, ‚gougères‘, ‚coq au vin‘ oder ‚tartes au cassis‘, ‚gehört? Ran an die Schürzen, wir werden gemeinsam ein Menü kochen und uns an die köstliche, reiche Küche des Burgund wagen. Tröstlicher Hinweis für alle, die diese Spezialität nicht so gerne mögen: die Schnecken in Butter und Knoblauch werden nicht Bestandteil des Kurses sein.... Allez, on commence...! Im Kurspreis sind 20 € Materialkosten enthalten.

**Freitag, 19.4.2024, 18.15-22.00 Uhr, 49 €**

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

#### NEU E6916 Fondue-Plausch Helvetischer Abend mit einem Original Schweizer Käsefondue

Germering

Marianne Lindner-Köhler

Fondue ist mehr als ein Stück Käse in ein Caquelon reiben... Es ist Kult, verdient Zeit und gute Zutaten – und es wird in der Gruppe gegessen. Ein Fondue-Plausch eben. Während des beliebten ‚Apero‘ erzähle ich etwas über Fondue und andere kulinarischen Traditionen aus meiner Heimat. Gemeinsam bereiten wir ein Original Schweizer Käsefondue zu. Zum Dessert gibt es eine Mini-Mousse au Toblerone. Garniert wird dieser Abend mit textlichen Anekdoten - als Slam Poetin werde ich etwas über die Unterschiede zur Wahlheimat Bayern erzählen. Dieser Fondue-Plausch eignet sich sowohl für einzelne Personen, als auch „als Event“ für Paare oder Kleingruppen, die auf Schlemmen mit Unterhaltung stehen. Ich freue mich, wenn es nach Käse duftet und ich sagen kann „ä Guete mitenand!“

25 € Lebensmittelkosten inklusive Weißwein und Aperogebäck sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 22.3.2024, 18.00-21.00 Uhr, 49 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

#### NEU E6917 Schweizer Wähen – pikant und süß

Germering

Marianne Lindner-Köhler

Vielseitig und beliebt in der Schweizer Küche sind Wähen. Die flachen Blechkuchen sind mit der Quiche verwandt und belegbar mit allem, was die Speisekammer und Saison hergibt. Wir backen zwei fruchtige, süße Varianten mit Äpfeln und Rhabarber sowie zwei beliebte, herzhaft Wähen. Eine mit Hackfleisch und Gemüse und eine vegetarische, klassische „Cheeswäie“ (jawoll, mit Käse). Als Schweizerin zeige ich gerne diese leckere, kreative Alltagsküche aus der Heimat und freue mich, wenn es beim warme Wähen essen heißt „en Guete mitenand“.

**Sonntag, 9.6.2024, 10.00-13.00 Uhr, 42 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

#### NEU E6920 Kulinarisches Amalfi

Planegg

Brigitte Zimmermann

Heute begeben wir uns auf eine kulinarische Reise entlang der Mittelmeerküste, vorbei an duftenden Zitronenbäumen... Auf unserem Speiseplan steht u.a. knusprige Pizza, frische Zitronen-Ravioli, Risotto frutti di mare, eine saftige Torta Caprese, Zitronen-Tiramisu und selbstgemachter Zitronen-Limoncello.

Lebensmittelkosten inkl. Rezept-mappe, Kaffee, Tee, Saftschorlen und italienischer Wein von 28 € sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 20.4.2024, 11.00-15.30 Uhr, 57 €**

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

#### NEU E6921 Cucina da Nonna

Germering

Brigitte Zimmermann

Wir begeben uns kulinarisch heute in die Küchen der italienischen Großmütter, der Nonnas. Wir kochen traditionelle Familienrezepte die nicht nur schmecken, sondern auch gelingen. Sie sind erprobt, und werden bereits seit Generationen gekocht. Ob Antipasti, Pasta oder Torta della Nonna, kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise quer durch Italien. Lebensmittel inklusive Rezeptmappe, Kaffee, Tee und Getränke von 28 € sind im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 21.4.2024, 11.00-15.30 Uhr, 64 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche





## NEU E6922 Südtiroler Küche

Germering

Brigitte Zimmermann

Die Einflüsse des Alpenraums, der Mittelmeerküche und der bekannt guten Küche Österreichs, finden sich in den Rezepten der Südtiroler Küche wieder. Unter anderem stehen heute Tirteln, Schlutzkrapfen, verschiedene Knödel und Nocken, sowie ein Rinderbraten auf unserem Speiseplan. Als Nachspeise genießen wir bei einer Tasse Kaffee oder Tee eine Mohnroulade mit Preiselbeersahne und Mohnkrapfen. Sie sehen, unser kulinarischer Ausflug lohnt sich...

Lebensmittel inklusive Rezeptmappe, Kaffee, Tee und Getränke von 28 € sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 15.6.2024, 11.00-15.30 Uhr, 64 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

## NEU E6907 Bella Italia – Focaccia

Planegg

Inga Basic

Begrüßen wir die Grillsaison mit einem italienischen Klassiker – fluffige, aromatische Focaccia! Focaccia gehört zur Volksküche, oder wie die Italiener sagen, zur „Cucina dei poveri“, der Kost der Armen. Zuerst, backen wir zusammen eine Focaccia mit Tomaten, Oliven und frischen Kräutern. Das klassische Sandwich darf nicht fehlen, z.B. mit Tomaten – Mozzarella, Olivenöl, Basilikum Pesto und Ruccola. Fleischliebhaber haben die Auswahl: Mortadella oder luftgetrocknete Schinken, Tomaten Pesto oder Olivenaufstrich, Zwiebelmarmelade, Feldsalat.

Oder vegetarisch mit gegrilltem Gemüse, frischen Kräutern, Knoblauch, Ruccola oder Salat. Dazu hausgemachte halbtrocknete Tomaten.

Materialkosten von 25 €, eine Rezeptmappe für Focaccia, Tomaten Pesto, Zwiebelmarmelade, Olivenaufstrich, hausgemachte halb-getrocknete Tomaten, Kaffee oder Cappuccino sind im Preis enthalten. So kannst du für deine Liebliche einen Bella Italia Abend vorbereiten.

**Samstag, 15.6.2024, 14.00-18.00 Uhr, 51 €**

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

## Sie haben Appetit auf Europa bekommen?

Informieren Sie sich bei unseren Europa-Vorträgen zu Politik und Gesellschaft (siehe S. 5) und diskutieren Sie mit! Oder lernen Sie Europa von seiner vielfältigen Seite kennen: in einem unserer europäischen Sprachkurse (siehe S. 32)

## E6911 Saisonale ayurvedische Küche: Frühlings-Kochkurs

Germering

Dina Brück

Tauchen Sie ein in die Welt des ayurvedischen Kochens und entdecken Sie seine Geheimnisse!

Verstehen Sie die Prinzipien, die der ayurvedischen Ernährung zugrunde liegen. Erfahren Sie, wie die 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung an die Jahreszeit anpassen können, um Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen. Wir verwenden zum Kochen beste Öle und Gewürze. Gemeinsam bereiten wir ausgewogene 3-Gänge-Menüs für die aktuelle Jahreszeit zu und genießen diese gemeinsam.

22 € Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 10.3.2024, 15.00-18.00 Uhr, 46 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

## E6913 Saisonale ayurvedische Küche: Sommer-Kochkurs

Germering

Dina Brück

Tauchen Sie ein in die Welt des ayurvedischen Kochens und entdecken Sie seine Geheimnisse!

Verstehen Sie die Prinzipien, die der ayurvedischen Ernährung zugrunde liegen. Erfahren Sie, wie die 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung an die Jahreszeit anpassen können, um Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen. Wir verwenden zum Kochen beste Öle und Gewürze. Gemeinsam bereiten wir ausgewogene 3-Gänge-Menüs für die aktuelle Jahreszeit zu und genießen diese gemeinsam.

22 € Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 16.6.2024, 10.00-13.00 Uhr, 46 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche



## Wichtig für alle Kochkurse

**Mitzubringen:** Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer

Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

## E6915 Glutenfreie Osterbäckerei

Germering

Dina Brück

Neben einem klassischen Osterfladen darf auch leckeres und hübsches Kleingebäck auf der Ostertafel nicht fehlen, welches wir in diesem Kurs backen. Lebensmittel für 12 € sind im Kurspreis enthalten.

**Donnerstag, 21.3.2024, 18.00-22.00 Uhr, 44 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

## E6919 Indische vegetarische Spezialitäten

Germering

Neetu Suresh

Die indische Küche ist eine lebendige Mischung aus Aromen, Gewürzen und verschiedenen kulinarischen Traditionen. Es ist eine reichhaltige und aromatische Küche, die für die Verwendung von Kräutern, Gewürzen und einer Vielzahl von Zutaten bekannt ist, welche ein harmonisches Gleichgewicht von süßen, herzhaften und pikanten Geschmacksrichtungen schaffen. Ob Sie nun ein duftendes Biryani, ein butterweiches Naan oder ein würziges Curry genießen: die indische Küche ist eine Reise voller exquisiter Geschmackserlebnisse. Von Nord bis Süd, von Ost bis West bietet jede Region Indiens ihre eigenen kulinarischen Schätze und macht die indische Küche zu einem köstlichen und kulturell vielfältigen kulinarischen Abenteuer. In diesem Kurs werden ausschließlich vegetarische Gerichte zubereitet, die Unterrichtssprache ist deutsch.

15 € Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten.

**Freitag, 26.4.2024, 18.00-22.00 Uhr, 47 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

## NEU E6928 Vegan-vegetarische Köstlichkeiten aus Israel und Palästina

Planegg

Xenia Völker

In der israelisch-palästinensischen Küche treffen verschiedene Einflüsse und Traditionen aufeinander, die durch eine Vielfalt an Gemüse, Obst, Gewürzen und Zubereitungsarten ein farbenfrohes und abwechslungsreiches Mahl auf den Tisch zaubern. Auberginen, Tahin, Kichererbsen, Granatapfel und Minze sind nur einige der typischen Zutaten, die in den vegan-vegetarischen Gerichten ihre intensiven Aromen entfalten. Die israelisch-palästinensische Küche ist unkompliziert, vielseitig und schmeckt auch Menschen, die sich im Alltag nicht ausschließlich vegan/vegetarisch ernähren. Im Kurspreis sind Materialkosten von 15 € enthalten. Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrhandtücher, verschleißbare Gefäße zum Mitnehmen von Speisen

**Mittwoch, 6.3.2024, 17.30-21.30 Uhr, 50 €**

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

**Wilder Hirsch**

BIER, BROTZEIT, STRAND & SO  
GRÄFELFING

Der Hirsch ist da:  
Di-Do: 18 - 24 Uhr, Fr: 11 - 24 Uhr  
Sa: 15 - 24 Uhr, So: 11 - 23 Uhr

Montags hat der Hirsch frei.

Pasinger Straße 1 b • 82166 Gräfelfing  
Tel. 089 - 85 89 65 98 • [www.wilderhirsch.de](http://www.wilderhirsch.de)



### Ihre frühzeitige Anmeldung

sichert Ihnen den Platz und gibt uns Planungssicherheit.

### E6927 Chinesische Küche – leicht und lecker Neue Rezepte

#### Germering

#### Jimmy Kit Chi Liu

TBasis der chinesischen Küche ist ein ausgewogenes Wechselspiel von reichlich Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie ein ausgesprochen Reichtum an Zubereitungsvariationen. Lernen Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Küche kennenlernen. Mit dem neugewonnenen Wissen können Sie in Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente setzen oder gar eine ganz neue Richtung geben!

Viel verschiedenes Gemüse, unterschiedliche Fleischsorten und Fisch sind die Basis, mit der im Kurs leichte, leckere und authentische Gerichte gezaubert werden. Wie in seinen Kursen üblich, wird Jimmy Liu vorkochen und Sie dann bei der Vorbereitung unterstützen.

28 € Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten.

**Sonntag, 17.3.2024, 14.00-18.00 Uhr, 68 €**

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche  
Zugang am Sonntag nur über die Eingangstür in der Passage möglich

### E6929 Japanisch kochen Kurs 2: Neue Rezepte

#### Planegg

#### Xenia Völker

Einen Monat in Japan inklusive Klosterleben mit feinsten, buddhistischer Tempelküche, Kochkurse in Tokyo und Kyoto und der Ehrgeiz authentisch japanisch kochen zu können, inspirierten Xenia Völker zu diesem Kurs. Entdecken Sie kulinarische Genüsse, die die japanische Küche jenseits von Sushi zu bieten hat. Neue Rezepte (mit Fleisch und Fisch). Im Kurspreis sind Materialkosten von 18 € enthalten.

Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrhandtücher und verschließbare Gefäße.

**Mittwoch, 20.3.2024, 17.30-21.30 Uhr, 53 €**

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

### E6940 Frühlingsrollen – kleine knusprige Köstlichkeiten aus Vietnam

#### Planegg

#### Thuy Le Duy

Frühlingsrollen sind eine vietnamesische Spezialität. Sie sind sehr vielfältig einsetzbar: sowohl als Fingerfood, zu Reis aber auch zu Reisnudeln, verfeinert mit asiatischen Kräutern und der typischen vietnamesischen Soße Nuoc Mam.

Wir bereiten auch einen köstlichen Mangosalat zu. In diesem Kurs können Sie in die Welt der vietnamesischen Küche eintauchen und ein Geschmackserlebnis der besonderen Art erleben. Lebensmittelkosten von 18 € sind im Kurspreis enthalten.

**Samstag, 13.4.2024, 11.00-15.00 Uhr, 51 €**

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

### E6941 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. Lebensmittelkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Messer, Schneidebrett, Behälter für Kostproben.

**Sonntag, 21.7.2024, 11.00-15.00 Uhr, 53 €**

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



## WÜRMTALPRAXIS

Gemeinsam für Ihre Gesundheit



Herzlich willkommen in unserer internistischen Hausarztpraxis  
im Herzen von Gauting, direkt an der S-Bahn! - Alle Kassen -

- Gesundheits-Check / Vorsorge • Labordiagnostik • EKG, Belastungs-EKG
- Ultraschall • Schlafuntersuchung • Lungenfunktionsprüfung • Wundversorgung
- Infusionen • Behandlung chronischer Erkrankungen • Operationsvorbereitung
- Reise-/ Impfberatung

Ein gesundes Leben bedarf nicht nur bester medizinischer Versorgung, sondern auch individueller Vorsorge. Ein regelmäßiger ärztlicher Gesundheits-Check wird mindestens alle drei Jahre von den Kassen getragen.

