

Programm
**Februar bis
Juli 2025**



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

„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen,“ schrieb Heraklit, einer der einflussreichsten Denker der Philosophiegeschichte. In diesem Geiste hat die Volkshochschule im Würmtal erneut ein inspirierendes Programm-Paket geschnürt, das die Neugier entfacht und Horizonte erweitert.

In diesem Sommersemester erwartet Sie ein vielfältiges Angebot, das Tradition und Innovation verbindet. Neben bewährten Kursen und Workshops für Jung und Alt nehmen gesellschaftliche Trends breiteren Raum ein und setzen neue Akzente: Themenreihen wie „Künstliche Intelligenz“ oder „Alltag digital“ laden dazu ein, aktuelle Entwicklungen besser zu verstehen und aktiv mitzugestalten. Der Klimawandel, eines der drängendsten Themen unserer Zeit, steht im Fokus einer spannenden Karikaturen-Ausstellung von Mai bis Juli. Begleitende Vorträge laden dazu ein, sich auf unterschiedlichste Weise mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Mein herzlicher Dank gilt dem engagierten Team der vhs sowie allen, die das Programm durch ihre Arbeit und Ideen bereichert haben. Es ist beeindruckend, wie es Jahr für Jahr gelingt, eine Plattform für Bildung, Begegnung und Dialog zu schaffen – stets am Puls der Zeit.

Entdecken Sie verschiedene Bildungsimpulse, lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie Ihre persönliche Lernreise. Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Interessen in unserer Region, und jede Teilnahme trägt dazu bei, unsere Gemeinschaft noch lebendiger zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lernen, Staunen und Mitmachen!

Freundliche Grüße, Ihr



Peter Köstler

Erster Bürgermeister Gemeinde Gräfelfing



Das Team der vhs im Würmtal



Dr. Julika Bake

Leitung

Programmplanung
Sprachen, EDV
Gesellschaft,
Verbraucher-
bildung,

Karola Albrecht

Stellvertr. Leitung

Programmplanung
Gesundheit,
Gesellschaft,
Kunst + Kultur,
Führungen

**Susanne
Reicheneder**

Päd. Mitarbeiterin

Programmplanung
junge vhs,
Beruf,
Kunst + Kultur

Karin Lichtfuß

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
www.vhs-wuermtal.de

Unsere Öffnungszeiten:

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

Inhaltsverzeichnis



Mensch und Umwelt

	Seite
Gesellschaft	4
Klimawandel, Klimaschutz	5
Verbraucherbildung	6
Wirtschaft und Finanzen	6
Recht und Versicherungen	7
Ökologie und Nachhaltigkeit	8
Internet, Digitalisierung, Datenschutz	9
Familie und Erziehung	11
Psychologie und Persönlichkeit	11
Tiere	13
Naturführungen	14
Haus und Garten	14
CAD und 3D-Druck	14
Wissenschaft und Technik	15
Künstliche Intelligenz	16
Besichtigungen und Stadtführungen	17
Spiele und Freizeit	19



Beruf und EDV

Beruf und Karriere	20
EDV, Tablets / Smartphones	21



Sprachen

Englisch	25
Französisch	27
Italienisch	29
Spanisch	32
Griechisch	33
Polnisch, Russisch, Kroatisch, Slowakisch,	34
Türkisch, Ukrainisch	
Ungarisch, Arabisch, Schwedisch,	35
Isländisch	
Japanisch, Chinesisch, Koreanisch,	36
Deutsch als Fremdsprache	
Gebärdensprache	37



Gesundheit und Lebensart

Besondere Themen	38
Pflege im Alltag	39
Gedächtnistraining, Meditation,	40
Entspannung, Autogenes Training	
Yoga	42
Qigong und Taiji	44
Feldenkrais, Gymnastik	46
Workout, Fitness	48
Zumba® / Pilates	49
Tanz / Volkstanz / Salsa	51
Aquafitness	52
Selbstverteidigung und Fechten	52
Outdoor / Nordic Walking	53
Gesunde Ernährung	54
Naturkosmetik und Kräuter	55
Essen und Trinken	55



Kunst und Kultur

	Seite
Studium Generale	58
Philosophie / Religionswissenschaften /	
Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft	
Führungen und Ausstellungen	59
Exkursionen und Tagesfahrten	60
Musik	61
Theater / Literatur / Film	63
Zeichnen und Malen	64
Fotografie	66
Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten	66
Textiles Gestalten	67
Mode und Kosmetik	68
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
Vorlesen	72
Anmeldeformular	73
Antrag auf Mitgliedschaft	74
AGB, Terminkalender	75

BLÄTTERN UND GLEICH ANMELDEN:

Tel. 089 277 805 140

KURZFRISTIGE ABSAGEN

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

Sie möchten teilnehmen? So geht's!

Anmeldung: Am einfachsten melden Sie sich online an: www.vhs-wuermtal.de; Sie bekommen dann sofort eine automatische Bestätigung. Auch die Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder persönlich 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-Rahmenmandat oder bar in der Geschäftsstelle. Die Gebühr buchen wir kurz vor Kursbeginn ab. Eine Überweisung ist nicht möglich.

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

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



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

www.vhs-wuermtal.de



Gesellschaft

G1000 Lebendige Demokratie im Biergarten

Würmtal

Dr. Christian Boeser / Dr. Julika Bake

In guter bayerischer Tradition kommen wir im Biergarten ins Gespräch: zu einem politischen Thema, mit etwas Moderation. Wir wollen uns respektvoll und offen austauschen, Meinungen hören, nachfragen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede ausloten. Zur besseren Planbarkeit bitte vorher anmelden. Ort wird dann bekanntgegeben. Themenwünsche vorab möglich (per E-Mail an info@vhs-wuertal.de).

Mittwoch, 21.5.2025, 18.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Würmtal, Biergarten

NEU G1001 Franziska Augstein – Sagen, was ist! Zum Zustand von Presse und Medien

Gräfelfing

Franziska Augstein

„Sagen, was ist“, so formulierte Spiegel-Gründer Rudolf Augstein den Anspruch an seine Journalisten und sich selbst. Unanfechtbar war seine Aussage nie. Doch nehmen Presse, Rundfunk und Fernsehen ihre Aufgaben als Vierte Gewalt der Demokratie heute noch wahr? Laufen ihnen die Sozialen Medien als Informationsquelle den Rang ab? Schränken wirtschaftl. Druck und äußere Einflussnahme die Unabhängigkeit und Urteilsfähigkeit von Redaktionen und Journalisten ein? Franziska Augstein schöpft aus langer Erfahrung als streitbare Publizistin und beleuchtet mit klarem Verstand die aktuelle Mediensituation.

Mittwoch, 26.3.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Adalbert-Stifter-Pl. 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelfing

NEU G1002 Bartholomäus Grill – Südafrika, quo vadis?

Gräfelfing

Bartholomäus Grill

Bartholomäus Grill war jahrzehntelang in Südafrika und auf dem afrikanischen Kontinent unterwegs – als Reporter, Korrespondent und Buchautor. Journalistisch begleitete er den Weg Nelson Mandelas vom Gefängnis zum ersten Präsidenten, schilderte den Wandel vom rassistischen Apartheidstaat zur Demokratie, beschrieb Misswirtschaft und Korruption, die das Land an den Rand des Abgrunds trieb. Aus seiner langen Erfahrung heraus zeichnet er aktuelle Szenarien für die Zukunft Südafrikas und des ganzen Erdteils.

Donnerstag, 22.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymnasium, Adalbert-Stifter-Pl. 2, Pausenhalle
In Kooperation mit der Literarischen Gesellschaft Gräfelfing

NEU G1003 Perspektivwechsel: Der Krieg in Gaza in israelischen und arabischen Medien

Planegg

Matthias Würtenberger

Was passiert in Gaza und darüber hinaus in Nahost? Matthias Würtenberger war 2018 bis 2021 als Fachkraft im zivilen Friedensdienst in Ramallah tätig. Er zeigt auf, wie der gewaltsame Konflikt in israelischen und arabischen Medien dargestellt wird. Sie bekommen einen neuen Blick für die Situation und einen Eindruck dessen, was inzwischen als Mittel zum Zweck akzeptiert wird, was vorher undenkbar war. Was sind Entscheidungsgrundlagen für die Beteiligten, sei es Israel, die Hamas oder auch die vermittelnden Staaten wie Ägypten und Katar? Im Anschluss ist Gelegenheit für Fragen und offenes Gespräch.

Mittwoch, 11.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 10 €

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

NEU G1004 Ein neues Syrien nach Assad?

Planegg

Robert Staudigl

Mit der Machtübernahme der Rebellen im Dezember 2024 kam es zu einem – in diesem Tempo unerwarteten – Ende der Ära Assad. Nach über einem halben Jahrhundert Herrschaft dieses Clans bietet sich die Chance auf einen Neuanfang. Doch viele Fragen bleiben: Hat die Allianz der vielen verschiedenen Oppositionellen Bestand? Gibt es die Chance auf eine gesellschaftliche Befriedung? Wie stark wird der Islamismus Syrien dominieren? Und wie verhalten sich die regionalen Mächte? Robert Staudigl, Orientalist und Politologe, gibt einen aktuellen Überblick und kommt mit Ihnen ins Gespräch.

Montag, 23.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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

NEU G1005 Israel und Gaza – wie geht es weiter?

Planegg

Robert Staudigl

Mit dem terroristischen Überfall der Hamas vom 7.10.2023 rückte die Palästinafrage wieder verstärkt in den Fokus des internationalen Interesses. Seitdem erleben wir eine Gewaltspirale mit wenig Perspektive für die Zukunft. Wie hat sich dieser Krieg auf beide Gesellschaften ausgewirkt? Gibt es Aussichten auf eine ruhigere Zukunft und eine Regelung des Dauerkonflikts? Robert Staudigl gibt einen aktuellen Überblick und kommt mit Ihnen ins Gespräch.

Montag, 7.7.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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



NEU G1006 Das Osmanische Reich – Auf den Spuren der Sultane

Planegg

Abdülhamit Bal

Tauchen Sie ein in die Geschichte des Osmanischen Reiches: 600 Jahre, 36 Sultane, 3 Hauptstädte. Ihre Feldzüge, Eroberungen und ihr Erbe in Kultur, Wissenschaft und Handel sind unser heutiges Thema. Was hat die Osmanen so erfolgreich gemacht? Welche Spuren hinterließen sie? Erfahren Sie mehr über ihre Beziehungen zur westlichen Welt und die faszinierenden Sehenswürdigkeiten und Werke, die sie hinterließen.

Dienstag, 24.6.2025, 19.00-20.15 Uhr, 12 €

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

NEU G1008 Queer, Trans, LGBTQ*: Was steckt dahinter?

Planegg

Finn Wiens

Was meint „queer“ eigentlich? Wofür steht das Akronym LGBTQ+ und was heißt „transgender“? Wie spricht man respektvoll mit und über queere Menschen? Finn Wiens geht nach einer aktuellen Einführung auf die grundlegenden Konzepte und Begriffe ein. Dahinter steckt zum Beispiel auch die Frage, warum in der Forschung und gesellschaftlichen Debatten zwischen biologischem und sozialem Geschlecht unterschieden wird. Im Anschluss an die Präsentation ist Zeit für Fragen und ein offenes, freundliches Gespräch.

Mittwoch, 25.6.2025, 19.00-20.45 Uhr, 10 €

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

Themenreihe



Klimawandel und Klimaschutz

NEU G1010 Klimawandel verstehen

Planegg

Dr. habil. Dietrich Heimann

Der Klimawandel ist längst spürbar. Neue Wärmerekorde werden gemeldet, Extremwetterereignisse fordern viele Opfer und richten hohe Schäden an, auch bei uns in Europa. Die vielfältigen natürlichen und menschengemachten Einflüsse auf das Klima werden ebenso beleuchtet wie die möglichen Folgen des Klimawandels auf Wetter, Meere, Eisbedeckung, Gewässer, Böden, Vegetation, Tierwelt und Mensch. Sie sehen, wie sich das Klima bereits verändert hat, welche Zukunftsszenarien zu erwarten sind und welche Kipppunkte drohen. Auch Herausforderungen der Forschung, internationale Klimapolitik und klimapolitische Ziele und Lösungsmöglichkeiten sind Thema.

Dienstag, 20.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 12 €

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

NEU G1011 Klimaschutz im Würmtal: Vortrag und Diskussion

Planegg

Klimabeauftragte der Würmtal-Gemeinden

Wie macht sich der Klimawandel im Würmtal bemerkbar und wie stellen sich die Gemeinden darauf ein? Klimabeauftragte der Würmtal-Gemeinden geben einen kurzen Überblick und gehen konkret auf die Themen Mobilität, Energie und Wärme ein. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen und eine lebhaft Diskussion.

Dienstag, 3.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU G1012 Wie mache ich meinen Garten lebendiger und klimafest?

Planegg

Lukas Diehl

Sie möchten Ihren Garten naturnah gestalten und damit die Artenvielfalt fördern? Biologe und Hobbygärtner Lukas Diehl zeigt Ihnen, wie es geht. Er berichtet von seinen Erfahrungen, den eigenen Garten lebendiger und klimafester zu machen. Zu seinen Tipps zählen Strukturvielfalt, biologisches Gärtnern, kleine Biotope und das Mitdenken tierischer Gartenbewohner. Im Anschluss ist Zeit für Ihre praktischen Fragen.

Samstag, 15.3.2025, 10.00-11.30 Uhr, ohne Gebühr

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

In Kooperation mit dem Bundesförderprojekt „NaturVielfalt Leben im Landkreis München“

NEU G1013 Opa, Du hast es doch gewusst! Autoren-Lesung zum Klimawandel

Planegg

Achim Bubenzer

Heutige Großeltern haben es in der Hand, die politischen Weichen entschlossen in Richtung Klimawende zu stellen – für ihre Kinder und Enkel. Dazu will Autor und Großvater Achim Bubenzer motivieren und gibt mit breitem Erfahrungshintergrund aus Physik, Energiewirtschaft, Unternehmertum, internat. Management, Lehre und Politik einen Einstieg ins Thema. Er macht Vorschläge für individuelles Handeln und zeigt, wie Gespräche über den Klimawandel gelingen können, unterhaltsam gewürzt mit persönl. Anekdoten, selbstkritisch und humorvoll.

Donnerstag, 20.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Planegg, Buchhandlung Kohler, Bahnhofstr. 41

Anmeldung erforderlich

NEU G1014 Bürogebäude der Zukunft!? Das Niedrigenergie-Gebäude Nabholz

Gräfelting

Til Gerhard

„Energieeffizientes Bauen“ – mehr als nur ein Trend? Wir besuchen eines der realisierten Projekte vor Ort: Das INOVEO-Bürogebäude in Gräfelting. Low-Tech-Bau trifft auf New-Work. Erfahren Sie über Planung, Potentiale und Erfahrungen direkt aus erster Hand. Die dort ansässige Firma NABHOLZ öffnet ihre Hauptverwaltung und lädt zum Besuch der Büroräume ein.

Dienstag, 25.3.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

Treffpunkt: Kundenparkplatz Nabholz, Lochhamer Schlag 15

G1015 Komm mit nach morgen! Ein Quiz-Abend mit den Omas for Future

Planegg

Ulrike Bubenzer, Omas for future

Ein unterhaltsamer Quiz-Abend mit Aha-Effekt. Unser Zukunftsquiz mit Quizmasterinnen wie im Fernsehen für Teilnehmende im Alter von 8 bis 88 Jahren sorgt für Spiel und Spaß in der Gemeinschaft und Aha-Effekte fürs eigene Alltagsverhalten. Wir zeigen, wie man ohne Verzicht CO2 und Geld sparen kann, dabei gesund bleibt und die Erde schont. Gespielt wird das Zukunftsquiz in kleinen Teams für etwa 90 Minuten. Es werden ausgewählte Fragen aus verschiedenen Rubriken wie Artenvielfalt, Ernährung, Mobilität bis hin zu Zukunft gestellt. Wir erläutern nach jeder Frage die richtige Antwort und geben einfache und motivierende Tipps, was man für sich und eine gesunde Erde tun kann.

Donnerstag, 3.4.2025, 20.00-21.30 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU G1016 Die Natur zum Vorbild: Lebensmittelanbau mit Permakultur

online

Nadia Krol



Sie haben Lust, so richtig gesunde und schmackhafte Lebensmittel anzubauen – am besten umweltfreundlich, ohne Spritzmittel oder Hybridsaatgut? Die Referentin Nadia Krol nimmt Sie mit ins Konzept der Permakultur. Sie zeigt, wie uraltes Wissen und vergessene Methoden heute zu reicher Ernte und guter Gesundheit beitragen können.

Dienstag, 8.4.2025, 18.30-20.00 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Bundesförderprojekt „NaturVielfalt Leben im Landkreis München“



G1017 Das Klima-Puzzle – Climate Fresk bei der vhs!

Planegg

Delphine Teske

Ein Ziel dieses Workshops: die komplexen Zusammenhänge des Klimawandels spielerisch verstehen. Entwickelt in Frankreich und basierend auf den Berichten des Weltklimarates (IPCC), ermöglicht das Klima-Puzzle eine interaktive Erfahrung. In kleinen Gruppen puzzeln wir, legen Karten, diskutieren und entwickeln gemeinsam Gestaltungs- und Lösungsideen. Dabei ist Schwarmintelligenz gefragt: Laien und Expert*innen können gleichermaßen etwas beitragen und mitnehmen.

Freitag, 23.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU G1018A „Glänzende Aussichten“ im Würmtal? Vernissage und Austausch

Planegg Klimaschutzbeauftragte der Würmtal-Gemeinden

Vom 27.5. bis 15.7. ist in der vhs die Ausstellung „Glänzende Aussichten“ zu sehen: Karikaturen zu Konsum, Klimawandel & Gerechtigkeit. Auf witzige, verblüffende oder erschreckende Weise regen sie zum Nachdenken an über menschliche Abgründe & weltpolitische Zusammenhänge. Zur Vernissage haben wir die Klimabeauftragten der Würmtal-Gemeinden eingeladen: Sie berichten in kurzen Impulsvorträgen, was hier vor Ort getan wird. Sie können ins Gespräch kommen und sich mit Getränk in der Ausstellung umsehen.

Dienstag, 27.5.2025, 18.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU G1018B „Glänzende Aussichten“ in Krailling Krailling

Dr. Christine Papst / Monika König

Wer die Karikaturen-Ausstellung im vhs-Zentrum verpasst oder sie nochmal sehen möchte, hat in Krailling Gelegenheit. Kommen Sie zur Vernissage und hören Sie den Eröffnungsvortrag von Monika König, Referentin bei Misereor Bayern.

Mittwoch, 23.7.2025, 18.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Rathaus

NEU G1019 Gerüstet für den Klimawandel? Die Baumvielfalt der Gartenstadt Krailling

Krailling

Verena Texier-Ast

Wie kann die Gartenstadt Krailling auch in Zeiten des Klimawandels ihr Grün bewahren? Die Umweltreferentin der Gemeinde Verena Texier-Ast stellt Ihnen die Bäume in Krailling vor und erzählt, wie die Gemeinde den Bestand schützt und entwickelt. Außerdem gibt Sie Hinweise, was Sie für die Bäume im eigenen Garten tun können. Alles zusammen trägt zur Bewahrung einer lebenswerten Gemeinde bei.

Mittwoch, 4.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

NEU G1020 Puzzle der Biodiversität

Planegg

Delphine Teske

Ein wissenschaftlich fundierter Workshop, um spielerisch Biodiversität zu entdecken. Was sind Ursachen und Folgen des Verlusts an Biodiversität? Welche Ökosysteme sind betroffen? Mit Spielkarten kommen wir ins Gespräch und diskutieren.

Freitag, 4.7.2025, 18.00-21.00 Uhr, ohne Gebühr

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

NEU G1022 Energie – eine kulturhistorische Betrachtung

Planegg

Markus Sailer

Seit der Nutzbarmachung des Feuers nutzt der Mensch Energie. Schon immer ist diese Nutzung mit der Entwicklung der Menschheit gekoppelt. Wir betrachten neben der Industriegeschichte den Treibhauseffekt, streifen den Klimawandel und schauen uns Technologien und deren Geschichte von der Dampfmaschine bis zur Elektrizität an. Wohin die Reise gehen kann, zeigt ein Blick in die Zukunft. Es erwartet Sie ein spannender Überblick in Geschichte und Naturwissenschaft!

Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 12 €

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

NEU G1023 Energie – eine wirtschaftliche Betrachtung

Planegg

Markus Sailer

Ist Energie teuer? Und wenn ja, warum? Wir wagen einen ökonomischen Blick auf die Energie und deren verschiedene Formen. Ob Kohle, Öl, Erdgas, Kernkraft, Erneuerbare Energie – oft hilft im Kleinen und Großen die einfache Frage: Was kostet es? Als Beispiel wird die Umstellung von einer Ölheizung auf moderne Energiesysteme im Eigenheim gezeigt und die Wirtschaftlichkeit diskutiert.

Mittwoch, 28.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 12 €

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

NEU G8715 Kinder-Umweltwerkstatt für unser Klima (6-12 Jahre)

Planegg

Alexandra Schoberth

Aus vielen Dingen, die bei uns täglich im Müll landen, machen wir wieder schöne praktische Dinge: Geldbeutel, Stiftboxen, Kühlschrank-Magnete, Blumentöpfe, Schlüsselanhänger, Schmuck, uvm. Alles bekommt ein neues Leben. 4 € Materialgeld bitte im Kurs bezahlen.

Sonntag, 16.3.2025, 14.30-16.30 Uhr, 15 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Weitere Angebote zum Thema:

klimatske promjene, cambiamento climatico, climate change: In vielen Ländern wird über den Klimawandel und seine Auswirkungen diskutiert. Deshalb werden sich Ende Mai viele vhs-Sprachkurse mit dem Thema befassen.

Sie möchten praktische Beratung zu Energie, Solarstrom, Hitzeschutz? Auf S. 9 finden Sie vielfältige Online-Angebote in Kooperation mit der Verbraucherzentrale.

Wirtschaft und Finanzen

NEU G1100 Einführung in Behavioral Finance online

Tom Jilg



Entdecken Sie die Welt der Behavioral Finance! Erfahren Sie, wie psychologische Biases wie Verfügbarkeitsheuristik, Bestätigungsfehler und Herdentrieb Finanzmärkte und Investmententscheidungen beeinflussen. Analysieren Sie Marktanomalien und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie Biases in eigenen Entscheidungsprozessen vermeiden.

Dienstag, 11.3.2025, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

NEU G1100B Behavioral Finance Vertiefung: Biases beim Investment beachten

online

Tom Jilg



Im Fortgeschrittenenkurs zu Behavioral Finance erweitern Teilnehmer ihr Wissen zu Biases wie Überoptimismus, Ankereffekt und der Sunk Cost Fallacy. Durch die Analyse realer Marktbilder lernen sie, psychologische Verzerrungen in Investmententscheidungen zu erkennen. Ziel ist es, komplexere Marktsituationen besser zu verstehen und alternative Investmentstrategien zu entwickeln.

Dienstag, 25.3.2025, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

G1101/02 Börsenthemen für (junge) Frauen

online

Paulina Lolov



Wann fängt frau mit Sparen an der Börse an und kann die Rentenlücke geschlossen werden? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs aufgezeigt. Des Weiteren wird erklärt, was die Wertpapierbörse ist und welche Wertpapiere zum Investieren zur Verfügung stehen. So können Sie aktiv werden. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) und Verbraucherbildungsreferentin.

G1101 Dienstag, 25.2.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

G1102 Donnerstag, 31.7.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

G1103/05 ETFs – Börsengehandelte Fonds – Einführung

online

Paulina Lolov



ETFs gibt es seit mehr als 20 Jahren. Sie machen möglich, als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Nach



einer Einführung in die Börse werden ETF-Eigenschaften erklärt. Dann wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

G1103 Donnerstag, 8.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

G1105 Montag, 7.7.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

G1104/06 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.

G1104 Freitag, 9.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

G1106 Montag, 14.7.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

NEU G1107 Kryptowährungen: Bitcoins und seine Alternativen

Planegg

Dimitri Danilkin

Lernen Sie, was Kryptowährungen sind, wie sie funktionieren und wo sie bereits Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Handelt es sich um die nächste Generation Zahlungsmittel, die unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten oder marktbeherrschenden Großbanken existieren? Oder ist es Spielgeld für Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet? Wir schauen nach einer Einführung auf die nötige technische Ausrüstung, die Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen und mögliche Gefahren. Auch auf das Phänomen Bitcoin und Alternativen wird eingegangen.

Sonntag, 16.3.2025, 09.00-12.00 Uhr, 32 €

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

G1108 Kapitalanlage mit gutem Gewissen? Wie Sie nachhaltig Geld anlegen

Planegg

Dipl.-Kfm. Arthur Wilm

Ihr Geld kann Gutes tun, z. B. wenn Sie es nachhaltig anlegen. Aber welche Finanzanlagen dürfen sich so nennen und was ist Ihnen selbst wichtig? Der Kurs gibt einen unabhängigen Überblick über Fachbegriffe, Gesetzesgrundlagen und die entscheidenden politischen Institutionen. Von Bankanlagen über Anleihen, Fonds und sonstige „grüne“ Angebote benennt der Referent Chancen, Risiken und Grenzen in der nachhaltigen Finanzanlage. Er gibt Tipps, woran Sie unseriöse Angebote erkennen, und beantwortet Ihre persönlichen Fragen.

Montag, 26.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

G1109 1x1 des Vermögensaufbaus

online

Marion Schöndorf



Sie wollen systematisch an Ihrem Vermögensaufbau arbeiten, zum Beispiel zur Altersvorsorge? Geldanlage soll für Sie unkompliziert, flexibel und auch in kleinen Schritten machbar sein? Dann sollten Sie die richtigen Instrumente und Methoden kennen. Der Vortrag stellt die wichtigsten Anlageformen und die Grundregeln des Investierens vor.

Montag, 23.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

NEU G1110 Geld oder Liebe: Finanzen in der Partnerschaft

online

Marion Schöndorf



Wenn es Streit oder Probleme in einer Beziehung gibt, ist Geld und der (manchmal unterschiedliche) Umgang damit oft eine Ursache. Meistens wird es dann auch emotional. Woran liegt das, warum ist gerade hier Kommunikation so wichtig und wie können Paare tragfähige Lösungen für ihren Finanzalltag entwickeln? Dazu gehört auch die Bereitschaft, gelebte Rollen und Strukturen zu hinterfragen und lernen, das finanzielle Zusammenleben konstruktiv miteinander auszuhandeln.

Montag, 5.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

NEU G1111 Ruhestands- und Vermögensplanung in unsicheren Zeiten

Planegg

Gernot Arendt

Massiv gestiegene Lebenshaltungskosten vergrößern die Lücke, um den Lebensstandards im Ruhestand nach heutiger Kaufkraft zu erhalten. Der Referent zeigt, wie Sie mit Analyse, Planung und einer individuellen Konzeption die Altersvorsorge auf sichere Beine stellen. Auch wenn Sie schon im Ruhestand sind oder kurz davor, ist eine strategische Vermögenssicherung & Liquiditätsplanung wichtig.

Dienstag, 8.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

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

NEU G1112 Früh gut aufgestellt: Das Drei-Säulen-Modell für Ihre Altersvorsorge

online

Dipl.-Kfm. Arthur Wilm



Altersvorsorge ist für alle ein Thema, für Sie auch? Nutzen Sie den Vortrag für einen Überblick über die drei fundamentalen Säulen der Altersvorsorge: die gesetzliche Rentenversicherung, die betriebliche und die private Altersvorsorge. Neben rechtlichen Grundlagen zeigt der Vortrag v.a. die Möglichkeiten, Chancen und Risiken der aktuell angebotenen Optionen auf, inkl. Vor- und Nachteile, Kombinationen und strategischen Überlegungen. So haben Sie Ihre individuellen Bedürfnisse und Lebenssituation im Blick und können frühzeitig planen, überprüfen, anpassen. Der erste Schritt ist mit dem Abend gemacht.

Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

NEU G1113 Liquidität aus der eigenen Immobilie schaffen

Planegg

Gernot Arendt

Verkauf, Teilverkauf, Rückmietkauf, Verrentung, Beleihung – was ist für wen sinnvoll? Der Referent stellt Strategien zur Liquiditätsgewinnung aus Immobilien im Alter vor. Gründe sind u.a. Finanzierung des Lebensunterhalts, steigende Kosten und Aufwand. Der Vortrag beleuchtet, welche Strategie für wen geeignet ist, und hilft bei der objektiven Analyse und Bewertung.

Dienstag, 29.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

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

NEU G1114 Schenken mit System

Planegg

Dipl.-Kfm. Arthur Wilm

Erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Beträgen in die finanzielle Absicherung von Kindern oder Enkeln investieren können. Wir beleuchten sinnvolle Anlagemöglichkeiten und potenzielle Risiken. Zudem klären wir steuerliche und rechtliche Aspekte beim Schenken und Vererben. Vermeiden Sie „gut gemeint, schlecht gemacht“-Fällen und verstehen Sie die „72er-Regel“ sowie den Zinseszinsseffekt. Finden Sie die richtige Balance zwischen Chancen und Risiken.

Montag, 26.5.2025, 15.30-17.30 Uhr, 5 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz

Recht und Versicherungen

G1200 „Ramadama“ im Versicherungsordner

online

Dipl.-Kfm. Arthur Wilm



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie notwendige von unnützen Versicherungen unterscheiden können. Sie erfahren, wie Sie vorhandene Policen auf Aktualität überprüfen und individuellen Bedürfnissen anpassen können. Decken Sie Versicherungslücken auf und erkennen Sie Fallen beim Versicherungsabschluss. Das Kursziel lautet: Gut versichert sein – Geld sparen!

Dienstag, 29.4.2025, 18.30-20.30 Uhr, 5 €

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Umwelt und Verbraucherschutz



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





NEU G1201 Unerwartete Kosten im Alter und in der Pflege vermeiden

Planegg **Sonja Hausner dos Santos / Christine Streidl**
Durch gesundheitliche Beeinträchtigungen und Pflegebedürftigkeit können im Alter neue finanzielle Herausforderungen auf uns zukommen. Es gibt ein Hilfe-Netzwerk, das hier die Not mindern kann.
Montag, 24.3.2025, 15.30-17.00 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

G1202 Früher in Rente

Planegg **Maria Nickl**
Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine unabhängige Rentenberaterin. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und noch vieles mehr.
Donnerstag, 5.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, 11 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

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

RECHTSANWÄLTE
Kormaier & Partner

Stefan Kormaier¹ · Klaus Kormaier
¹ Fachanwalt für **Verkehrsrecht**

weitere Tätigkeitsschwerpunkte:
**Forderungseinzug – Mietrecht – Erbrecht
priv. Baurecht – Immobilienrecht – Gesellschaftsrecht**

Bahnhofstr. 34 · 82152 Planegg · kanzlei@kormaierundpartner.de
Tel.: 089/8 57 30 30 · Fax: 8 57 53 65 · www.kormaierundpartner.de
AG München PR 1029

NEU G1203 Gut vorbereitet in den Ruhestand auch bei veränderten Einnahmen und Kosten

Planegg **Sonja Hausner dos Santos / Christine Streidl**
Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand ist häufig mit finanziellen Veränderungen verbunden. Wenn das Einkommen sinken wird, ist es sinnvoll, sich rechtzeitig Gedanken über Einsparmöglichkeiten zu machen. Sie erhalten Anregungen und Tipps, um den Übergang ohne finanzielle Sorgen zu gestalten.
Montag, 30.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

G1204 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, 1.7.2025, 19.00-20.30 Uhr, 10 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

G1205 Was wird aus meinem Erbe?

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, 8.7.2025, 19.30-21.00 Uhr, 10 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9



Bitte beachten Sie

auch die Veranstaltungen zur Pflege im Alltag auf S. 39.

Ökologie und Nachhaltigkeit

G1420S Klimaschutz und Wirtschaft: Bedroht der Klimawandel unseren Wohlstand?

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. 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, wieviel Wohlstand wird er uns kosten und wie viele Menschen werden ihm in Zukunft zum Opfer fallen? Kann die Politik allein es richten? Der Vortrag zeigt, wie wir vom Wissen zum konkreten individ. Handeln gelangen.
Dienstag, 25.3.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeld. bis 24.3.

G1421S Dunkelflaute: Ist die Energiewende überhaupt machbar?

online **Dr. Ing. Alexander Eichberger**
Im Jahr 2022 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 83% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Nach dem Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also nahezu ohne fossile Brennstoffe und ohne Atomenergie auskommen. 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.
Donnerstag, 3.4.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee; Anmeldungen bis 2.4.

HOHMANN & DANKOWSKI
Rechtsanwälte · Fachanwälte für Arbeitsrecht

**Probleme am Arbeitsplatz?
Kündigung?**

Anwälte für Arbeitnehmer

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





Alles rund um Haus und Wohnung: Heizung und Energie, Sanierung und Nachhaltigkeit, uvm.

Die Online-Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Bayern geben Ihnen neutrale und fachlich abgesicherte Informationen von höchst kompetenten Referent*innen. Die Teilnahme ist kostenlos, nur die Anmeldung ist nötig. Der Link wird Ihnen 2-3 Tage vorher zugeschickt. Ausführliche Beschreibung aller Angebote finden Sie auf www.vhs-wuermtal.de, z.B. mit Eintippen der Kursnr. ins Suchfeld.



G1401 Wofür benötige ich eine Energieberatung?

Donnerstag, 20.3.2025, 19.00-20.00 Uhr

G1402 Heizen mit Holz: So geht's richtig!

Dienstag, 25.3.2025, 19.00-20.00 Uhr

G1403 Sanierung in der kleinen WEG

Donnerstag, 10.4.2025, 19.00-20.00 Uhr

G1404 Feuchter Keller: Was nun?

Freitag, 11.4.2025, 12.30-13.30 Uhr

G1405 Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-20.00 Uhr

G1406 Anlagentechnik in der kleinen WEG: Wie neue Verpflichtungen einhalten?

Donnerstag, 3.4.2025, 19.00-20.00 Uhr

G1407 Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Donnerstag, 8.5.2025, 19.00-20.30 Uhr

G1408 Anbieterwechsel: Gewusst wie!

Montag, 19.5.2025, 12.30-13.30 Uhr

G1409 Energie sparen im Alltag: Tipps und Tricks

Montag, 2.6.2025, 12.30-13.30 Uhr

G1410 Kühlen mit der Wärmepumpe!

Mittwoch, 11.6.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

G1411 Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse?

Freitag, 13.6.2025, 12.30-14.00 Uhr

G1412 Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten

Donnerstag, 3.7.2025, 19.00-20.30 Uhr

G1413 Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Freitag, 4.7.2025, 12.30-14.00 Uhr

G1414 Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen, technische Möglichkeiten

Montag, 7.7.2025, 10.00-11.00 Uhr

G1422S Kommt das E-Auto? Sind Wasserstoff und synthet. Sprit Alternativen?

online

Dr. Ing. Alexander Eichberger



Die Veranstaltung richtet sich an Befürworter*innen und Skeptiker*innen der Elektromobilität. Öffentlicher Nahverkehr, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität tragen zur Verringerung lokaler Verkehrsemissionen bei. 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 sozio-ökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe. Sind Wasserstoff oder synthetischer Sprit die besseren Alternativen?

Dienstag, 6.5.2025, 19.00-20.00 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee, Anmeldungen bis 5.5.

Internet, Digitalisierung, Datenschutz

NEU G1540 Digitales leicht gemacht – Einstieg für Senior*innen

Planegg

Sigrid Müller

Vieles verändert sich: Es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es auf. Mit Smartphone oder Tablet und einer App können wir Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen und stellt dafür Leihgeräte zur Verfügung.

In diesem Einstiegskurs für Senior*innen lernen Sie in der Kleingruppe spielerisch den praktischen Umgang mit Smartphone/Tablet und Apps, die Sie im Alltag unterstützen. Auch wie das Internet und Suchmaschinen Ihr Leben im Alltag erleichtern können und wie wir damit umgehen, ist auch Thema im Kurs.

Freitag, 28.3. und Samstag, 29.3.2025, 09.00-12.00 Uhr, 25 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

NEU G1541 Digitales leicht gemacht – für Senior*innen mit Vorkenntnissen

Planegg

Sigrid Müller

Vieles verändert sich: Es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es auf. Mit Smartphone oder Tablet und einer App können wir Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen und stellt dafür Leihgeräte zur Verfügung.

Im Aufbaukurs speziell für Senior*innen lernen Sie in der Kleingruppe spielerisch den praktischen Umgang mit Apps, die Sie im Alltag unterstützen. Im 2. Teil stehen alltägliche Erledigungen im Fokus: ob Bedienungsanleitung oder Backrezept, Einkäufe oder Bankgeschäfte.

Freitag, 28.3. und Samstag, 29.3.2025, je 14.00-17.00 Uhr, 25 €

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

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Du suchst eine Herausforderung?

Dann komm zu uns und wir bringen
gemeinsam die Energiewende voran!

Hier findest du
unsere aktuellen
Stellenangebote



Karriere machen

Regionalwerk Würmtal GmbH & Co. KG
Bahnhofplatz 1 | 82131 Gauting
info@rw-wuermtal.de
www.rw-wuermtal.de



Themenreihe



Alltag digital

Dank der Förderung durch das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus können diese Veranstaltungen für eine geringe Gebühr angeboten werden. Einige sind durch die Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. kostenfrei. Ihre Anmeldung ist für unsere Planung dennoch wichtig.

G1542 Alltag digital: Digitaler Nachlass und Vorsorge

online Simone Rzehak, Verbraucherzentrale Bayern



Immer mehr Menschen sind digital unterwegs, kommunizieren online und wickeln Geschäfte im Internet ab. Viele wichtige Daten existieren nur noch virtuell. Was passiert mit diesen Accounts und Verträgen nach dem Tod? Wie erhalten Hinterbliebene Zugang zu wichtigen Informationen? Wir erklären, wie Erben über die Verwaltung digitaler Konten entscheiden können und wie man eine Vertrauensperson mit dem digitalen Nachlass beauftragen kann. Ein Vortrag für Verbraucher*innen jeden Alters mit Online-Accounts.

Mittwoch, 19.2.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU G1543 Alltag digital: Fotos und Videos mit dem Android-Smartphone

Planegg

Manfred Hachen

Ihr altes oder neues Android-Smartphone macht tolle Bilder und schöne Videos – wenn Sie auf ein paar einfache Tipps und Tricks achten. Unser Referent zeigt es Ihnen und darüber hinaus, wo Bilder und Videos gespeichert werden und wie Sie sie an jemanden senden können. Im Kurs wird ausprobiert, geübt und wieder gelöscht, was nicht gebraucht wird. Bitte Smartphone samt Ladekabel mitbringen

Donnerstag, 20.3.2025, 15.00-16.30 Uhr, 5 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU G1544 Alltag digital: Dark Patterns. Lassen Sie sich nicht manipulieren!

online

Petra Krämer-Moshous, VZ Bayern



Cookie-Banner, Popups für Newsletter, Countdowns beim Online-Shopping oder Anmeldeformulare für einen neuen Account: im Internet begegnen uns an vielen Stellen unternehmensfreundliche Voreinstellungen und manipulative Designs, die Nutzer*innen ungewollt in eine bestimmte Richtung lenken wollen. Diese Designs nennt man Dark Patterns. Der Vortrag zeigt anhand anschaulicher Beispiele, wo Unternehmen Dark Patterns einsetzen und wie damit Entscheidungen von Verbraucher*innen beeinflusst werden.

Mittwoch, 2.4.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

NEU G1545 Alltag digital: Augen auf beim Online-Shopping

online

Petra Krämer-Moshous, VZ Bayern



Vom Vertrag bis zum Widerruf: Beim Online-Shopping lauern zahlreiche Kostenfallen. Ein verspäteter Widerruf oder die

Nichtzahlung einer Forderung wegen eines vermeintlichen Mangels können dazu führen, dass dem Käufer ein Schaden entsteht. Wer gut informiert ist, erkennt diese Kostenfallen und kauft auch im Internet sicher ein. Im Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen Überblick und hilfreiche Informationen über Kostenfallen beim Online-Shopping.

Dienstag, 6.5.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

G1546 Alltag digital: Smart und kontaktlos bezahlen

Planegg

Sabine Jörk

Google Pay, Apple Pay, Lidl App und Co sind Apps, die das Bezahlen mit dem Smartphone ermöglichen. Lernen Sie die Möglichkeiten des smarten Bezahls mit dem Smartphone kennen, welche Apps stehen hierfür zur Verfügung und was sollte man dabei unbedingt beachten, um datensparsam und sicher zu bezahlen. Bitte Mobilgerät mitbringen!

Donnerstag, 15.5.2025, 15.30-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

G1547 Alltag digital: Sprachassistenten auf dem Smartphone

Planegg

Sabine Jörk

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

Donnerstag, 22.5.2025, 15.30-17.30 Uhr, 5 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6
Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus

NEU G1549 Alltag digital: Fake News und der Einfluss von Künstlicher Intelligenz

online

Thomas Czok

Erfahren Sie, wie Fake News entstehen, sich verbreiten und welche Rolle Künstliche Intelligenz (KI) dabei spielt. Algorithmen, die gezielt Inhalte an bestimmte Zielgruppen ausspielen, fördern die schnelle Verbreitung von Desinformation. Gleichzeitig wird KI genutzt, um Fake News zu entlarven, etwa durch Sprachmuster- oder Bild-Analyse. Lernen Sie KI-gestützte Fact-Checking-Tools kennen, um Fakten von Fiktion zu unterscheiden und ein Bewusstsein für die Chancen und Risiken von KI in Bezug auf Fake News zu entwickeln.

Montag, 2.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

G1550 Alltag digital: Mit ÖPNV-Apps unterwegs

Planegg

Sabine Jörk

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

Donnerstag, 7.7.2025, 15.30-17.30 Uhr, 5 €

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

G1551 Alltag digital: Umgang mit Cookies beim Surfen

online

Petra Krämer-Moshous, VZ 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 hinter dem Begriff verbirgt, wie sie funktionieren und welche Bedeutung Cookies haben, dürfte vielen nicht klar sein. Der Online-Vortrag klärt diese Punkte und informiert Sie, wie Sie Cookies kontrollieren und die Privatsphäre schützen können

Mittwoch, 2.7.2025, 18.00-19.30 Uhr, ohne Gebühr

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.



NEU G1552 Alltag digital: Datenverlust und Datenklau

online

Thomas Czok



IT- und Datensicherheit sind nach wie vor zentrale Themen. Täglich hören wir von Cyber-Angriffen, Datenverlusten und neuen Formen der Internetkriminalität. Mit der Zunahme an Online-Möglichkeiten steigen auch die Risiken. In diesem Vortrag für Verbraucher*innen erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der IT-Sicherheit. Sie erfahren mehr über aktuelle Bedrohungen und erhalten praktische Tipps zum sicheren Umgang mit sensiblen Daten. Erfahren Sie, wie Sie sich aktiv vor Angriffen schützen können und stellen Sie Ihre Fragen.

Montag, 7.7.2025, 19.00-21.00 Uhr, 5 €

G1555 Alltag digital: Online Banking einfach erklärt

Planegg

Dipl.-Kfm. Arthur Wilm

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

Donnerstag, 10.7.2025, 15.00-17.00 Uhr, 5 €

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

G1556 Alltag digital: Online fernsehen und streamen

Planegg

Manfred Hachen

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

Donnerstag, 17.7.2025, 15.00-16.30 Uhr, 5 €

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



Neugierig?

Sie haben ein neues Smartphone (Apple oder Android) oder wollen sich am PC fortbilden? Sie möchten die Wander- und Radl-App Komoot mal praktisch ausprobieren? Sie sind neugierig auf die neue VR-Brille von Apple? Auf S. 21-23 finden Sie viele weitere interessante Veranstaltungen.

Familie und Erziehung

G2105 Nach 10 Jahren Magersucht nun auf dem Weg der Recovery

Planegg

Sabrina Scharf

Sabrina Scharf litt 10 Jahre an Magersucht und ist jetzt auf dem Weg der Recovery. Ihr Ziel ist es, über Essstörungen aufzuklären und Einblicke in ein Tabu-Thema zu geben. Sie spricht gnadenlos ehrlich und schamlos unverblümt über ihr Leben als Essgestörte, über die Gefahren und Risiken sowie ihren Heilungsweg. Weder belehrend noch mit Studien geschmückt teilt sie ihre Erfahrungen. Die Anwesenden erleben in sicherem Abstand die Sucht in ihrer ganzen Bandbreite. Themen-Interessierte, Angehörige, Betroffene, eigentlich jeder, der sich für „wahre Geschichten“ interessiert, ist willkommen. Trotz aller Ernsthaftigkeit gibt es genügend lockere Momente und einiges zu lachen. Fragen und Wortmeldungen sind immer willkommen.

Donnerstag, 3.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 17 €

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

G2106/07 Eltern im digitalen Zeitalter: Kinder vor den Risiken von Social Media schützen

online

Robin Weniger



Im digitalen Zeitalter können Sie Ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen. Unser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen über Social-Media-Plattformen und deren Auswirkungen auf Kinder. Wir behandeln die häufigsten Risiken wie Cybermobbing, unangemessene Inhalte und Datenschutzprobleme und geben praktische Tipps zum Schutz Ihrer Kinder. Egal ob Sie technikaffin sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen, hier bekommen Sie das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der Sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

G2106 Donnerstag, 20.3.2025, 18.15-20.30 Uhr, 18 €

G2107 Donnerstag, 5.6.2025, 18.15-20.30 Uhr, 18 €

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuermtal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.

Psychologie und Persönlichkeit

G2200 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 umgehen zu können? In diesem interaktiven Workshop gibt es Impulse und Team-Übungen, um Ihre Kreativität zum Aufblühen zu bringen.

Samstag, 17.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 25 €

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

G2201 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? Hier bekommst du neue Perspektive und Wege, Tipps und Motivation für deine Veränderungsreise. Bist du bereit?

Samstag, 15.3.2025, 10.00-13.00 Uhr, 25 €

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

G2203 Wenn die Seele über den Körper spricht

Planegg

Heribert Bönig

Psychosomatische Krankheiten aus Sicht der Positiven Psychotherapie Weil Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, beeinflussen sie sich auch gegenseitig: Körperliche Beschwerden wirken auf Seele und Geist; Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze beeinflussen 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 wieder gesund zu werden. Sie erhalten grundlegende Informationen über die Entstehung psychosomatischer Störungen und Anregungen, wie Sie die symbolische „Organsprache“ besser deuten können.

Mittwoch, 2.4.2025, 19.00-21.15 Uhr, 19 €

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

G2207 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, 29.3.2025, 14.00-17.00 Uhr, 25 €

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

G2210 NLP: Neuro-Linguistisches Programmieren (mit und ohne Vorkenntnisse)

online

Jenny Schmidt-Salz



Sie haben bereits von NLP gehört und sind neugierig darauf, mehr zu erfahren? Sie möchten vielleicht Ihr Kommunikationsgeschick auf ein höheres Level heben, Ihr Selbstbewusstsein stärken, Stress loswerden und Glaubenssätze ändern? Dann sind Sie hier richtig. Wir arbeiten sehr praxisorientiert und mit den Themen, die Sie in ihrem täglichen Leben bewegen.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Min., 110 €

G2211 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 Angriffe und Kritik weniger persönlich zu nehmen und ihre Abgrenzungsfähigkeit zu stärken.

ab Dienstag, 11.3.2025, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Min., 110 €

G2212 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen

Planegg

Anna Haußer

Kommunikation kann ein Fenster sein – oder eine Mauer. Du kennst vielleicht folgende Situationen: Du wünschst dir Verständnis und Wertschätzung in der Partnerschaft, hörst jedoch meist Kritik und Urteile? Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit ist dein Ziel, stattdessen fühlst du dich oft verärgert und frustriert? Du wünschst dir Kontakt und eine „echte“ Verbindung zu deinem Kind, doch eine „unsichtbare Mauer“ scheint eher größer als kleiner zu werden? Weil dir gute Beziehungen am Herzen liegen, bist du bereit, zwei notwendige Fähigkeiten weiterzuentwickeln: den liebevollen Umgang mit dir selbst und authentische Kommunikation mit anderen. An diesem Tag lernst du die Basics der Gewaltfreien Kommunikation/GFK. Am Ende des Tages verstehst du, worum es bei Konflikten geht, wie du Gefühle und Bedürfnisse auf richtig und authentisch ausdrücken kannst und so deine Beziehungen warmherziger und lebendiger zu gestalten.

Schreibzeug, Brotzeit und Getränke bitte mitbringen.

Sonntag, 16.3.2025, 10.00-17.00 Uhr, 42 €

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

G2213 Wohlwollend und authentisch kommunizieren lernen – Vertiefung

Planegg

Anna Haußer

Die wertschätzende bzw. gewaltfreie Kommunikation fördert einen aufrechten, authentischen Selbstausdruck (Selbstempathie) sowie eine einfühlsame Verbindung zu unseren Mitmenschen. Am Ende des Seminars hast du größere Klarheit darüber, um was es bei Konflikten geht, kannst auch in schwierigen Situationen leichter eine Haltung von Wertschätzung bewahren, hast mehr Sicherheit, dich für deine Anliegen einzusetzen, und hast die Fähigkeit entwickelt, in Konflikten einfühlsames Verständnis aufzubringen und zu bekommen. Wir wiederholen in der Gruppe die GFK-Basics. Die Sehnsucht nach Empathie, der Umgang mit Ärger und emotionaler Ladung werden die Themen sein, neben der Schulung im Zuhören. Wir werden miteinander üben, Neues ausprobieren, lachen und möglicherweise auch etwas weinen. GFK-Neulinge sind auch willkommen. Schreibzeug, Brotzeit und Getränke bitte mitbringen.

Samstag, 24.5.2025, 10.00-17.00 Uhr, 42 €

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

G2215 SMARTE Kommunikation in der Partnerschaft – Worauf kommt es an?

online

Eileen Wang



Kommunikation ist der Schlüssel für zwischenmenschliche Beziehungen, besonders auch in der Partnerschaft. In dieser intimen Beziehung wünschen wir Verständnis, Interaktion, Wertschätzung und Harmonie. Oft sieht es im Alltag doch ganz anders aus. Statt Verständnis hören wir Kritik, statt Interaktion leben viele wie zwei verheiratete

Singles, statt Wertschätzung und Harmonie stehen Konflikte auf der Tagesordnung. Wenn Sie solche Herausforderungen in der Partnerschaft erleben, aber eine positive Änderung in der Beziehung wünschen, lade ich Sie herzlich ein! In der 2-stündigen Session bekommen Sie neue Perspektiven in Punkto Kommunikation. Auf interaktive Weise lernen Sie die Essenz SMARTER Kommunikation kennen und bekommen Inspirationen und praktische Tools.

Montag, 31.3.2025, 19.30-21.30 Uhr, 15 €

G2216 Deine Selbstliebe ist kein Egoismus

Planegg

Anna Haußer

Sich selbst wertzuschätzen und zu lieben wird oft als Egoismus gewertet. Dabei sind Selbstwertschätzung, Selbstakzeptanz und Partnerschaft mit sich selbst Qualitäten, die wir entwickeln können und müssen. Denn erst 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 Potential 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. 9 Tugenden der Selbstliebe stehen im Fokus dieses interaktiven und reich bebilderten Vortrags.

Donnerstag, 26.6.2025, 18.30-20.00 Uhr, 14 €

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

G2217 Wir, die wir länger gelebt haben

Planegg

Anna Haußer

Alle wollen alt werden, niemand will es sein. In diesem Vortrag geht es um das Lebensthema: Wie wollen wir unser Alt-Werden gestalten? Wir können uns fragen: Welche Gestaltungsmöglichkeiten liegen im Spannungsfeld von neuen Freiheiten und möglicher Bedürftigkeit / Abhängigkeit? Welche Faktoren tragen zu einem erfüllten Leben im Alter bei? Welche Ressourcen und Strategien helfen uns, unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken? Wie gehen wir mit Altersdiskriminierung, mit Sterben und Tod um? Wie können wir unsere Rolle/ Aufgabe in dieser Lebensphase, unseren Platz in der Gesellschaft finden?

Donnerstag, 27.3.2025, 18.30-20.00 Uhr, 14 €

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

G2220 Machtspiele durchschauen und sicher damit umgehen

online

Jenny Schmidt-Salz



Wer Macht hat, bestimmt, was geschieht. Schon so manches kleine Kind hat seine Eltern voll im Griff. Wir schauen uns in diesem Kurs einige typische Machtspiele an, die uns im täglichen Leben – beruflich wie privat – begegnen, finden heraus, was wirklich dahintersteckt, und welche Strategien dagegen wirksam sind.

ab Montag, 23.6.2025, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Min., 39 €

G2221 Verbale Selbstverteidigung – „Angriffe“ erkennen und souverän reagieren

online

Jenny Schmidt-Salz



Hin und wieder gelingt es uns nur schlecht, uns gegen verbale Angriffe (Beleidigungen, abwertende Bemerkungen, Beschimpfungen usw.) zu wehren. Vielleicht sind wir im ersten Moment sprachlos, ärgern uns oder fühlen uns gekränkt. Worte können tief verletzen und manchmal ist der emotionale Schmerz so groß, dass wir uns ohnmächtig fühlen. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Strategien an die Hand, mit denen Sie sich besser schützen und souverän wehren können.

ab Montag, 5.5.2025, 19.00-20.30 Uhr

3 x 90 Min., 39 €

NEU G2222 Was mich ärgert, entscheide ich!

Planegg

Rainer Eggebrecht

Diese Veranstaltung vermittelt Ihnen Tipps und Tricks für einen erfolgreichen, konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen. Sie erfahren, wie Sie etwas präzise wahrnehmen und dabei die gefühlte Bedeutung im eigenen Inneren im Blick behalten. Wir wandern oft mit mangelnder Konzentration von einem Thema zum anderen und erlauben unserem Umfeld, unser Bewusstsein von einem Bereich des Geistes in den nächsten zu schubsen, ohne uns selbst mit ausreichendem Freiraum authentisch wahrzunehmen. Im Kurs lernen Sie, in unterschiedlichen Gesprächs- und Konfliktsituationen authentisch und kompetent zu intervenieren. Sie lernen als Ihr eigener Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz heraus die gefühlte Bedeutung des soeben Erlebten bewusster wahrnehmen.

Dienstag, 29.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 16 €

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



G2223 Gedankenkarussell und Gefühlschaos: Ein Weg zur inneren Balance

Planegg

Antje Ebner

Wir haben sowohl ermutigende und positive, als auch schwierige Gedanken über uns selbst (Ich bin nicht gut genug), unser Mitmenschen (Ihr Job ist besser als meiner) oder Dinge, die passieren (Warum stehe immer ich in der falschen Einkaufsschlange). Wie können wir mit dem Grübeln und aufkommenden unangenehmen Gefühlen umgehen? Lernen Sie in diesem Kurs mehr Akzeptanz und Achtsamkeit, sowie die Identifikation Ihrer Werte, um persönliche Herausforderungen besser zu bewältigen. Wir machen viele praktischen Übungen, um sich nicht von Gedanken und Emotionen bestimmen zu lassen, sondern ein ausgeglichenes und authentisches Leben führen.

Dienstag, 24.6., 1.7. und 8.7.2025, jew. 19.00-21.00 Uhr
3 x 120 Min., 48 €

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

G2225 Der mutige Weg aus unerfüllten Beziehungen: Gehen oder miteinander einen Neuanfang wagen?

Planegg

Torsten Geiling

Eine erfüllende Partnerschaft wünschen sich viele, doch was, wenn die Beziehung nicht (mehr) glücklich macht? Dieser Vortrag zeigt verschiedene Wege auf – von der Beziehungsarbeit bis zur Trennung – und gibt praktische Hilfestellung für mutige Entscheidungen. Torsten Geiling teilt seine langjährige Erfahrung als systemischer Coach, Beziehungsberater und Autor, der zuletzt den Ratgeber „Ich will mich trennen“ verfasst hat.

Dienstag, 29.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 15 €

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

NEU G2226 „Du wusstest doch, dass ich Kinder habe!“

Planegg

Lisa Jahns

Wie du in deiner Patchworkfamilie selbstbestimmt Grenzen setzt und ihr ein Paar bleibt. Müssen Stiefeltern ihre Stiefkinder lieben? In ihrem Vortrag räumt Patchwork-Expertin Lisa Jahns mit gesellschaftlichen Tabus auf und zeigt anhand praktischer Beispiele aus ihrer Beratungstätigkeit, wie Paare den Patchwork-Alltag meistern können. Die Kommunikationswissenschaftlerin und Autorin des Buches „Du wusstest doch, dass ich Kinder habe!“ ermutigt besonders Stiefeltern, zu ihren Gefühlen zu stehen und eigene Grenzen zu setzen. In ausgewählten Textpassagen aus ihrem aktuellen Buch verdeutlicht sie, dass eine funktionierende Patchwork-Beziehung keine perfekte Traumfamilie sein muss.

Mittwoch, 7.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 15 €

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

G2228 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

online

Helmut Lange



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen mit ein paar Merktechniken so einfach sein. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Techniken von Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen! Ob Schüler, Studenten, Berufstätige, Senioren: Versuchen Sie es!

Samstag, 29.3.2025, 09.00-16.30 Uhr, 59 €

Der Kurs findet über edudip statt; Link/ Anleitung kurz vorher per E-Mail

NEU G2229 Gehirn und Intuition

online

Susanne Gabriel



In diesem Online-Kurs erforschen wir die spannende Welt der Intuition aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und bewusster in Ihren Alltag zu integrieren.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 18.30-20.00 Uhr (auch in den Ferien)

6 x 90 Minuten, 60 €

NEU G2230 Gehirn und Stress

online

Susanne Gabriel



Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Dieser Online-Kurs widmet sich der Frage, wie unser Gehirn auf Stress reagiert und welche Strategien wir entwickeln können, um besser damit umzugehen. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden Ihnen praxiserprobte Techniken vermittelt, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.

ab Donnerstag, 8.5.2025, 18.30-20.00 Uhr (auch in den Ferien)

6 x 90 Minuten, 60 €

Tiere

G2501 Mantrails Schnuppertag

Planegg

Andrea Thiess-Blanke, Dr. med. vet.

Mantrailing ist die Suche des Hundes nach einer vermissten/ versteckten Person anhand deren Individualgeruchs. Trailing eignet sich aber nicht nur für Rettungshunde, sondern zur artgerechten Auslastung eines jeden Hundes. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter www.vhs-wuertal.de unter der Kursnr. G2501.

Freitag, 4.4.2025, 18-19 Uhr: Theoretische Einführung online

Samstag, 5.4.2025, 10-12 Uhr: Praktischer Teil mit DemoTrail und kleinen Anfänger-Trails für jeden Hund

Gebühr pro Hund!, 39 €

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

NEU G2502 Erste-Hilfe-Kurs für Hunde

online

Andrea Thiess-Blanke, Dr. med. vet.



Erwerb schneller Hilfestellung bei Verletzungen oder Erkrankungen als Zoom-Konferenz. Der Kurs umfasste unter anderem folgende Themen: Verhalten gegenüber einem verletzten Hund/ Sicherungsmaßnahmen des Ersthelfers/ Kontrolle & Sicherung lebenswichtiger Körperfunktionen/ Erstversorgung, Schockerkennung, Reanimation/ Verschiedene Notfallsituationen/ Erkrankungen/ Verbandslehre/ Inhalt eines Notfall-Sets.

Dienstag, 11.3.2025, 19.00-21.00 Uhr, 29 €

G2504 Lama-Spaziergang für Alt und Jung

Aying

Isolde Loher-Pfleghar

Gemeinsam mit dem Guide wandern Sie mit den Lamas an der Leine durch den Hofoldingen Forst und erfahren viel Spannendes über die faszinierenden Tiere. Unterwegs machen Sie immer wieder kurze Pausen für Fotos. Ausrüstung: feste Schuhe und Getränke/Snack. Kinder bis 13 Jahre zahlen eine ermäßigte Gebühr von 24 €. Bitte bei der Buchung angeben, die Ermäßigung wird Ihnen im Nachhinein abgezogen.

Sonntag, 2.3.2025, 13.00-15.00 Uhr, 29 €

Aying, Neugöggenhofen 7, Lamaland Loher

G2505/06 Erlebnisspaziergang durch den Wald mit einem Wüstenbussard

Unterbrunn

Magdalena + 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, bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen. Ermäßigung für Kinder von 6-15 Jahren.

G2505 Sonntag, 23.3.2025, 14.00-15.30 Uhr, 27 €

G2506 Sonntag, 6.7.2025, 14.00-15.30 Uhr, 27 €

Treffpunkt: Nähe 82131 Unterbrunn; den genauen Treffpunkt gibt es ein paar Tage zuvor per E-Mail.



Folgen Sie uns auf Instagram:
[vhs.im.wuertal](https://www.instagram.com/vhs.im.wuertal)



Naturführungen

G2601 Kräuterführung rund um Neuried

Neuried

Kerstin Heinle

Wir erkunden gemeinsam den Forstenrieder Park und ich zeige Ihnen, welche Wildkräuter dort 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, 4.5.2025, 14.00-16.00 Uhr, 14 €

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

G2603 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, 29.3.2025, 10.00-12.00 Uhr, 25 €

Treffpunkt: Erster Parkplatz an der Andechs Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs Fußmarsch zur Obstwiese https://maps.app.goo.gl/UY1KJSLHANDvN3o16?g_st=ic

G2604 Farbenfrohe Magerwiesen und Wegränder um Gauting

Gauting

Elisabeth Tratter

Ein ehemaliges Bahngleis und die Senke der „Dulln“ bieten vielen lichtliebenden Pflanzen ideale Bedingungen, wie Thymian, Johanniskraut und Wilder Majoran. Wir durchqueren den Park mit seinem alten Baumbestand und kehren zum S-Bahnhof Gauting zurück. Wegstrecke ca. 10 km. Bei jedem Wetter! Verpflegung mitbringen.

Samstag, 12.7.2025, 10.00-15.00 Uhr, 29 €

Treffpunkt: Gauting S-Bahnhof (bei den Taxi-Ständen)

G2605 Wildpflanzenführung mit Verkostung

Gauting

Ulrike Breitenberger

Laufend gibt es neue „Superfoods“ aus der ganzen Welt, dabei wachsen sie vor unserer Haustüre und warten nur darauf, entdeckt zu werden. Jetzt im Herbst haben Früchte, Samen und Wurzeln Hochsaison, dazu finden wir aber auch noch einige Blätter und Blüten. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln, und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren. Im Kurspreis sind 5 € Materialgebühr enthalten.

Donnerstag, 15.5.2025, 16.30-20.00 Uhr, 40 €

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

G2606 Gartenkunst, Kräuterduft und Baumgiganten im Schlosspark Nymphenburg

München

Angelika Hinteregger-Lang

Wir laden Sie auf einen gartenkünstlerisch-botanischen Spaziergang durch die Parkanlage von Nymphenburg ein. Unter mächtigen Bäumen wandeln wir auf den Spuren von Friedrich Ludwig von Sckell, entdecken zwei verträumte Parkschlösschen und die Frühlingskräuter des Schlossgartens. Wir stellen die jeweiligen Besonderheiten vor und die Anwendung in der Volksheilkunde. Geschichte und Geschichten werden uns begleiten. Ein gemütliches Picknick mit selbst gemachter Kräutерlimonade und einem schmackhaften Kräuterquark auf Sonnenblumenbrot schließt unseren Spaziergang ab. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Getränkebecher und Sitzunterlage

Samstag, 24.5.2025, 10.30-13.00 Uhr, 16 €, zzgl. Eintritt

Treffpunkt: München, Schloss Nymphenburg, Hauptschloss stadteitig

G2617 Heilpflanzenwanderung an der Würm

Gauting

Stefan Petri

Wie viele nützliche Pflanzen und „Unkräuter“ wachsen eigentlich direkt vor unseren Augen? Und wir wissen es nicht? Wir sind eingeladen an den Prozessen in der Natur teilzunehmen und von ihr zu lernen. An diesem Nachmittag werden wir auf einem Gang zur Würm ortansässige Heilpflanzen kennenlernen, von ihrer Heilwirkung erfahren und wie genau sie angewendet werden können. Für alle, die ihr Wissen um die regionalen Heilkräuter und deren Anwendung erweitern möchten.

Mittwoch, 14.5.2025, 17.00-19.00 Uhr, 15 €

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

Haus und Garten

NEU G2701 Loslassen, Ausmisten, Frühjahrsputz

Planegg

Katrin Crone

Kannst Du zu Hause nicht wirklich abschalten und zur Ruhe kommen? Dann kann die Ursache dafür an der Ordnung in deinen vier Wänden liegen. Deshalb solltest du sie einmal aus diesem Blickwinkel unter die Lupe nehmen. In diesem Vortrag erfährst du, warum Unordnung, Gerümpel und Schmutz uns schwächen können und weshalb wir achtsamer mit unserem Umfeld und nicht zuletzt mit uns selbst sein sollten. Sinnvoll und beherzt angegangen, kann der Frühjahrsputz wieder Klarheit und Orientierung bringen und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen. Damit du dich in deinem Zuhause erholen und wieder Freude finden kannst!

Dienstag, 8.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 18 €

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

G2702 Haus und Garten – eine lebendige Beziehung

Planegg

Katrin Crone

Entdecken Sie, wie Haus und Garten sich gegenseitig beeinflussen. Lage, Form und Gestaltung von Grundstück, Grundriss, Freiflächen und Bepflanzung bestimmen den Energiefluss. Mit Feng-Shui-Prinzipien lässt sich die Platzierung von Gartennutzungen optimieren und ein harmonischer Stil in Farben, Formen und Materialien finden.

Ein so gestalteter Garten fördert die Vitalität des Hauses und wird zu Ihrer persönlichen Ruheoase und Kraftquelle.

Dienstag, 6.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 18 €

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

CAD und 3D-Druck

G2720A-E Einführung in den 3D-Druck

Gräfelfing

Team machBar im Würmtal

Wollen Sie in die Welt des 3D-Drucks eintauchen? Dann ist unser Kurs für Anfänger perfekt für Sie! Diese Themen erwarten Sie: Allgemeines zum 3D-Druck, Funktion des 3D-Druckers, Vorbereitung der 3D-Modelle für den Druck mit Hilfe der freien Software PrusaSlicer, Bedienung des 3D-Druckers „Prusa i3 MK3S+“, Testdruck eines kleinen Bauteils (Druckzeit max. 30 Minuten pro Teilnehmer). Ab 12 Jahre, unter 18 Jahre nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

G2702 Samstag, 15.3.2025, 14.00-18.00 Uhr, 52 €

G2720B Samstag, 12.4.2025, 14.00-18.00 Uhr, 52 €

G2720C Samstag, 10.5.2025, 14.00-18.00 Uhr, 52 €

G2720D Samstag, 14.6.2025, 14.00-18.00 Uhr, 52 €

G2720E Samstag, 19.7.2025, 14.00-18.00 Uhr, 52 €

Alle in Gräfelfing, Bürgerwerkstatt machBar, Stefanusstr. 8, Gräfelfing, Zugang über Schmidbauerstr.

G2725A-C CAD-Einsteigerkurs: Konstruieren und Modellieren mit Fusion 360

Gräfelfing

Team machBar im Würmtal

Computer Aided Design (CAD) ermöglicht es schnell und effizient, Modelle digital zu erstellen. In diesem CAD-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit der Software Fusion 360 einfach mechanische Bauteile entwerfen und Produkt-Designs optimieren können. Mit oder ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen unser Kurs die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich in der Welt des CAD-Designs zurechtzufinden. Sie lernen Grundlagen: Skizzen, Extrusionen und die grundlegende Bedienung von Fusion 360. Teilemodellierung: komplexe Bauteile erstellen und Ihre Konstruktionen verbessern. Verfeinerung: Fasen, Radien, Bohrungen und Schalen zur perfekten Gestaltung Ihrer Entwürfe. 3D-Druck-Vorbereitung: Geometriedaten exportieren und die Modelle für den 3D-Druck vorbereiten.

G2725A ab Samstag, 22.3.2025, 14.00-18.00 Uhr

G2725B ab Samstag, 17.5.2025, 14.00-18.00 Uhr

G2725C ab Samstag, 28.6.2025, 14.00-18.00 Uhr

Je Kurs 3 x 240 Min., 152 €

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



Wissenschaft und Technik

G2800 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 selbst mitzubringen. Bei Bedarf Verpflegung und Schreibzeug für eigene Notizen mitbringen.

Samstag, 22.3.2025, 10.00-14.00 Uhr, 15 €

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

NEU G2801 Die Schiffswerft am Starnberger See

Starnberg

Norbert Hempel

Die Schiffe der Bayerischen Seenschifffahrt verbinden Tradition und Technik in eindrucksvoller Weise. Während der Führung werden viele Fragen erläutert: Wie funktioniert ein Schiffsbetrieb? Welche Abteilungen sind involviert? Was passiert mit den Schiffen im Winter? Auf einem Schiff besichtigen Sie die Innen- und Außenräume, den Maschinenraum und erfahren Details zu Baujahr, technischer Ausstattung und vieles mehr.

Samstag, 29.3.2025, 10.45-11.30 Uhr, 7 €

Treffpunkt: Nepomuk Weg 4, vor dem Eingangstor. Der Dozent holt Sie ab. Parkplätze stehen für die Zeit der Führung innerhalb der Werft zur Verfügung. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Samstag, 5.4.2025

NEU G2802 Besuch der Forschungs Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II)

Garching

Führungsteam FRM II

Der FRM II nahm zum 29. April 2005 seinen Nutzerbetrieb auf und liefert jährlich in bis zu vier Zyklen zu je 60 Tagen Neutronen für Wissenschaft, Industrie und Medizin. Sie erhalten einen tieferen Einblick in die Großforschungseinrichtung. Sie werfen einen Blick in das Reaktorbecken, erfahren mehr über die zerstörungsfreie Untersuchung von Materie mit Neutronen und wie Radioisotope in der Medizin genutzt werden. Viele Fragen werden geklärt: Wer arbeitet an der Forschungs-Neutronenquelle FRM II? Wie funktioniert ein solcher Hochleistungs-Forschungsreaktor? Was ist Radioaktivität und wo begegnet sie uns im Alltag? Wieso forscht man mit Neutronen? Weshalb werden Radioisotope/Radiopharmaka zur Krebstherapie genutzt? Warum können Bakterien gegen Antibiotika resistent werden?

Mittwoch, 9.4.2025, 13.40-16.30 Uhr, ohne Gebühr

Treffpunkt: Pforte des FRM II, Lichtenbergstraße 1

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter ist 18 Jahre. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Strahlenschutzanweisung, die als unterschriebener Ausdruck am Tag des Besuchs mitzubringen ist. Vor Betreten der Kontrollbereiche findet eine Personendurchsuchung statt. Mobiltelefone und Fotoapparate müssen in Schließfächern deponiert werden. Bitte möglichst wenig Gepäck mitbringen. Zutritt mit Gehhilfen ist aus Sicherheitsgründen leider nicht möglich.

Bitte mitbringen: Gültiger Personalausweis oder Reisepass, nicht EU-Bürger benötigen einen Reisepass; „Aufenthaltstitel“ oder Führerschein werden nicht akzeptiert. Bitte seien Sie pünktlich.

G2803 Die Bayerische Akademie der Wissenschaften

München

Dr. Isabel Leicht

Sie ist eine der größten und ältesten Akademien in Deutschland und zugleich Gelehrtenengesellschaft sowie außeruniversitäre Forschungseinrichtung von internationalem Rang. Die Akademie widmet sich der Grundlagenforschung von der Keilschrift bis zum Quantencomputer: hier entstehen wissenschaftliche Wörterbücher und Editionen, Lexika und Werkausgaben, sowie Datenbanken und Messreihen. Der Rundgang durch die Räumlichkeiten informiert über die Akademie, im anschließenden Besuch im Gletscherprojekt wird die Langzeitforschung konkret.

Mittwoch, 7.5.2025, 16.30-18.00 Uhr, 8 €

Treffpunkt: Akademie-Foyer, Alfons-Goppel-Straße 11 (Residenz)

G2804 Leibniz-Rechenzentrum: Super-Computer und Virtuelle Welten

Garching

Rainer Oesmann

„Big Data“ – das sind die unvorstellbaren Datenmengen, die sekundlich im Netz gesammelt werden. Ohne Verarbeitung sind diese wertlos. Das Leibniz-Rechenzentrum als IT-Dienstleister für die Münchner Hochschulen und die Forschung in Deutschland und Europa kommt für diese extreme Rechenkapazität ins Spiel. Ihr Super-Computer

SuperMuc NG berechnet Klima Veränderungen, simuliert Erdbeben oder stellt die Funktionsweise der Lunge dar. Natürlich werden auch die neuesten Technologien wie Quantencomputer und Künstliche Intelligenz der Forschung zur Verfügung gestellt. Die Auftraggeber kommen aus Wissenschaft und Forschung – international aus 23 Ländern. Erleben Sie selbst virtuelle 3D-Welten im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung“. Treten Sie ein in die Welt von morgen. Bringen Sie Ihre Kinder, Jugendlichen oder Enkel mit, die im Fachjargon schon längst „Digital Natives“ genannt werden. Für sie ist es die Gegenwart.

Dienstag, 13.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, 5 €

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

NEU G2805 Führung durch das Laufwasserkraftwerk Isarwerk 2 am Flaucher

München

Stadtwerke München

Seit 1923 drehen sich die Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Die SWM entschlossen sich im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks: Vier moderne Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 KW erzeugen Strom für 6000 Münchner Haushalte. Erleben Sie das historische Gebäude und erfahren vieles über die Stromerzeugung durch Wasserkraft. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung nötig.

Dienstag, 27.5.2025, 14.30-16.00 Uhr, 10 €

Treffpunkt: Isarauen 4, München, braunes Stahltor

G2806 Stammzellen und Genschere: Therapien der Zukunft?

Planegg

Dr. Christopher Breunig / Dr. Felix Schuster

Zwei junge Wissenschaftler präsentieren die bahnbrechenden Technologien der modernen Medizin. Sie erläutern die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Stammzellen in der Regenerativen Medizin, die transformative Kraft der Zelltherapie bei der Behandlung schwerer Krankheiten und die revolutionäre Genom-Editierung durch CRISPR. Anschauliche Beispiele und aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, wie diese Innovationen das Gesundheitswesen neu definieren und zukünftige Behandlungsmöglichkeiten revolutionieren.

Donnerstag, 10.4.2025, 19.45-21.15 Uhr, 14 €

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

NEU G2811 Klinikum der Universität München – Campus Großhadern

München

Klinikum

Erleben Sie das LMU-Klinikum, eines der größten Universitätsklinika in Europa. Seit über 50 Jahren steht der Campus Großhadern für Innovation und Fortschritt in den Bereichen Forschung, Lehre und Patientenversorgung. Erhalten Sie spannende Einblicke in die Strukturen und Abläufe unseres Klinikums. Unser Weg durch das Klinikum führt uns von der Patienten-, Besucher- und Versorgungsstraße im Bettenhaus bis hin zu einem der neusten Gebäude am Campus Großhadern, dem OP-Zentrum.

Donnerstag, 20.3.2025, 16.30-18.00 Uhr, 5 €

Treffpunkt: Klinikum der Universität München-Großhadern, Marchionistr. 15, Haupteingang/Eingangsfoyer





Themenreihe



Künstliche Intelligenz

NEU G2807 KI-Revolution jenseits von ChatGPT: Einblicke in Bild-, Audio und Video-KI

Planegg

Christian Bernhard

Der Einsatz textbasierter KI-Modelle wie ChatGPT war nur der Anfang. Der nächste bedeutende Schritt in der KI-Revolution ist die Fähigkeit, auch Bilder, Audio und Videos zu verarbeiten. Erfahren Sie, wie Technologien aus der Computervision oder Speech to Text zahlreiche Branchen transformieren: Darunter Gesundheitswesen, Klimaforschung, Abfallwirtschaft, Fertigung, Militär, Einzelhandel, etc. Neben einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und Sprachmodelle wie ChatGPT werden konkrete industrielle Anwendungsfälle für Sprach- und Computervisionsmodelle vorgestellt und deren Entwicklung bis hin zur Integration von Robotik und KI beleuchtet. Gemeinsam analysieren wir die Potenziale und Herausforderungen dieser beeindruckenden Technologien.

Dienstag, 18.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 15 €

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

G2808 Digitalisierung erleben: Robotik und VR im BayernLab

Starnberg

BayernLab

Das BayernLab in Starnberg präsentiert den digitalen Fortschritt und die zugehörige Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Digitale Themen werden nicht als graue Theorie, sondern als erlebbare, bunte Praxis präsentiert. Wir präsentieren die Themen Robotik, Geodaten, Multikopter und VR. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit bestaunt werden kann. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis!

Dienstag, 8.4.2025, 17.00-18.30 Uhr, 5 €

Starnberg, BayernLab, Hauptstraße 21

NEU G2809 „Papa, KI kann doch keine Psychologin sein!“ Berufswahl begleiten in Zeiten Künstlicher Intelligenz

Planegg

Torsten Geiling

Künstliche Intelligenz wird nahezu jeden Beruf verändern, wie wir ihn kennen – aber anders als viele denken. Wie werden Menschen in Pflege- und Lehrberufen, Psycholog*innen, oder BWLer*innen in Zukunft arbeiten? Welche Fähigkeiten brauchen sie? Verändern sich auch die Anforderungen an Handwerksberufe? Und was bedeutet das für die Berufswahl unserer Kinder? Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrkräfte und alle, die junge Menschen bei der Berufswahl begleiten, verbindet technologisches Zukunftswissen mit praktischen Tipps für den Alltag und hilft, Ängste abzubauen und Chancen zu erkennen.

Mittwoch, 30.4.2025, 19.00-21.00 Uhr, 15 €

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

NEU G2810 KI clever nutzen: Ein Praxisguide für Beruf und Alltag

Planegg

Torsten Geiling

Künstliche Intelligenz revolutioniert unseren Alltag – aber keine Sorge, Sie müssen kein Tech-Experte sein, um von dieser Entwicklung zu profitieren. Sie lernen anhand konkreter Beispiele und Live-Demonstrationen, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT, Perplexity oder Midjourney clever für sich nutzen können, sei es im Beruf oder Privatleben. Sie lernen nicht nur die Grundlagen und Möglichkeiten von KI kennen, sondern erhalten auch sofort anwendbare Strategien, um Routineaufgaben zu automatisieren, Ihre Kreativität zu steigern und die digitale Zukunft aktiv mitzugestalten.

Samstag, 5.7.2025, 10.00-14.00 Uhr, 38 €

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

G2812 Die geologische Entwicklung des Würmtals

Planegg

Bodo Happek

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

Dienstag, 25.3.2025, 18.30-20.00 Uhr, 12 €

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

NEU G2813 Bau und Entwicklung des Bayerischen Alpenvorlandes vom Erdaltertum bis heute

Planegg

Prof. Dr. Herbert Scholz

Erfahren Sie, aus welchen Gesteinen die westlichen Bayerischen Alpen bestehen, welche Gebirgseinheiten es bei uns gibt, wie sie aufgebaut und verfaltet sind, was tektonische Decken und Überschiebungsbahnen sind, und wann und wie sie sich während der Kreide- und Tertiärzeit gebildet haben.

Dienstag, 3.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, 14 €

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

G2814 Die U6-Verlängerung nach Martinsried – Blick auf die Baustelle

Martinsried

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 Baufortschritt der Großbaustelle. Bitte feste Schuhe (z.B. Wanderschuhe) tragen. Die Baustelle kann unwegsam sein, Trittsicherheit erforderlich, Teilnahme auf eigene Gefahr.

Mittwoch, 9.4.2025, 17.00-19.00 Uhr, ohne Gebühr

Bauüberwachungs-Container U6 Martinsried, Ecke Klopferspitz/Würmtalstraße, Zugang über Klopferspitz, Einfahrt Betonmischanlage; in Kooperation mit der Gemeinde Planegg.

G2815 Der Trinkwasser-Hochbehälter im Forstenrieder Park

Forstenried

Melina Weber

Wie wird das Münchner Trinkwasser gewonnen? Nutzen Sie die außergewöhnliche Gelegenheit, die Betriebsanlagen im Forstenrieder Park zu erkunden und gleichzeitig viele spannende Informationen rund um die Münchner Trinkwasserversorgung zu erhalten.

Mittwoch, 9.4.2025, 14.00-16.00 Uhr, 7 €

Treffpunkt: Behälterareal im Forstenrieder Park, Augusten Geräumt
Die Anfahrtshinweise erhalten Sie vor Beginn. Bitte pünktlich da sein.



Jetzt online anmelden auf:

www.vhs-wuermtal.de



NEU G2816 Der unsichtbare Himmel – Röntgenastronomie mit eROSITA

Planegg

Prof. Dr. Werner Becker

Eine der faszinierendsten Fragen der Astronomie und Physik ist die nach der Natur der mysteriösen Dunklen Energie und der dunklen Materie. Erstere wird für die Expansion des Universums verantwortlich gemacht. eROSITA ist das Hauptinstrument des russisch-deutschen „Spektrum-Röntgen-Gamma“ (SRG) Satelliten, welcher am 13. Juli 2019 von Baikonur aus gestartet wurde. Das Teleskop wurde am Max-Planck Institut für extraterrestrische Physik in Garching gebaut und hat zu zahlreichen neuen Entdeckungen im Bereich der galaktischen und extragalaktischen Astronomie geführt. Erfahren Sie die Funktionsweise des Teleskops und die Hintergründe des Forschungsprojekts.

Dienstag, 24.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, 15 €

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

NEU G2817 Welteninseln in kosmischen Fernen: Galaxien (mit Gebärdendolmetscherin)

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

Wir leben in einer Galaxie, „Milchstraße“ genannt. Neben unserem System, das aus 100-300 Milliarden Sonnen besteht gibt es Milliarden ähnliche Gebilde im Kosmos, Millionen und Milliarden Lichtjahre entfernt. Bei klarem Himmel beobachten wir durch das 0,5 m-Teleskop (auch online) ferne Galaxien. Dazu gibt es Informationen zum Aufbau, zur Entwicklung und zur kosmischen Einordnung dieser Gebilde. Was hat die Entstehung von Galaxien mit der Struktur des Kosmos zu tun? Der Vortrag findet bei schlechtem Wetter ohne Beobachtung statt. Geeignet für Hörgeschädigte und Hörende gleichermaßen.