**Lernen Sie uns bei dieser Gelegenheit persönlich kennen!**

Terminvereinbarung online [www.doctolib.de](http://www.doctolib.de) oder Tel.: 089 8989 2883

**Dr. Leonie Herz - Dr. Kathrin von Bary - Bahnhofstrasse 34, 82131 Gauting**



## Studium Generale

**Philosophie / Theologie / Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft / Politikwissenschaft**

### NEU E7000 Kultur und Literatur des Mittelalters

Planegg

Marion Freundl

Der große kulturelle Aufbruch der Renaissance stellt bis heute als sprichwörtlich dunkle Epoche in den Schatten. Aber war „das Mittelalter“ so dunkel? Wir sehen uns Beispiele aus Literatur, Religion und Alltagskultur an, um ein paar Vorurteile zu überprüfen. Bei genauerem Hinsehen ergibt sich ein komplexes Bild, das uns vielleicht auch heute noch einiges aufzuzeigen hat.

Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 15.00-16.30 Uhr**

4 x 90 Minuten, 48 €

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

### NEU E7001 Die Transzendenz, die Vollkommenheit und die Realität

Planegg

Marion Freundl

Die Idee einer transzendenten Gottheit, wie sie mit dem Judentum in die Welt kam, stellt ihre Anhänger seit jeher vor große Herausforderungen: Wie hat man sich ein gestaltloses Wesen vorzustellen? Und wie kann dieser Schöpfergott seinen Geschöpfen Leid zumuten? Wir diskutieren die kulturellen Konsequenzen eines gestaltlosen Gottes und sehen uns an, wie das Buch Kohelet im Alten Testament mit dem Problem des unvollkommenen Diesseits umgeht.

Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 16.45-18.15 Uhr**

4 x 90 Minuten, 48 €

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

### NEU E7002 Die Verstrickungen der globalen Welt

Planegg

Dr. Xaver Brenner

Die Globalisierung ist in eine neue Phase getreten. Die Unordnung der Tyrannis – Neozarismus und Neokommunismus – kämpfen weltweit mit der demokratischen Ordnung der Eigenwerte um die Vorherrschaft. In

dieser Lage verlangt das Überleben in der Welt nach der Zusammenarbeit der Vernünftigen. Sie findet trotz der destruktiven Kräfte statt, als die „List der Weltvernunft“ (Hegel). Der demokratische Eigensinn ist der Geist, der unsere Welt im Ganzen doch zusammenhält (Goethe). Diese Strukturen zu erkennen, bedeutet schon, sie durch einen begründeten Optimismus zu fördern.

**ab Dienstag, 11.6.2024, 16.00-17.30 Uhr**

3 x 90 Minuten, 49 €

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

Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

### NEU E7006 Denken wagen –

**Das „Philosophische Café“ in der Gemeindebücherei Gräfelfing**

Gräfelfing

Dr. Sandra Eleonore Johst

Für alle, die zwar schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von den schweren Büchern abschrecken ließen, gibt es jetzt eine lockere Alternative: das Philosophische Café. Hier treffen wir uns einmal im Monat, um miteinander zu philosophieren und angenehm in die Geschichte der Philosophie einzusteigen. Da wir in diesem Jahr den 300. Geburtstag von Immanuel Kant feiern dürfen, nehmen wir seine berühmten drei Fragen zum Ausgangspunkt unseres Nachdenkens:

• **Was kann ich wissen? am 22. März; 16.00-17.00 Uhr**

• **Was soll ich tun? am 5. April; 16.00-17.00 Uhr**

• **Was darf ich hoffen? am 10. Mai; 16.00-17.00 Uhr**

In gemütlicher Atmosphäre kommen wir bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander über Textstellen aus Kants Philosophie ins Gespräch und ins Nachdenken: Können seine Antwortversuche auf die großen Fragen uns auch heute noch im Denken Orientierung bieten?

Gemeindebücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.)

### E7007 „Zeit der Zauberer“: Philosophische Gedanken zwischen 1919-1929

Planegg

Dr. Sandra Eleonore Johst

In diesem markanten Jahrzehnt ist in der deutschsprachigen Philosophie so viel Spannendes passiert, dass Wolfram Eilenberger es unter dem Titel „Zeit der Zauberer“ zu einer mitreißend erzählten Geschichte verdichtet hat. Für dieses narrative Sachbuch hat er 2018 den Bayerischen



**Europa** – ein Kontinent mit wechselhafter Geschichte und einer spannenden Zukunft. Beachten Sie unsere Themenreihe Europa mit Vorträgen zu Politik und Gesellschaft (siehe S. 5), europäischen Sprachkursen (siehe S. 32) oder europäischen Kochkursen (siehe S. 54)



Buchpreis erhalten. Drei von den vier hier vorgestellten Denkern wollen wir genauer kennenlernen:

Ludwig Wittgenstein, Ernst Cassirer und Martin Heidegger. Mit Wittgenstein fragen wir, warum die Grenzen unserer Sprache auch die Grenzen unserer Welt bedeuten. Cassirer kann uns erklären, warum es vielleicht zutreffender ist, den Menschen als symbolisches statt als vernünftiges Wesen zu definieren und mit Heidegger erkunden wir die grundsätzlichen Phänomene unseres eigenen Selbst.

Gemeinsam entdecken wir dieses Stück Philosophiegeschichte - mitdenken und mitdiskutieren sind ausdrücklich erwünscht!

**ab Donnerstag, 13.6.2024, 15.00-16.30 Uhr**

3 x 90 Minuten, 39 €

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

### NEU E7008 Die Renaissance nördlich der Alpen

Planegg

Stefan Müller

In der Epoche der Renaissance bemühten sich Künstler und Gelehrte, die kulturellen Leistungen der griechischen und römischen Antike neu zu beleben. Ausgehend von den Städten Norditaliens beeinflusste ihre innovative Malerei, Architektur, Skulptur sowie Literatur und Philosophie auch die Länder nördlich der Alpen, wenn auch in jeweils unterschiedlicher Ausprägung. Im Zentrum der Betrachtungen stehen die altdeutsche (u.a. A. Dürer, L. Cranach d.Ä., M. Grünewald, A. Altdorfer) sowie die altniederländische Malerei (u.a. Jan van Eyck, Rogier van der Weyden, Lucas van Leyden, Pieter Brueghel d.Ä.)

**ab Donnerstag, 11.4.2024, 15.00-16.30 Uhr**

6 x 90 Minuten, 66 €

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

### NEU E7012 100 Jahre Disney

Krailling

Dr. Diana Barbara Kyeng-Nym Fleischer

Die internationale (Trick-)Filmgeschichte ist eigentlich die Geschichte der Disney-Brüder. Ihre Werke revolutionierten die Filmbranche. In ihren Filmen spiegeln sich unterschiedlichste Kunstformen und Einflüsse wider. Der Vortrag widmet sich Highlights aus 100 Jahren "The Walt Disney Company". Erleben Sie die Anfänge des Zeichentrickfilms mit einfachen Methoden bis hin zu aufwendig animierten Filmen mit moderner Computertechnik.

**Freitag, 19.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 8 €**

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

## Führungen und Ausstellungen

### NEU E7013 Andy Warhol & Keith Haring – The Party of Life

München

Regina Sasse

Im Sommer begegnen sich die Pop Art Ikone Andy Warhol und der Meister der Strichmännchen Keith Haring. Seit den 1960ern hob Warhol die Grenzen zwischen „Hochkultur“ und „Populärkultur“ auf und begeistert die New Yorker Society. Die Bejahung der Massenmedien war jedoch nie nur unterhaltsam, sondern auch voller Zeitkritik an Rassismus und institutionalisierte Gewalt.

Auch Keith Haring arbeitete kritisch und auf massenmedialen Flächen. Seine Kunst schuf eine eigene Symbolwelt. Er schuf deshalb eine Bildsprache, die so vielfältig ist wie die Menschen, die sie betrachten.

**Freitag, 19.7.2024, 14.00-15.30 Uhr, 12 € zzgl. Eintritt**

Museum Brandhorst, im Foyer (Kassenbereich), Theresienstr. 35

### NEU E7014 Lebendige Traditionen, kreative Gegenwart: Kunst aus Afrika

München

Regina Sasse

Wir tauchen ein in die eindrucksvolle traditionelle Kunst, die „Blauer Reiter“-Künstler ebenso inspirierte wie den Designer Matteo Thun. Auch in der Gegenwartskunst sind Traditionen spürbar: international bedeutende Künstler wie documenta-Teilnehmer Romuald Hazoumè oder der togolische Künstler El Loko schufen eigene Maskenkunst und kosmische Alphasphäre. Die Kunst des Fotografen Pieter Hugo, des Diaspora-Künstlers Ransome Stanley oder Amouzou Glikpas reicht von einem interaktiven „Sprechenden Schuh“ bis zur bunten Sargkunst des Ghanaers Paa Joe.

**Freitag, 12.4.2024, 14.00-15.30 Uhr, 12 € zzgl. Eintritt**

Treffpunkt: Museum Fünf Kontinente, Maximilianstr. 42, Foyer

### NEU E7015 Leo von Klenze zum 240. Geburtstag

München

Bettina Rühm

Leo von Klenze war einer der Star-Architekten des 19. Jahrhunderts. Er arbeitete im Auftrag König Ludwig I., dessen Ziel es war, aus dem mittelalterlichen München eine „moderne“ Residenzstadt mit imposanten klassizistischen Bauten zu machen. Die Zusammenarbeit mit dem König war intensiv und zugleich konfliktreich. Mit Beginn am Königsplatz laufen wir rund um die Residenz bis zum Max-Josef-Platz und erkunden zahlreiche Meisterwerke Klenzes mit spannenden Einblicken in seine Persönlichkeit, seine Arbeitsweise und seine Zusammenarbeit mit dem König.

**Samstag, 8.6.2024, 14.00-15.45 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: München, Glyptothek, vor der Treppe

### NEU E7020 Münchens Ursprung: Von Herzog Heinrich dem Löwen bis Kaiser Ludwig IV. den Bayern

München

Georg Reichlmayr

Lübeck, Stade, Bremen, Braunschweig, München: Große Handels- und Machtzentren sind mit dem Namen Heinrichs des Löwen, dem mächtigsten und umstrittensten Fürsten seiner Zeit, des 12. Jahrhunderts, verbunden. Durch die Gründung Münchens vor 866 Jahren schuf Heinrich der Löwe Fakten, die Bayerns Geschichte für Jahrhunderte bestimmen sollten! Der Spaziergang erläutert die frühe Stadtgeschichte. Ein spannender Ausflug ins mittelalterliche Bayern und in Münchens Geschichte.

**Mittwoch, 20.3.2024, 10.30-12.30 Uhr, 19 €**

Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz

Alle Teilnehmer erhalten für die Dauer der Führung ein akustisches Führungssystem.

### NEU E7017 Wer spinnt mit?

Altes Handwerk neu entdeckt

Puchheim

Michaela Höfel, Monika Unglert

Erfahren Sie alles rund um die Wolle, vom Rohprodukt bis zum fertigen Faden. Mit der Wolle der Puchheimer Schafe lernen Sie im gemütlichen Stüberl anschaulich, wie aus dem Rohprodukt Wolle ein feiner Faden wird – vom Waschen und Trocknen über das Kämmen und Kardieren bis zum Spinnen wird alles genau gezeigt.

Wer ein (auch nicht einsatzfähiges) Spinnrad hat, kann es gerne zum Kurs mitbringen. Fachkundig kann es überholt werden und anschließend vielleicht sogar schon an diesem Nachmittag zum Einsatz kommen. Alle Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Stallführung, Kaffee & hausgemachter Kuchen sind inklusive.

**Freitag, 26.4.2024, 14.30-17.30 Uhr, 54 €**

Treffpunkt: Biolandhof Unglert, Alte Bahnhofstr. 12, vor dem Hofladen Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden.

### NEU E7018 Ingeborg Bachmann 1957/1958

München

Anette Spieldiener

Wir verfolgen die Spuren der Poeta assoluta in München und suchen private und berufliche Bezugspunkte Ingeborg Bachmanns auf. Da ihre emotionalen Beziehungen zu Paul Celan und Max Frisch jenes Münchner Jahr quasi rahmten, nehmen wir Einblick in die Korrespondenz der jeweils Liebenden und die Aufenthalte Celans und Frischs in München. Es entfalten sich facettenreich sowohl Bachmanns innere Landschaft zwischen Beziehungssehnsucht, Kinderwunsch und Karriereplanung, wie die berufliche Landkarte mit den Knotenpunkten Bayerischer Rundfunk, Piper Verlag, dem Kontakt der Gruppe 47 und damit in Verbindung stehenden Gedichten und Hörspielen.

**Samstag, 16.3.2024, 14.00-16.00 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: München, Leopoldstr. 19

### E7019 Das Marienmünster in Dießen

Diessen

Heike Gerl

Hoch über dem Westufer des Ammersees liegt die ehemalige Klosterkirche der Augustiner Chorherren. Namhafte Künstler der damaligen Zeit waren daran beteiligt, aus Augsburg und Dießen, aus den Niederlanden und aus Italien. An beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten haben sie nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“ entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Grafengeschlecht der Dießner und Andechser, erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühne und erahnen, wie die damaligen Menschen vom „Theatrum Sacrum“ beeindruckt waren.

**Samstag, 22.6.2024, 14.00-16.00 Uhr, 6 €**

Dießen, Marienmünster, Klosterhof 10 A



#### Tipp:

Planen Sie bei Führungen immer ein, etwas früher am Treffpunkt zu sein.



## E7023 Der Münchner Westfriedhof

München

Ulrich Spies

Als zweitgrößter Friedhof Münchens kann er mit zahlreichen bekannten Namen aufwarten. Wir besuchen u.a. die Grabstätten von Maxl Graf, Robert Lembke und der so früh verstorbenen Sängerin Alexandra. Der Erfinder eines recht wichtigen Teils des Fahrrades gehört ebenso zu unserem Rundgang wie der Besuch des fast vergessenen Gesellengrabes, es ist verbunden mit einer tragischen Geschichte zur Zeit der Revolution in München nach dem 1. Weltkrieg.

**Samstag, 27.4.2024, 10.00-11.30 Uhr, 12 €**

Treffpunkt: München, Haupteingang ganz nahe am U-Bahnhof Westfriedhof

## NEU E7024 Die Werkstatt für historische Tasteninstrumente hautnah erleben

Greifenberg

Helmut Balk

Lernen Sie historische Tasteninstrumente des 18. und frühen 19. Jahrhunderts kennen. Werfen Sie einen Blick in die Messräume, in Werk- und Werkstatt und erfahren Sie Wissenswertes über den Einsatz hochtechnologierter Analysegeräte und -methoden: z. B. Mikro- und Endoskope, digitale Scanner oder hochauflösende Fotografie. In der Werkstatt erleben Sie Musikgeschichte hautnah: Hier werden die in der Sammlung gezeigten Instrumente mit historischen Handwerkstechniken nachgebaut. Ein versierter Fachmann, der Orgelbauer Helmut Balk führt Sie informativ und unterhaltsam durch die sehenswerte Sammlung.