Mittwoch, 26.3.2025, 20.30-22.30 Uhr, 16 €

Gilching, vhs, Raum 106 und Sternwarte, Landsbergerstr. 17

NEU G2818 Wenn der Mond die Sonne anknabbert – die partielle Sonnenfinsternis

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

Wir beobachten eine partielle Sonnenfinsternis. Obwohl der Mond die Sonne nur spärlich ‚anknabbert‘, ist es ein ungewöhnliches Schauspiel. Zur Einführung: Wie laufen Sonnen- und Mondfinsternisse ab? Welche mythischen Vorstellungen verknüpften die alten Völker mit den Finsternissen? Sie erfahren etwas über den Aufbau und die Aktivität der Sonne. Wir werden mit einem Teleskop direkt auf die Sonne schauen. Falls sie an diesem Tag eine größere Aktivität zeigt, können Sie Eruptionen am Rand der Sonne mitverfolgen.

Samstag, 29.3.2025, 10.00-13.00 Uhr, 24 €

Gilching, vhs, Raum 106 und Sternwarte, Landsbergerstr. 17

NEU G2819 Der „Star“ am Himmel: Die Sonne, unser Heimatstern

Gilching

Dr. Michael Rappenglück

Die Sonne ist der nächste Stern, eine brodelnde Plasmakugel. Seit 5 Milliarden Jahren sorgt die atomare Fusion in ihr für den Energieausstoß in Form von Strahlung und Wärme. Wie ist die Sonne aufgebaut? Wie weit reicht ihre Wirkung in den Raum? Woher kommt ihre Strahlung? Was wissen wir über die Entwicklung der Sonne und ihre Wirkung auf die Erde? Wie ist sie als Stern unter Sternen einzuordnen? Bei gutem Wetter beobachten wir sie gefahrlos mit einem besonderen Teleskop (Sonnenflecken, Flares, ...).

Samstag, 26.4.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 €

Gilching, vhs, Raum 106 und Sternwarte, Landsbergerstr. 17

G2820 Die Erdbebenwarte im Geophysikalischen Observatorium

Fürstenfeldbruck

Dr. Joachim Wassermann

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

Freitag, 11.7.2025, 16.00-17.15 Uhr, 12 €

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



Weitere Führungen

finden Sie unter „Kunst und Kultur“ ab S. 59.

Besichtigungen und Stadtführungen

G3100 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 mitkommt. Erleben Sie 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 im Anschluss noch einen Drink auf der Alten Utting nehmen.

Dienstag, 8.7.2025, 18.30-20.30 Uhr, 16 €

Treffpunkt: Innenhof des Neuen Volkstheaters, Tumblingerstraße 29

NEU G3102 Brauereiführung mit Bierverkostung

München

Braumeister

Es erwarten Sie exklusive Blicke hinter die Kulissen unserer kleinen Bio-Handwerksbrauerei. Erleben Sie die Bierbraukunst mittels einer individuellen Führung, begleitet von einem Brauer, Braumeister oder Sommelier. Probieren Sie Malz und Hopfen und erschmecken so die Braukunst mit allen Sinnen. Während der Führung können Sie eine Auswahl von 3 ausgewählten Bierspezialitäten genießen.

Donnerstag, 3.4.2025, 18.00-19.00 Uhr, 15 €

Haderer Bräu, Großhaderer Str. 56a

G3103 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 erfuhr es deutliche Umwidmungen: Jagdschloss, Witwensitz bayerischer Kurfürstinnen, Unterbringung des psychisch kranken Königs Otto, Exerzitienhaus der katholischen Kirche. Wir ergründen beim Rundgang auch den weitgehend barocken Garten mit seinen Laubengängen, Skulpturen und seltenen Bäumen.

Mittwoch, 25.6.2025, 17.00-18.30 Uhr, 14 €

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

NEU G3104 Ein schattiger, malerischer Sommer- Spaziergang durch Haidhausen

München

Petra Rhinow

Rund um den Gasteig staunen wir über weitgehend unbekannte Sehenswürdigkeiten, genießen romantische Wege und Plätze, Denkmäler und schöne Ausblicke auf München. Unsere Tour endet bewusst in der Nähe des Wiener- und Johannis-Platzes, einer besonders einladenden Ecke Münchens, denn hier finden Sie nach unserer Tour bestimmt ein schönes Lokal zum Einkehren und Sommer genießen.

Dienstag, 27.5.2025, 17.15-18.45 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Vor dem Müllerschen Volksbad, Rosenheimer Str. 1

NEU G3106 Im Herzen Münchens

München

Brigitte Raab-Lucke

Das Herz Münchens, der Weltstadt mit Herz, birgt viele Überraschungen und Geheimnisse. Was hat unser legendärer Stadtgründer mit den Brüdern Grimm zu tun und wo treffen sich Drache und Löwe? Treibt nicht auch der Teufel hier sein Unwesen? Gibt es eine geheime Bedeutung der Mariensäule? Kann ich mir wirklich Glück in der Liebe, Wohlstand und Gesundheit an bestimmten Orten wünschen oder sogar gewinnen? Freuen Sie sich an Geschichte und Geschichten, an Fakten und Legenden.

Samstag, 24.5.2025, 11.00-13.30 Uhr, 17 €

Treffpunkt: Unter dem Tor des Alten Rathauses (Eingang Spielzeugmuseum am Marienplatz)



NEU G3107 Online-Stadtführung für Groß und Klein – mit den schönsten Sagen durch die Stadt

online

Petra Rhinow



Rund um den Marienplatz kann man so viel entdecken, wenn man nur genau hinschaut: Wunderschöne Steinfiguren am Münchner Rathaus, den Lindwurm, die Grabplatten am Alten Peter und viele kleine und große Denkmäler, hinter denen sich eine Geschichte verbirgt. Unser Online-Spaziergang macht Lust auf den nächsten Ausflug in die Stadt. Es erwartet Sie ein inspirierendes Erlebnis, das ganz neue und unerwartete Einblicke in unserer Landeshauptstadt ermöglicht. So können Sie online lernen, was dann auch offline Freude bringt!

Montag, 17.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 15 €

NEU G3108 Stadtführung Heilig-Geist-Kirche

München

Werner Graßl

Die Heilig-Geist-Kirche, nur wenige Meter vom Marienplatz entfernt, steht als nördliche Grenze des weltberühmten Viktualienmarkts für die frühe Münchner Stadtgeschichte. Als eine der ältesten Pfarreien bietet sie einige Überraschungen, die den Gästen aus aller Welt verborgen bleiben. Hinter einigen Kunstwerken verbirgt sich eine interessante Geschichte!

Samstag, 12.4.2025, 11.00-12.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Böhmler im Tal, Haupteingang, Tal 11

G3109 Täglich frisch: Die Münchner Großmarkthalle

München

Gaby Mannschätz

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 Großmarktsgaststätte zum Weißwurstfrühstück. Bitte tragen Sie rutschfestes Schuhwerk.

Donnerstag, 22.5.2025, 08.00-10.00 Uhr, 15 €

Großmarkthallen, Eingang Westtor, Ecke Thalkirchner-/ Oberländerstr.

NEU G3110 Wie ein Tourist: München mit anderen Augen sehen und erleben

München

Petra Rhinow

Sie erwarten Besuch in München und möchten ihre Gäste führen? Sie sind neu in der Stadt und interessieren sich für die Top-Sehenswürdigkeiten der Innenstadt oder Sie möchten ihre Heimatstadt einmal mit den Augen eines Touristen sehen? Wir gehen auf den Touristen-Spuren aus aller Welt durch unsere bayerische Metropole.

Montag, 12.5.2025, 10.00-11.30 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Marienplatz, Mariensäule Richtung Rathaus

G3111 München erleben mit der Tram

München

Anneliese Döhring

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

Sonntag, 18.5.2025, 11.00-13.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, Orleansplatz, Trambahn Linie 21 (stadteinwärts) MVV-Ticket erforderlich/Innenraum Zone M-Tagesticket

NEU G3112 Wer Wo Wann? Münchner Gedenktafeln

München

Dagmar Mann

Gedenktafeln findet man in der Münchner Altstadt fast an jedem Eck. Sie entpuppen sich oft als ein spannender und überraschender Blick auf München und seine Geschichte. Wer weiß schon, wo ein großer Baumeister des Rokoko mit seinen 14 Kindern wohnte, wo Münchens „Popstar“ um 1500 war, dass Mozart in München eine Festanstellung verwehrt wurde u.v.m.? An den meisten Gedenktafeln sind Sie schon oft unbemerkt vorbeigelaufen – versprochen!

Sonntag, 11.5.2025, 14.00-16.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, Fischbrunnen am Marienplatz

NEU G3113 Münchner Bier – Hopfen und Malz, Gott erhalt's!

München

Dagmar Mann

Das Reinheitsgebot von 1516 ist für die Münchner Brauer auch heute noch maßgeblich. Wir erfahren vieles über die Geschichte des Bierbrauens und des Brauwesens in München: z.B. was für eine Rolle spielte der Henker beim Bierbrauen, wer erfand das „Radler“, den „Russ'n“ und das „Münchner Helle“? Mit unterhaltsamen Anekdoten gehen wir auch auf die Geschichte und die Besonderheiten jeder der sechs klassischen „Münchner Brauereien“ ein.

Freitag, 27.6.2025, 16.00-18.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt, Sendlinger Straße 32, vor der Asamkirche

NEU G3114 Betriebsbesichtigung der Werft in Stegen

Stegen

Bayerische Seenschiffahrt

Die Raddampfer „Herrsching“ und „Diessen“ gehören zum Ammersee wie die Alpenkulisse. Auch wenn die Schiffe sehr nostalgisch anmuten, was mit ihrer aufwendigen Verarbeitung mit Holz und Messing auch gewollt ist, sind es moderne alltagstaugliche Schiffe, wie die „MS Utting“ und die „MS Augsburg“. Welche Arbeiten jährlich anstehen, damit es heißen kann „volle Fahrt voraus“, erfahren Sie heute.

Mittwoch, 7.5.2025, 15.00-16.30 Uhr, 5 €

Stegen, Werft, Landsberger Str. 81

G3115 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: 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! Als Überraschung erwartet dich eine Pop-Up Bar.

Sonntag, 13.7.2025, 10.30-12.30 Uhr, 34 €

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

NEU G3116 Der unbekannte Reichtum des mittelalterlichen München

München

Stefan Ellenrieder

Das Mittelalter prägt die Münchner Altstadt bis heute so umfassend wie keine andere Epoche vor der Gegenwart – doch viele mittelalterliche Kostbarkeiten sind kaum bekannt! Auf dem Spaziergang entdecken wir verborgene Kostbarkeiten in berühmten Monumenten wie St. Peter und der Herzogs-Residenz und erkunden mittelalterliche Bauten bis in ihre Innenräume und besuchen eher abgelegene Kirchen. So entsteht vor dem geistigen Auge die Ganzheit der mittelalterlichen Stadt.

Dienstag, 1.7.2025, 14.30-16.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, vor der St. Michaelskirche, Neuhauser Straße, Fußgängerzone

NEU G3118 Erich Kästner: Ein literarischer Spaziergang

München

Brigitte Zimmermann

Erich Kästner war nicht nur ein begnadeter Schriftsteller und geschätzter Publizist, auch als Drehbuchautor und Kabarettiker feierte er große Erfolge. Kästner war und ist ein Autor mit Weltgeltung. Von 1945 bis zu seinem Tod lebte und wirkte er in München. Bei unserem Spaziergang besuchen wir Stationen seines Lebens. Sie erfahren viel Interessantes über sein Leben und über seine Bücher. Wir begleiten ihn bis zum Lebensende, auf den Friedhof in Bogenhausen.

Samstag, 17.5.2025, 15.00-18.00 Uhr, 18 €

Treffpunkt: Münchner Kammerspiele in der Maximilianstraße 26, Haltestelle Tram 19; Ein MVV-Ticket wird benötigt.

G3119 Alter Nördlicher Friedhof – Rundgang

München

Ulrich Spies

Schon in den 1830er Jahren gab es Überlegungen, zusätzlich für den enger werdenden Alten Südfriedhof einen weiteren im Norden zu bauen. Nach einer schweren Cholera-Epidemie wenige Jahrzehnte später wurden die Planungen konkret. Wir besuchen die Grabstätten bedeutender Persönlichkeiten, z.B. der hochbegabten Tänzerin Lucille Grahn und Clara Heese, Diva der Theaterbühne, Wilhelm Bauer, dem Erfinder des U-Bootes und Franz Xaver von Schönwerth, der Sitten, Sagen und Märchen der Oberpfalz sammelte. Der Geschichte werden wir nachforschen und der heutigen Bedeutung auf die Spur gehen.

Samstag, 17.5.2025, 10.00-11.30 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Alter nördlicher Friedhof, Arcisstr. Haupteingang



G3122 Münchner Justizpalast

München

Anneliese Döhring

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

Freitag, 21.3.2025, 12.00-13.30 Uhr, 14 €

München, Justizpalast, Haupteingang, Prielmayerstr. 7

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

NEU G3124 München – Stadt der Brunnen

München

Anneliese Döhring

Wussten Sie, dass es in München hunderte von Brunnen gibt? Große und kleine, bekannte und unbekannte. Dieser Spaziergang führt Sie durch eine bemerkenswerte Welt unterschiedlichster Lauf- und Spritzbrunnen. Von der begehbaren Brunnenanlage am Stachus zum fast unbekannten Karl-Amadeus-Hartmann-Brunnen bis zum berühmten Wittelsbacher Brunnen in der Residenz.

Samstag, 28.6.2025, 11.00-13.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, im Torbogen unterm Karlstor (Stachus)

Die Dozentin ist erreichbar unter: 0172/4428082.

G3125 Das Industriedenkmal Radom Raisting inkl. „Virtuelle Welten“

Raisting

Elisabeth Welz

Die riesigen Satellitenschüsseln und die markante Kugel des Radoms laden zu einer Entdeckungstour der letzten noch erhaltenen Großantennenanlage aus den Anfängen der Nachrichtenübertragung ein. Hier flimmern u.a. die Live-Fernsehbilder der ersten Mondlandung 1969 und der Olympiade 1972 in München weltweit in die Wohnzimmer. Das Radom Raisting ist heute ein Industriedenkmal und kann mit seinen Ausstellungen „50 Jahre Mondlandung“ und „Virtuelle Welten“ besucht werden.

Freitag, 4.7.2025, 16.00-17.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: vor dem Radom (Hofstätterweg 2). Parkplätze unterhalb des Radoms oder vom Bahnhof Raisting ca. 20 Minuten zu Fuß.

NEU G3133 Alternative Stadtführung: Die (un-) glaubliche Au

München

Michael Lemmerz

Die (un-) glaubliche Au ist die Fortsetzung unserer beliebten alternativen Stadtführung. Wir erkunden Au Haidhausen, genauer gesagt die untere Au. Wir erzählen euch skurrile, witzige spannende und außergewöhnliche Geschichten, teils wahr teils erfunden! Und ihr dürft die Wahrheit herausfinden und euer Wissen erweitern. Wir schauen beim Deutschen Museum vorbei, schlendern durch wunderschöne Gassen, besuchen den Auer Mühlbach und enden beim ehemaligen Paulaner Gelände. Und natürlich gilt: diese Geschichten sind mit Liebe recherchiert und ihr hört sie auf keiner anderen Stadtführung! Auch für Münchner ist also etwas Neues dabei!

Sonntag, 13.4.2025, 15.30-17.30 Uhr, 24 €

Treffpunkt: Wirtshaus in der Au, Lilienstraße 51

G3136 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, 21.3.2025, 15.00-17.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Hauptzollamt, Landsberger Str. 124, Haupteingang (braune Eingangstüre) beim 1. Tor von der Donnersberger Brücke kommend. Parkplätze auf dem Gelände nur während der Führung; bitte auf witterungsbedingte Kleidung achten, da ein Teil im Freien stattfindet.

NEU G3144 Kunst & Café: Civilization. Wie wir heute leben

München

Regina Sasse

Aus der Perspektive von 150 international renommierten Fotograf*innen folgt CIVILIZATION den sichtbaren Spuren der Menschheit rund um den Globus. Als thematischer Rundgang präsentiert die Schau vielfältige Eindrücke von Kulturen aller Kontinente, von den Errungenschaften der Menschheit – und von unseren kollektiven Fehlschlägen. Im Anschluss findet ein ca. einstündiges Gespräch im Museumscafé mit der Dozentin statt. Hierbei können Sie die Eindrücke der Ausstellung Revue passieren lassen, sich austauschen und Fragen stellen (Verzehr auf eigene Kosten).

Freitag, 16.5.2025, 14.00-16.30 Uhr, 18 €

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

Spiele und Freizeit

G3146 Bridge-Schnuppertag

Gauting

Ursula Illig

Weltweit spielen Millionen Menschen Bridge. Es ist ein faszinierendes und anspruchsvolles Kartenspiel. Es bedarf vieler Übung, obwohl die Regeln ganz einfach und schnell zu erlernen sind. Bridge verlangt Kombinationsgabe, Gedächtnis und Konzentration – mit einem Wort: das ideale Gehirntaining. Sie bekommen bei dieser Info-Veranstaltung einen Einblick in die Welt des Bridge und erfahren, was Sie im Einstiegskurs erwartet.

Donnerstag, 13.3.2025, 14.15-15.45 Uhr, 15 €

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

G3147 Bridge für Anfänger*innen

Gauting

Ursula Illig

Bridge ist ein sehr anspruchsvoller Denksport mit hohem Spaßfaktor. Es fördert logisches und kombinatorisches Denken, trainiert das Gedächtnis und verlangt Geduld und Konzentration. Bridge spielen zu erlernen ist gar nicht so schwer. Wirklich gut zu spielen, bedarf es allerdings vieler 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 lernen, bis wir in das Forum D einsteigen, dem Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes. Vorkenntnisse nicht erforderlich, Spielmateriale/Skripte werden gestellt.

ab Donnerstag, 20.3.2025, 14.15-15.45 Uhr (kein Kurs am 8.5.)

12 x 90 Minuten, 144 €

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

G3186 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, 9.5. und 16.5.2025, 19.30-21.00 Uhr

2 x 90 Min., 25 €

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

G3500 Pool-Billard – Schnupperkurs für Einsteiger*innen

Planegg-Martinsried

Sport und Fun GmbH / Turnierspieler

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

Montag, 24.3., 31.3. und 7.4.2025, 19.30-21.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 85 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6

NEU G3501 Pool-Billard – Übungstage

Planegg-Martinsried

Sport und Fun GmbH / Turnierspieler

Übungstage mit Trainer zu G3500

Montag, 28.4. und 5.5.2025, 19.30-21.00 Uhr

2 x 120 Minuten, 58 €

Planegg-Martinsried, Happy Billard, Fraunhoferstr. 6

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wertgutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuermtal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.



Beruf und Karriere

NEU G4101 „Superhirn“: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

online

Helmut Lange



Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen Spaß und erhöhen das Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Tricks. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 geeignet.

Donnerstag, 13.3.2025, 19.00-21.30 Uhr, 25 €

G4102 Schlagfertigkeit ist erlernbar

Planegg

Wolfgang Seifert

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

Sonntag, 18.5.2025, 10.00-14.00 Uhr, 44 €

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

G4103 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!

Sonntag, 18.5.2025, 14.15-18.15 Uhr, 44 €

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

NEU G4104 Rhetorik – professionell und wirkungsvoll kommunizieren

Planegg

Wolfram von Rhein

Sie lernen sicher und souverän vor Publikum und Gesprächspartnern aufzutreten und zu reden. In diesen kurzweiligen Kurs lernen Sie die wichtigen Basiselemente der Rhetorik kennen. Dazu gehören: Stand, Blickkontakt, Gestik, Atmung, Pausentechnik/ Sprechweise, Vermeidung von Phrasen und Floskeln.

Samstag, 5.4.2025, 09.00-13.00 Uhr, 39 €

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

G4105 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.

Dienstag, 11.3.2025, 18.30-21.00 Uhr, 29 €

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

G4107 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? Am Ende des Tages fühlen Sie sich zu sehr fremdgesteuert oder von der fehlenden Zeit getrieben, ob im privaten oder im beruflichen Umfeld? Wir erarbeiten, wie Sie sich mit einem guten Gefühl besser abgrenzen können und befassen



uns mit persönlichen Grenzen und klaren Kommunikationsmöglichkeiten. Ein Beitrag zu mehr Gelassenheit und zur Stärkung der Selbstbestimmtheit und des Selbstwerts. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Dienstag, 3.6.2025, 18.30-21.00 Uhr, 29 €

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

G4108A-C 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!

G4108A Freitag, 14.3.2025, 17.00-18.30 Uhr, 80 €

G4108B Freitag, 2.5.2025, 17.00-18.30 Uhr, 80 €

G4108C Freitag, 27.6.2025, 17.00-18.30 Uhr, 80 €

Je 90 Minuten, 80€

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

EDV

NEU G4201G Servus Chaos! Wir räumen im Computer auf.

Germering

Christine Holzinger

Wie ordne ich meine gespeicherten Dateien, um sie leichter wiederzufinden? Wohin mit all den Fotos vom Handy und von der Kamera? Wie kopiere ich Dateien von Festplatte auf USB-Stick zum Verarbeiten auf anderen PCs? Wie lösche ich Datenmüll? Im Kurs lernen Sie, den Inhalt Ihrer PC-Laufwerke übersichtlich zu strukturieren. Sie können sicher speichern und verschwenden keine Zeit mit Suchen!

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Montag, 12.5.2025, 09.30-12.30 Uhr, 9 €

vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2

Gefördert vom Bayer. Staatsmin. für Unterricht und Kultus

G4203 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 des Betriebssystems, Versand von E-Mails, Umgang mit Datenträgern, Surfen mit Safari.

Samstag, 10.5. und Sonntag, 11.5.2025 sowie

Samstag, 17.5. und Sonntag, 18.5.2025, jew. 09.00-12.00 Uhr

4 x 3 Stunden, 125 €

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

G4206 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 füllen Bilder, Formen und Tabellen in Ihr Dokument ein und erstellen Inhaltsverzeichnisse und Verweise. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Freitag, 9.5. + 16.5.2025, 17.00-20.00 Uhr, 85 €

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

G4207 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

Freitag, 4.7.+11.7.2025, 17.00-20.00 Uhr, 85 €

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

G4214 Digital Storytelling: So bleiben Sie bei Ihren Kund*innen „haften“

online

Julia Bencker



In diesem Workshop für Frauen lernen Sie die Grundlagen des Digital Storytellings. Sie erarbeiten Texte, Unternehmensphilosophie und Layouts, die Ihr Angebot prägnant vermitteln. Wir konzentrieren uns auf Ihre Motivation als Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation. Mit Übungen und Tools entwickeln wir Inhalte für Ihre Website. Am Ende stehen konkrete Ergebnisse, die Sie direkt einsetzen können.

Mittwoch, 9.4.2025, 19.00-22.00 Uhr, 28 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

G4215 Website-Bootcamp: WordPress für Frauen

online

Julia Bencker



Im Website-Bootcamp lernen Sie, eine selbstverwaltete WordPress-Website zu erstellen. Die Dozentin begleitet Sie durch alle Schritte: Technisches Setup, Texterstellung, Bildauswahl, Design mit Elementor. Sie entwickeln Unternehmensfarben und Schriftarten selbst. Zwischen den Terminen setzen Sie das Gelernte um und nutzen die Beratung der Dozentin. Am Ende steht Ihre fertige Website! Der Workshop bietet Frauen einen geschützten Rahmen zum Lernen und Austauschen.

ab Mittwoch, 30.4.2025, 19.00-21.00 Uhr

6 x 2 Stunden, 132 €

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus

NEU G4216/17 Wordpress-Coaching für Frauen

online

Julia Bencker



Sie haben im Website-Bootcamp oder frei für sich eine eigene Wordpress-Seite aufgebaut und möchten noch letzte Fragen und Details klären? Unsere erfahrene Dozentin berät Sie in der Kleingruppe (3-4 Teilnehmerinnen) zu Technik, Design, Text. Auch von den Erfahrungen der anderen Frauen können Sie profitieren. Der Workshop bietet so einen geschützten Raum zum Lernen und Austauschen.

G4216 Montag, 31.3.2025, 19.00-21.00 Uhr, 21 €

G4217 Dienstag, 24.6.2025, 19.00-21.00 Uhr, 21 €

Gefördert vom Bayer. Staatsministerium für Bildung und Kultus

Smartphones / Tablets

G4220 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!

Samstag, 3.5. und Sonntag, 4.5.2025, 09.00-12.00 Uhr, 52 €

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

G4221 Das Apple iPhone & iPad – Vertiefung

Planegg

Dimitri Danilkin

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

Samstag, 28.6. und Sonntag, 29.6.2025, 09.00-12.00 Uhr, 52 €

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



Beratung für EDV- und Digitalkurse:

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



Cookies, Online-Banking, Datenklau ...

Diese und andere Kurse zu Digitalisierung im Alltag finden Sie auf S. 10.

G4222 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.

Samstag, 5.4. und Sonntag, 6.4.2025, 09.00-12.00 Uhr, 52 €

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

G4223 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 grundlegende Funktionen vertieft wie Systemeinstellungen, Datenaustausch oder Synchronisation.

Samstag, 12.7. und Sonntag, 13.7.2025, 09.00-12.00 Uhr, 52 €

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

G4224 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.

Freitag, 9.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, 28 €

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

NEU G4225/26 Whatsapp für Apple und Android

Planegg

Dimitri Danilkin

WhatsApp ist die meistverwendete App zum Verschicken von Textnachrichten, Bildern und Videos. Sie bekommen eine grundlegende Einführung: Versendung von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z.B. für Familie, Freundeskreise, Vereine), Profileinrichtung uvm.. Der Workshop richtet sich an Neugierige ohne WhatsApp-Vorkenntnisse.

G4225 Freitag, 21.3.2025, 18.00-21.00 Uhr

G4226 Samstag, 5.7.2025, 09.00-12.00 Uhr

Je 3 Stunden, 28€

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



Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140

Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de



Volkshochschule
im Würmtal e.V.

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

Donnerstag, 13.2.2025, 15.00-16.30 Uhr

Mittwoch, 26.2.2025, 10.00-11.30 Uhr

oder zu den Öffnungszeiten

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

**Online-
Anmeldung
leicht
gemacht**





NEU G4227 Navigation mit Google Maps

Planegg

Dimitri Danilkin

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

Samstag, 5.4.2025, 12.30-15.30 Uhr, 52 €

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

NEU G4230 Apple Shorts: Dokumente verwalten auf dem Mac

Planegg

Dimitri Danilkin

Der kurze und prägnante Kurs bietet Ihnen praktische Tipps und Tricks rund um das Thema Apple Finder auf dem Mac. Wir sortieren und verwalten Dokumente, suchen und finden, scannen und erstellen pdf-Dateien in Sekunden und sichern natürlich das ganze digitale Büro extern mit Time Machine.

Samstag, 15.3.2025, 09.00-12.00 Uhr, 28 €

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

NEU G4231 Apple Shorts: Apple ID und Passwörter

Planegg

Dimitri Danilkin

Der Kompaktkurs gibt Ihnen praktische Tipps und Tricks rund um die Apple-ID und Passwörter. Was kann ich mit der Apple-ID machen, wie lade oder kaufe ich Apps, was sind eigentlich In-App-Käufe, wie funktioniert die iCloud und wie finde ich meine Dateien oder Downloads? Darüber hinaus klären wir alle Fragen rund um diverse Passwörter, 2-Faktor-Authentifizierung und erstellen und pflegen das „schlaue Buch“.

Samstag, 15.3.2025, 12.15-14.15 Uhr, 28 €

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

NEU G4232 Apple Shorts: iCloud und Backup

Planegg

Dimitri Danilkin

Sie besitzen ein iPhone, iPad oder Mac? Haben Sie sich schon mal gefragt, was es mit der iCloud auf sich hat? In diesem Kompakt-Kurs erklären wir einfach und verständlich, was genau die iCloud ist, wie sie funktioniert, wie sicher sie ist und welchen Nutzen sie bringt. Egal, ob Sie Fotos, Dokumente oder Kontakte synchronisieren möchten: Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie iCloud einrichten und verwenden.