**Donnerstag, 14.3.2024, 14.30-16.00 Uhr, 5 €**

Greifenberg, Institut für Musikinstrumente, Am Krautgarten 25

## NEU E7026 Viktor & Rolf Fashion Statements, Kunsthalle

München

Regina Sasse

Mit atemberaubender Virtuosität loten Viktor Horsting und Rolf Snoeren seit über 30 Jahren immer wieder die Grenzen zwischen Couture und Kunst aus. Ihre Meisterwerke wurden von Künstler\*innen wie Madonna, Tilda Swinton, Lady Gaga, Doja Cat und Cardi B getragen sowie in Ballettproduktionen und in einer Oper in Szene gesetzt. Rund 100 der kühnsten Stücke des ebenso visionären wie leidenschaftlichen Duos werden in einer spektakulären Inszenierung erlebbar gemacht. Sehen Sie die erste große Retrospektive des niederländischen Designerduos Viktor & Rolf in Deutschland mit Modekreationen, Videos, Skizzen und handgefertigten Porzellanpuppen sowie mit Werken von renommierten Foto-Künstler\*innen wie Andreas Gursky oder Cindy Sherman.

**Freitag, 8.3.2024, 14.00-15.30 Uhr, 12 € zzgl. Eintritt**

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

## NEU E7030 Münchens starke Frauen

München

Grit Ranft

Münchens Geschichte steckt voller außerordentlicher Frauen! Zwar sind sie im Stadtbild im Gegensatz zu ihren männlichen Kollegen auf Statuen, an Fassaden oder bei Straßennamen deutlich unterrepräsentiert, doch genau deshalb lohnt es sich, ihnen einen ganz eigenen Rundgang zu widmen! Egal ob in der Residenz zu Hause oder aus dem einfachen Bürgertum, feine Dame oder zünftiges Weibsbild, Heilige oder Scheinheilige, Künstlerin, Wissenschaftlerin, Kämpferin oder tragische Gestalt, alle zeigen sie uns eine ganz persönliche Facette Münchens. Ein lehrreicher, spannender, abwechslungsreicher und durchaus amüsanter Rundgang in der Münchner Innenstadt – auch für Männer!

**Mittwoch, 24.4.2024, 17.30-19.30 Uhr, 16 €**

Treffpunkt: St. Jakob-Platz, an den Bänken zwischen Stadtmuseum und Synagoge

In Kooperation mit der vhs Oberschleißheim

## NEU E7031 Münchens Mittelalterliche Reste

München

Petra Rhinow

Wir wandern um die erste Stadtmauer und suchen nach den ältesten Bauwerken, Bodendenkmäler und Ansichten Münchens. Neue Erkenntnisse der Stadtarchäologie illustrieren unsere Sehenswürdigkeiten ebenso wie die schönsten Sagen um ihre Entstehung.

**Montag, 11.3.2024, 10.00-11.30 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: unter dem Talbrucktor, dem heutigen Spielzeugmuseum am Marienplatz 15

## E7036 Fit in Bayerischer Geschichte

München

Petra Rhinow

Ein Crash-Kurs in der Residenz  
Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der europäischen verknüpfen – haben Sie Lust auf die Herausforderung?

**Freitag, 17.5.2024, 12.00-13.30 Uhr, 14 € zzgl. Eintritt**

Treffpunkt: München, über die Residenzstr. zum Haupteingang; vor dem Foyer des Residenzmuseums

## NEU E7040 Münchner Persönlichkeiten und Architekturhighlights der Altstadt

München

Dr. Diana Barbara Kyeng-Nym Fleischer

Wie haben weltberühmte Erfinder und bedeutende Künstler mit ihren Werken die Münchner Altstadt geprägt? Auf unserem Spaziergang durch die Altstadt begeben wir uns auf die Spuren von großartigen Erfindungen made in Bavaria, Traditionen und auch Kuriosum aus der Münchner Kunst- und bayerischen Kulturgeschichte. Bekannte Persönlichkeiten, markante Bauten und unterhaltsame Anekdoten machen Stadtgeschichte lebendig, vom Mittelalter über den Barock bis zum Zeitalter der Industrialisierung.

**Samstag, 15.6.2024, 10.00-12.00 Uhr, 14 €**

Treffpunkt: München, am Sendlinger Tor, mittlerer Torbogen  
Der Rundgang endet am Odeonsplatz.

## NEU E7043 Historischer Spaziergang rund ums Aubinger Heizwerk

München

Elvira Auer

Im Aubinger Osten soll mit dem „Bergson“ ein neuer Kulturtempel entstehen, in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten und als monumentale Industri ruine bekanntgewordenen Aubinger Heizwerks. Das Gebäude selbst und seine nähere Umgebung haben eine spannende Geschichte, die über viele Jahrhunderte reicht: Angefangen vom direkt angrenzenden frühchristlichen Reihengräberfeld über die Entstehung der nahegelegenen Bahnbauten in der NS-Zeit bis hin zu einem verschwundenen See. Es gibt viel Unbekanntes zu entdecken auf diesem Rundgang!

**Freitag, 3.5.2024, 16.00-18.00 Uhr, 15 €**

Treffpunkt: Bergsonstraße Ecke Rupert-Bodner-Straße

## E7050 Der Hofgarten der Münchner Residenz

München

Georg Reichlmayr

Vor gut 500 Jahren begann Bayerns Herzog Wilhelm IV. mit der Gestaltung eines repräsentativen Hofgartens, der bereits für den Staatsbesuch Kaiser Karls V. eine prächtige Kulisse bildete. Bald folgten Gartenschlösschen und große Wasserspiele, deren bauliche Überreste heute noch zu erkennen sind. Die Führung stellt Ihnen die Galeriebauten des 18. Jahrhunderts ebenso vor wie den kleinen Lusttempel und die Schicksale des Gartens im 19. Jahrhundert, als Kasernen errichtet wurden. Als im November 1918 Bayerns letzter König hier die Nachricht von der Revolution und seiner Absetzung erhielt, endete die royale Zeit der Gartenanlage, doch 1982 eröffnete die Bayerische Staatskanzlei, und so liegt der Park nach wie vor im Zentrum der bayerischen Politik.

**Dienstag, 18.6.2024, 15.30-17.30 Uhr, 19 €**

Treffpunkt: Eingang Hofgarten am Odeonsplatz beim Tambosi  
Alle Teilnehmer erhalten für die Dauer der Führung ein akustisches Führungssystem.

## NEU E7056 Die Ohel-Jakob-Synagoge am Israelitischen Kultuszentrum

München

Israelitische Kultusgemeinde

Die Ohel-Jakob-Synagoge („Zelt Jakobs“) gilt als ein Meisterwerk zeitgenössischer Sakral-Architektur. Sie gehört zu den größten und eindrucksvollsten Synagogenneubauten in Europa. Bei einer Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Kultusgemeinde und das Judentum. Sie gehen durch den unterirdischen Gang der Erinnerung, der das Gemeindezentrum mit der Synagoge verbindet, und erleben schließlich den lichtdurchfluteten Innenraum der Synagoge.

**Montag, 8.4.2024, 12.30-14.00 Uhr, 11 €**

Alle Teilnehmer\*innen ab 16 Jahren müssen einen amtlichen Lichtbildausweis vorlegen. Alle männlichen Teilnehmer der Führung werden gebeten, eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Kappchen etc.) mitzubringen. Bitte tragen Sie dem sakralen Charakter der Synagoge mit angemessener Kleidung Rechnung.

Treffpunkt: Eingang Jüdisches Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Platz 18.



**Wir danken unseren Anzeigenkunden.**

Bitte schenken Sie den inserierenden Firmen besondere Beachtung.



## Tagesfahrten

### NEU E7058 Kostbarkeiten der Oberschwäbischen Barockstraße

Oberschwaben

Stefan Ellenrieder

Im Herzen des bayrisch-württembergischen Schwaben finden sich so viele Klöster und Wallfahrtskirchen von künstlerisch überragender Bedeutung wie nirgendwo sonst. Wir besuchen das Kloster Buxheim, dessen kulturgeschichtlicher Bogen von der mittelalterlichen Klosterkirche über ein berühmtes barockes Chorgestühl bis zu D. Zimmermanns Rokoko reicht, die Wallfahrtskirche in Steinhausen, Bad Schussenried (Kloster und Bibliothek), und Ochsenhausen (zu den Schätzen der ehem. Reichsabtei gehören die gotische Klosterkirche mit reichem Barock-Dekor und die Klosterbibliothek die kurz vor der Säkularisation wie ein Schlusstein der reichen alten Kirchenkunst entstand).

**Samstag, 22.6.2024, 8.15-19.30 Uhr, 87 €**

Treffpunkt: Busabfahrt 8.15 Uhr Eisenstr. (am Alten Botanischen Garten, Neptunbrunnen). Rückkehr circa 19.00 Uhr

### NEU E7059 Von der Salzstraßen-Stadt Heinrich des Löwen zum Oberlauf des Lech

Landsberg am Lech

Stefan Ellenrieder

Herzog Heinrich der Löwe schuf Landsberg am Lech als einen der wichtigsten Stützpunkte seiner Salzstraße von Reichenhall nach Schwaben. Wir genießen das malerische Lech-Panorama der Stadt: die mittelalterliche Pfarrkirche mit barocker Ausstattung, die barockreiche Jesuitenkirche und die feine Friedhofs-Kapelle Dominikus Zimmermanns. Dann folgen wir dem Lech nach Süden bis zu den Alpen und besuchen Vilgertshofen, Lechbruck, Bernben und Auerberg.

**Samstag, 20.7.2024, 8.15-19.30 Uhr, 79 €**

Treffpunkt :Bus Abfahrt 8:15 Uhr Eisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen). Rückkehr circa 19.00 Uhr

### NEU E7060 Tagesfahrt nach Bregenz mit Besuch von 'Der Freischütz' auf der Seebühne

Planegg

Joachim Giesen

Verbringen Sie einen schönen Tag am Bodensee! Erleben Sie am Abend die Opernaufführung „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber auf der einzigartigen Seebühne in Bregenz. Die Busfahrt, die Führung durch die Spielbank Lindau, die Schifffahrt und die Eintrittskarten für die Aufführung in der Kategorie 5 sind in der Gebühr enthalten. Das Mittagessen zahlen Sie individuell. 12.30 Uhr: Ankunft in Wasserburg am Bodensee, gemeinsames Mittagessen im Hotel Walserhof (à la carte). 15-16 Uhr: Besichtigung der Spielbank Lindau mit Führung und Spielerklärung. Wer teilnehmen möchte, benötigt einen gültigen Lichtbildausweis, „angemessene Kleidung“ ist erwünscht. Gemütlich schlendern wir dann durch Lindau.

Gegen 18 Uhr: Nach Möglichkeit fahren wir mit dem Schiff von Lindau nach Bregenz mit Bummel an der Seepromenade. 21 Uhr: Beginn der Aufführung.

Warme (Regen-)Kleidung, ein Sitzkissen und eine Decke sind nützlich.

**Mittwoch, 7.8.2024, 9.45-2.15 Uhr, 160 €**

Treffpunkt: Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Gerneringer Str., Kreuzwinkelstr.)

Ab Freitag, der 5. April 2024 ist keine Stornierung mehr möglich.

Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie an der Spielbank-Führung teilnehmen möchten.

## Musik

### E7702 Richtiges Singen durch Stimmbildung

Planegg

Rosemarie Parsiegla

Für Alle, die ein langjähriges und nicht immer ganz müheloses Studium des „klassischen“ Gesangs beginnen oder fortführen wollen. Sie lernen Atemtechnik, Stimmbildung, Timbre-Pflege, Sprechtechnik, Korrektur von Stimmfehlern, Erarbeitung des Stimmvolumens, abgestimmt auf das Stimm-Material.

I. Jugendliche ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Min.)

II. Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 30 Min.)

III. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Einzelunterricht je 30 Min.)

Doppelstunden pro Woche auf Anfrage.

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 16.30-22.00 Uhr**

12 x 30 Minuten, 185 €

Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2

Ab 16 Jahre, Voranmeldung unter 08271 6550

### E7703 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 30 €), kann im Kurs ab 34 € erworben werden. Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

**Sonntag, 10.3.2024, 11.00-18.00 Uhr (14-15 Uhr Pause), 44 €**

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

### E7704 Singen macht Spaß, Singen tut gut

Planegg

Thomas Schaffert

Nach einer kurzen Aufwärm-Übung geht es gleich los mit dem „Wunschkonzert“. Wir wählen aus einem stilistisch offenen Liederbuch gemeinsam passende Volkslieder, Schlager, Songs oder Kanons aus. Alle Altersgruppen und Fähigkeitsniveaus sind willkommen. Es gibt kein Abschlusskonzert, sondern nur Freude am Singen...

**ab Donnerstag, 29.2.2024, 16.45-17.45 Uhr**

12 x 60 Minuten, 64 €

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

### E7705 Jodelseminar

Planegg

Traudi Siferlinger

Jodeln ist in, und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. Wir lernen alle gemeinsam alpenländische mehrstimmige Jodler, ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jeder – auch ohne Vorerfahrung. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

**Mittwoch, 3.7.2024, 17.30-18.45 Uhr, 15 €**

Planegg, kath. Pfarrzentrum, St. Elisabeth, 1. Stock, Bräuhausstr. 5 Ecke Bahnhofstr.

### E7707 Irish Music for Instruments – Melodien lernen nach Gehör

Planegg

Isabella Jarczyk

Wollten Sie schon immer Melodien direkt vom Radio, von einer Band oder sonstigen Musikquelle sofort nachspielen? Durch die Technik mittels Einsatz von Stimme und Rhythmik sowie wiederholtes Vor- und Nachspielen ausgewählter Stücke lernen wir, die Melodien auf unser Instrument zu übertragen. Dabei helfen uns die fröhlichen und beschwingten Jigs, Reels und Hornpipes aus Irland. Gerade in der Vorweihnachtszeit macht es Laune, sein Instrument auszupacken! Geeignet für Melodieinstrumente wie Geige, Flöte, Akkordeon, Harfe, Mandoline, Banjo, Hackbrett... Sie müssen kein „Superspieler“ sein, doch sollten musikalische Kenntnisse auf dem jeweiligen Instrument vorhanden sein.

**ab Montag, 8.4.2024, 19.00-20.30 Uhr**

6 x 90 Minuten, 89 €

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

Bitte unbedingt Ihr Instrument und ein Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen!

### E7708/8A Lagerfeuer-Gitarre

Planegg

Jakob Schulte

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Lieder singen und lernen möchten bzw. ihr Wissen über die Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Gitarre vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten und gängigsten Akkorden und werden Schlag- und Zupfmuster üben. Es sind keine Notenkenntnisse und auch kein musikalisches Vorwissen nötig. Ein wenig Gitarrenkenntnisse sind von Vorteil. Wir lernen Lieder aus verschiedenen Musikrichtungen wie Oldies, Schlager, Rock, Pop, Folk- und Countrysongs, und erfüllen gern individuelle Liedwünsche. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster

**E7708 Sonntag, 21.4.2024, 10.00-14.00 Uhr Einsteigerkurs**

**E7708A Samstag, 11.5.2024, 10.00-14.00 Uhr Aufbaukurs**

Je 32 €

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

### E7709/10 Ukulele Workshop Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Hansi Schneider

Wir lernen einfache, bekannte Lieder und ihr erhaltet eine Menge Infos über die richtige Handhaltung, verschiedene Spieltechniken und individuelle Tipps zum Zupfen und Schlagen. Im Vordergrund stehen neben der Vermittlung von Fachwissen der Spaß an der Musik und wie man auf einfache Art und Weise mit der Ukulele Lieder begleiten kann.



Ebenso, wie man sich mit Hilfe des Internets Texte, Akkorde und Noten sucht. Die Ukulele ist auch bestens geeignet für Lehrkräfte, Kindergärtnerinnen und Eltern, als Begleitinstrument für Kinder- und Weihnachtslieder. Ziel des Kurses ist es, Laien und interessierten Anfängern einen Einstieg zu ermöglichen, und Fortgeschrittenen Spielern neue Welten zu eröffnen. Bitte eigene Instrumente mitbringen.

**E7709 Samstag, 4.5.2024, 15.00-17.00 Uhr, Anfänger 29 €**

Vertiefen Sie Ihr Wissen und lernen Sie neue Tricks und Lieder.

**E7710 Samstag, 4.5.2024, 17.30-19.00 Uhr, Fortgeschrittene 25 €**

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

**NEU E7712 Musik und Tanz 66 plus**

**Planegg**

**Michaela Hefele**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie über den Einsatz Ihrer Stimme, mithilfe einfacher Bewegung und beim Spielen leichter Instrumente schnell Zugang zur Musik erfahren und sich dadurch aktiver fühlen können. Erleben Sie, wie erfüllend Musikmachen sein kann und wie leicht es ist, Musik aktiv zu erleben. Musizieren mit Xylofonen und Rhythmusinstrumenten, Musik und Bewegung mit Alltagsgegenständen, Traditionelle Tänze aus verschiedenen, Kulturkreisen, Singen von bekannten und neuen Liedern, Experimentieren mit Sprache und Stimme, Trommeln mit Djembes, Congas und Bongos. Natürlich müssen Sie nicht mindestens 66 Jahre alt sein, um am Kurs teilnehmen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 9.00-10.00 Uhr**

12 x 60 Minuten, 180 €

Planegg, Musikschule an der Würm, Pasinger Straße 16, Konzertsaal

**NEU E7713 Veeh Harfe Einsteigerkurs**

**Planegg**

**Jutta Hörger, Fabian Bögelsack**

Anhand einer Notenschablone, einem System aus Punkten und Linien, die unter die Saiten geschoben wird, entstehen beim Anzupfen Töne. Die Spieltechnik mit einer oder zwei Händen ist gleichermaßen einfach, sodass sich rasch ein Erfolgserlebnis einstellt. Spielfreude und Gemeinschaftserlebnis stehen im Vordergrund und lassen ohne Notenkenntnisse die Teilnehmenden aktiv Musik erleben.

**ab Dienstag, 27.2.2024, 10.30-11.30 Uhr**

12 x 60 Minuten, 180 €

Planegg, Musikschule an der Würm, Pasinger Straße 16, Konzertsaal  
Leihinstrument 45 €, bitte bei der Anmeldung angeben

**NEU E7714-16 Hörstunde am Abend**

**Planegg**

**Marvin Balzer**

Marvin Balzer demonstriert das Geschehen am Klavier, zeigt überraschende Wendungen und den übergeordneten Bogen und lässt sich dabei stimmlich vom Publikum und bildlichen Darstellungen helfen. Lassen Sie sich mitreißen bei einem gemeinsamen Hörerlebnis, stellen Sie Fragen und kommen danach auf ein Getränk in unsere Cafeteria.

**E7714 J. S. Bach: Die Armut, so Gott auf sich nimmt – und wofür?**

Für die Darstellung der himmlischen Engesherrlichkeiten begnügt sich Bach mit einem sehr kurzen Text, einer einzigen Geigenstimme und einer herkömmlichen musikalischen Form. Wie entsteht aus so wenigen Zutaten eine der schönsten Duettarien seines Kantatenschaffens?

**Donnerstag, 29.2.2024, 19.00-20.00 Uhr**

**E7715 Mozart, Don Giovanni – musikalische Schauerromantik und rasante Komödie**

Wie wird eine chaotische Handlung in eine zusammenhängende musikalische Form gebracht? Warum ist ausgerechnet die Musik der Wiener Klassiker besonders dramatisch?

**Donnerstag, 11.4.2024, 19.00-20.00 Uhr**

**E7716 Schubert: Fantasie f-Moll für zwei Klaviere – schöne Melodien und himmlische Längen**

Warum sagt man „ein Stück steht in einer Tonart“? Und was haben zahlreiche Stücke seit dem 19. Jahrhundert mit der Fahrt eines Ozeandampfers über das Meer zu tun?

**Donnerstag, 6.6.2024, 19.00-20.00 Uhr**

Jeweils 60 Minuten, 8 €

Planegg, Musikschule an der Würm, Pasinger Straße 16, Konzertsaal

## Themenreihe



# LITERATUR IM KUPFERHAUS

## Literatur im Kupferhaus

Die ausführlichen Texte finden Sie auf: [www.vhs-wuertal.de](http://www.vhs-wuertal.de)

**NEU E7805 Warum Bairisch genial ist**

**Planegg**

**Günther Grewendorf**

Das Bairische ist geradezu genial. Anhand zahlreicher prominenter Beispiele (u.a. von Gerhard Polt, Karl Valentin ...) werden grammatikalische Besonderheiten des Bairischen dargestellt, die allen ein Aha-Erlebnis vermitteln, nach dem Motto ‚Ja do legst di nieder‘.

**Freitag, 2.2.2024, 19.00-20.15 Uhr**

Veranstalter: Kulturförderverein Würmtal e.V.  
ohne Gebühr

**E7806 Bayerns Zeiten. Eine kulturgeschichtliche Ausleuchtung**

**Planegg**

**Christof Paulus**

Warum gingen in Bayern die Uhren anders? Wo begann eine Stadt? Wie erlebten die Menschen das Überschreiten einer „Landesgrenze“? Was hat Dracula mit Bayern zu tun?

In seinem Buch Bayerns Zeiten schildert Christof Paulus die Vielfalt der bayerischen Kultur – vom frühen Mittelalter bis zur Gegenwart.

**Freitag, 1.3.2024, 19.00-20.15 Uhr**

Veranstalter: Archiv + Galerie Planegg

**E7807 Ich versuche jeden zu retten**

**Planegg**

**Dr. Jorinde Krejci**

Wilm Hosenfelds inzwischen hochbetagte Tochter liest für uns ergreifende Passagen aus seinen mitreißenden Tagebuchaufzeichnungen. Die Textbeiträge werden von Würmtaler Musikern einfühlsam umrahmt.

**Freitag, 3.5.2024, 19.00-20.15 Uhr**

Veranstalter: Gedenken im Würmtal e.V.

**E7808 Goethe auf der Hebebühne**

**Planegg**

**Michael Sommer**

Schiller, Goethe, Lessing, Kleist – in der Schulzeit kommt niemand an ihnen vorbei. Gemeinsam mit seinem Playmobil-Ensemble präsentiert er knackige Kurzfassungen der Highlights aus seinem YouTube-Kanal und testet Fahrspaß und Sicherheit der wichtigsten deutschen Klassiker.

**Freitag, 7.6.2024, 19.00-20.15 Uhr,**

Veranstalter: Kulturforum Planegg

**E7809 Im Zeichen der Liebe**

**Planegg**

**Ludwig Götz, Laura Götz**

Vater und Tochter gestalten gemeinsam mit ausgewählten Literaturzitaten samt Klavier und Flöte eine musikalische Lesung besonderer Art unter dem umfassenden Motto Im Zeichen der Liebe.

**Freitag, 5.7.2024, 19.00-20.15 Uhr**

Veranstalter: Musica Sacra Planegg-Krailling e.V.

**Je 10 €**

**Planegg, Kupferhaus, Feodor-Lynen-Str. 5**

**Für alle Veranstaltungen gilt freie Platzwahl.**

**Anmeldeschluss bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn**



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

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



## Theater/Literatur/Film

### E7800 Literatur erlesen – erlesene Literatur

**Gauting** **Stefanie Krumme**

Lesen Sie gerne? Möchten Sie sich austauschen und mehr über Bücher und ihren Hintergrund erfahren? Dann sind Sie im Lesezirkel richtig! Wir lesen Belletristik mit dem Schwerpunkt auf zeitgenössischer Literatur. Wir diskutieren über die Texte, denn alle bringen den eigenen Lebenshintergrund mit ein und lesen Texte auf ihre eigene Weise; das ergibt spannende Diskussionen.

Mit Fachwissen und Leidenschaft für Literatur macht die Referentin Lust auf ein anderes, intensiveres Leseerlebnis.

Erste Lektüre: „Die Hochzeit der Chani Kaufman“ von Eve Harris

**Termine: Mittwoch 6.3.; 10.4.; 8.5., 12.6.; von 19:15 bis 20:45 Uhr**

4 x 90 Minuten, 44 €

Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7

### E7802 Münchner Bühnen und Inszenierungen: Einführung und 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, 28.2.2024, 19.15-20.45 Uhr**

12 x 90 Minuten, 109 €

Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

### E7803 Theaterspielen: Workshop Improtheater

**Planegg** **Doris Sophia Heinrichsen**

Theaterspielen einmal anders: Unter Anleitung der erfahrenen Kursleiterin entstehen kurze, bühnenreife Szenen ganz ohne mühevollen Textlernen. Der Workshop richtet sich an Darsteller\*innen mit und ohne Vorerfahrung, die Lust haben sich dem Theaterspielen auf ganz fantasievolle und kreative Weise zu nähern.

**ab Samstag, 24.2.2024, 15.00-17.00 Uhr**

3 x Samstag je 120 Minuten, 39 €

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

### NEU E7810 Können Bücher uns verändern? Vier Beispiele aus der Praxis

**Gauting** **Christine Weissbarth**

Sie lesen gerne und gleichzeitig möchten Sie sich fragen: „Wie sieht das eigentlich mit mir und meinem Leben aus?“

Wir lesen Bücher, die einen Mehrwert für Sie persönlich haben. Es sind Bücher von Autor\*innen, die ihre eigenen Erfahrungen in Romanform oder Biografien einbringen sowie wertvolle Sachbücher, die zur Selbstreflexion anregen.

Ein offener Austausch in der Gruppe und das Einbringen eigener Lebenserfahrungen führen zu einem ganz besonderen Leseerlebnis.

Erste Lektüre: „Das ganze Leben in einem Tag“ von Andreas Salcher

**Dienstags: 12.3., 9.4., 7.5. und 4.6.24 von 15:20 Uhr bis 16:50 Uhr.**

4 x 90 Minuten, 44 €

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

### E7811 Rainer Maria Rilke erleben mit dem Papiertheater „Kamishibai“

**Gräfelfing** **Linda G. Möbner**

Der Panther, der hinter tausend Stäben keine Welt mehr sieht. Die Gedichte von Rilke sind mehr als berühmt, sie werden geliebt. Einsam war dieser große Poet nicht. Er lernte die Großen seiner Zeit kennen und ließ sich von ihnen inspirieren:

Sigmund Freud, Rodin, Paula Modersohn-Becker, die Schriftstellerin Lou Andreas-Salomé. Er hatte Freunde, Geliebte und Gönner. Ein lebendiges Theater!

**Samstag, 18.03.2024, 19.00-20.30 Uhr**

ohne Gebühr, Anm. erforderlich

Gräfelfing, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).



Sanftl Schmuck & Uhren KG

Margaretenstraße 58 · 82152 Krailling

Tel. 089 - 857 38 38 · [www.sanftl-juwelier.de](http://www.sanftl-juwelier.de)

## Zeichnen und Malen

### NEU E7100A/B Maya – Schule des Sehens®

**Zeichnen vom ersten Zeichenstrich an**

**Gräfelfing**

**Maya Vester**

Mit dem ersten Zeichenstrich beginnt eine Entdeckungsreise zu der Vielfalt der Formen. Die Leichtigkeit des Strichs zu erlernen und Freude an der eigenen Darstellung unserer Umwelt zu erleben ist eine wunderbare Bereicherung. Zeichnen ist die Basis der Form in der Darstellung. Alles um uns herum hat eine Form, je nach ihrer Eigenart. Form ist also die Voraussetzung für eine bildliche Darstellung. Jede Gestaltung beginnt bei der Festlegung der Größe, Richtung, Bewegung und dem persönlichen Ausdruck der zu zeichnenden Form, wie sie ins Blatt gesetzt wird und so zur Wirkung kommt. Staunen erleben Sie eine neue Wahrnehmung Ihrer Umgebung. Sie benötigen: großen Skizzenblock/glatte Papier 120 g, 30 x 40 cm, Bleistifte von H4 über HB bis hin zu 8B, sowie ein Notizheft.

**E7100A ab Donnerstag, 29.02.2024, 9.30 -12.30 Uhr**

Weiter geht der Erfahrungsweg. Fortsetzung des vorherigen Kurses

**E7100B ab Donnerstag, 16.05.2024, 9.30 -12.30 Uhr**

Je Kurs: 8 x 180 Minuten, 112 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8, Eingang Schmidbauerstraße

### E7103-04 Maya – Schule des Sehens®. Zeichnen, Schwarz/Weiß und/oder Farbstifte Für Fortgeschrittene

**Planegg**

**Maya Vester**

Selbst in einer Zeichnung können sich die unterschiedlichsten Elemente – wie in einer Collage –zusammenfügen. Mit Bildideen aus Ihrem Umfeld und Ihrem eigenen Leben, gestalten Sie ganz persönliche Zeichnungen ob in schwarz/weiß oder farbig mit Buntstiften. Diese Entdeckungsreise läßt die erstaunlichsten Kunstwerke entstehen. Es geht um Bildkomposition, Verteilung von Licht und Schatten und viele Ihrer bisherigen Erfahrungen. Staunen werden Sie über die vielen Möglichkeiten die Ihnen nun in Ihrem Schaffen offen stehen und sichtbar werden. Sie benötigen: großen Skizzenblock/glatte Papier 120 g/ oder 180 g, 30 x 40 cm oder größer, Bleistifte von H4 über HB bis hin zu 8B, auch Fineliner. ein Sortiment Farbstifte von Faber Castell Polychromos, sowie ein Skizzenheft oder Notizheft.

**E7103 ab Dienstag, 27.02.2024, 9.00-12.00 Uhr**

Weiter geht der Erfahrungsweg – Fortsetzung des Kurses

**E7104 ab Dienstag, 07.05.2024, 9.00-12.00 Uhr**

Je Kurs: 8 x 180 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!