Samstag, 22.3.2025, 09.00-11.00 Uhr, 28 €

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

NEU G4233 Apple Shorts: Fotos verwalten und einfach präsentieren

Planegg

Dimitri Danilkin

Egal, ob Sie 100 oder 100.000 Digitalfotos haben: iPhoto behält den Überblick über alle Bilder und ordnet sie automatisch, so dass Sie sie mühelos finden können. Im Kurs lernen Sie Bilder importieren, in Alben, Diashows und Büchern ordnen, Bilder optimieren, Versand per E-Mail, etc. Bitte Mac-Book mitbringen, falls vorhanden. Leihgerät auf Anfrage verfügbar. Voraussetzung: Grundlagenkurs bzw. Vorkenntnisse.

Freitag, 4.7.2025, 18.00-20.00 Uhr, 28 €

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

NEU G4235/36 Apple Vision Pro: Einführung in die spektakuläre Welt der VR

Planegg

Dimitri Danilkin

Die fesselnde Welt der Virtual Reality (VR) hat mit der Entwicklung und der Einführung der Apple Vision Pro einen spektakulären Höhepunkt erreicht. Von ihren bescheidenen Anfängen bis hin zur heutigen Rolle als Eckpfeiler in unserer digitalen Landschaft hat VR unsere Art zu arbeiten, zu lernen und uns zu unterhalten, grundlegend verändert. In diesem umfassenden Kurs widmen wir uns der Apple Vision Pro – einer Brille, die die neuesten Fortschritte in der VR-Technologie verkörpert, gar eine neue Ära der Digitalität einläutet. Erleben Sie in einer Kleingruppe (max. 4 TN) die Theorie und die Praxis mit der Apple-Brille.

G4235 Sonntag, 6.4.2025, 12.30-15.30 Uhr, 64 €

G4236 Samstag, 10.5.2025, 12.30-15.30 Uhr, 64 €

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

G4240/41 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.

G4240 Sonntag, 23.3.2025, 09.00-12.00 Uhr

G4241 Samstag, 28.6.2025, 12.15-15.15 Uhr

Je 3 Stunden, 32 €

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

NEU G4243 Mit Komoot-App und Rad Richtung Starnberg: Tour mit digitalen Highlights

Tegernsee

Dimitri Danilkin

Eine gemütliche Tour Richtung Starnberger See inkl. Biergartenbesuch nach Absprache. Dabei unterstützt uns immer die Komoot-Navigation. Unterwegs genussvolle Pausen für Fotos sowie GPS-Tricks und -Tipps. Die genaue Route wird kurzfristig festgelegt; Länge: ca. 50 km, mit E-Antrieb oder ohne, für normale bis sportliche Kondition, evtl. Teile des Wegs mit der S-Bahn. Helmpflicht. Fahrrad-Halterung für Smartphone empfohlen. Kurspreis ohne ÖPNV-Ticket. Wetterentscheidung und sonstige kurzfristige Infos direkt beim Kursleiter: Tel 0174 303 7147

Samstag, 24.5.2025, 09.00-17.00 Uhr, 32 €

Treffpunkt: Vor dem vhs-Zentrum, Am Marktplatz 10a, Planegg

G4270-G4275C Let's talk: Die IT-Einzelsprechstunde

Planegg

Dimitri Danilkin

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

G4270A Freitag, 14.3.2025, 18.00-19.00 Uhr

G4270B Freitag, 14.3.2025, 19.00-20.00 Uhr

G4270C Freitag, 14.3.2025, 20.00-21.00 Uhr

G4271A Samstag, 22.3.2025, 11.15-12.15 Uhr

G4271B Samstag, 22.3.2025, 12.15-13.15 Uhr

G4271C Samstag, 22.3.2025, 13.15-14.15 Uhr

G4272A Freitag, 4.4.2025, 18.00-19.00 Uhr

G4272B Freitag, 4.4.2025, 19.00-20.00 Uhr

G4272C Freitag, 4.4.2025, 20.00-21.00 Uhr

G4273A Freitag, 16.5.2025, 18.00-19.00 Uhr

G4273B Freitag, 16.5.2025, 19.00-20.00 Uhr

G4273C Freitag, 16.5.2025, 20.00-21.00 Uhr

G4274A Freitag, 27.6.2025, 18.00-19.00 Uhr

G4274B Freitag, 27.6.2025, 19.00-20.00 Uhr

G4274C Freitag, 27.6.2025, 20.00-21.00 Uhr

G4275A Sonntag, 29.6.2025, 12.15-13.15 Uhr

G4275B Sonntag, 29.6.2025, 13.15-14.15 Uhr

G4275C Sonntag, 29.6.2025, 14.15-15.15 Uhr

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

Je 60 Min., 63 €



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

www.vhs-wuermtal.de



Sprachen lernen mit der vhs

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

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

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

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

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

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

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

Den richtigen Sprachkurs finden

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

Kursgebühren für Standardkurse mit 15x90 Minuten

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

Kursgröße und -gebühr

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

Hinweise für die Buchbestellung

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 978-3-12-514676-1

Klett, Con Gusto nuevo A2

ISBN 978-3-12-514682-2

Klett, Con Gusto nuevo B1

ISBN 978-3-12-514693-8

Deutsch:

Hueber, Schritte plus neu 1

ISBN 978-3-19-501081-8

Hueber, Schritt plus neu 2

ISBN 978-3-19-801081-5

Hueber, Schritte plus neu 3

ISBN 978-3-19-501083-2



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 unseren erfahrenen Dozent*innen vorbei.

Italienisch

Dienstag, 18.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

Mittwoch, 19.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

Englisch

Dienstag, 18.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

Mittwoch, 19.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache

Dienstag, 18.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

Mittwoch, 19.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

Alle in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum

Englisch Grundstufe

G5102 Englisch Grundstufe A1

Planegg

Cecilia Soriano

Englisch ganz von Anfang an, in der Kleingruppe und mit einer muttersprachlichen Kursleiterin. Lehrbuch: Klett, Great! A1, ab Lekt. 4

ab Dienstag, 25.2.2025, 15.45-17.15 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

G5103 Englisch Grundstufe A2

Planegg

Jason Heitmann

Lehrbuch: Hueber, Go for it, A2

ab Mittwoch, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

Englisch Mittelstufe

G5105 Englisch Mittelstufe B1

Planegg

Jason Heitmann

Lehrbuch: Hueber, Go for it, B1

ab Montag, 24.2.2025, 20.00-21.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5107 Englisch Mittelstufe A2/B1

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 Mittwoch, 26.2.2025, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

G5108 Englisch Mittelstufe B1

Planegg

Cecilia Soriano

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

ab Dienstag, 25.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5109 Englisch Mittelstufe B2

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, B2

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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

G5110 Englisch Mittelstufe B1/B2

Planegg

Belinda Karl

The next holiday is coming for sure or perhaps you have to deal with more English in your work environment. We will revise grammar, improve vocabulary and focus on speaking fluency to give you more confidence in the English language.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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

G5111 Englisch für Senioren – Konversation A2

Planegg

Tracy Herber

Welcome to this group! Wir üben in der Kleingruppe (4-6 Personen) Konversation zu vereinbarten Themen. Diese können mit kleinen Texten zu Hause vorbereitet werden.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 10.45-12.15 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

G5112 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, 25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5113 Englisch Mittelstufe Vertiefung B1/B2

Planegg

Tracy Herber

Lehrbuch: Hueber, Go For it, B2 ab Lektion 6

ab Mittwoch, 26.2.2025, 10.40-12.10 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5115 Englisch Mittelstufe B2

Planegg

Belinda Karl

The focus is on speaking while improving vocabulary and accuracy in pronunciation. Current and world situations as well as other popular interest topics will be incorporated the course for discussion.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5117 Englisch Mittelstufe B2

Planegg

Tracy Herber

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

ab Montag, 24.2.2025, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5120 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, 25.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5122 Englisch Mittelstufe B2

online

Jenny Schmidt-Salz



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

ab Donnerstag, 27.2.2025, 08.30-10.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 112 €



Unsere Dozent*innen stellen sich vor:

www.vhs-wuermtal.de



Englisch Aufbaustufe

G5130 Englisch Aufbaustufe C1

Planegg

Helga Reinicke

Literarische Texte, Konversation, Grammatikübungen, Übersetzungen.

ab Dienstag, 25.2.2025, 15.00-16.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

Englisch Konversation

G5141 Englisch Konversation B1/B2

Planegg

Tracy Herber

Improve your English conversation skills. In a small group (4-6 people) with a native English speaker you will read articles, perhaps watch short films and read short stories and discuss them. This will be a small class, so it can easily be tailored to fit individual wishes, requests and needs.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

G5142 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, 26.2.2025, 18.15-19.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5143 Englisch Konversation B2

Planegg

Jason Heitmann

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

ab Donnerstag, 27.2.2025, 09.15-10.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5144 English conversation B2

online

Linda Hein



This course offers lively discussions of current events and other topics of interest. The perfect way to maintain and improve your oral communication skills.

ab Montag, 17.2.2025, 18.30-20.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5145 Englisch Konversation B2/C1

Gauting, online

Christina Paßberger



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

ab Dienstag, 11.2.2025, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5146 Englisch Konversation B2/C1

Planegg

Jason Heitmann

Come and 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, 24.2.2025, 18.25-19.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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

G5147 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, 25.2.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5148 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, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5150 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 Great! B1, ca. ab Lektion 8 (ISBN: 978-3-12 501484-8) helfen Ihnen zahlreiche Aktivitäten, sich sicherer im freien Sprechen auszudrücken. Bei Bedarf werden Grammatikübungen integriert.

ab Freitag, 28.2.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

Einzelne Terminänderungen werden zu Kursbeginn besprochen.

G5151 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, 24.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5152/53 Englisch für Senioren – Konversation B1

Lochham

Lore Becker

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Alltagsenglisch, Grammatikübungen, Übersetzungen.

G5152 ab Montag, 24.2.2025, 10.00-11.30 Uhr, 120 €

G5153 ab Freitag, 28.2.2025, 10.00-11.30 Uhr, 150 €

Je 15 x 90 Minuten

Lochham, Michaelskirche, Pfarrsaal, Lochhamer Str. 67a

G5154 Englisch für Senioren – Konversation B2/C1

Planegg

Helga Reinicke

Für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen. Literarische Texte, Konversation, Übungen zur Grammatik, Übersetzungen.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 10.00-11.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 112 €

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

G5155 Englisch – Konversation B2/C1

online

Jenny Schmidt-Salz



Wir lesen und diskutieren Artikel zu verschiedenen Themen sowie Kurzgeschichten (von Roald Dahl, Oscar Wilde, Ernest Hemingway und anderen).

ab Donnerstag, 27.2.2025, 10.15-11.45 Uhr

14 x 90 Minuten, 112 €



Unsere englischen Native Speaker:

Linda Hein, Jason Heitmann, Tracy Herber, Belinda Karl, Christina Paßberger, Cecilia Soriano



Englisch Spezial

G5162 Medical English (Berufsbezogener Sprachkurs)

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Sie arbeiten im Gesundheitsbereich bzw. in der Medizin und haben mit Englisch-sprechenden Patient*innen und Kolleg*innen zu tun? Dann nutzen Sie diesen intensiven Online-Kurs (4-8 Teilnehmende). Ziel ist, dass Sie sich im Kontakt mit anderen sicherer und wohler fühlen, weil Sie das Fachvokabular kennen und wir im Kurs viel üben. Wir arbeiten mit dem Buch „Professional English in Use – Medicine“ (ISBN: 978-3-12-539587-9). Einstieg auch im Laufe des Kurses möglich
ab Mittwoch, 12.3.2025, 19.00-20.30 Uhr
10 x 90 Minuten, 130 €

G5168 English Improvisation Workshop: The Characters We Play

Planegg **Linda Hein**
Practice English in a fun and creative way! This introductory workshop let's explore the "characters" we play and have played in our lives. Using improvisation games and scene building we take a step back from our day to day to tease out some of the roles we have played. Prompts we may toy with are: What would teen-ager you be in today's culture? Younger professional you? People parent-you? Non-people parent you? A great chance for connection, personal reflection, individual exploration and play.
Samstag, 3.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 28 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 9

G5180 English for lunch: Grammar – past, present and future tense

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Wie benutzt man die englischen Zeiten korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in einer kleinen Gruppe (3-5 Teilnehmende)
ab Montag, 28.4.2025, 11.30-12.30 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

G5181 English for lunch: Grammar – gerund and infinitive

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Wie benutzt man das englische Gerundium und den Infinitiv korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)
Montag, 23.6. und 30.6.2025, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

G5183 English for lunch: Grammar – adjectives and adverbs

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Wie benutzt man die englischen Adjektive und Adverbien korrekt? Im Kurs gibt es Tipps und Übungen, um sicherer damit umzugehen. Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)
Montag, 10.3. und 17.3.2025, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

G5184 English for lunch: Words around feelings and emotions

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Gefühle gut ausdrücken und benennen zu können, kann entscheidend für eine gute Kommunikation sein. Im Kurs gibt es das passende Vokabular und hilfreiche Tipps dazu, damit Sie sich im Gespräch mit anderen sicherer und souveräner fühlen.
Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)
Montag, 24.3. und 31.3.2025, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

G5185 English for lunch: Words around leisure activities

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Sich über Freizeitaktivitäten gut und sicher verständigen können: Dabei hilft dieser kleine Vokabelkurs. Sie bekommen wertvolle Tipps und wir üben in der Kleingruppe das passende Vokabular, damit

Sie mit anderen souveräner zu diesem Thema unterhalten können.
Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)
Montag, 7.7. und 14.7.2025, 11.30-12.30 Uhr
2 x 60 Minuten, 22 €

G5186 English for lunch: Englisch beim Arzt und in der Apotheke

online **Jenny Schmidt-Salz** 
Englisch-Kurzkurs für medizinische Laien, die im Urlaub medizinische Hilfe brauchen. Denn gerade beim Thema Gesundheit sind die richtigen Vokabeln und Sätze entscheidend.
Für alle Sprachniveaus ab A2, in der Kleingruppe (3-5 Personen)
ab Dienstag, 11.3.2025, 11.30-12.30 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

Französisch Grundstufe

NEU G5200 Französisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **N.N.**
Bienvenue! Sie haben im Sommerurlaub Frankreich entdeckt oder Lust bekommen, Französisch zu lernen? Kommen Sie in diesen neuen Kurs, ganz ohne Vorkenntnisse oder zum Wiedereinstieg. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 1.
Tag, Zeit, Ort siehe www.vhs-wuermtal.de
12 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

G5202 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Amaia Adlard**
Bienvenue! Mit wenig Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg ist dieser A1-Kurs für Sie geeignet. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 4/5.
ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

G5203 Französisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Amaia Adlard**
Für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen (2 Sem.) und Wiedereinsteiger*innen. Lehrbuch: Hueber, On y va! A1, ab Lektion 8/9.
ab Dienstag, 25.2.2025, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 195 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

G5204 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster**
Auch zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 2
ab Dienstag, 25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

G5205 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Nicole Cuzacq**
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 2
ab Donnerstag, 27.2.2025, 10.30-12.00 Uhr
13 x 90 Minuten, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 6

G5206 Französisch Grundstufe A2

Planegg **Alexandra Joepen-Schuster**
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 2
ab Montag, 24.2.2025, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

G5207 Französisch Grundstufe A2

online **Maryse Dantec-Drechsler** 
Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ab Lektion 3. Auch zum Wiedereinstieg gut geeignet!
ab Dienstag, 25.2.2025, 18.00-19.30 Uhr
12 x 90 Minuten, 96 €



G5208 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Alexandra Joepen-Schuster

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 7

ab Dienstag, 25.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

G5209 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Gabriele Benkmann

Mit etwas Vorkenntnissen (mind. A1) sind Sie in dieser kleinen Gruppe herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectives, Allez-y, A2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520184-1, ab Lektion 6

ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

G5210 Französisch Grundstufe A2

Planegg

Brigitte Raguin

Lehrbuch: Hueber, On y va! A2, ca. ab Lektion 6-7 (ISBN 978-3-19-103351-4)

ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 140 €

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

G5211 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 7 (ISBN: 978-3-06-520184-1)

ab Dienstag, 25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

Französisch Mittelstufe

G5212 Französisch Mittelstufe B1

Planegg

Brigitte Raguin

Lehrbuch: Hueber, On y va! B1, ab Lektion 4-5

ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 140 €

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

Französisch Konversation

G5213 Französisch Konversation A2/B1

Gräfelfing

Nicole Kugler

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

ab Montag, 24.2.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

G5214 Französisch Konversation B2

Planegg

Maryse Dantec-Drechsler

Konversation anhand von Lektüren, Zeitungsartikeln etc.. Wichtige Grammatikpunkte werden im Kurs wiederholt. Bienvenue dans notre groupe sympathique ! Dans ce cours, on parle français!

ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.35-21.05 Uhr

12 x 90 Minuten, 96 €

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



Unsere Dozent*innen stellen sich vor:

www.vhs-wuermtal.de

G5215 Französisch Mittelstufe B1

online

Maryse Dantec-Drechsler

Lehrbuch: Hueber, On y va! B1 Aktualisierte Ausgabe

ab Dienstag, 25.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

10 x 90 Minuten, 100 €



G5217 Französisch Konversation C1

Planegg

Maryse Dantec-Drechsler

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

ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 96 €

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

G5219 Französisch Konversation B2/C1

Neuried

Nicole Kugler

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

ab Dienstag, 25.2.2025, 10.00-11.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

Französisch Spezial

G5240 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: gute Französisch-Grundkenntnisse.

Freitag, 14.3., 11.4., 9.5., 6.6.2025, 18.00-19.30 Uhr

4 x 90 Minuten, 40 €



G5241 Ein französisches Buch lesen:

Le Chapeau de Mitterrand

online

Maryse Dantec-Drechsler

Wir lesen gemeinsam das Buch Le Chapeau de Mitterrand von Antoine Laurain (ISBN: 978-3-15-019934-3). Sie werden nicht nur viel Freude an dieser humorvollen und liebenswerten Geschichte haben, sondern auch Ihre Sprachkenntnisse in Französisch verbessern, indem Sie mit anderen diskutieren.

Voraussetzungen: Niveau B2 und die Bereitschaft, zwischen den Terminen etwa 50 Seiten zu lesen. Eventuelle lexikalische und grammatikalische Schwierigkeiten werden in der Gruppe geklärt.

Montag, 17.3., 28.4., 26.5., 30.6.2025, 18.00-19.30 Uhr

4 x 90 Minuten, 40 €



NEU G5245 Botanischer Spaziergang auf Französisch: Heimische Wildpflanzen

Utting

Cécile Dobler

Beim Spaziergang lernen Sie heimische Wildpflanzen auf Französisch und Deutsch kennen. Namen, Lebensweise, wesentliche Merkmale, Inhaltsstoffe und biologische Zusammenhänge werden erklärt. Ein Vormittag für alle, die sich für Sprachen und Pflanzen interessieren, mit und ohne Vorkenntnissen.

Treffpunkt ist am Eingangstor. Die Dozentin ist franz. Muttersprachlerin. Bitte wetterfest anziehen.

Samstag, 10.5.2025, 10.30-12.00 Uhr, 12 € zzgl. 1 € Eintritt

Utting, Künstlerhaus Gasteiger, Eduard-Thöny-Str. 43

NEU G5250 Französisch für die Reise

Planegg

Nicole Cuzacq

Stimmen Sie sich in einer kleinen Gruppe auf Ihren Urlaub ein und lernen Sie wichtige Worte und Ausdrücke für typische Situationen. So steigt auch die Vorfreude. Lehrbuch: Klett, Französisch à la carte neu A1 (ISBN 978-3-12-528822-5)

Samstag, 28.6., 5.7., 12.7., 19.7.2025, 10.00-13.15 Uhr

4 x 3 Stunden, 80 €

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



Unsere franz. Muttersprachlerinnen:

Amaia Adlard, Nicole Cuzacq, Maryse Dantec-Drechsler, Nicole Kugler, Brigitte Raguin



Italienisch Grundstufe

NEU G5300 Italienisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Barbara Barletta

Lehrbuch: Huber, Dieci A1

ab Donnerstag, 13.3.2025, 09.15-10.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

NEU G5301 Italienisch ohne Vorkenntnisse (Intensivkurs)

Gräfelfing

Alberto Staibano

In zwei Wochen erwerben Sie in der Kleingruppe erste Grundkenntnisse in Italienisch: die perfekte Einstimmung auf Ihren Urlaub. Das Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

ab Montag, 24.3.2025, 14.30-17.30 Uhr

2 x Mo-Mi, 6 x 3 Stunden, 156 €

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymn., HG, R. 028, Adalbert-Stifter-Platz 2

NEU G5303 Italienisch ohne Vorkenntnisse (schnelles Lerntempo)

online

Laura Tomassetti



Ein zweiteiliger Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in nur einem Semester A1-Niveau zu erreichen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, Lektion 1-5

ab Samstag, 1.3.2025, 09.00-10.30 Uhr

7 x 90 Minuten, 98 €

NEU G5303B Italienisch ohne Vorkenntnisse (schnelles Lerntempo)

online

Laura Tomassetti



Dieser zweiteilige Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in nur einem Semester A1-Niveau zu erreichen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, Lektion 6-10

ab Samstag, 10.5.2025, 09.00-10.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 112 €

NEU G5304 Italienisch ohne Vorkenntnisse (schnelles Lerntempo)

online

Laura Tomassetti



Ein zweiteiliger Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in nur einem Semester A1-Niveau zu erreichen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, Lektion 1-5

ab Dienstag, 25.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

7 x 90 Minuten, 98 €

NEU G5304B Italienisch ohne Vorkenntnisse (schnelles Lerntempo)

online

Laura Tomassetti



Dieser zweiteilige Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in nur einem Semester A1-Niveau zu erreichen. Die Teilnehmenden dürfen mit zahlreichen Übungen rechnen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, Lektion 6-10

ab Dienstag, 6.5.2025, 18.00-19.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 112 €

G5305 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg

Laura Tomassetti

Wir haben gelernt, wie man einen Cappuccino bestellt, Landeskunde beherrschen wir auch ein wenig. Jetzt wollen wir mehr! Alles Gelernte wird aktiv und fast penibel mündlich mit Spaß ausgeübt.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber, ab Lektion 5.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5306 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Anja Conrad



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: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 4

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

G5307 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Miriam Pietrangeli



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: Dieci A1, Hueber, ab Lektion 3

ab Mittwoch, 26.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5308 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Alberta di Martino-Ulrich



Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Kommen

Sie in diesen A1-Kurs mit etwas Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg. A presto! Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 8/9

ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.00-20.15 Uhr

15 x 75 Minuten, 100 €

G5309 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Laura Tomassetti



Für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 7.

ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

G5310 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Neuried

Laura Tomassetti

Benvenuti! Für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnissen oder für den Wiedereinstieg. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 7.

ab Montag, 24.2.2025, 09.25-10.55 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 5, Am Haderner Winkel 2

G5311 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg

Miriam Pietrangeli

Die italienische Sprache, Lebensart, Kunst und Kultur stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Sie lernen, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lekt. 7

ab Mittwoch, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5312 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

online

Laura Tomassetti



Lieben Sie Italien? Seine Sprache und seine Kultur? Gemütlich

von zu Hause aus können Sie Italienisch lernen und Ihren Horizont erweitern ... für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen oder zum Wiedereinstieg geeignet. A presto!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 5

ab Montag, 24.2.2025, 19.45-21.00 Uhr

15 x 75 Minuten, 125 €

G5313 Italienisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Gräfelfing

Monica Colloca

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Hueber, ab Lektion 7

ab Montag, 10.3.2025, 14.30-16.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8



Unsere italienischen Muttersprachler*innen:

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



G5314 Italienisch Grundstufe A2

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 A2, ab Lektion 3

ab Dienstag, 25.2.2025, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5316 Italienisch Grundstufe A1 – Leistungskurs

Gräfelfing

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; antiquarisch erhältlich); Fragen zum Buch beantwortet der Kursleiter gern per E-Mail (albertos@gmx.de).

ab Donnerstag, 13.3.2025, 15.00-16.45 Uhr

10 x 105 Minuten, 117 €

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymn., HG, R. 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

G5317 Italienisch Grundstufe A1 – Leistungskurs

Gräfelfing

Alberto Staibano

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

ab Donnerstag, 13.3.2025, 17.45-19.30 Uhr

12 x 105 Minuten, 140 €

Gräfelfing, Kurt-Huber-Gymn., HG, R. 031, Adalbert-Stifter-Platz 2

G5318 Italienisch Grundstufe A2

Planegg

Alessandra De Marco

Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, ab Lektion 6. Auch zum Wiedereinstieg mit Vorkenntnissen geeignet.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 11.00-12.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 112 €

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

G5319 Italienisch Grundstufe A2

Planegg

Anja Conrad

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 7

ab Dienstag, 11.3.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5320 Italienisch Grundstufe A2

Gräfelfing

Barbara Barletta

Il nostro Focus è soprattutto sul lessico e sulla comunicazione. Lehrbuch: Hueber, Dieci A2, da circa Lezione 8/9

ab Mittwoch, 26.2.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

G5321 Italienisch Grundstufe A2

Gauting

Laura Tomassetti

Eine hervorragende Gruppe. Man redet, man quatscht, man lernt weiter. Grammatik wird vertieft, um Konversation auf Italienisch zu ermöglichen.

Lehrbuch: Con piacere Nuovo A2 (978-3-12-525209-7), ab Lektion 2

ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuermtal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.



Jetzt online anmelden auf:

www.vhs-wuermtal.de

G5322 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 9/10

ab Freitag, 28.2.2025, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5323 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 7/8

ab Dienstag, 25.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5324 Italienisch Grundstufe A2

Gräfelfing

Monica Colloca

Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso A2 ab Lektion 7

ab Montag, 10.3.2025, 16.00-17.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

G5325 Italienisch Grundstufe A2

Gauting

Laura Tomassetti

Kommen Sie zu dieser kleinen Gruppe: die beste Möglichkeit, endlich reichlich Italienisch zu sprechen! Lehrbuch: Hueber, Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3

ab Mittwoch, 26.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 195 €

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

G5327 Italienisch Grundstufe A2

Neuried

Laura Tomassetti

Die Gruppe konzentriert sich in jeder Stunde erst auf leichte Konversation. Dann wird Grammatik wiederholt und gefestigt. Es folgen Übungen, die die Konversation unterstützen, sowie ein Text zum Lesen daheim.

ab Montag, 24.2.2025, 11.00-12.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

Neuried, Mehrzweckhalle, 1. OG Sitzungssaal

G5328 Italienisch Grundstufe A2 Vertiefung

Planegg

Alessandra De Marco

Lehrbuch: Klett, A voi la parola (ISBN 978-3-12-525574-6) ab Lektion 4. Auch zum Wiedereinstieg bei entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 vhs-Semester) geeignet.

ab Dienstag, 25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5329 Italienisch Grundstufe A2

Planegg

Christina Danisio

Lehrbuch: Dieci A2, ab Lektion 9; Wir wiederholen oder erarbeiten Grammatikthemen, auch mit Zusatzmaterial oder Aktivitäten. Konversation, Hörtexte sowie Vokabular-Festigung stehen im Fokus.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 17.30-19.00 Uhr

13 x 90 Minuten, 130 €

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

G5334 Italienisch Mittelstufe B1

online

Alberta di Martino-Ulrich



Der Kurs eignet sich für Lernende mit guten Italienisch-Kenntnissen. 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 7/8

ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.00-20.00 Uhr

12 x 60 Minuten, 80 €



Italienisch Mittelstufe

G5332 Italienisch Mittelstufe B1

online

Lehrbuch: Hueber, Dieci B1, ab Lektion 1

ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

Olga Zaccagnini



G5335 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. Bekannte grammatikalische Themen werden wiederholt und konsolidiert.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €



G5337 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, 24.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5338 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, 24.2.2025, 14.30-16.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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

Italienisch Konversation

G5340 Italienisch Grundstufe A1/A2

online

Anja Conrad

Ein kleiner, feiner Italienisch-Onlinekurs mit viel Konversation, Spielen, Grammatikübungen und Lektüre A1/A2

ab Donnerstag, 20.2.2025, 09.30-11.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 100 €



G5341 Italienisch Konversation B1/B2

online

Alberta di Martino-Ulrich

In diesem Konversationskurs sprechen wir über tagesaktuelle Themen aus Italien. Durch Lektüren, Zeitungsartikel, Podcasts machen wir uns mit italienischen Gepflogenheiten vertraut. Auch Anregungen aus dem Kurs sind willkommen.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 17.00-18.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €



G5343 Italienisch Konversation B2

Gräfelfing

Barbara Barletta

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, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

G5344 Italienisch Mittelstufe B1:

Conversazione e lettura

Gauting

Anja Conrad

Lehrbuch: Passo dopo Passo Plus B1 (ISBN 9783199695998) ab Lektion 5

ab Montag, 24.2.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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



Beratung für Sprachkurse:

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

G5345 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, 10.3.2025, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 130 €

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

G5346 Italienisch Konversation B2/C1

Planegg

Barbara Barletta

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

ab Montag, 24.2.2025, 10.35-12.05 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

G5347 Italienisch Konversation B2/C1

Planegg

Barbara Barletta

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

ab Donnerstag, 13.3.2025, 11.00-12.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 156 €

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

G5349 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, 10.3.2025, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 120 €

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

Italienisch Spezial

G5351 Italienisch Sprachtraining – Corso medio

Gräfelfing

Alberto Staibano

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

ab Freitag, 14.3.2025, 08.30-10.15 Uhr

12 x 105 Minuten, 126 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

Bitte beachten Sie: Die Kursgebühr wird nicht an die TN-Zahl angeglichen (Ausnahme von der Gebührenstaffelung).