## E7105/06 Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

**Planegg** **Graziana Goldwurm-Niembs**

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Am Anfang steht die Skizze, sie ist Grundlage für's Gelingen einer Zeichnung. Von der Skizze über das Studienblatt bis hin zur fertigen Zeichnung arbeiten wir gemeinsam weiter in verschiedenen Übungen. Strichführung, Schraffur und Linienverdichtungen, um Licht und Schatten zu räumlicher Darstellung zu bringen, sind ein weiterer wichtiger Baustein der Zeichnung. Farblehre begleitet die Kursgestaltung. Es geht v. a. um die Leichtigkeit des Strichs und die Wahrnehmung der Proportionen. Material: u.a. Bleistifte verschiedener Härte, Zeichen-/Skizzenpapier, Buntstifte, Knetradiergummi, Spitzer. Alles Weitere wird im Unterricht besprochen.

**E7105 ab Donnerstag, 8.2.2024, 9.00-12.00 Uhr**

**E7106 ab Donnerstag, 16.5.2024, 9.00-12.00 Uhr**

Beide Kurse je: 8 x 180 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## E7107 Richtig zeichnen lernen

**Planegg** **Gisela Franzke**

„Aller Kunst muss das Handwerk vorausgehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe). Wer erst einmal mit einem guten Basiswissen über Mal- und Zeichentechniken sowie fundierte Materialkenntnisse verfügt, wird sehen, dass es hier keine Grenzen gibt. Mit gezielten Übungen wird sich Ihr Bild wie von selbst entwickeln. Aber wie setze ich nun meine erlernten handwerklichen Fertigkeiten im Bild um? Kompositorische Grundlagen wie Raum & Perspektive, Form & Farbe als auch Licht & Schatten sind hierfür wichtige Gestaltungselemente, welche Sie in spannende Verhältnisse zu setzen lernen. Wir arbeiten beispielsweise mit Grafit, Farbstiften, Pastellkreiden, Tusche oder Aquarell, die Sie mittels Landschaft, Stilleben, Architektur und Figur umsetzen. Material: Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Lineal, Zeichenpapier. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind 6,00 direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**ab Mittwoch, 28.2.2024, 17.50-19.20 Uhr**

15 x 90 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## E7108 Zeichnen und Malen Schritt für Schritt – Einstiegskurs

**Planegg** **Evelyn Ohlert**

Dieser Einführungskurs macht Sie mit einigen wichtigen Grundlagen vertraut. Sie lernen verschiedene Zeichenwerkzeuge und -materialien kennen und werden in grundlegende Zeichentechniken und Zeichenarten wie dem Schwarz-Weiß-Zeichnen, Farblich-Zeichnen mit Bleistift, Kohlestift, Farbstift, Pastellkreide, Aquarell, Acryl eingeführt, die Sie in zahlreichen Übungen ausprobieren können. Wahrnehmung und genaues Beobachten sind wichtige Voraussetzungen für das Zeichnen. An konkreten Zeichenobjekten werden wir im Kursverlauf das Auge dafür schulen. Das Wichtigste aber ist, dass Sie Freude daran haben, sich kreativ zeichnerisch auf dem Papier auszudrücken. Auf Ihre individuellen Wünsche gehe ich gerne ein. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Stärken z.B. H, HB, 3B, 6B; einen Skizzenblock 120 g/ m<sup>2</sup>, Zeichenblock 180 g/m<sup>2</sup>, beide in A4 oder A3; Schreibzeug und Notizblock, Spitzer, Knetgummi, Lineal/großes Geodreieck je 30 cm.

**ab Mittwoch, 12.6.2024, 9.00-12.00 Uhr**

7 x 150 Minuten, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## E7109-10 Figürliches Zeichnen – Menschen und Gesichter

**Planegg** **Dr. Hans Wolff**

Themen des Kurses sind Portraits sowie Menschen in Haltung, Bewegung und Gesten. Prägnante Fotografien von Erwachsenen und Kindern dienen uns als Vorlagen. Bei der zeichnerischen Umsetzung üben wir, diese mit Hilfe von Linien und Flächen in Licht- und Schattenpartien darzustellen und so die Räumlichkeit von Gesichtern und Figuren widerzugeben. Ausführliche Beschreibung siehe [www.vhs-wuertmtal.de](http://www.vhs-wuertmtal.de). Bitte mitbringen: gutes Zeichen- und Aquarellpapier, mindestens Größe DIN A 3 (diverse Farben, auch schwarz), Farbstifte, Bleistifte HB, 2B-8B, auch wasserlösliche, Filzstifte, Fineliner schwarz und weiß, Graphitstäbchen, Kreiden, Rötel, Kohle, Aquarellfarben, Deckweiß in Tube, Aquakreiden, ggf. Zeichenbrett. Nicht zu vergessen Knetgummi!

**E7109** **Samstag, 2.3.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 3.3.2024, 10.00-17.00 Uhr**

**E7110** **Samstag, 27.4.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 28.4.2024, 10.00-17.00 Uhr**

Wochenendseminare, jeweils 1,5 Std. Mittagspause, 82 €

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

## E7111-12 Faszination Aktzeichnen

**Planegg** **Dr. Hans Wolff**

Wir studieren am Aktmodell – nach ausgewählten prägnanten Papiervorlagen und lebenden Modellen – die „Körperlandschaften“, ihre Stellung und Bewegung, Proportionen und Perspektiven. Ein Ziel ist nicht nur die Ähnlichkeit, sondern auch die Lebendigkeit, der künstlerische Ausdruck, das Spiel mit Linien, Formen, Kontrasten und Farben. Dabei wird auf den Stil der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen eingegangen. Ausführlichere Beschreibung siehe [www.vhs-wuertmtal.de](http://www.vhs-wuertmtal.de). Bitte mitbringen: Gutes Zeichen- und Aquarellpapier mind. Größe DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B, auch wasserlösliche), Graphitstäbchen, Rötel, weiße und braune Kreide, Aquakreide, Knetgummi, Aquarellfarben, ggf. Zeichenbrett. Die Kosten für das Modell müssen anteilig (ca. 25 €) zusätzlich bezahlt werden.

**E7111** **Samstag, 13.4.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 14.4.2024, 10.00-17.00 Uhr**

**E7112** **Samstag, 8.6.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 9.6.2024, 10.00-17.00 Uhr**

Jeweils Wochenendseminar mit 1,5 Std. Mittagspause, 82 €

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

## E7113 Das reduzierte Aquarell: Handwerkliches für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Planegg** **Christian Eckler**

Leichtigkeit, Transparenz und Offenheit kennzeichnen das reduzierte Aquarell. Durch Weglassen und Andeuten wird die Fantasie des Betrachters angeregt. Das Weiß im Aquarell wird damit zu einem wichtigen Gestaltungsmittel. Voraussetzung für solche Bilder ist die Beherrschung aquarelltechnisch-handwerklicher Grundfertigkeiten, mit denen wir uns in diesem Kurs ausführlich beschäftigen. Wir werden ein breites Repertoire an Möglichkeiten der Pinselführung, des Farbmischens, des Farbauftrags, des Farbe Entfernens, der Kombination mit der Zeichnung und die Techniken des Lasierens und Lavierens kennen lernen und dieses anhand von Fotografien umsetzen. Der Kurs bietet Einsteigern ein fundiertes Basiswissen und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, neue Maltechniken kennenzulernen, auszuprobieren und in die eigene Bildsprache zu integrieren. Material unter [www.vhs-wuertmtal.de](http://www.vhs-wuertmtal.de) unter der Kursnummer oder direkt beim Dozenten unter T.089-2724468 oder [eckler@ch-eckler.de](mailto:eckler@ch-eckler.de)

**Samstag, 16.3.2024, 10.00-16.00 Uhr**

**Sonntag, 17.3.2024, 10.00-16.00 Uhr**

Wochenendseminar, ab Samstag 10.00, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## E7114 Das reduzierte Aquarell: Kompositorisches. Aufbaukurs für Fortgeschrittene

**Planegg** **Christian Eckler**

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Aquarellmalen. Leichtigkeit, Transparenz und Offenheit kennzeichnen das reduzierte Aquarell. Schwerpunkt dieses Kurses ist das Entwickeln eigener Fähigkeiten Unwichtiges wegzulassen und das Wesentliche nur durch Andeutungen auszudrücken. Anhand zahlreicher Fotos steht uns eine breite Themenpalette zur Verfügung: Landschaften, Architektur, Menschen, Wasserspiegelungen, Bäume etc... Benötigtes Material siehe [www.vhs-wuertmtal.de](http://www.vhs-wuertmtal.de) unter der Kursnummer oder direkt beim Kursleiter unter T.089-2724468 oder [eckler@ch-eckler.de](mailto:eckler@ch-eckler.de)

**Samstag, 4.5.2024, 10.00-16.00 Uhr**

**Sonntag, 5.5.2024, 10.00-16.00 Uhr**

Wochenendseminar, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## NEU E7115 Malen ohne Pinsel – Acrylgießen (Acrylic Pouring)

**Germering** **Renata Makanec**

Kennen Sie schon Acrylic Pouring – den Trend in der Acrylmalerei? Acrylic Pouring ist auch als Acryl Fließtechnik bekannt und bezeichnet einen sehr experimentellen Stil, um wunderbare abstrakte Acrylgemälde zu gießen. Verschiedene Acrylfarben werden miteinander vermischt und auf die Leinwand gebracht. Dabei geht man nicht mit einem Pinsel vor. Man lässt die Farben fließen, in verschiedene Richtungen und ineinander. Bitte mitbringen: Passende Kleidung, die auch schmutzig werden darf; evtl. Schürze. Arbeitsmaterial wird gestellt, 15 € Materialkosten bitte direkt im Kurs bezahlen. Zusätzliche Leinwände können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

**Dienstag, 23.4.2024, 18.00-21.00 Uhr, 38 €**

Germering, vhs in der Harfe 2, Therese-Giehse-Platz 3, Werkraum, Eingang über Gabriele-Münter-Str. 1



**E7116 ACRYL-WORKSHOP**  
mit und ohne Vorkenntnisse

**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 (z.B. von Lukas – Primärfarben: Cyan, Magenta und Zitronengelb – und Schwarz und Weiß), 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, 9.3.2024, 9.30-16.30 Uhr, 49 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**E7117 AQUARELL-WORKSHOP**  
mit und ohne Vorkenntnisse

**Planegg** **Gundi Wein**  
Aquarelle verzaubern durch ihre Leuchtkraft, Transparenz und Impulsivität. In diesem Kurs werden Dir unter fachkundiger Leitung die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit Aquarellfarben, sowie die notwendigen Kenntnisse der Farb- und Kompositionslehre auf spielerischer Art vermittelt. Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und Gestaltung inspirieren.  
Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, (wer möchte Wasservermalbare Kreiden) Aquarellpinsel verschiedene Größen, Papiertücher, Abklebeband, Wassergefäß, Skizzenblock weicher Bleistift (B2, B4), Radierer (Knetgummi) und Malunterlage.  
**Samstag, 20.4.2024, 9.30-16.30 Uhr, 49 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**E7118-19 Acrylkurs**  
mit und ohne Vorkenntnisse

**Planegg** **Graziana Goldwurm-Niembs**  
Farbe ist Lebensfreude! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, die Farben sprechen ihre eigene Sprache, neben der Form, die für die Gestaltung notwendig ist. Basiserfahrungen für Einsteiger sind ein wichtiger Grundstein. Gegenständlich oder gegenstandslos, in diesem Kurs vermittele ich Grundlagen zu eigener kreativer Bildgestaltung und -aussage. Sie machen Ihre Erfahrungen mit den Materialien – Acrylfarben, Leinwand, Malplatte und dem Einsatz verschiedener Pinsel und Spachteln. Farb- und Kompositionslehre werden anhand der einzelnen Arbeiten in der Bildbesprechung erläutert. Bildanalysen diverser Künstler fließen in die Übungen mit ein. Sie helfen Ihnen die eigene Bildsprache zu finden im Spiel der Farben, Formen und Kontraste. Was Sie benötigen: Acrylfarben, Papierpaletten, Küchenrolle, Wasserglas, Acrylpinsel und Malplatte oder Leinwand. Weitere Infos bei der Kursleiterin oder im Kurs.

**E7118 ab Freitag, 9.2.2024, 9.00-12.00 Uhr**  
Fortsetzung des vorherigen Kurses

**E7119 ab Freitag, 10.5.2024, 9.00-12.00 Uhr**  
Je Kurs: 8 x 180 Minuten, 112 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**NEU E7120 Aquarell lernen mit den Landschaften der Malediven**

**Planegg** **Dr. Liliana Bauer**  
Möchten Sie Aquarell malen lernen? Beim Malen des türkisfarbenen Ozeans und der Küste eines der schönsten Orte der Welt erproben Sie die Grundlagen dieser Technik (Nass-im-Trocken, Nass-im-Nass, verschiedene Pinselarten, Spritzen, Stempeln, Kratzen, usw.), und Sie werden schon frei experimentieren können! Aquarell macht mit etwas Übung viel Freude – und lockt uns gleichzeitig zum Weitermalen! Bitte mitbringen: Aquarellblock A4 mind. 190g, Aquarellfarben, Rundpinsel in verschiedenen Größen, 2 Wasserbecher, Lappen.  
**ab Freitag, 12.4.2024, 18.00-20.30 Uhr**  
4 x 150 Minuten, 83 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**E7121 Abstrakte Malerei in Acryl**

**Planegg** **Klaus Smieskol**  
Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit der Komposition und der gegenseitigen Wirkung von Farben auf größeren Flächen. Gemeinsam finden wir einen Weg, Ihre momentanen Empfindungen in die Farbigkeit auf dem Malgrund umzusetzen. Dabei arbeiten wir mit Pinsel und/oder Spachtel, völlig gegenstandslos oder mit figürlichen Anteilen. Wir besprechen unterschiedliche Maltechniken und verwenden z.B. Pappe, Stoff, Holz, Fotos oder ähnliches für den Aufbau von Collagen.  
Bitte mitbringen: Größere Leinwände (ab ca. 50 x70cm) oder Papiere (ab DIN A2) mit einer Stärke von min. 300g/m², verschieden breite Pinsel und Spachteln, Acrylfarben, Schwamm, Pappteller zum Mischen von Farben, Küchenrolle, Mallappen und evtl. Fundstücke für Collagen, etc.  
Im Kurs erhältlich: Spachtelmasse, Alleskleber und ein paar ausgewählte Farben (speziell Weiß und Schwarz). Der Verbrauch wird am Kursende mit ca. 15-20 Euro abgerechnet.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
**Freitag, 10.5.2024, 18.30-21.30 Uhr**  
**Samstag, 11.5.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 12.5.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
Wochenendseminar, 135 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**E7130 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 A3.  
**ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-12.00 Uhr**  
5 x 180 Minuten, 98 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**E7131 Kalligrafie – Schreiben mit der Spitzfeder**

**Planegg** **Agnes von Rogister**  
Wir schreiben mit der Spitzfeder die elegante englische Copperplate-Schrift, mit der man wunderbar Osterkarten, Einladungen und Geburtstagskarten schreiben und gestalten kann. Am ersten Tag konzentrieren wir uns auf die Kleinbuchstaben und am zweiten Tag dann auf die Großbuchstaben. Es bedarf viel Üben, aber es macht dann große Freude, die ersten selbstgeschriebenen Karten zu verschenken...Für 20 € Materialkosten erhalten Sie Feder, Federhalter, Tinte, Übungsunterlagen und Papier.  
**Freitag, 8.3.2024, 17.00-20.00 Uhr**  
**Samstag, 9.3.2024, 14.00-17.00 Uhr**  
Je 39 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

**NEU E7133 Porträt zeichnen – Schritt für Schritt**

**Planegg** **Dr. Liliana Bauer**  
Die Zeichnung zeigt immer neue Wege auf, und das Porträt ist ein unerschöpfliches Thema. Im Rahmen dieses zweitägigen Workshops haben Sie die Möglichkeit, sich auf einfache und gute Weise mit der Kurzanatomie des Gesichts, mit zeichnerischer Ähnlichkeit und Charakter sowie Bleistift-3D-Effekten durch Schattierungen vertraut zu machen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3 oder A4, Bleistifte 4H, 2H, HB, B2 und B4, Radiergummi, Anspitzer.  
**Samstag, 13.7.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
**Sonntag, 14.7.2024, 10.00-17.00 Uhr**  
Wochenendseminar, 98 €  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

**Die Geschenkidee**  
Schchenken Sie einen vhs-Kurs, ein Seminar, eine Führung oder einen Vortrag.  
Entsprechende **Gutscheine** erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle.



## Fotografie und Fotos

### NEU E7152 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 mitbringen: Lieblingsfoto auf USB-Stick, Kamera, eine (möglichst) leere Speicherkarte, Übertragungskabel Kamera-PC, Bedienungsanleitung für die Kamera, evtl. das Aufladekabel, Ersatzbatterien oder Akku. Bitte an warme und regenfeste Kleidung denken, wir werden draußen fotografieren.

**Samstag, 8.6.2024, 10.00-17.00 Uhr (1 Stunde Mittagspause), 79 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

### NEU E7153 Foto-Werkstatt Streetphotography

Planegg

Bettina Lindenberg

In diesem Kurs entdecken wir mit unseren Kameras das alltägliche Leben um uns herum, wir lernen auf den richtigen Moment zu warten, das passende Licht einzufangen, im Alltäglichen das Besondere zu sehen. Nach einer kurzen Einführung gehen wir durchs Viertel und sammeln Eindrücke, Stimmungen, einmalige Momente, ein gemeinsamer Austausch hilft uns Gelerntes zu vertiefen. Grundkenntnisse in der Fotografie erwünscht. Foto-Neulinge, die auch teilnehmen möchten, bitte kurze Rückmeldung.

**Samstag, 13.7.2024, 10.00-17.00 Uhr (1h Mittag), 79 €**  
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

## Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten

### E7203-04 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.

**E7203 ab Dienstag, 27.2.2024, 19.00-21.15 Uhr**

**E7204 ab Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-11.15 Uhr**

Je 12 x 135 Minuten, 159 €

Planegg, Grundschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

### E7205-06 Töpfern und Modellieren – Keramik gestalten ohne Töpferscheibe

Neuried

Sabine Haugg

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Aus Tonmassen werden individuelle Gebrauchsgegenstände, Figuren und abstrakte Objekte geformt. Sie erlernen als Anfänger/in das Handwerk für keramisches Gestalten und die Aufbau-, Platten-, und Glasurtechnik. Fortgeschrittene können unter künstlerischer Anleitung neue Wege in der Keramik erforschen. Die Material- und Brennkostenpauschale von 30 € ist am ersten Kurstag direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Darin sind Ton in angemessener Menge, eine Grundausstattung an Glasuren sowie die Benutzung einiger Modellierwerkzeuge enthalten. Darüber hinaus können Sie gerne eigene Glasuren und Werkzeuge verwenden.

**E7205 ab Dienstag, 05.3.2024, 18.30-21.30 Uhr**

12 x 180 Minuten, 250 €

Neuried, Grundschule, U 011, Am Haderner Winkel 2

**E7206 ab Montag, 04.3.2024, 18.30-21.30 Uhr**

9 x 180 Minuten, 187 €

Neuried, Grundschule, U 011, Am Haderner Winkel 2

### NEU E7207 Schnupperkurs Töpfern – Entdecke die Welt der Keramik

Pasing

Sabine Haugg

Ton bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten. Wenn Sie einen Einstieg in die Keramik suchen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Unter fachkundiger Anleitung stehen viele verschiedene Arbeits- und Hilfsmittel in der Werkstatt zur Verfügung. Anhand von einfachen Techniken, erkläre ich den Umgang mit Werkzeugen, Ton und Glasur. Es können Gebrauchsgegenstände, kleine Figuren oder auch abstrakte Objekte geformt werden. Material- und Brennkosten (ca. 15 €) sind vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 9.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 75 €**

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41, Buslinien: 259, 265, Haltestelle Planegger Straße

### NEU E7208 Sommertöpfern – Getöpferte Schmuckstücke für Balkon und Terrasse

Pasing

Sabine Haugg

Gartenkugeln, Blumenstecker, Vogeltränke, in diesem Kurs fertigen wir Keramik, die im Garten verwendet werden kann. Dabei erlernen oder vertiefen wir grundlegende Techniken der Aufbaukeramik. Wir arbeiten mit einem speziellen terrakottafarbenen Ton, der schon bei niedriger Temperatur frostsicher gebrannt werden kann und nicht glasiert wird (Beispiele unter [www.sabinehauggkeramik.com](http://www.sabinehauggkeramik.com)). Freuen Sie sich auf einen kreativen Nachmittag und fertigen Sie ein besonderes Unikat für die Gartensaison. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Material und Brennkosten (15 €) sind vor Ort zu bezahlen.

**Samstag, 20.4.2024, 13.00-16.00 Uhr, 75 €**

Treffpunkt: Pasing, Atelier am Stadtpark, Planegger Str. 41, Buslinien: 259, 265, Haltestelle Planegger Straße

### NEU E7209 Keramik-Bowls

Gauting

Rosemarie Zacher, Susanne Kneisel

Ob Schale, Vase, Schüssel, als Gefäß für den täglichen Gebrauch, zur Dekoration oder zur Aufbewahrung eines besonderen Kleinods, ob zierlich, archaisch, verspielt oder klassisch, mit Muster, Profil oder Glasur, das Spektrum der Gefäßkeramik reicht vom Aquamanile bis zur asiatischen Bowl. Experimentierfreudige Teilnehmer, auch Anfänger sind herzlich willkommen. Materialkosten von 15 € bitte direkt im Kurs bezahlen.

**Donnerstag, 22.2.2024, 17.00-19.00 Uhr**

**Donnerstag, 14.3.2024, 17.00-19.00 Uhr**

2 x 2 Stunden, 45 €

Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel

### E7212 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.

**Samstag, 13.4.2024, 14.00-20.00 Uhr**

**Sonntag, 14.4.2024, 10.00-16.00 Uhr**

Wochenendseminar, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### NEU E7213 Kunterbunte Frühlings- und Osterkränze

Planegg

Alexandra Schoberth

Wir binden aus verschiedenen Materialien wie Buchs, Moos, Stroh und Weide einen bunten Frühling/Osterkranz. Die Grundtechnik des Kranzbindens wird hier ausführlich erklärt und vermittelt. Der Kranz kann anschließend individuell geschmückt werden. Dekoartikel sind vorhanden. Es können auch zusätzlich Frühlings- oder Ostergestecke gefertigt werden. Bitte Rosenschere, Heißklebepistole und evtl. Gefäß/Holzbrett/Holzrinde für ein Gesteck mitbringen. Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort im Kurs bezahlt (ca. 25-40 €).

**Sonntag, 10.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 19 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



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

→ viele Kurse sind schnell ausgebucht

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



## E7230-48C 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. Eine umfangreiche Materialpalette wie Edel- und Buntmetalle, Edelsteine, Glas, Holz, Federn, Horn usw. steht den Teilnehmern für ausgefallene Schmuckstücke zur Verfügung. Eigenes Material kann gerne verwendet werden.

Das Material wird extra berechnet.

Die Kurse findet in der eigenen Goldschmiede der Kursleiterin mit sehr guten Werkzeugen in Kleingruppen statt (7 Min. zu Fuß vom Pasinger Bahnhof, Nordseite, oder mit dem Bus 162 Ri. Moosach, Ausgang Süd, bis Haltestelle Nusselstraße)



### Goldschmiedekurse

Wir bieten Ihnen zahlreiche Termine zum Goldschmieden an – an wechselnden Wochentagen und mit verschiedener Dauer/Gebühr.

Bitte informieren Sie sich auf  
[www.vhs-wuertal.de/goldschmieden](http://www.vhs-wuertal.de/goldschmieden)

## Textiles Gestalten

### NEU E7307 Sticken und Stopfen

Planegg

Bärbel Bruns

Ein Loch im Pulli, Lieblingsshirt oder Socken? Ein Riss in der Jeans? Wir stopfen, sticken und nähen – von Hand! Das ist heute die perfekte Art, Kleidungsstücke nicht nur zu reparieren, sondern auch aufzupolieren. Wir geben dem Kleidungsstück einen individuellen Charakter. Sie lernen einerseits die Technik des Stopfens, andererseits beschäftigen wir uns auch damit, welche gestalterischen Akzente wir damit setzen können.

Bitte mitbringen: Strumpf, Handtuch, Decke, Pullover o.Ä. mit oder ohne Löchern. Bei Fragen schreiben Sie bitte die Kursleiterin Bärbel Bruns direkt an unter E-Mail: [mail@knit-a-porter.de](mailto:mail@knit-a-porter.de). Material nach Verbrauch direkt im Kurs zu bezahlen.

**Samstag, 27.4.2024, 10.00-13.00 Uhr, 27 €**

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

### NEU E7310 NUNO – Wolliges Seidengespinst

Planegg

Susanne Kneisel

Nunofilz ist eine Filztechnik für Experimentierfreudige, bei der extrem feine Filze in verschiedenen Variationen hergestellt werden, z.B. als luftiger Schal für einen kühlen Sommerabend, ein Stirnband oder einen kleinen Vorhang. Für diesen Kurs sollten Sie etwas Erfahrung im Filzen mitbringen. Für Woll-, Farb- und Materialwünsche oder falls Ihnen unten angegebene Utensilien fehlen, rufen Sie mich bitte unter 089-8508214 an.

Mitzubringen: 2 alte Handtücher, 3m Luftpolsterfolie mind. 0,5m breit, falls vorhanden locker gewebte Stoffe oder Tücher, halbes Laken, Schwimmmatze/Isolierrolle.

Materialkosten nach Verbrauch

**Sonntag, 12.5.2024, 10.00-17.00 Uhr, 57 €**

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

### E7311 Total verfilzt

Gauting

Susanne Kneisel

Morgenstund hat Gold im Mund und so beginnen wir mit einer kurzen Einführung in die Grundtechniken des Filzens.

Danach können Sie sich z.B. an einem Sitzkissen für die 1. Wanderung, einem Tascherl, an Osterschmuck oder einer kleinen Handpuppe versuchen. Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die mit meiner Unterstützung eigene Kreationen verwirklichen möchten. Wünschen Sie eine bestimmte Wolle, Farbe oder einen speziellen Schnitt, rufen Sie mich bitte vorher unter 089-8508214 an.

Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Luftpolsterfolie, Plastiktüte, Schere. Materialkosten nach Verbrauch ca. 15 €.

**Sonntag, 10.3.2024, 10.00-15.00 Uhr**

3 x 180 Min., 35 €

Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel

## NEU E7315 Freies Sticken mit Perlen –

### Einstiegs- und Fortgeschrittenenkurs

Planegg

Birgit Glaser

Bei diesem Sticktreff möchte ich Euch die vielen Möglichkeiten der Freien- und Perlenstickerei zeigen. Ihr wollt einfach mal reinschnuppern, Ihr habt eine begonnene Stickerei, Ihr plant ein neues Projekt oder ihr wollt einfach nur neue Stiche lernen und in Ruhe üben? Dann seid Ihr hier richtig. Der Austausch in der Gruppe wird die Kreativität auf jeden Fall bereichern. 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 10 €). Eine Materialliste wird im Vorfeld bereitgestellt.

**Sonntag, 21.4.2024, 9.00-16.00 Uhr, 65 €**

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

### E7317 Häkel dich glücklich!

#### Umwurfende Taschen aus Dosenlaschen

Planegg

Andrea Karl

Wenn feste Maschen und Luftmaschen für Sie kein Problem sind, ist eine Tasche aus Laschen von Getränkedosen kein Hexenwerk. Ich zeige Ihnen, wie Sie die Laschen aneinander häkeln. Dann sind Ihrer Fantasie für ihre eigene Tasche keine Grenzen mehr gesetzt. Das Material stelle ich zur Verfügung. Je nach Größe der Tasche werden 500 bis 2500 Laschen gebraucht. (je 500 St. bitte 18 € im Kurs bezahlen) Verschiedene Garne kann ich auch anbieten (5 € pro Knäuel) oder Sie haben ein sehr robustes zu Hause. Nehmen Sie einfach ein paar verschiedene Häkelnadeln mit und los geht's...

**Dienstag, 23.4.2024, 18.00-21.00 Uhr, 25 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

### E7320-21 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. Gebe gerne Tipps, welche Schnitte für Ihre Figur schmeichelhaft sein könnten. Mitzubringen am ersten Abend: Schreibzeug, Maßband, nur falls bereits vorhanden: Stoff und Schnitt. Bitte immer eigene Nähmaschine und Verteilersteckdose mitbringen (nicht am ersten Abend.)

**E7320 ab Dienstag, 27.2.2024, 19.00-21.45 Uhr**

**E7321 ab Dienstag, 30.4.2024, 19.00-21.45 Uhr**

BITTE BEACHTEN: Kein Kurstag am 4.6.24!

Jeweils 6 x 165 Minuten, 130 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

### E7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

Planegg

Christiane Köferl

Inhalte: Einfädeln, Faden auf spulen, 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, 28.2.2024, 18.30-21.30 Uhr, 22 €**

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

### E7324 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, 6.3.2024, 18.30-21.30 Uhr, 22 €**

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5



Ihre vhs hat eine neue Telefonnummer:

**089 277 805 140**

Speichern Sie diese gleich ab.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!



## E7325-25A Nähen für Anfänger\*innen

Planegg

Bianca Metz

Lernt die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit er Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Mit Hilfe der Dozentin bereiten Ihr alle Stoffteile zu und näht diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen. Bei Fragen zum Kurs wendet euch bitte direkt an die Dozentin: [info@rosalie-kreativ.de](mailto:info@rosalie-kreativ.de). Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Papierschere, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. Materialkosten von 9 € sind bereits in der Gebühr erhalten. Leihmaschine: 15 € (Bitte vorab anmelden!)