G5360 „Parliamo italiano insieme“...

Lass uns zusammen Italienisch reden

online

Alberta di Martino-Ulrich

In diesem Kurs werden Sie mehr Sicherheit in der Konversation gewinnen. Durch kurze Artikel und Rollenspiele werden Sie die Möglichkeit haben, Italienisch mit Selbstvertrauen und Spaß zu sprechen. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Sprachreise! Ab Ende Niveau A2

ab Donnerstag, 3.4.2025, 10.00-11.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 44 €


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

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



G5361 Italienisch-Grammatik „espresso“: Gli aggettivi italiani

online **Alberta di Martino-Ulrich** 
Wie benutzt man Adjektive richtig? Wir üben im Kurs, korrekt zu sprechen. Für alle Sprachniveaus ab Ende A1, in einer kleinen Gruppe (3-6 TN).
ab Mittwoch, 12.3.2025, 11.00-12.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

G5362 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, 27.2.2025, 10.00-11.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

G5363 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, 30.4.2025, 11.00-12.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

G5364 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, 26.6.2025, 10.00-11.00 Uhr
4 x 60 Minuten, 44 €

G5371 Volare – Mit Liedern Italienisch lernen (Niveau 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, 3.4.2025, 09.15-10.45 Uhr
6 x 90 Minuten, 60 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

G5391 Passeggiata d'arte a Schwabing

München **Miriam Pietrangeli**
Miriam Pietrangeli vi invita a una passeggiata d'arte in italiano a Schwabing. Entdecken Sie die vielen „verborgenen“ Kunstwerke im öffentlichen Raum in Schwabing bei einem Kunst-Spaziergang. Dabei unterhalten wir uns auf Italienisch und berauschen uns am bunten Treiben des quirligen Schwabings. Voraussetzung: Italienisch B1
Samstag, 22.3.2025, 11.00-13.00 Uhr, 14 €
Treffpunkt: Münchner Freiheit, unter dem Dach der Bushaltestelle

Spanisch Grundstufe

NEU G5400 Spanisch ohne Vorkenntnisse

online **Ramiro Uribe** 
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1
ab Mittwoch, 26.2.2025, 08.45-10.15 Uhr
10 x 90 Minuten, 100 €

NEU G5401 Spanisch ohne Vorkenntnisse

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1
ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

G5402 Spanisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 6
ab Montag, 24.2.2025, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

G5405 Spanisch Grundstufe A1 (Intensivkurs)

online **Cecilia Nagle** 
Vertiefen Sie in nur einer Woche Ihre Spanischkenntnisse: in einer kleinen Gruppe mit einer muttersprachlichen Lehrerin. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3
ab Montag, 7.4.2025, 17.00-18.30 Uhr
Mo-Fr, 5 x 60 Minuten, 65 €

G5406 Spanisch Auffrischkurs A1/A2

Planegg **Gabriela Platz**
Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch und möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Wir wiederholen Vokabular und Grammatik (A1/A2), um die Grundkenntnisse zu befestigen. Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo A1
ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.30-21.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

G5407 Spanisch Grundstufe A2

Gauting **Cecilia Nagle**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 5
ab Freitag, 14.3.2025, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Gauting, Bahnhofstr. 10, Rückgebäude Hintereingang, 1. Stock

G5408 Spanisch Grundstufe A2

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 4
ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 248 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

G5411 Spanisch Grundstufe A2

online **Cecilia Nagle** 
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 3
ab Dienstag, 11.2.2025, 08.30-09.30 Uhr
10 x 60 Minuten, 68 €

G5411B Spanisch Grundstufe A2

online **Cecilia Nagle** 
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5
ab Dienstag, 13.5.2025, 08.30-09.30 Uhr
8 x 60 Minuten, 54 €

G5412 Spanisch Grundstufe A2

online **Cecilia Nagle** 
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9
ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.00-20.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €

G5413 Spanisch Grundstufe A2

Gauting **Heike Acha Torrez**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 2
ab Dienstag, 25.2.2025, 18.30-20.00 Uhr
12 x 90 Minuten, 120 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4

G5414 Spanisch Grundstufe A2

Planegg **Miriam Herr**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 10
ab Mittwoch, 26.2.2025, 17.45-19.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5



Spanisch Mittelstufe

G5415 Spanisch Mittelstufe B1

online **Norma Gamarra de Busi**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 2
ab Montag, 24.2.2025, 19.45-21.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €



G5416 Spanisch Mittelstufe B1

Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lehrbuch: Klett, Con gusto nuevo B1, ab Lektion 2
ab Mittwoch, 26.2.2025, 11.00-12.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 4

G5420 Spanisch Mittelstufe B1

online **Ramiro Uribe**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto Nuevo B1, ca. ab Lektion 10
ab Montag, 24.2.2025, 10.00-11.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €



G5421 Spanisch Mittelstufe B2

Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lehrbuch: Klett, Con Gusto nuevo B2, ab Lektion 2
ab Donnerstag, 13.3.2025, 11.00-12.30 Uhr
13 x 90 Minuten, 130 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Spanisch Konversation

NEU G5424 Spanisch Conversación

online **Cecilia Nagle**
Curso sobre actualidad y literatura de España y Latinoamérica con herramientas para el debate y expresión de la opinión. El material será otorgado por la profesora.
ab Mittwoch, 26.2.2025, 11.30-12.30 Uhr
10 x 60 Minuten, 68 €



G5425 Spanisch Konversation B2

Planegg **Gabriela Platz**
Konversation und repaso de gramática mit Lehrbuch Klett, Con Gusto Nuevo B2 (ISBN 978-3-12-514688-4)
ab Mittwoch, 26.2.2025, 17.45-19.15 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3

G5426 Spanisch Konversation B2

Planegg **Julia Baudts Heinsen**
Lectura de textos cortos, conversación y repaso de gramática.
ab Freitag, 28.2.2025, 09.00-10.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

G5431 Spanisch Konversation C1

Gauting **Lina Wiest**
Fortgeschrittene Konversation mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft
ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 120 €
Gauting, Grundschule Querriegel, 2. Stock, Schulstr. 4



Unsere span. Muttersprachler*innen:

Heike Acha Torrez, Julia Baudts, Norma Gamarra de Busi, Miriam Herr, Mariana Lescano, Cecilia Nagle, Isabel Pettinger-Polo, Gabriela Platz, Ramiro Uribe, Lina Wiest

Spanisch Spezial

NEU G5450 Spanisch für die Reise

Planegg **Cecilia Nagle**
Stimmen Sie sich in einer kleinen Gruppe 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).
ab Samstag, 15.3.2025, 09.00-12.00 Uhr
4 x 3 Stunden, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU G5451 Spanisch für die Reise

Planegg **Cecilia Nagle**
Stimmen Sie sich in einer kleinen Gruppe 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).
ab Samstag, 28.6.2025, 09.00-12.00 Uhr
4 x 3 Stunden, 104 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 5

NEU G5490A Glyptothek auf Spanisch: Archaischer, klassischer, hellenistischer Stil

München **Isabel Pettinger-Polo**
¡Bienvenidos! La Gliptoteca de Múnich alberga una extraordinaria colección de obras maestras griegas y romanas. Durante nuestro recorrido por sus salas exploraremos esculturas, bustos y relieves, incluyendo las celebres esculturas del „Templo de Afaya“. Analizaremos las características más destacadas del arte arcaico, clásico y helenístico a través de una selección de piezas representativas, destacando su importancia en la historia del arte. Además abordaremos el estilo arquitectónico único de la Gliptoteca y de los edificios más emblemáticos del „Königsplatz“.
Bei Bedarf wird Fachvokabular auf Deutsch erklärt. Die Referentin ist span. Muttersprachlerin.
Sonntag, 16.3.2025, 10.30-12.00 Uhr, 18 € zzgl. 1 € Eintritt
Treffpunkt: München, Glyptothek, vor der Treppe

NEU G5491S Cata de vinos argentinos „Malbec“: Weinprobe auf Spanisch ab A2

Starnberg **Mariana Lescano**
En este seminario conoceremos la historia de la uva Malbec y probaremos juntos los denominados «vinos de altura», producidos a más de 1.000 metros de altitud. In diesem Seminar lernen wir die Geschichte der Malbec-Traube kennen und verkosten gemeinsam die sog. Höhenweine, die auf über 1.000 Meter Höhe kultiviert werden.
Importante: la actividad es en español nivel A2.
Freitag, 2.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, 52 €
Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, EG, Raum 02

Griechisch

G5500G Neugriechisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

Gilching **Maria Fischer-Kouniadi**
Für Personen mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen, zum Neueinstieg geeignet. Lehrbuch: Kalimera (Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606650-1), Arbeitsbuch: (ISBN 978-3-12-606651-8), ab Lektion 3
ab Donnerstag, 13.3.2025, 18.30-20.00 Uhr
15 x 90 Minuten, 158 €
Gilching, vhs, Raum 003, Landsberger Str. 17 a

G5502 Neugriechisch Konversation C2

Planegg **Michalis Kamaritis**
Lektüre nach Absprache
ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-19.30 Uhr
15 x 90 Minuten, 150 €
Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 3



Polnisch

NEU G5621 Polnisch ohne Vorkenntnisse

online

Adrian Langer



Czesc! In diesem neuen A1-Kurs lernen Sie Aussprache, wichtige Vokabeln, grundlegende Grammatik und üben das Sprechen und Hörverstehen. Lehrbuch: Hueber, Witam! aktuell (ISBN 978-3-19-105369-7) ab Lektion 1

ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 130 €

Kein Kurs am 24.3. und 19.5.2025

Russisch

NEU G5651G Russisch ohne Vorkenntnisse: Sprache und Kultur

online

Natalia Schinke



Lernen Sie die russische Sprache Schritt für Schritt kennen und machen Sie sich mit der Geschichte und Kultur Russlands vertraut. Wir beginnen mit der kyrillischen Schrift, das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Lehrbuch: 5 Elementov, A1 (ISBN 978-5-907123-82-3)

ab Donnerstag, 20.3.2025, 09.30-11.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 169 €

G5652 Russisch Mittelstufe B1

Planegg

Yulia Strucken

Lehrbuch: Jasno! ????! B1 (ISBN 978-3-12-527683-3)

ab Montag, 10.3.2025, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 130 €

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

Kroatisch

NEU G5660 Kroatisch Schnupperkurs

online

Marija Flüchter-Krstulja



Sie träumen schon vom 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 im Herbst im A1-Kurs weitermachen.

ab Mittwoch, 25.6.2025, 19.45-21.15 Uhr

4 x 90 Minuten, 40 €

G5661 Kroatisch Grundstufe A1 – Leichte Konversation

online

Marija Flüchter-Krstulja



Kommen Sie zum Kroatischkurs dazu, 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 10/11.

ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5662 Kroatisch Grundstufe A1 – Leichte Konversation

online

Marija Flüchter-Krstulja



Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik online von zu Hause aus. Lehrbuch: Cornelsen, Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch (ISBN: 978- 3-589-02050-8), ab Lektion 3/4.

ab Montag, 24.2.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5663 Kroatisch Grundstufe A1 – Leichte Konversation

online

Marija Flüchter-Krstulja



Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik online von zu Hause aus. Lehrbuch: Cornelsen, Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch (ISBN: 978- 3-589-02050-8)

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

G5665/6 Kroatisch Grundstufe A2 – Leichte Konversation

Krailling

Marija Flüchter-Krstulja

Dobrodošli! Üben Sie Sprechen und grundlegende Grammatik in einer netten Gruppe mit muttersprachlicher Lehrerin. Lehrbuch: Cornelsen, Sprachkurs Plus Anfänger: Kroatisch (ISBN: 978-3-589-02050-8), ab Lektion 11/12

G5665 ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

G5666 ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.40-21.10 Uhr

Je 14 x 90 Minuten, 140 €

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

NEU G5668 Kroatisch für den Urlaub

online

Marija Flüchter-Krstulja



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

ab Mittwoch, 26.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

Slowakisch

G5670S Slowakisch Grundstufe A1 (Fortsetzung)

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 Slovenscina A1 (ISBN 978-80-223-4552-1), ab Lektion 3

ab Freitag, 21.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 130 €

Türkisch

NEU G5680G Türkisch ohne Vorkenntnisse

Germering

Rukiye Dilek O'Farrell

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in die türkische Kultur und Sprache einsteigen möchten. Lehrmaterial wird im Kurs besprochen. Lehrbuch: Günaydin – Einführung in die moderne türkische Sprache, Teil 1, Alev Tekinay, Sprachenreihe Reichert.

ab Donnerstag, 20.3.2025, 18.00-19.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 124 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Raum 210

Ukrainisch

NEU G5685 Ukrainisch Schnupperkurs

online

Olha Baishur



Der Kurs bietet erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Gesprächssituationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

ab Dienstag, 25.2.2025, 18.30-20.00 Uhr

6 x 90 Minuten, 60 €



Anmeldungen über die Homepage werden sofort bestätigt.

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Telefon bekommen Sie nach Bearbeitung eine Bestätigung, sofern uns Ihre E-Mail-Adresse vorliegt. Wir melden uns immer, falls kein Platz mehr frei ist.



Ungarisch

NEU G5691 Ungarisch für die Reise

online

Dr. Eniko Hoppa



Für alle, die im Sommer nach Ungarn fahren oder anders neugierig geworden sind auf diese ganz besondere europäische Sprache. Der Kurs bietet erste sprachliche Grundlagen für Begrüßung, persönliches Vorstellen und andere Situationen. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

ab Mittwoch, 25.6.2025, 17.30-19.00 Uhr

4 x 90 Minuten, 52 €

Arabisch

NEU G5702G Arabisch ohne Vorkenntnisse

online

Hazam Alzatma



In diesem Kurs erwerben Sie erste Kenntnisse der arabischen Sprache. Sie lernen Schriftzeichen, Aussprache und trainieren in authentischen Sprechsituationen. Material hält der Dozent bereit.

ab Dienstag, 11.3.2025, 18.00-19.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 161 €

Schwedisch

G5720 Schwedisch Grundstufe A2

Planegg

Åsa Ågren

Hej! Ob für den Urlaub oder aus Interesse an schwedischer Kultur: hier lernen Sie Aussprache, Vokabeln, grundlegende Grammatik und etwas über Land und Leute. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Vorkenntnisse sind nötig. Lehrbuch: Rivstart A1+A2, Scherrer & Lindemalm (ISBN: 978-91-27-43420-2), ab Lektion 12

ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

11 x 90 Minuten, 88 €

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

G5722 Schwedisch Mittelstufe B1

Planegg

Åsa Ågren

Hjärtligt välkomna! Wir üben alltägliche Gespräche, erweitern den schwedischen Wortschatz und wiederholen Grammatik nach Bedarf.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

11 x 90 Minuten, 88 €

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

Isländisch

NEU G5730 Isländisch: Sprache, Kultur, Mythen

Starnberg

Jonas Bokelmann

Gullfoss, Geysir, Eyjafjallajökull: Island begeistert mit 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 die, die 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, 14.3.2025, 18.00-19.30 Uhr

5 x 90 Minuten, 72 €

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 1. OG



Neue Sprachkurse

finden Sie laufend auf www.vhs-wuermtal.de

In Sprachkursen und allen anderen Programmbereichen: Die vhs lebt vom Engagement ihrer Kursleiter*innen!





Japanisch

NEU G5740 Japanisch ohne Vorkenntnisse

Planegg

Yukari Naruki Kunz

Schnuppern Sie hinein in die japanische Kultur und Sprache und lernen Sie die Grundlage der japanischen Phonetik und Grammatik kennen. Sie lernen alltäglichen Grußformeln und erhalten eine Einführung in die japanischen Silbenschriften, Hiragana und Katakana. Ein Lehrbuch ist nicht nötig, Sie bekommen Unterlagen von der Kursleiterin.

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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

G5742S 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, dazu gibt es 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, 29.3.2025, 13.00-18.00 Uhr, 57 €

Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, EG, Raum 02

Chinesisch

NEU G5750S Chinesisch ohne Vorkenntnisse

Starnberg

Daifen Winkler

Nutzen Sie die Möglichkeit, in die chinesische Hochsprache Mandarin einzusteigen oder Ihre Grundlagen aufzufrischen. Mit dem Ziel, einfache Unterhaltungen zu führen und sich sicher im Restaurant zu bewegen, üben wir die Aussprache mittels der lateinischen Umschrift Pinyin. Das Lesen und Schreiben von chinesischen Schriftzeichen erlernen wir anhand von einfachen Texten und Schreibübungen. Auf die nächste Reise nach China sind Sie so bestens vorbereitet. Lehrbuch: Chinesisch superleicht (Dorling Kindersley)

ab Montag, 17.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

8 x 90 Minuten, 98 €

Starnberg, vhs, Bahnhofsplatz 14, EG, Raum 02

Koreanisch

NEU G5780 Koreanisch ohne Vorkenntnisse

online

Yang-Mi Soe



Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger*innen (DARAKWON), (ISBN 978-8927732792). Eine Registrierung als Teilnehmer*in ist vorab erforderlich unter vhs.cloud.

ab Dienstag, 25.2.2025, 17.00-18.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 195 €

NEU G5781G Koreanisch ohne Vorkenntnisse

Germering

Erne-Ma Jin

Ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

ab Mittwoch, 19.3.2025, 18.00-19.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 124 €

Germering, Wittelsb. Mittelsch., Wittelsbacher Str. 19, Raum 006A (EG)

Deutsch als Fremdsprache

NEU G5801 Deutsch als Fremdsprache – A1

Planegg

Olha Baishur

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, Schritte plus neu 1. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich

ab Montag, 24.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 €

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

G5803 Deutsch als Fremdsprache – A1.2 kompakt

Planegg

Beate Brenner

Deutschkurs für Menschen mit (sehr) wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch:

Hueber, Schritte plus neu 2. Quereinstieg möglich.

ab Dienstag, 11.3.2025, 17.30-19.00 Uhr

2x/Woche, Dienstag und Mittwoch, 17.00-19.30 Uhr

18 x 90 Minuten, 180 €

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

G5803A Deutsch als Fremdsprache – A1.2 kompakt

Planegg

Beate Brenner

Fortsetzung von Kurs G5803, Quereinstieg möglich.

ab Dienstag, 27.5.2025, 17.30-19.00 Uhr

2x/Woche, Dienstag und Mittwoch, 17.00-19.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5804 Deutsch als Fremdsprache – A2 kompakt

Planegg

Beate Brenner

Deutschkurs der Grundstufe für Menschen mit wenig Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3. Quereinstieg möglich

ab Montag, 10.2.2025, 09.00-12.15 Uhr

10 x 3 Stunden, 260 €

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

G5804A Deutsch als Fremdsprache – A2 kompakt

Planegg

Beate Brenner

Fortsetzung von Kurs G5804, Quereinstieg möglich.

ab Montag, 19.5.2025, 09.00-12.15 Uhr

8 x 3 Stunden, 208 €

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

G5805 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg

Olha Baishur

Deutschkurs für Menschen mit wenig Vorkenntnissen. Lehrbuch: Schritte plus neu 3. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich.

ab Montag, 24.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

2x/Woche, Montag und Mittwoch, 19.15-20.45 Uhr

18 x 90 Minuten, 180 €

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

G5805A Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg

Olha Baishur

Fortsetzung von Kurs G5805, Quereinstieg möglich.

ab Montag, 19.5.2025, 19.15-20.45 Uhr

2x/Woche, Montag und Mittwoch, 19.15-20.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5806 Deutsch als Fremdsprache – A2/B1

Planegg

Ingrid Junginger-Reck

Deutschkurs für Menschen mit Vorkenntnissen. Wir üben Gespräche, Vokabeln und Grammatik anhand von Arbeitsblättern, ganz nach Bedarf der Teilnehmenden. Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2.2, ab Lektion 3 (ISBN 978-3-12-607246-5). Quereinstieg möglich.

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

10 x 90 Minuten, 100 €

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

G5806A Deutsch als Fremdsprache – A2/B1

Planegg

Ingrid Junginger-Reck

Fortsetzung von Kurs G5806, Quereinstieg möglich.

ab Dienstag, 27.5.2025, 19.15-20.45 Uhr

7 x 90 Minuten, 70 €

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

G5808 Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg

Ingrid Junginger-Reck

Sie möchten Ihr Deutsch vertiefen? In diesem Intensivkurs (ca. Niveau Ende A2/B1) üben wir 2x/Woche Grammatik inkl. Wortarten, Wortbildung, Satzbau und Zeiten. Wir üben auch Gespräche. So erweitern Sie Ihren Wortschatz und können sich besser ausdrücken. Lehrbuch: Begrenzungen A2+ (ISBN: 978-3-96915-008-5) Quereinstieg möglich

ab Dienstag, 25.2.2025, 15.30-17.00 Uhr

2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 15.30-17.00 Uhr

18 x 90 Minuten, 180 €

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



G5808A Deutsch als Fremdsprache – A2 intensiv

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Fortsetzung von Kurs G5808, Quereinstieg möglich.

ab Dienstag, 27.5.2025, 15.30-17.00 Uhr

2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 15.30-17.00 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5812 Deutsch als Fremdsprache – B1 Vertiefung (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. Quereinstieg im Laufe des Semesters möglich. Lehrbuch: Aspekte neu B2 (ISBN: 978-3-12-605294-8)

ab Dienstag, 25.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

18 x 90 Minuten, 180 €

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

G5812A Deutsch als Fremdsprache – B1 Vertiefung (intensiv)

Planegg **Ingrid Junginger-Reck**

Fortsetzung von Kurs G5812, Quereinstieg möglich.

ab Dienstag, 27.5.2025, 17.30-19.00 Uhr

2x/Woche, Dienstag und Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

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

G5816/17 Deutsch als Fremdsprache – B2

Gauting **Wolfram Glaser**

Sie haben die B1-Prüfung geschafft und wollen Ihr Deutsch weiter verbessern? Jede Unterrichtseinheit beginnt mit einem lockeren 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 Abschluss erholen wir uns bei einer lockeren Konversation. Quereinstieg möglich

G5816 ab Donnerstag, 27.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

G5817 ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

Je 14 x 90 Minuten, 140 €

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

G5819 Deutsch als Fremdsprache – C1

online **Charlotte von Strotha**

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B2 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen ausbauen möchten. Er bereitet



auch auf Sprachniveau C1 und auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. Lehrwerk: Erkundungen C1 (Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-25-4, 2016, 1. Auflage).

ab Mittwoch, 19.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 195 € (4-8 Personen)

G5820 Deutsch als Fremdsprache – C1

online **Alexandra Joepen-Schuster**

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B2 möglichst abgeschlossen haben und ihre sprachlichen Fähigkeiten mit anspruchsvollen Texten und Übungen weiter ausbauen möchten. Er führt zum Sprachniveau C1 und bereitet auch auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. Lehrwerk: Erkundungen C1 (Schubert-Verlag, ISBN 978-3-941323-25-4, 2016, 1. Auflage), ab Lektion 4

ab Montag, 24.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 € (4-8 Personen)



G5821 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, ISBN 978-3-96915-075-7, 1. Auflage 2014).

ab Montag, 24.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 € (4-8 Personen)



G5822 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. Auflage), ab Lektion 6

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 150 € (4-8 Personen)



Gebärdensprache

NEU G5900 Gebärdensprache (Intensivkurs)

Planegg

Roland Sovarzo

Lernen Sie an zwei Wochenenden die Grundlagen der Gebärdensprache inkl. Grammatik, wichtigen Vokabeln. 22 € für das Lehrbuch sind beim Kursleiter zu bezahlen. Bei bewilligter Förderung reduziert sich die Kursgebühr, bitte ggf. nachfragen.

Freitag, 16.5.2025, 18.00-22.00 Uhr, Samstag, 17.5.2025, 9.00-15.00 Uhr

Freitag, 23.5.2025, 18.00-22.00 Uhr, Samstag, 24.5.2025, 9.00-15.00 Uhr

11 UE x 90 Minuten, zzgl. Pausen, 255 €

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



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



Besondere Themen

NEU G6000 „Familiengeheimnisse“: Antworten aus Familienforschung und Psychotherapie

Planegg **Heribert Bönig / Barbara Reinicke**

Die Erinnerungen, Geschichten und Schicksale unserer direkten Vorfahren und Verwandten (ver)bergen nicht selten spannende Rätsel oder gar Heimlichkeiten. Mal ist es nur die Neugier, nicht selten ein innerer Drang, sie aufzulösen. Gezieltes Suchen in Archiven und Datenbanken erschließt viel altes Wissen. Manchmal braucht es aber starke Nerven, was da plötzlich ans Licht kommt. Und Rücksicht und Fingerspitzengefühl, mit den Ergebnissen angemessen umzugehen.

Welche Quellen und Methoden die Familienforschung anbietet, wie Sie sie nutzen können und wann es heilsam sein kann, ihre Ergebnisse auch innerseelisch einzuordnen, erfahren Sie an diesem Abend.

Dienstag, 13.5.2025, 19.00-21.00 Uhr, 15 €

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit Archiv & Galerie Planegg

G6001 „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 Blitzentspannungstechniken 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, 15.3.2025, 09.30-12.30 Uhr, 18 €

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

G6002 Ein Spaziergang für die Augen

Gauting **Sandra Barth**

Bewusstes Sehen im Freien unterstützt unsere Augen. Deshalb gehen wir gemeinsam spazieren und entdecken dabei unsere Augen neu. Ein Augenspaziergang gleicht unsere ungünstigen Sehgewohnheiten aus. Wir fördern den Sehsinn mit spielerischen Übungen, damit unsere Augen beweglicher, entspannter und klarer werden können. Diese

Übungen lassen die Farben mehr leuchten, verbessern das räumliche Sehen und stärken unsere Augen und vieles mehr. Der Augenspaziergang umfasst Informationen zum Sehsinn und den Augen, Körper- und Atemübungen im Stehen und Gehen, vielfältige Augenübungen und Entspannungsübungen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe und bringen ein Etui mit, um die Brille zwischendurch abnehmen zu können.