**E7325** Freitag, 22.3.2024, 18.30-22.00 Uhr

**E7325A** Freitag, 14.6.2024, 18.30-22.00 Uhr

Beide Kurse je: 38 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## NEU E7326 DIY-Taschenpanel

Planegg

Bianca Metz

Wie wärs mit einer selbstgenähten „Cherry Picking Bag“? Mit dem passenden Innenfutter wird diese Tasche dein künftiger Begleiter, wenns zum Shoppen geht. Du hast noch nicht viel Erfahrung was das Nähen angeht? Kein Problem. Auch für Anfänger ist dieser Kurs geeignet. Sollten noch Fragen zur Grundausstattung offen sein, melde dich gerne bei der Dozentin: [info@rosalie-kreativ.de](mailto:info@rosalie-kreativ.de)

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Baumwollnadel und Zubehör, Stecknadeln, Garn, Stoffschere, Handmaß und sonstige Nähutensilien. Inkl. 19 € Materialkosten. Leihmaschine: 15 € (bitte angeben)

**Freitag, 28.6.2024, 18.00-22.00 Uhr, 52 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## E7328 Nähtreff

Planegg

Bianca Metz

Für Nähanfänger wie auch für Fortgeschrittene, die Freude an Nadel und Faden haben. Genäht wird in einer gemütlicher Runde und nebenbei gibt es ausreichend Hilfe, Tipps und Unterstützung von der Dozentin, um danach auch zu Hause selbstständig nähen zu können. Solltest du noch keine bestimmte Vorstellung haben, was du nähen möchtest oder dir fehlt noch die richtige Nähhausstattung, wenden dich bitte direkt an die Dozentin: [info@rosalie-kreativ.de](mailto:info@rosalie-kreativ.de)

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe, Stecknadeln, Nähadeln, Garn, Stoffschere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien. Leihmaschine: je Kurstag 15 € (bitte vorab anmelden)

**Freitag, 8.3.2024, 18.30-22.00 Uhr, 26 €**

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

## Mode und Kosmetik

### NEU E7330 Schönheit kommt von innen – Styling-Stile am Kopf und Gesicht neu entdecken

Planegg

Anabell Ariah

Hairstyling und Make-up Seminar für Frauen von 16-99 Jahre.

Wirkliche Schönheit kommt von Innen, von der eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung. Entdecken Sie sich neu und lernen Sie Ihre optischen Stärken wirkungsvoll zu betonen. Sie erleben sich selbst in anderem Licht zu sehen, durch einen anderen Spiegel zu betrachten, sich neu zu entdecken. Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Stylings, erproben Make-up- und Frisurvariationen und steigern ihr Styling-Wahrnehmung um sich authentisch, natürlich, schön zu fühlen. Bitte mitbringen: eigene Schminke- und Abschminkeprodukte, Hairstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel etc. Alles, was Sie sonst zum Stylen für Gesicht und Kopf benutzen. Um Neues auszuprobieren, wird eine Auswahl an Schminke bereitgestellt (bitte 3 € Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).

**Freitag, 19.4.2024, 17.00-20.00 Uhr, 25 €**

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

## E7333 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, 20.3.2024, 19.30-21.30 Uhr, 18 €**

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

## E7337-38 Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen

Planegg

Stephie Wiehler

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl und gesund gesteigerter Selbstsicherheit.

Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente, bezüglich Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab sofort optimal gekleidet sein. Ein exklusiver Stoff-Farbpass (im Wert von 50 €) abgestimmt auf Ihren Farbtypen, ist bereits inklusive. Kleinstgruppe mit 2-4 Teilnehmenden.

**E7337** Sonntag, 9.6.2024, 10.00-14.00 Uhr, 159 €

**E7338** Sonntag, 9.6.2024, 15.00-19.00 Uhr, 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 zwei Wochen vor dem Kurs ab-/auszusetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-Up.

## Blumen und Naturmaterialien

### E7501 Ikebana – Traditionelle japanische Blumenkunst

Planegg

Ingeborg Reichel

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In Theorie und Praxis wird der „Kado“, der Blumenweg des Ikebana erklärt. Über die Besonderheiten der verwendeten Pflanzen und nach den Erklärungen des Ikebana wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt, und es entstehen die herrlichsten Blumengebinde. Benötigte Arbeitsmaterialien: Schreibutensilien, Fotoapparat. Materialgeld für die Blumen sind im Kurs zu bezahlen.

**ab Donnerstag, 7.3.2024, 18.00-20.00Uhr**

**weitere Termine: 21.3., 11.4., 25.4., 16.5., 6.6., 27.6.2024**

7 x 120 Minuten, 70 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



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

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

**Gestalte das bunte Angebot.**

Werde Kursleiter\*in  
Mail an: [info@vhs-wuertal.de](mailto:info@vhs-wuertal.de)

**FARB MIT MISCH ERIN**

**vhs** Volkshochschule im Würmtal e.V.



## 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-wuerttal.de/  
programm/junge-vhs](http://www.vhs-wuerttal.de/programm/junge-vhs)



Schauen Sie am besten gleich rein,  
viele beliebte Kurse sind schnell ausgebucht!

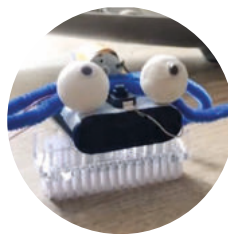
## Für unsere Kleinsten

- E8001 PEKIP für April - Aug. 23 geb. Babys  
Prager Eltern-Kind-Programm  
10 x ab Dienstag, 27.2.2024, 10.45-12.15 Uhr
- E8002 PEKIP für Sept. 23 - Jan. 24 geb. Babys  
Prager Eltern-Kind-Programm  
10 x ab Dienstag, 27.2.2024, 9.00-10.30 Uhr



## Forschen und Tüfteln

- E8101 Kinder-Technik: Maschinen selber bauen (1.-2. Klasse)  
6 x ab Donnerstag, 29.2.2024, 16.30-17.30 Uhr
- E8102 Junior-Technik: Maschinen selber bauen (3.-4. Klasse)  
6 x ab Donnerstag, 29.2.2024, 15.00-16.15 Uhr
- E8103 Frühes Forschen (5-7 J.): Elektrizität  
ab Freitag, 12.4.2024, 14.30-16.30 Uhr
- E8104 Frühes Forschen (8-10 J.): Elektrizität  
ab Freitag, 12.4.2024, 16.45-18.45 Uhr
- E8105 Frühes Forschen (5-7 J.): Raketen  
Freitag, 7.6.2024, 14.30-16.30 Uhr
- E8106 Frühes Forschen (8-10 J.): Raketen  
Freitag, 7.6.2024, 16.45-18.45 Uhr
- E8107 Themenworkshop:  
Chemie im Alltag (7-10 J.)  
Samstag, 13.4.2024, 10.00-13.00 Uhr



- E8108 Themenworkshop:  
Magnetismus (6-9 J.)  
Samstag, 20.4.2024, 14.30-17.30 Uhr

## Kochen und Backen

- E8201 Picknick in der Schule der magischen Tiere (ab 8 Jahren)  
Sonntag, 12.5.2024, 11.00-15.30 Uhr
- E8202 „Harry Potter“-Kochkurs:  
Sommerfest in Hogwarts ab 8 Jahren  
Samstag, 4.5.2024, 11.00-15.30 Uhr
- E8203 Muttertagskuchen für Kids ab 9 Jahren  
Samstag, 11.5.2024, 10.00-14.00 Uhr

## Entdecken und Erleben

- E8300 Komm mit nach Australien!  
Geschichten und Filme für Grundschul Kinder  
Samstag, 16.3.2024, 10.30-11.30 Uhr
- E8301 Erlebnis-Tour Starnberg  
Sonntag, 28.4.2024, 10.30-13.30 Uhr
- E8302 Sissi & Ludwig –  
das königliche München  
Samstag, 11.5.2024, 10.00-13.00 Uhr
- E8303 Einmal Prinz und Prinzessin!  
In der Residenz – ab 6 Jahren  
Sonntag, 17.3.2024, 13.30-15.15 Uhr
- E8304 Haarstyling, Flechtfrisuren und  
die Basis des Schminkens  
Freitag, 15.3.2024, 15.00-18.00 Uhr



**E8305** Langhaar-Styling: Entdecke deine Haare neu mit Kordeln, Flechten, Stecken (13-99 Jahre)

**Freitag, 10.5.2024, 15.00-18.00 Uhr**



**E8306** Coole Sterngucker entdecken den Kosmos – auf Spritztour durch den Himmel

**Freitag, 26.7.2024, 20.00-21.30 Uhr**

**E8308** Spaß und Entspannung – eine Klangstunde für Kinder und Eltern/Großeltern

**Sonntag, 17.3.2024, 14.15-15.45 Uhr**

**E8309** Philosophieren (2.-3. Klasse)

**5 x ab Montag, 8.4.2024, 15.30-17.00 Uhr**



**E8310** Komm' zu uns und mach' Dein Ding! Die Schreibwerkstatt für Jugendliche ab 14 Jahren

**ab Montag, 25.3.2024, 10.00-13.00 Uhr**

## Lernen und Wissen

**E8401** Wiederholungs- und Vertiefungskurs für Englisch 7. Klasse Gymnasium  
**2 x Samstag, 9.+16.3.2024, 10.30-12.30 Uhr**



**E8403** Rubik's Cube – der Zauberwürfel  
**4 x ab Donnerstag, 11.4.2024, 16.00-17.30 Uhr**

**E8405** Coole Filme mit Mine-Imator (ab 10 Jahren)  
**Samstag, 24.2.2024, 10:00-12.30 Uhr**

**E8406** Programmieren in Roblox (ab 10 Jahren)  
**Samstag, 20.4.2024, 10.00-12.15 Uhr**



**E8407** Computerspiele programmieren mit Scratch: Labyrinth (ab 8 Jahren)  
**Samstag, 16.3.2024, 10.00-12.00 Uhr**

**E8408** Computerspiele programmieren mit Scratch: Weltraum (ab 8 Jahren)  
**Samstag, 22.6.2024, 10.00-12.00 Uhr**

**E8412** ONLINE: KidsSafe-Kinderschutz-training® (1.-6. Klasse)  
**Donnerstag, 7.3.2024, 15.00-19.45 Uhr**

**E8413** ONLINE: KidsSafe-Kinderschutz-training® (1.-6. Klasse)  
**Montag, 17.6.2024, 15.00-19.45 Uhr**



## Natur, Tiere, Abenteuer

**E8501** Alles rund um den Biber – für Familien mit Kindern in der 3. und 4. Klasse  
**Samstag, 20.4.2024, 14.00-17.00 Uhr**

**E8502** Baumkletteraktion (2.-4. Klasse)  
**Freitag, 26.4.2024, 15.00-18.00 Uhr**

**E8503** Komm, wir bauen uns ein Floß! (3.-5. Klasse)  
**Mittwoch, 12.6.2024, 15.00-18.00 Uhr**

**E8504** BIO Bauernhof-Erlebniskurs (5 bis 10 J.)  
**Samstag, 13.4.2024, 10.00-13.00 Uhr**

**E8505** BIO Bauernhof-Erlebniskurs (5 bis 10 J.)  
**Samstag, 15.6.2024, 10.00-13.00 Uhr**

## Bewegung

**E8601-02** Einradfahren – Anfänger u. Fortgeschrittene (ab 6 Jahren)

**E8601 2 x Freitag, 8.+15.3.2024, 17.15-18.45 Uhr**

**E8602 2 x Freitag, 21.+28.6.2024, 17.15-18.45 Uhr**

**E8605-07** Inlineskating-Anfängerkurs (6-11 Jahre)

**E8605 Freitag, 7.6.2024, 15.30-17.30 Uhr**

**E8606 Freitag, 21.6.2024, 15.30-17.30 Uhr**

**E8607 Freitag, 5.7.2024, 15.30-17.30 Uhr**

**E8608-09** Yoga (1.-2. Klasse)

**E8608 5 x ab Mittwoch, 6.3.2024, 15.30-16.30 Uhr**

**E8609 5 x ab Mittwoch, 8.5.2024, 15.00-16.00 Uhr**

**E8610** Stehpaddeln (SUP): Eltern-Kind-Kurs  
**Sonntag, 23.6.2024, 13.00-14.30 Uhr**

**E8611** Tennis – Grundkurs für Kinder (6-8 Jahre)  
**12 x ab Mittwoch, 8.5.2024, 15.00-16.00 Uhr**

**E8612** Tennis – Grundkurs für Kinder (9-12 Jahre)  
**12 x ab Mittwoch, 8.5.2024, 16.00-17.00 Uhr**

**E8613** Tennis – Grundkurs für Kinder (13-15 Jahre)  
**12 x ab Montag, 6.5.2024, 16.00-17.00 Uhr**

**E8615-18** Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

**E8615 Sonntag, 24.3.2024, 10.00-12.00 Uhr, Neuried Skatepark**



E8616 Freitag, 12.4.2024, 17.15-18.45 Uhr,  
Gauting Turnhalle Gym.