Samstag, 12.7.2025, 10.00-11.30 Uhr, 18 €

Schloss Fußberg, Am Schlosspark, Tor am Eingang

NEU G6003 Mit innerer Stärke durchs Leben – Resilienz leicht gemacht

Planegg

Ursula Gentili

Entdecken Sie, wie Sie Ihre innere Stärke fördern und Ihre Widerstandskraft stärken können. Basierend auf den 7 Säulen der Resilienz lernen Sie Techniken und Strategien kennen, die Sie dabei unterstützen, Herausforderungen gelassener zu meistern und sich sicherer im Umgang mit Veränderungen zu fühlen. Praktische Übungen helfen Ihnen, diese Ressourcen gezielt zu nutzen und in den Alltag zu integrieren. Reflexion und Inspiration unterstützen Sie dabei, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und neue Wege auszuprobieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Trinken und kleine Pause, ggf. ein kleines Kissen oder eine Decke.

Samstag, 10.5.2025, 11.00-13.30 Uhr, 24 €

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

G6004 Resilienz – unser seelisches Immunsystem

Planegg

Ulrike Fuchs

„Resilienz“ wird die innere Stärke genannt, Krisen und schwierigen Lebenssituationen besser zu meistern und gelassener damit umzugehen. Wir beleuchten die Resilienz-Faktoren: 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? Bitte mitbringen: Schreibsachen für persönliche Aufzeichnungen.

Dienstag, 1.4.2025, 20.00-21.30 Uhr, 12 €

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



G6005 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 eines Defibrillators, der an vielen öffentlichen Plätzen, speziell an U-Bahn-Stationen zu finden ist. Wegen der praktischen Übungen bitte rutschfeste Schuhe und angepasste Kleidung tragen.

Dienstag, 11.3.2025, 18.00-21.00 Uhr, 24 €

Gilching, vhs, Raum 101, Landsbergerstr. 17

G6006 Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Planegg

Walter Mungel

Die Teilnehmer lernen, mit Notfallsituationen umzugehen und auch kleinere Wehwehchen zu behandeln. Die Entwicklungsphasen vom Neugeborenen bis zum Schulkind werden verständlich erklärt, die sich daraus ergebenden, 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.

Übungsmaterial für 3 € ist direkt beim Kursleiter zu bezahlen. Es besteht auch die Möglichkeit, ein Erste-Hilfe-Buch für 5 € zu erwerben. Bitte rutschfeste Schuhe anziehen.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 18.30-21.30 Uhr

2 x 180 Minuten, 48 €

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

NEU G6010 Essstörungen

online

Barbara Hedtstück



Essstörungen betreffen Menschen jeden Alters und reichen weit über die Jugend hinaus. Verschiedene Formen, darunter Anorexie, Bulimie und Binge Eating werden beleuchtet, und die vielfältigen Herausforderungen im familiären und sozialen Umfeld der Betroffenen besprochen. Ziel ist es, das Verständnis für Essstörungen zu vertiefen und Perspektiven im Umgang aufzuzeigen. Neben wertvollen Informationen erhalten Sie Antworten auf offene Fragen und Unterstützung für Angehörige und Betroffene.

Die Teilnahme am Online-Vortrag kann anonym erfolgen – der Name ist nur bei der Anmeldung erforderlich und kann während des Vortrags für andere unsichtbar bleiben.

Donnerstag, 15.5.2025, 19.30-21.00 Uhr, 11 €



Bitte beachten Sie auch

„Nach 10 Jahren Magersucht ...“ (G2105) auf Seite 11

Bayernpflege.de



Die Alternative zum Pflegeheim

Betreuungskräfte aus Polen, die bei Ihnen zu Hause wohnen - legal und bezahlbar.

Telefon: 089 - 87 57 90 60

E-Mail: info@bayernpflege.de



Bayernpflege • Michael Schröter • Hauptplatz 1 • 82131 Gauting

Mehr unter: **www.bayernpflege.de**

Themenreihe



Pflege im Alltag

G6031 Vorbereitung auf den „Ernstfall“ Pflegefall

Planegg

Caroline von Künßberg

Wenn plötzlich die Pflege eines nahen Verwandten zu bewältigen ist, kommen viele Menschen in eine Situation, in der ihr eigenes Tagesgeschehen für einen gewissen Zeitraum oder auf Dauer schwieriger wird. Durch einen Vorbereitungsabend mit konkreten Hilfen und Adressen möchten wir Sie unterstützen, damit Sie im Ernstfall (z.B. wenn jemand aus dem Krankenhaus zurückkommt oder vorübergehende Einschränkungen hat) die wichtigsten Gegenstände zu Hause haben. Fragen wären z.B.: Wo sollte das Bett stehen, welche Kleidung, welches Essen ist gut für den Pflegebedürftigen, wie organisiere ich mir Hilfen und inwieweit muss ich immer parat sein? Ist auch Demenz ein Thema?

Mittwoch, 12.3.2025, 18.00-19.30 Uhr, 12 €

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

G6032 Basiswissen für den Pflegealltag: Pflegekurs für An- und Zugehörige sowie Ehrenamtliche

Planegg

Caroline von Künßberg

Sie erhalten konkrete Hinweise für die Pflege mit Kurzunterweisungen und praktischen Übungen: Sturzvorbeugung, Vorbeugung von Mangelernährung, Förderung der Harnkontinenz, Körperpflege und Hygiene, ethische Aspekte und Lösungsansätze bei Ruhelosigkeit und Demenz Zeit für Fragen. Auf Schwierigkeiten beim Verstehen der deutschen Sprache kann eingegangen werden.

Mittwoch, 4.6.2025, 18.00-19.30 Uhr, 12 €

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

NEU G6033 Treffpunkt Pflegepraxis: Monatlicher Austausch mit Vortrag

Planegg

Caroline von Künßberg

Zum jeweiligen Tagesthema erhalten Sie zunächst Pflege-Fachwissen und Informationen. Im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen zum persönlichen Pflegealltag. Ihre Fragen müssen nicht zum Vortragsthema passen. Angedacht ist eine praktische Hilfe, ggf. mit kurzen Anleitungen. An jedem Kurstag ist Zeit für allgemeine Fragestellungen im Rahmen der Pflege.

Mittwoch, 19.3.2025, 18.00-19.30 Uhr:

Kommunikation bei Demenz

Mittwoch, 30.4.2025, 18.00-19.30 Uhr

Sturzprophylaxe

Mittwoch, 21.5.2025, 18.00-19.30 Uhr

Förderung der oralen Ernährung

Mittwoch, 25.6.2025, 18.00-19.30 Uhr

Dekubitusprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 16.7.2025, 18.00-19.30 Uhr

Erhaltung und Förderung der Hautintegrität in der Pflege.

5 x 90 Minuten, 65 €

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



NEU G6016 Burnout versus Depression: Was ist der Unterschied?

Planegg

Ulrike Fuchs

Menschen mit Depression leben zeitweise in einer Welt, die für Außenstehende kaum zu verstehen oder nachvollziehbar ist und für Angehörige oft schwer auszuhalten. Wer das letzte Stadium eines Burnouts erreicht, ist meist in eine Depression gerutscht. Und andersherum, können auch Menschen mit Depression das Gefühl tiefer Erschöpfung empfinden. Was sind die Unterschiede zwischen Burnout und Depression? Welche Faktoren erhöhen das Risiko? Wann sollten Sie handeln?

Dienstag, 8.4.2025, 20.00-21.30 Uhr, 12 €

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

Gedächtnistraining

G6020 Gedächtnistraining

Gauting

Christine Weissbarth

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

ab Dienstag, 11.3.2025, 13.30-15.00 Uhr

10 x 90 Minuten, 129 €

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

G6021 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 wie viel Spaß das in der Gruppe macht. Wir sind in einem großen Raum mit viel Bewegungsfreiheit. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und nehmen Sie etwas zum Trinken mit.

ab Mittwoch, 9.7.2025, 14.30-16.30 Uhr

3 x 120 Minuten, 48 €

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

Meditation, Entspannung, Autogenes Training

G6100 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, 28.6.2025, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 29.6.2025, 10.00-13.00 Uhr, 44 €

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

G6101 Superkraft Atmung – Gesundheit, Wohlbefinden & Stressabbau

Gauting

Susanne Oeben

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

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und eine Decke

ab Donnerstag, 20.3.2025, 16.00-17.00 Uhr

4 x 60 Minuten, 34 €

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

G6102 Kurzurlaub vom Alltag: Eine kleine achtsame Auszeit

Planegg

Ursula Gentili

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich vom Thema Achtsamkeit durch diesen kleinen Wohlfühl-Kurzurlaub begleiten. Mit einem bunten Koffer an Achtsamkeitspraktiken entdecken Sie Techniken, die leicht in den beruflichen und privaten Alltag passen – ob durch Bewegung, Atemübungen, einen achtsamen Spaziergang, Stille oder bewusstes Essen. Erleben Sie, wie innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude wachsen können, wenn Sie Achtsamkeit regelmäßig praktizieren. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken, Lieblingsbrotzeit, Trinken, ggf. kleines Kissen und eine Decke.

Sonntag, 13.7.2025, 14.00-18.30 Uhr, 39 €

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

G6104 Geführte Gedankenreisen in die Welt der Entspannung

online

Sylvia Wandner



Unser Gehirn denkt ständig – das ist seine Aufgabe! Unsere Entscheidung ist, welchen Gedanken wir zuhören. Was außen passiert liegt nicht in unserer Macht, aber wir haben in der Hand, wie wir darauf reagieren. Unser limbisches System sichert unser Überleben, aber manchmal ist es gut, ihm das Zepter aus der Hand zu nehmen. Der rote Faden durch den Kurs: Atmung, Achtsamkeit, Körperbezogenheit, Energiefluss, Gedankenreisen, Selbstwirksamkeit. Für einen Moment halten wir die Welt da draußen an. Die Mittel sind entspanntes Liegen, entspanntes Sitzen, Atemübungen, Erstellen der Haralinie (zum Erden des Körpers) und Anker setzen, um das Erlernte im Alltag anzuwenden.

ab Dienstag, 25.2.2025, 20.10-20.55 Uhr

10 x 45 Minuten, 45 €

G6105 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 Praxis-Beispielen erhalten Sie Tipps und Tricks zur einfachen Umsetzung und Selbstanwendung.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 19.45-21.15 Uhr

5 x 90 Minuten, 65 €

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

NEU G6106 Bewegte Meditationen nach Osho

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Möchten Sie meditieren aber können sich mit langem Sitzen auf dem Kissen nicht anfreunden? Dann sind die Meditationen von Osho genau das Richtige für Sie. Mit Musik und Bewegung üben wir die Gedanken loszulassen und Körper und Geist zu entspannen. Für Neugierige ohne Vorerfahrung, wie für Teilnehmer*innen mit Erfahrung die ihre Meditationspraxis erweitern möchten.

Sonntag, 1.6.2025, 15.00-17.00 Uhr, 16 €

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

G6107-09 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 Kristallklingenschalen, 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. Bitte eine Decke, kleine Kopfunterlage und etwas zu trinken mitbringen.

G6107 Samstag, 22.3.2025

G6108 Samstag, 5.4.2025

G6109 Sonntag, 11.5.2025

jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 15 €

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



G6110/11 Energie und Lebensfreude – Workshop QiGong und Achtsamkeitsmeditation

Planegg **Gabi Frank / Beate Gessmann-Gentz**
Wir entwickeln unsere Fähigkeit, das Leben mit mehr Gelassenheit zu nehmen – unterstützt von angeleiteten Meditationen und Körperübungen aus dem Qigong. Dabei stärken wir die körperliche und geistige Gesundheit, aktivieren die Selbstfürsorge und gewinnen mehr Energie und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation und Qi Gong nötig. Der Workshop enthält Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness based stress reduction). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, und eine Decke

G6110 Freitag, 21.2.2025, 19.00-20.30 Uhr, 16 €

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

G6111 Freitag, 23.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, 16 €

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

NEU G6112 Schlaf gut! Mit Achtsamkeitspraktiken zu erholsamem Schlaf

Planegg **Dr. phil. Alexander Holthaus-Paulucci**
Jeder Mensch schläft ab und zu schlecht ein, liegt nachts wach oder wacht morgens zu früh auf. Das ist normal – nicht aber, wenn es regelmäßig oder in bestimmten Situationen immer so ist. Schlafmangel kann Ursache chronischer Erschöpfung sowie psychischer oder körperlicher Krankheit sein. Andererseits ist nicht-regenerativer Schlaf oft Folge von Stress oder Leid. Mit Übungen der Achtsamkeit lernen Sie, selbstwirksam und selbstbestimmt Ihren Schlaf wieder zu einer Phase willkommener Regeneration umzugestalten.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 19.30-21.00 Uhr

8 x 90 min, 96 €

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

G6113/14 Der Weg zu innerer Ruhe: Mantra-Singen

Planegg **Claudia Castillon**
Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen. Die Wiederholungen fördern unsere positiven Gedanken und Ruhe, vergleichbar mit einer Meditation. Körperliche Spannungen und Stress können sich lösen und das emotionale Wohlbefinden steigen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: kleines Sitz-Kissen, eine Decke und etwas zu trinken.

G6113 Samstag, 29.3.2025

G6114 Samstag, 24.5.2025

jeweils von 10.00-11.30 Uhr, je 15 €

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

G6116 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 an und nehmen eine Decke, ein Kissen und etwas zum Trinken mit. Wenn Sie angenehm warm liegen, können Sie die Klänge gut genießen und in tiefe Entspannung gleiten.

Sonntag, 30.3.2025, 16.00-18.00 Uhr, 16 €

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

G6118 Einen Tag lang achtsam sein

Gauting **Christine Weissbarth**
Bringe mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben. Wir üben die Praxis der Achtsamkeit im Sitzen, im Gehen, im Tun, in der Kommunikation und beim Essen. Ergänzt werden die Übungen mit Sitzmeditation und Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Du bekommst viele kleine Achtsamkeitsideen, die du im Alltag anwenden kannst. Achtsamkeit bedeutet, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen und das wahr- und anzunehmen, was gerade ist, ohne es zu bewerten. Es ist kein Vorwissen in Meditation und Achtsamkeit nötig. Bitte für den ganzen Tag Verpflegung mitbringen.

Samstag, 17.5.2025, 11.00-16.00 Uhr, 39 €

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

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

G6130 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. Die Entspannung ist sofort merklich spürbar und wird Schritt für Schritt (progressiv) aufgebaut. Es entsteht ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl als Basis für einen erholsamen Schlaf. Zusätzlich wird eine mentale Balance erreicht für eine bessere Konzentration – ein guter Start für einen erfolgreichen Tag. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Kissen, Decke, dicke Socken.

ab Dienstag, 25.3.2025, 18.15-19.45 Uhr

5 x 90 Minuten, 69 €

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

G6131 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 und alt. Ohne Hilfsmittel Anspannung abzubauen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und 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 – lebenslang.

Bei Bedarf Socken und Decke mitbringen.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 19.30-21.00 Uhr

8 x 90 Minuten, 109 €

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

G6132 Autogene Heilentspannung Aufbaukurs

Gauting

Ute Lütkes

Voraussetzung: Grundkurs

Lernen Sie, immer gelassener und ruhiger tägliche Herausforderungen zu meistern. Weiterführende Übungen vertiefen die körperliche Entspannung, mit Ruhe und der Kraft der Seele zeigen sich neue Wege, das Leben erfolgreicher zu meistern. Mehr Selbstliebe, Autosuggestion und innere Bilder führen zum Ziel, noch gesünder und glücklicher zu werden – eine Immunisierung von innen.

ab Mittwoch, 28.5.2025, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 95 €

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

G6133 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 und Meditation verbessern die Körperwahrnehmung und stärken das Immunsystem. Gelassenheit, Lebensfreude, aufbauendes Denken und die Anbindung an die Quelle werden zur neuen Gewohnheit – als lebenslangem Weg. Voraussetzung: Grundkurs Autogenes Training

ab Dienstag, 13.5.2025, 19.30-21.00 Uhr

7 x 90 Minuten, 95 €

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



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

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



G6134 Autogene Heilentspannung – Übungskurs

Planegg

Ute Lütkes

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6133

ab Freitag, 14.3.2025, 08.30-10.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 179 €

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

Yoga – ohne Vorkenntnisse

G6200 Hatha-Yoga ab 60 Jahren

Planegg

Katharina Rieppel

Yoga schenkt neue Lebensenergie! Es fördert Beweglichkeit, Stärke, Sicherheit und die Fähigkeit, sich zu entspannen. In diesem Kleingruppen-Kurs steht die Arbeit mit dem Atem im Vordergrund. Ein Versuch lohnt sich!

ab Montag, 24.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 179 €

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

G6201 Yoga ohne Vorkenntnisse

Planegg

Eva Schreier

Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Gleichgewichtsübungen stehen im Mittelpunkt mit dem Ziel, in Leichtigkeit die Balance im Alltag zu finden. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie Meditation. Der Yogastil heißt Viniyoga, ein Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

ab Dienstag, 11.3.2025, 16.30-18.00 Uhr

12x 90 Minuten, 145 €

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

G6202 Hatha Yoga für den Rücken für Männer ab 60 – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Planegg

Stephan Fiedler

Mit der dynamischen Verbindung einzelner Yogahaltungen stärken wir unsere Beweglichkeit, Konzentration und Koordination. Wir achten auf unseren Atem und finden tiefe Entspannung.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 09.15-10.15 Uhr

5 x 60 Minuten, 65 €

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

G6203 Hatha-Yoga: Entspannung und Ausgeglichenheit erleben

Krailling

Sandra Gottwald

Wir üben gemeinsam Körperhaltungen (Asanas) und stärken unsere Stabilität, Flexibilität und Vitalität. Die Yogapraxis wird Schritt für Schritt angeleitet. Viele Übungen können im Alltag zur Gesundheitsförderung integriert werden. Der Kurs ist mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Bitte eine Yogamatte, zwei Yogablocke (zum Beispiel aus Kork), einen Yoga-Gurt sowie eine angenehme Decke mitbringen.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 18.30-19.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 129 €

Krailling, Caritas Kinderhaus, Stieglitzweg 1, 1. Stock

G6205/06 Ayur Yoga für leicht Geübte und Wiedereinsteiger

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 Fantasiereise oder Tiefenentspannung rundet die Stunde ab. Bitte Decke mitbringen.

G6205 ab Dienstag, 11.3.2025, 18.45-20.15 Uhr

13 x 90 Minuten, 156 €

G6206 ab Dienstag, 11.3.2025, 20.30-21.45 Uhr

13 x 75 Minuten, 130 €

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

Am 29.4. und 24.6.2025 findet kein Unterricht statt.

G6207 Yoga am Morgen

Planegg

Agnes Kögl

Mit gezielten Übungen kräftigen und entspannen wir unsere Muskeln und starten so erfrischt und gestärkt in den Tag. Die Stunde ist für alle geeignet, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 08.00-09.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 179 €

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

G6208 Female Yoga sanft – Basiskurs

Planegg

Sandra Gottwald

Dieser wohltuende Kurs für Frauen kombiniert die Qualitäten von fließender Bewegung mit den Vorteilen länger gehaltener Asanas. Während der Yogastunde wird der ganze Körper mobilisiert, die Muskeln und Faszien stimuliert und gedehnt. Für sportliche Frauen, die eine ruhige Yogapraxis bevorzugen und ihre Ausrichtung verfeinern möchten.

ab Freitag, 14.3.2025, 10.40-11.40 Uhr

12 x 60 Minuten, 96 €

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

G6209 Female Yoga für Geübte

Planegg

Sandra Gottwald

Wir kombinieren die Qualitäten fließender Bewegung mit den Vorteilen länger gehaltener Asanas. Während der Yogastunde 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, 14.3.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 132 €

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

G6209A-09D 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.)

G6209A ab Dienstag, 18.3.2025, 18.15-19.45 Uhr

G6209B ab Dienstag, 18.3.2025, 20.05-21.35 Uhr

G6209C ab Donnerstag, 20.3.2025, 20.00-21.30 Uhr

G6209D ab Donnerstag, 20.3.2025, 18.10-19.40 Uhr

Je 13 x 90 Minuten, 143 €

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

G6210 Achtsames Yoga am Morgen – Anfänger und Geübte

Planegg

Silke Jenni

Durch die Kombination von Yoga, Kraftaufbau, Achtsamkeitstechniken und Entspannungsübungen wollen wir die „innere und äußere Stabilität“ fördern. Wir nutzen u.a. unterschiedliche Hilfsmittel (Yogagurt, Klotz, leichte Gewichte, Bälle, Faszienrolle) und lernen Übungen kennen, die leicht in den Alltag eingebaut werden können. Atembeobachtungen nach Thich Nhat Hanh zu Beginn und Tiefenentspannung am Ende runden jede Stunde ab.

ab Dienstag, 25.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 132 €

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

G6211 Mit Esprit und Gelassenheit in den Tag: Yoga für den Anfang und Wiedereinstieg

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6201

ab Mittwoch, 26.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 145 €

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.



G6212 Yoga sanft

Planegg

Agnes Kögl

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, 12.3.2025, 09.45-11.15 Uhr

15x 90 Minuten, 179 €

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

NEU G6213 Sanftes Yoga im Sitzen

Gauting

Nina Diana Winkhofer

Entspannung und Bewegung für Körper und Geist, speziell für Seniorinnen und Senioren. Entdecken Sie einfache Übungen, die Ihre Mobilität fördern und für Wohlbefinden sorgen.

ab Montag, 10.3.2025, 15.00-16.15 Uhr

11 x 75 Minuten, 129 €

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

G6214 Yoga mit Power fit am Abend für Alle

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6224

ab Montag, 24.2.2025, 19.45-21.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 145 €

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

G6215 Kraftvoll und präsent Ü50: Yoga und Meditation

Planegg

Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff

Wir praktizieren Yogaübungen, die helfen, den Bewegungsapparat zu stärken und gleichzeitig Flexibilität zu verbessern. Ergänzt wird dies durch Meditationen, die uns unterstützen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, den Moment bewusster wahrzunehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Ziel ist, kraftvoll, präsent und beweglich zu sein. Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 24.3.2025, 18.00-19.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 156 €

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

G6215A Stress lass nach: Yoga und Meditation

Planegg

Dr. Stefanie Lowey von Seckendorff

Wir lernen aktive und sanfte Körperübungen kennen und probieren verschiedene Meditationsformen aus, die uns helfen, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, den Moment bewusster wahrzunehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein. Die Yogaübungen wirken sich positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus. Wir üben auch Techniken, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Für Teilnehmende ohne und mit Vorerfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

ab Montag, 24.3.2025, 19.45-21.15 Uhr

13 x 90 Minuten, 156 €

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

G6216/17 Kreativ entspannt mit Yoga

Planegg

Sabine Maria Stingl

Sie erleben sehr sanfte Yogaübungen und erfahren nachhaltige Entspannung. Ihr Körper bleibt beweglich und Sie verbinden sich mit Ihrer inneren Ruhe. Sanfte Bodenanasanas, Atemübungen, Meditationen und Anregungen aus dem Ayurveda sind Teil des Angebots. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

G6216 ab Mittwoch, 12.3.2025, 17.30-19.00 Uhr

G6217 ab Mittwoch, 12.3.2025, 19.10-20.40 Uhr

Je 12 x 90 Minuten, 161 €

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

G6220 Yoga „Relax“

Gauting

Nina Diana Winkhofer

Yoga zum Entspannen und Wohlfühlen. In diesem Kurs steht die regenerative Praxis im 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, 10.3.2025, 16.30-17.45 Uhr

11 x 75 Minuten, 129 €

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



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

NEU G6221 Evening Flow – Yoga-Outdoor Kurs

Großhadern

Nadine Pinieck

Komm zum Evening Flow und starte damit perfekt in deine Woche. Egal ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung, jede(r) ist willkommen! Die Gruppe besteht aus 5 bis maximal 10 Personen, um individuell auf deine Bedürfnisse eingehen zu können. Lerne die Synchronisation von Atem und Bewegung und die Vorzüge von Yoga kennen.

ab Dienstag, 29.4.2025, 18.00-19.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 100 €

München, Großhadern Calisthenicspark

G6222 Svastha 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, 24.2.2025, 18.00-19.15 Uhr

12 x 75 Minuten, 129 €

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

NEU G6223 Hatha Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Planegg

Magdalena Simic

Es werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und gelegentlich fließende Bewegungen eingenommen. Dabei liegt der Fokus auf einer sehr präzisen Ausrichtung des Körpers, unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke, ergänzt durch spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation). Das regelmäßige Üben stärkt Körper und Geist und schafft Balance zwischen Flexibilität und Kraft, Aktivität und Stille. Durch Beobachtung des Atems wird die Körperwahrnehmung verfeinert. Bitte bringe Yogakleidung, eine Decke und warme Socken mit.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 19.40-21.10 Uhr

11 x 90 Minuten, 132 €

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

Yoga – Fortgeschrittene

G6219 Hatha-Yoga für Geübte und Wieder-einsteiger

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, 24.2.2025, 20.00-21.10 Uhr

15 x 70 Minuten, 140 €

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

G6224/25 Mit Hatha-Yoga und Esprit entspannt in den Abend

Planegg

Eva Schreier

Im Mittelpunkt stehen der Atem und die Wirbelsäule. Die Körperhaltungen und dynamischen Bewegungsfolgen werden harmonisch im Rhythmus des Atems geführt, entsprechend den Prinzipien der Rückenschule, sanft bis kraftvoll auf die Teilnehmenden abgestimmt. Eingerahmt durch Anfangs- und Schlussentspannung sowie kurze Rezitation und Meditation. Der Yoga-Stil heißt Viniyoga, das Handwerkszeug für ein rundum gutes Lebensgefühl.

G6224 ab Montag, 24.2.2025, 16.15-17.45 Uhr

G6225 ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.30 Uhr

je 15 x 90 Minuten, 145 €

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

G6229 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 Dienstag, 11.3.2025, 11.45-13.15 Uhr

13 x 90 Minuten, 163 €

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

G6230 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Planegg

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6219

ab Dienstag, 25.2.2025, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 169 €

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

G6233 Mit Heiterkeit und Gelassenheit in den Tag Yoga für den Anfang und Wiedereinstieg

Planegg

Eva Schreier

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6225

ab Mittwoch, 26.2.2025, 10.45-12.15 Uhr

15 x 90 Minuten, 145 €

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

G6236 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

online

Katharina Rieppel

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6219.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

15 x 90 Minuten, 169 €



Yoga-Workshops

NEU G6242 Kreativ entspannt mit Yoga

Planegg

Sabine Maria Stingl

Sie erleben sehr sanfte Yogaübungen und erfahren nachhaltige Entspannung. Ihr Körper bleibt beweglich und Sie verbinden sich mit Ihrer inneren Ruhe. Sanfte Bodenanasanas, Atemübungen, Meditationen und Selbstheilungsübungen. Anregungen aus dem Ayurveda sind Teil des Angebots. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Sonntag, 23.3.2025, 16.30-18.30 Uhr, 22 €

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

G6244 Workshop „Yoga und Beckenboden“

Planegg

Andrea Bengel

Die Beckenbodenmuskulatur, die aus drei Schichten besteht, verbindet Beine und Oberkörper, unterstützt die Haltung und verschleißt den Beckenausgang. Ein guter Beckenboden ist wichtig für eine aufrechte Haltung. Der praxisorientierte Workshop ist für alle geeignet und zeigt Yogaübungen zur Kräftigung und Dehnung der Beckenbodenmuskulatur sowie nützliche Alltagsübungen und Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie Kissen und Decke mit.