E8617 Samstag, 18.5.2024, 10.00-12.00 Uhr,  
Neuried Skatepark

E8618 Sonntag, 9.6.2024, 10.00-12.00 Uhr,  
Gauting Skatepark

E8700 Hoodie-Nähkurs – Sommerferien (8-14 Jahre)  
3 x ab Mittwoch, 31.7.2024, 8.30-13.30 Uhr



E8707 Pumuckl schreinert! Holzbastelkurs  
und Pumucklgeschichten (4-8 Jahre)  
Samstag, 8.6.2024, 14.30-17.00 Uhr

E8708 Dinos! Holzbastelkurs (4-8 Jahre)  
Samstag, 15.6.2024, 10.00-14.00 Uhr

E8709-10 Töpfern für Kinder (6-10 Jahre)  
E8709 Samstag, 27.4.2024, 11.00-13.00 Uhr  
E8710 Samstag, 27.4.2024, 13.30-15.30 Uhr

E8711 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen  
(6-14 Jahre)  
Samstag, 22.6.2024, 10.00-14.00 Uhr

E8712 Werkstatt mit Speckstein (6-12 Jahre)  
Samstag, 27.4.2024, 10.00-14.00 Uhr

E8713 Makrameewerkstatt (8-12 Jahre)  
Sonntag, 28.4.2024, 15.00-17.00 Uhr

E8714 Osterwerkstatt (6-10 Jahre)  
Sonntag, 10.3.2024, 10.30-12.30 Uhr

E8715 Schmuckwerkstatt (8-12 Jahre)  
Sonntag, 21.4.2024, 15.00-17.00 Uhr

E8716 Kühlschrankmagnete, Schlüsselanhänger  
und mehr – Kaffeekapseln upcyclen (8-12 J.)  
Sonntag, 3.3.2024, 15.00-17.00 Uhr

E8717 Comiczeichnen für Kinder und  
Jugendliche ab 10 Jahre  
2 x Samstag, 13.+20.4.2024, 10.00-13.00 Uhr

E8718 Wilde Selbstportraits und  
Gemüsegrimmassen (6-10 Jahre)  
Sa./So 16.3.+17.3 10.00-13.00 Uhr

E8719 Wir bauen uns ein Wolkenhaus (6-11 Jahre)  
3 x ab Samstag, 13.4.2024, 10.00-12.00 Uhr

## Kreativität

E8701A-G Kreative Nähtreffs für Kinder/Teenies  
ab 8 Jahren

E8701A Freitag, 8.3.2024, 15.00-18.00 Uhr

E8701B Freitag, 22.3.2024, 15.00-18.00 Uhr

E8701C Freitag, 26.4.2024, 15.00-18.00 Uhr

D8701D Freitag, 3.5.2024, 15.00-18.00 Uhr

D8701E Freitag, 14.6.2024, 15.00-18.00 Uhr

D8701F Freitag, 28.6.2024, 15.00-18.00 Uhr

D8701G Freitag, 12.7.2024, 15.00-18.00 Uhr

E8702 Filz & Fun für Jugendliche ab 10 Jahren  
Samstag, 9.3.2024, 14.00-18.00 Uhr

E8703 Frühlingserwachen: Filzen für Groß und Klein  
Sonntag, 7.4.2024, 14.00-18.00 Uhr

E8704 Pinnwand mit Stoff gestalten (ab 10 Jahre)  
Donnerstag, 2.5.2024, 15.00-17.30 Uhr

E8705 Gipsbilder basteln (ab 7 Jahre)  
2 x Freitag, 14.+21.6.2024, 15.00-17.30 Uhr

E8706 Ran ans Holz! Holzbastelkurs (4-8Jahre)  
Samstag, 8.6.2024, 10.00-14.00 Uhr



**DEVADANCESCHOOL** SCHULE FÜR KÜNSTLERISCHEN TANZ – URBAN DANCE STYLES + BEWUSSTES SEIN

0898803061 INFO@DEVADANCESCHOOL.DE WWW.DEVADANCESCHOOL.DE

82131 Gauting • Grubmühlfelderstr. 54

Hip-Hop  
Breakdance  
Modern-Jazz  
Street-Jazz  
Modern-Dance  
Contemporary  
Jazz-Dance

Vermissen Sie ein Angebot oder haben Fragen?  
Dann scheuen Sie sich nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen:  
**Susanne Reicheneder, Telefon 089/277805140 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.



**Wir zeigen Ihnen,  
wie Sie Ihr vhs-Konto  
anlegen. So können  
Sie sich selbst auf  
der vhs-Webseite  
für Kurse anmelden.**

Dienstag, 20.2.2024,  
15.00-16.30 Uhr

Mittwoch, 21.2.2024,  
10.00-11.30 Uhr

oder zu den  
Öffnungszeiten

Bitte mitbringen:  
Zugang zu Ihrem  
E-Mail-Postfach  
und IBAN



**Online-  
Anmeldung  
leicht  
gemacht**

Unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen melde ich mich hiermit für folgenden Kurs verbindlich an:

Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kursitel: \_\_\_\_\_  
 Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kursitel: \_\_\_\_\_  
 Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kursitel: \_\_\_\_\_  
 Kursnr.: \_\_\_\_\_ Kursitel: \_\_\_\_\_

**Wenn Sie nichts von uns hören, gelten Sie als angemeldet.**

Wir melden uns nur, wenn der Kurs nicht wie geplant stattfindet. Bitte notieren Sie sich Ort(e) und Zeit(en). Die Allg. Geschäftsbedingungen finden Sie in unserem aktuellen Programmheft und ausgelegt in der Geschäftsstelle.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

**Die Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Rahmenmandat**

vhs im Würmtal, Am Marktplatz 10a, 82152 Planegg  
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE39ZZZ00000216450  
 Mandatsreferenz: – personalisierte Kundennummer –

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_  
 IBAN: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Die vhs im Würmtal – ein gemeinnütziger Verein



Als gemeinnütziger Verein verfolgt die vhs im Würmtal e.V. keinen wirtschaftlichen Zweck.

Sie ist als kommunales Weiterbildungszentrum der Gemeinden **Planegg, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Gauting** nach dem bayerischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt und trägt sich zu einem großen Teil durch Teilnahmegebühren sowie durch einen Betriebsmittelzuschuss „ihrer“ fünf Gemeinden – Gräfelfing, Gauting, Krailling, Neuried, Planegg – und einem Staatszuschuss (geregelt durch das Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung).

Sie bietet allen durch eine sozialverträgliche Preisgestaltung Zugang zu einem qualitativ hochwertigen und breit gefächerten Bildungsangebot, das den sich wandelnden Bedürfnissen der Gesellschaft gerecht wird.

### Wollen Sie uns fördern? Dann werden Sie Mitglied!

Mit den Mitgliedsbeiträgen unterstützen Sie unsere Arbeit und bekommen eine Einladung zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung. Dort erhalten Sie einen Rückblick auf das letzte Jahr und erfahren Neuigkeiten aus Ihrer Volkshochschule.

Alle zwei Jahre wird der Vorstand neu gewählt, zu dem sich alle eingetragenen Mitglieder aufstellen lassen können.

Der ehrenamtliche 7-köpfige Vorstand wird alle 2 Jahre auf der Mitgliederversammlung gewählt und begleitet die Arbeit der Volkshochschule in wichtigen richtungsweisenden Themen.

## Antrag auf Mitgliedschaft im Verein der Volkshochschule im Würmtal e.V.

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Straße	PLZ/Ort
_____	_____
Name (Ehepartner*in)	Vorname
_____	_____
Tel.	Geburtsdatum

\_\_\_\_\_

E-Mail

Ich verpflichte mich zur Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages von 10 € bzw. 15 € für Ehepaare.

### SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die vhs im Würmtal, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs im Würmtal auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____	_____
Bankinstitut	BIC

\_\_\_\_\_

IBAN

\_\_\_\_\_

Kontoinhaber\*in

\_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift

## vhs im Würmtal – Vorstand

- 1. Vorsitzender:** Klaus Tonte  
**2. Vorsitzender:** Rainer Pippig  
**Schatzmeister:** Franz Jaquet  
**Schriftführerin:** Bärbel Zeller  
**weitere Mitglieder:** Andrea Karl  
 Matthias Pfundstein  
 Veronika Sanftl  
**Revisorinnen:** Claudia Castedello  
 Gabriele Förstl



## Ausgezeichnete Bildungsqualität

Die Qualität unserer Arbeit ist die Grundlage für die Zufriedenheit von Teilnehmenden und Kursleitenden, Mitarbeitenden und Kooperationspartnern. Im Januar 2022 wurde das Qualitätsmanagement der Volkshochschule turnusgemäß geprüft und erneut mit dem EFQM-Zertifikat „Committed to Excellence 2 Stars“ ausgezeichnet.

## vhs – kommunale Erwachsenenbildung

Die Gemeinden Gauting, Gräfelfing, Krailling, Neuried und Planegg unterstützen die Volkshochschule im Würmtal finanziell als auch durch die Bereitstellung von Räumen.

Für ihre wohlwollende Unterstützung bedanken wir uns bei den Bürgermeister\*innen:

<b>Rudolph Haux</b>	Krailling	<b>Peter Köstler</b>	Gräfelfing	<b>Harald Zipfel</b>	Neuried
<b>Hermann Nafziger</b>	Planegg	<b>Dr. Brigitte Kössinger</b>	Gauting		

Unser Dank gilt ebenso den Gemeinderäten und den Leitungen und Mitarbeitenden der kommunalen, schulischen und kirchlichen Institutionen, in deren Häusern wir zu Gast sein dürfen.

# Terminkalender für das Frühjahr-/Sommersemester 2024

	Februar				März				April				Mai				Juni				Juli								
Montag	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29			
Dienstag	6	13	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30			
Mittwoch	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31		
Donnerstag	1	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		
Freitag	2	9	16	23		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
Samstag	3	10	17	24		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27
Sonntag	4	11	18	25		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28

## Kursfreie Tage

Faschingsferien: 12.2.-18.2. (vor Semesterbeginn)

Osterferien: 25.3.-7.4.

Feiertage: 1.5., 9.5.

Pfingstferien: 20.5.-2.6.

Sommerferien: ab 29.7.

## Termine fürs Sommersemester 2024

Neues Programmheft: 02.09.2024

Semesterbeginn: 30.09.2024

## 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 e.V.

Anzeigen: Franz Jaquet, vhs im Würmtal

Satz: www.klares-design.de

Druck: PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG, 94036 Passau

Auflage: 5.500

## Bildnachweise

Alle Bilder © vhs, Pixabay, unsplash bis auf: Titel Gerson/AdobeStock, S. 2 Rathaus Neuried, Lorenz Schuster, S. 4 designer491/istockphoto, S. 5 urbazon/istockphoto, S. 13 LALAKA/AdobeStock, S. 32 Evgenia/Adobe Stock, S. 36 Milan Krasula/istockphoto, S. 54 pressmaster/AdobeStock, S. 56 Ardea-studio/AdobeStock, S. 69 shank\_ali/istockphoto, Robert Kneschke/istockphoto, S. 70 Aksana/istockphoto

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Anmeldung

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs-Homepage, per Mail/Telefon oder persönlich möglich, es sei denn, auf eine Ausnahme wird in der Kursausschreibung hingewiesen. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmerzahl entscheidet der zeitliche Eingang der Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle. Mit der Anmeldung stimmt der/die Teilnehmende dem ausgeschriebenen Kursformat (z.B. Präsenz, online, hybrid) zu.

### Bezahlung

Die schriftliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird nur bei gleichzeitiger Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats oder vorheriger Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle in Planegg wirksam. Die Teilnahmegebühren werden 1 Woche vor Kursstart abgebucht. Bei Kursen, die mindestens zehn Mal stattfinden, werden die Gebühren acht Tage nach Kursbeginn abgebucht. Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende bzw. einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag. Es erfolgt keine gesonderte Benachrichtigung vor der Abbuchung. Bei kurzfristigen Anmeldungen, nach dem Abbuchungslauf, wird die Gebühr noch am selben Tag abgebucht. Nimmt ein\*e Teilnehmende\*r ohne Anmeldung teil, so gilt er\*sie als angemeldet. Die Kursgebühr wird nachträglich eingezogen. Kosten für Kursunterlagen oder Materialgebühren werden gegebenenfalls direkt im Kurs abgebucht.

### Mindest-Teilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestanzahl von 5-7 Teilnehmenden festgesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung der Kurstage oder eine Erhöhung der Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am 1. Kurstag möglich. Ein Anspruch auf erneute Anpassung besteht weder auf Seiten der vhs noch auf Seiten der Teilnehmenden.

### Ermäßigung

In Härtefällen erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung der Kursgebühren bis zu 50%, z.B. bei Bezug von ALGII/ Sozialhilfe oder bei Engagement als Freiwilligendienstleistende. Bitte reichen Sie mit der Anmeldung einen aktuellen Nachweis ein. Voraussetzung für den Rabatt ist, dass im jeweiligen Kurs die Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist.

### Programmänderungen

Die vhs im Würmtal behält sich Programmänderungen vor.

- Bei fortlaufenden Kursen werden ausgefallene Kurstage (aufgrund von Krankheit des Kursleiters o. Ä.) am Ende des Kurses angehängt. Eine Änderung des Kursformats und -orts ist zulässig, wenn diese sachlich gerechtfertigt ist.
- Aus sachlich gerechtfertigten Gründen können Kurse und Veranstaltungen vollständig abgesagt oder verschoben werden. Bereits erhobene Gebühren werden dann zurückerstattet.
- Müssen Kurse auf Grund von höherer Gewalt abgesagt werden, gilt: Bei Absage eines fortlaufenden Kurses nach Kursbeginn wird die Kursgebühr anteilig

entsprechend ausgefallener Stunden rückerstattet. In beiden Fällen kann auf die Rückerstattung verzichtet werden. Auf Wunsch kann eine steuerlich absetzbare Spendenquittung in der Höhe des Erstattungsbetrages ausgestellt werden.

Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

### Rücktritt durch Teilnehmende

- Ihre Anmeldung wird kostenlos rückgängig gemacht, wenn dies mindestens zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erfolgt. Maßgeblich ist der Eingang des Schreibens in der vhs-Geschäftsstelle.
- Bei kurzfristiger Abmeldung, bis zu vier Tage vor Veranstaltungsbeginn, werden 50% der Gebühr erhoben, danach 100%.
- Teilnehmende, die nicht erscheinen oder einen Kurs vorzeitig abbrechen, haben die volle Kursgebühr zu entrichten.
- Bei Kursen ab 10 Terminen ist vor dem 2. Termin ein Rücktritt oder eine Umbuchung möglich. Ein entsprechender Antrag muss der Geschäftsstelle vor dem zweiten Termin schriftlich vorliegen. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 8 € fällig.
- Bei Kursen ab 10 Terminen können beim Eintreten längerer Krankheit und nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung die restlichen Kurstage storniert werden. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Einzelne Kurstage können nicht storniert werden. Die Weitermeldung für Folgekurse wird ausgesetzt/erfolgt nicht, eine Neuanmeldung hierfür ist erforderlich.

### Mahngebühr und Rückgabegebühr

Im Falle einer nicht eingelösten Lastschrift erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von 10 €.

### Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter <https://www.vhs-wuertal.de/datenschutzerklaerung>.

### Hausordnung

Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. Schwere Verstöße gegen diese berechtigen die vhs, den/die Teilnehmende\*n vom weiteren Kursbesuch ohne Gebührenerstattung auszuschließen.

### Haftung

Die vhs und die in ihrem Auftrag Handelnden haften nur bei grobfahrlässigem oder vorsätzlichem Verschulden.

### Gültigkeit der AGB

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle vorangegangenen ihre Gültigkeit. Sollte ein Teil dieser Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen in Kraft.  
Stand: 1.7.2023

# Demnächst im Kupferhaus



## Das Bayerische Schneewittchen

Stefan Murr u. Heinz-J. Braun | Live-Hörspiel  
So 03.03. | 16.00 Uhr



## Tianwa Yang & Haiou Zhang

Beethoven, Ma Sicong | Konzert  
Fr 08.03. | 20.00 Uhr



## Martina Eisenreich Quintett

Contes de Lune | Konzert  
So 17.03. | 19.00 Uhr



## Robert Griess

Natürliche Intelligenz – letzter Versuch | Kabarett  
Do 21.03. | 20.00 Uhr



## Das perfekte Geheimnis

Schauspielhaus Salzburg | Theater  
Sa 13.04. | 20.00 Uhr



## Willy Astor & Band

Der Zoo ist kein logischer Garten | Konzert  
So 21.04. | 16.00 Uhr



## Kotaro Fukuma

Fauré, Chopin u.a. | Klavier-Matinée  
So 28.04. | 11.00 Uhr



## Sven Garrecht | Mackefisch

Kabarett Mixed Show  
Mi 05.06. | 20.00 Uhr