Sonntag, 29.6.2025, 9.00-13.00 Uhr, 33 €

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

G6245 Workshop „Yoga für einen starken Rücken“

Planegg

Andrea Bengel

Das Sitzen ist eine Hauptursache für Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden. In unserem praxisorientierten Workshop konzentrieren wir uns auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Faszien. Der Workshop ist für alle geeignet und umfasst Yogaübungen, Rückenübungen für den Alltag und Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie Kissen und Decke mit.

Sonntag, 6.4.2025, 9.00-13.00 Uhr, 33 €

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

Qigong und Taiji

G6300/01 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren

Planegg/Gauting

Judith Schrötter

Qigong Übungen lehren uns, auf unsere Lebensenergien zu achten, sie zu harmonisieren und zu regulieren. Die "Kranich"-, die "8-Brick"- sowie die "Nei Yang Gong" Übungen sind besonders wirksame Methoden der Lebenspflege. Sie fördern zunächst die Beweglichkeit der Gelenke und den harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Durch regelmäßiges Üben erspüren Sie ihre energetische Wirkung. Verbrauchte Energien fließen ab, Blockaden lösen sich und frische Lebensenergien werden aktiviert. Die Aktivierung der Leitbahnen und Akupunktur-Punkte sowie Atem- und Meditationsübungen vertiefen diese Erfahrungen. Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

G6300 ab Montag, 17.3.2025, 11.30-13.00 Uhr

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

G6301 ab Dienstag, 18.3.2025, 17.00-18.30 Uhr für Fortgeschr.

Je 8 x 90 Minuten, 88 €

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

G6302/03 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Planegg

Barbara Schmelting

Kommen Sie mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit. Wir lernen neue Übungen und wiederholen und vertiefen bereits gelernte Übungsreihen.

G6302 ab Dienstag, 11.3.2025, 18.20-19.35 Uhr für Anfänger und Geübte.

G6303 ab Dienstag, 11.3.2025, 19.35-20.50 Uhr für Fortgeschr.

Je 15 x 75 Minuten, 119 €

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

Am 27.5.2025 ist kein Kurstag.





G6304 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 selbstständige Üben. Für Einsteiger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

ab Dienstag, 11.3.2025, 19.45-21.00 Uhr

14x 75 Minuten, 139 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

G6305 Shaolin-Qigong (traditionelles buddhistisches Qigong)

Planegg

Margot Knapp

Die sanften Bewegungen im Qi Gong entspannen unseren Körper und vertiefen unsere Atmung. Sie regulieren die körpereigenen Energien und klären den Geist. Gemeinsam erlernen wir das Shaolin Qigong: eine Zusammenstellung von bewegten und meditativen Übungen, die die Geschmeidigkeit des Körpers und das Wahrnehmen unserer individuellen Lebensenergie fördern. Wir erleben Achtsamkeit und ganzheitliches Wohlfühl, anstrengungslose Bewegung sowie innere Kraft. Wir erfahren Präsenz und Verbundenheit mit unserem Körper und mit dem, was uns umgibt. Mit zunehmender Praxis erleben wir ganz freies Fließen von Qi.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 10.30-12.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 138 €

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

G6306 Mit Qigong Lebensenergien harmonisieren und regulieren

Gauting

Judith Schrötter

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6300

Material: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

ab Mittwoch, 19.3.2025, 16.15-17.45 Uhr

8 x 90 Minuten, 96 €

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

G6308 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Gauting

Rolf Kassalicky

Mit den sanften, fließenden Übungen der wunderschönen 8-teiligen Übungsreihe JianShen JiQi Fa harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Unsere Beweglichkeit verbessert sich, Blockaden können sich lösen und eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein. Bei schönem Wetter üben wir Qigong Gänge im Gautinger Schlosspark.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 17.30-18.45 Uhr

12 x 75 Minuten, 115 €

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

G6309 Chan Mi Qigong – Balsam für die Wirbelsäule

Planegg

Rolf Kassalicky

Mit den sanften, fließenden Bewegungen dieser besonderen Qigong Methode harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. In der Basis-Übung des Chan Mi Qigong werden wir unsere Wirbelsäule sanft mobilisieren und gelangen gleichzeitig zu Ruhe und innerer Harmonie. Für Anfänger und Geübte.

ab Freitag, 14.3.2025, 08.45-10.00 Uhr

12 x 75 Minuten, 115 €

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

G6310 Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit -

Planegg

Rolf Kassalicky

Mit den sanften, fließenden Übungen der wunderschönen 8-teiligen Übungsreihe JianShen JiQi Fa harmonisieren wir Körper, Geist und Seele. Unsere Beweglichkeit verbessert sich, Blockaden können sich lösen und eine angenehme innere Ruhe stellt sich ein. Für Geübte und Neueinsteiger.

ab Freitag, 14.3.2025, 10.15-11.30 Uhr

12 x 75 Minuten, 115 €

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

G6311 Qigong – Spezialform –Fortgeschrittene

Planegg

Manfred Suttrop

Üben der stehenden Form des Hui Chun Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe.

Für Geübte des Hui Chun Gong

ab Freitag, 14.3.2025, 18.00-19.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 120 €

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

G6312 Amara Kali – eine philippinische Stockfechtkunst

Gräfelfing

Inga Pint

Kali, Escrima oder Arnis ist die philippinische „Kunst der wirbelnden Stöcke“. Wir entwickeln eine gemeinsame (Körper-)Sprache aus fließenden Bewegungen mit einem oder zwei Rattanstöcken, lernen Schlagmuster und verschiedene Schlag-Block-Variationen kennen. In Partnerübungen und Solo-Formen tanken wir mal dynamisch, mal meditativ neue Energie und schulen Präsenz und Klarheit. Kali verbessert die Koordination von linker und rechter Körperhälfte und die Körperwahrnehmung. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Rattanstöcke (2 Stück, 70 cm lang, ca. 2,5 cm dick) können im Kurs für ca. 14 € pro Paar erworben werden

ab Donnerstag, 27.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 144 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

G6313 Qigong – Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit in Einklang bringen

Gräfelfing

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, 26.2.2025, 18.15-19.30 Uhr

12 x 75 Minuten, 91 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

NEU G6314 Qigong bei Erschöpfung

online

Beate Gessmann-Gentz



Mit Qigong Übungen in Ruhe und Bewegung sowie mit Anleitungen zur Selbstmassage wollen wir zu mehr Vitalität und Balance finden und unser Immunsystem stärken. Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne in Ruhe zu Hause üben wollen. Schwäche und Erschöpfung in herausfordernden Zeiten auch nach Covid Infektionen oder anderen Erkrankungen können durch diese Übungen positiv beeinflusst werden. Zugleich dienen die Übungen aber auch der Vorbeugung von Schwäche, Erschöpfung und Burn-out-Symptomen.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 17.15-18.15 Uhr

9 x 60 Minuten, 72 €

G6315 Tai-Chi Chuang für Fortgeschrittene

Planegg

Petra Neuner

Nach der Tai-Chi Lehre werden die Funktionen von Organen und Nerven verbessert und der Stoffwechsel harmonisiert. Die Wahrnehmung nach innen und außen wird verfeinert und mentale Spannungen gelöst. Der klassische Yangstil beinhaltet neben dem gesundheitlichen Aspekt auch den einer sanften, inneren Kampfkunst. Erlernen der Grundprinzipien des Tai-Chi Chuang und intensives Erlernen der Kurzform, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer. Erlernbar unabhängig vom persönlichen Fitnesszustand. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Kung-Fu-Schuhe.

Ab Samstag, 29.3.2025, 09.30-12.30 Uhr

4 x 180 Minuten, 96 €

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

G6315A 10 Meditationen vom Berg Wudang

Planegg

Petra Neuner

Die 10 Meditationen der daoistischen Mönche aus dem Wudang Gebirge bewirken eine tiefgehende Entspannung von Körper und Geist. Finden Sie diese Meditationen auf unserer Website. Gefördert wird die Beweglichkeit von Gelenken, Sehnen und Muskeln, der Gleichgewichtssinn und die innere und äußere Wahrnehmung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Erforderlich: lockere Kleidung, Tai-Chi oder Kungfu Schuhe (alternativ warme Socken)

Ab Samstag, 29.3.2025, 13.30-16.30 Uhr

4 x 180 Minuten, 96 €

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



NEU G6316 Qi-Zirkulation: 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 Akupressur Techniken) bringen wir unser Qi ins Fließen, und stärken so alle unsere Organfunktionen. Wir harmonisieren unseren Geist und fördern unser emotionales Wohlbefinden. Für Alle geeignet. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

Sonntag, 6.4.2025, 09.30-12.30 Uhr, 25 €

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

NEU G6317 Qigong im Sommer: Kühle und Ruhe fördern und die innere Balance erhalten

Planegg

Margot Knapp

Gemeinsam üben wir stilles und dynamisches Qigong, um gerade in / vor der warmen Jahreszeit unsere Energien auszugleichen sowie die kühlenden und besänftigenden Kräfte in uns zu stärken. Wir klären unsere geistige Verfassung („shen“) und gelangen so vom Kopf in den Körper sowie von der Aufgeregtheit in die innere Ruhe. Für Alle geeignet. Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit dünnen Sohlen oder Socken mitbringen.

Sonntag, 20.7.2025, 09.30-12.30 Uhr, 25 €

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

Feldenkrais

G6400/01 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Gräfelfing

Susanne Spitzer

Feldenkrais ist ein sanfter und effektiver Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlempfinden für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustands. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais schuf hunderte Bewegungslektionen und arbeitete mit Schmerzkranken, Menschen mit Behinderungen, Sportlern und Künstlern. Viele schätzen die Methode auch als effektive Selbsthilfe bei Rückenschmerzen.

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung (Zwiebellook) und bringen Decke und Handtuch mit.

G6400 ab Montag, 10.3.2025, 17.30-19.00 Uhr

G6401 ab Montag, 10.3.2025, 19.15-20.45 Uhr

Je 13 x 90 Minuten, 138 €

Gräfelfing, Pfarrheim St. Stefan, Rottenbucherstr. 20 (Gebäude links von der Kirche), durch den Hof rechts

G6402 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 und warme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Handtuch mit.

ab Dienstag, 25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr

13 x 90 Minuten, 159 € (Kleingruppe)

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

G6405 Feldenkrais-Matinée

Planegg

Susanne Spitzer

Interessierte haben die Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen oder bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen. Bitte tragen Sie warme und bequeme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mit.

Samstag, 15.3.2025, 10.30-12.00 Uhr, 15 €

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

NEU G6406 Feldenkrais – Intensivtag: Bewegliche Schultern und freier Nacken

Planegg

Susanne Spitzer

Dieser Tag richtet sich an alle, die ihre Schultern und den Nacken besser spüren und leichter bewegen wollen. Dabei ist es wichtig, den Zusammenhang zu allem herzustellen, was sich unter Schultergürtel

sowie Kopf befindet. Den Boden unter den Füßen deutlich wahrzunehmen oder die Sitzfläche unter den Sitzbeinen kann überraschend und erleichternd sein.

Bitte tragen Sie warme und bequeme Kleidung (Zwiebellook) und bringen eine Decke und ein Handtuch als Unterlage für Ihren Kopf mit. Yogamatten sind vorhanden.

Samstag, 5.4.2025, 14.00-17.30 Uhr, 36 €

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

NEU G6408 Feldenkrais – Theorie und Praxis für gesunde Füße

Gauting

Stephanie Achatzi

Der Fokus liegt auf der bewussten Wahrnehmung und Beweglichkeit der Füße. Durch gezielte Übungen lernen Sie, wie Sie die Funktionalität und Flexibilität Ihrer Füße verbessern können, um Beschwerden zu lindern und Ihre Haltung zu optimieren. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Fußgesundheit fördern, Spannungen lösen und eine bessere Verbindung zum eigenen Körper entwickeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entdecken Sie, wie viel mehr Wohlfühl-Gefühl beim Gehen und Stehen von Ihren Füßen ausgehen kann.

Samstag, 10.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

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

Gymnastik

G6500-02 Gymnastik für Damen und Herren ab 70 Jahre

Planegg

Diese Kurse 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 fernzubleiben. Die Übungen werden auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt.

G6500 ab Montag, 24.2.2025, 09.10-10.10 Uhr

Isabella Klaschka

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

G6501 ab Montag, 24.2.2025, 10.15-11.15 Uhr

Vera Giaque

Lochham, Pfarrsaal St. Johannes, Leiblstraße 5a

G6501A ab Mittwoch, 26.2.2025, 10.15-11.15 Uhr

C. Mauersberg

Krailling, Seniorenhilfe Würmtal e.V. Margaretenstr. 22

G6502 ab Mittwoch, 12.3.2025, 12.30-13.30 Uhr

Jenny Schaefer

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

Alle Kurse 15 x 60 Minuten, 85 €

NEU G6503 Richtig stehen und sitzen lernen mit Leichtigkeit

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? Eine geschulte Körperwahrnehmung hilft Fehlhaltungen zu vermeiden und Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Lernen Sie die Alexander-Technik als eine Methode kennen, die uns eingefahrene Bewegungsmuster erkennen lässt, diese zu verändern und so den Körper bei alltäglichen Aktivitäten optimal zu nutzen. Erfahren Sie in ruhiger Atmosphäre, wie Sie sich bereits durch kleine Veränderungen leichter und entspannter fühlen können.

ab Donnerstag, 20.3.2025, 17.45-19.15 Uhr

4 x 90 Minuten, 52 €

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

G6503A Körperbalance entdecken mit Alexander-technik

Planegg

Philipp Romacker

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6503

Der Schnupperworkshop eignet sich für alle, die diese Methode kennenlernen möchten.

Sonntag, 18.5.2025, 10.00-13.00 Uhr, 29 €

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



Für Ihre Anmeldung oder Fragen

Tel. 089 277 805 140

Email: anmeldung@vhs-wuermtal.de

G6504 Bewegt in den Morgen

Planegg

Christiane Mauersberg

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 und ist auch gut für Seniorinnen und Senioren geeignet. Mitzubringen: Iso-Matte sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 09.00-10.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 99 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

G6505/06 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.

G6505 ab Mittwoch, 12.3.2025, 14.30-16.00 Uhr

G6506 ab Mittwoch, 12.3.2025, 16.00-17.30 Uhr

Je 15 x 90 Minuten, 135 €

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

G6506 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, 5.4.2025, 09.00-13.00 Uhr, 39 €

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

NEU G6506A Beckenboden aktiv – Auffrischkurs für Frauen

Planegg

Angelika Foulkes

Voraussetzung: Grundkurs Beckenboden-Aktiv nach Angelika Foulkes, körperliche Grundfitness. Wir wiederholen kurz die Anatomie, gehen in die Wahrnehmungsübungen und anschließend gibt es einen praktischen Übungsteil von ca. einer Stunde. Die Übungen können Sie zu Hause jederzeit fortführen. Bitte Sportkleidung mitbringen und ein Getränk

Samstag, 24.5.2025, 09.00-11.00 Uhr, 18 €

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

G6507 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, 5.4.2025, 14.00-18.00 Uhr, 39 €

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

G6508A-09 Ausgleichsgymnastik

Planegg

Isabella Klaschka

Wir schaffen einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung, 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.

G6508A ab Dienstag, 25.2.2025, 8.30-9.30 Uhr

G6508B ab Dienstag, 25.2.2025, 9.35-10.35 Uhr

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

G6509 ab Dienstag, 25.2.2025, 19.00-20.00 Uhr

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

Je 15 x 60 Minuten, 90 €

G6510 Stretch und Relax – mit 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. Kommen Sie gerne noch dazu.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 17.40-18.20 Uhr

15 x 40 Minuten, 90 €

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



WÜRM TALPRAXIS

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 oder Tel.: 089 8989 2883

Dr. Leonie Herz - Dr. Kathrin von Bary - Bahnhofstrasse 34, 82131 Gauting



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung und ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag.

Sie lernen durch gezielte Übungen Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe (keine schwarzen Sohlen) und Handtuch.

G6511	ab 24.2.	Mo	10.15-11.15 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs
G6512	ab 10.3.	Mo	19.00-20.00 Uhr	Agnes Kögl Gauting/GS*
G6515	ab 26.2.	Mi	11.30-12.30 Uhr	Ch. Mauersberg Planegg/vhs
G6516	ab 26.2.	Mi	17.30-18.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
G6516A	ab 26.2.	Mi	18.30-19.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
G6516B	ab 26.2.	Mi	19.30-20.30 Uhr	Henriette Ludwig Gauting/GS*
G6517	ab 26.2.	Mi	18.20-19.20 Uhr	Isab. Klaschka Planegg/vhs*
G6522	ab 13.3.	Do	08.30-09.15 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
G6519	ab 13.3.	Do	09.20-10.20 Uhr	Anna Daimer Planegg/vhs*
G6520	ab 10.10.	Fr	17.45-18.45 Uhr	Vera Giauque Planegg/vhs**

Dauer und Preis: 15 x 60 Minuten 90,- €
G6515 99,- € Kleingruppe
G6519 14 x 60 Minuten 84,- €
G6522 14 x 45 Minuten 79,- €

***Gauting/GS:** Grundschule, kleines Haus, Tiefgeschoss, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und den Pausenhof

***Planegg/vhs:** Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 10, 11 oder 12 im UG

G6522 Rückenfit – Mit Schwung in den Tag

Planegg

Anna Daimer

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Sowohl Schnelldkraft 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, 13.3.2025, 08.30-09.15 Uhr

14 x 45 Minuten, 79 €

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

G6524 Mit Faszien-Übungen das Immunsystem stärken

online

Jessica Leicher



Gestärkt und mit guter Laune in die ersten Frühlingstage starten. Kleine Bewegungsübungen, die den Stoffwechsel aktivieren und die Sie jederzeit und überall anwenden können. Ernährung, Bewegung und Motivation, alles hängt zusammen. Körperwahrnehmung und -Spannung, sowie Faszien Lockerung stehen im Fokus. Einfache, aber wirkungsvolle Bewegungen bringen uns schnell wieder ins Gleichgewicht. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

ab Montag, 24.2.2025, 08.30-09.00 Uhr

5 x 30 Minuten, 40 €

online, Zoom

Workout, Fitness

G6527-29 Latin Fitness Dance für Fortgeschrittene

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.

G6527 ab Dienstag, 25.2.2025, 19.45-21.00 Uhr

14 x 75 Minuten, 106 €

G6528 ab Mittwoch, 26.2.2025, 16.45-17.45 Uhr

14 x 60 Minuten, 85 €

G6529 ab Donnerstag, 27.2.2025, 10.30-11.30 Uhr

13 x 60 Minuten, 79 €

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

G6534 Mit Power in die Woche

Planegg

Anna Daimer

Bei fetziger Musik mobilisieren und trainieren wir unseren ganzen Körper: Auch mithilfe von Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt und die Tiefenmuskulatur stimuliert. Ein besonderer Fokus liegt auf der Wirbelsäule und den Gelenken. Abwechslungsreiche leichte Kombinationen zu Beginn der Stunde bringen uns in Schwung und verbessern sowohl Koordination als auch Kondition. Gezieltes Stretching führt zu einem entspannten Abschluss. Bitte feste Turnschuhe mit hellen Sohlen und ein Handtuch mitbringen.

ab Montag, 17.3.2025, 09.00-09.50 Uhr

15 x 50 Minuten, 99 €

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

NEU G6535 Rhythmische Sportgymnastik

Gräfelfing

Elke Ezdi

Entdecken Sie die Welt der Rhythmischen Sportgymnastik. Mit Spaß an der Bewegung lernen wir verschiedene Grundtechniken mit dem Band kennen. Aus den gelernten Übungen setzen wir Stück für Stück eine harmonische Choreographie mit passender Musik zusammen. Dabei schulen wir unsere Beweglichkeit, Gleichgewicht und unsere Koordinationsfähigkeit.

ab Mittwoch, 19.3.2025, 19.45-20.45 Uhr

10 x 60 Minuten, 90 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1



Ihre frühzeitige Anmeldung

sichert Ihnen den Platz und gibt uns Planungssicherheit.



Jetzt online anmelden auf:
www.vhs-wuerttemberg.de

G6539 HIIT vs. Tabata

Planegg

Michaela Rattenberger

HIT ist ein intensives und schweißtreibendes Intervalltraining. Es besteht aus kurzen, intensiven Trainingseinheiten, die sich mit kurzen Erholungsphasen abwechseln. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes und verschiedenen Trainingsmaterialien wird nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch die Stoffwechselaktivität. Kondition und Muskelaufbau stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk

ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.35-19.35 Uhr

14 x 60 Minuten, 95 €

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

G6541/42 Fit for Fun

Planegg

Sophie Schraner

Bei unserem modernen, fordernden Fitnesstraining bleibt keine Stirn trocken. Zu fetziger Musik aus den aktuellen Charts trainieren wir Kraft und Ausdauer mit eigenem Körpergewicht. Viele verschiedene Übungen im schnellen Wechsel im Stand und auf der Matte, zum Abschluss Stretching und Entspannung. Bist du motiviert? Dann komm zu unserer netten Truppe und sportle dich glücklich!

G6541 ab Mittwoch, 26.2.2025, 08.30-09.45 Uhr

G6542 ab Donnerstag, 27.2.2025, 08.30-09.45 Uhr

14 x 75 Minuten, je 115 €

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

G6543 After-Work-Fitness

Gauting

Sophie Schraner

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6542

ab Donnerstag, 27.2.2025, 17.45-18.45 Uhr

14 x 60 Minuten, 99 €

Gauting, Grundschule, UG, Gymnastikraum, Eingang über Schulparkplatz Ammerseestraße und rechts über den Pausenhof

G6544 Dance Aerobic ohne Vorkenntnisse

Gauting

Janine Prümers

Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, bei dem mit leichten Schrittkombinationen die Muskulatur gekräftigt wird. Beim Tanzen verbessern wir unsere Ausdauer und Beweglichkeit und regen gleichzeitig den Stoffwechsel an. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

ab Dienstag, 11.3.2025, 17.20-18.20 Uhr

13 x 60 Minuten, 96 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle, Germeringer Str. 41

NEU G6544A Dance Aerobic II

Gauting

Janine Prümers

Aerobic ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, bei dem mit leichten Schrittkombinationen die Muskulatur gekräftigt wird. Beim Tanzen werden Ausdauer und Beweglichkeit verbessert und gleichzeitig der Stoffwechsel angeregt. Im Laufe des Kurses wird eine Choreografie erlernt, die viel Spaß und gute Laune bereitet. Bitte feste Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

ab Dienstag, 11.3.2025, 18.30-19.30 Uhr

13 x 60 Minuten, 96 €

Gauting, Gymnasium, Turnhalle, Germeringer Str. 41

G6545 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, 25.2.2025, 20.05-21.05 Uhr

15 x 60 Minuten, 90 €

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

G6546 Step-Workout

Planegg

Michaela Rattenberger

Dieses Workout ist ein auf das Step abgestimmtes Kraft-/Ausdauertraining. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes wird die Intensität des Trainings selbst bestimmt. Nicht nur Problemzonen wird eine Ansage gemacht. Bei cooler und antreibender Musik entsteht ein moderates Training das Kalorien verbrennt, Koordination und Kondition werden verbessert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Erfrischungsgetränk.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 17.30-18.30 Uhr

14 x 60 Minuten, 95 €

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

NEU G6547 Zirkeltraining

Planegg

Nadine Pinieck

Im Zirkeltraining erwartet dich ein intensives Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert. Durch abwechslungsreiche Übungen in kurzen Intervallen wird jeder Muskel aktiviert und der Stoffwechsel angekurbelt. Perfekt für alle Fitnesslevel – komm vorbei und wachse über dich hinaus!

ab Freitag, 11.4.2025, 18.00-19.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 75 €

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

Am 4. April findet kein Kurs statt.

Zumba® / Pilates

G6552-63 ZUMBA®

Planegg/ Krailling/ Neuried/ Gauting

Ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Der Spaß an der Musik und die kreativen Bewegungen ergeben ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining und schulen das innere rhythmische Empfinden. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

G6552 ab Mittwoch, 26.2.2025, 18.30-19.30 Uhr C. Mauersberg

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

G6553 ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.15-20.15 Uhr Eva Sturm

G6554 ab Mittwoch, 26.2.2025, 20.20-21.20 Uhr Eva Sturm

Krailling, Grundschule, Gymnastikhalle, Rudolf-von-Hirsch-Str.2

G6557 ab Freitag, 28.2.2025, 19.15-20.15 Uhr Yvonne Graciela

online per Zoom

Alle Kurse je 15 x 60 Minuten, je 90 €

G6554A ab Dienstag, 11.3.2025, 18.15-19.05 Uhr Tini Vogiatzi

Neuried, Mehrzweckhalle, Am Haderner Winkel 2

10 x 50 Minuten 62€

G6555 ab Dienstag, 11.3.2025, 17.20-18.20 Uhr Flor de Maria

G6556 ab Dienstag, 11.3.2025, 18.30-19.30 Uhr Flor de Maria

G6562 ab Donnerstag, 13.3.2025, 19.00-20.00 Uhr Flor de Maria

G6563 ab Donnerstag, 13.3.2025, 20.00-21.00 Uhr Flor de Maria

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock,

Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

G6561 ab Mittwoch, 12.3.2025, 20.10-21.10 Uhr Flor de Maria

Krailling, TV Planegg-Krailling, Am Sportplatz 1

Alle Kurse je 13 x 60 Minuten, je 78 €

NEU G6550A ZUMBA® Gold

Planegg

Lina Wiest

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!

ab Mittwoch, 12.3.2025, 10.15-11.15 Uhr

12 x 60 Minuten, 90 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14



G6564-64B ZUMBA® Gold – Tanzen für die goldene Generation!

Planegg **Lola Redondo Martin**
Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6550A

G6564 ab Dienstag, 11.3.2025, 16.15-17.15 Uhr

10 x 60 Minuten, 60 €

Kein Kurstag am 1. und 8. April, am 8. und am 15. Juli

G6564A ab Freitag, 14.3.2025, 15.00-16.00 Uhr

11 x 60 Minuten, 66 €

Kein Kurstag am 4. und 11. April.

G6564B ab Donnerstag, 20.3.2025, 16.15-17.15 Uhr

7 x 60 Minuten, 43 €

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

Kein Kurstag am 3. und 10. April und am 5. Juni 2025.

NEU G6565 Yogilates

Planegg **Nadine Pinieck**
Yogilates ist eine harmonische Kombination aus Yoga und Pilates, die Flexibilität, Kraft und innere Balance fördert. Fließende Bewegungen und gezielte Kräftigungsübungen stärken deinen Körper und bringen Ruhe in den Geist. Perfekt, um den Abend zu beginnen!

ab Donnerstag, 3.4.2025, 19.40-20.40 Uhr

9 x 60 Minuten, 78 €

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

NEU G6565A Yogilates

Planegg **Nadine Pinieck**
Starte deinen Tag mit Yogilates – einer harmonischen Kombination aus Yoga und Pilates, die Flexibilität, Kraft und innere Balance fördert. Fließende Bewegungen und gezielte Kräftigungsübungen stärken deinen Körper und bringen Ruhe in den Geist.

ab Donnerstag, 3.4.2025, 08.00-09.00 Uhr

9 x 60 Minuten, 78 €

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

G6566-68 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 Becken-bodenmuskulatur. Langsam, bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen, auch mit Kleingeräten, führen zu einem inneren Wohlfühl, das auch noch lange nach der Übungsstunde anhält. Bequeme Kleidung und Getränk mitnehmen

G6566 ab Mittwoch, 12.3.2025, 10.00-11.00 Uhr

G6567 ab Dienstag, 11.3.2025, 16.00-17.00 Uhr

G6568 Mittelstufe ab Dienstag, 11.3.2025 17.15-18.15 Uhr

Je 15 x 60 Minuten, 90 €

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

G6569 Pilates Mittelstufe

Gräfelfing **Jenny Schaefer**
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. G6587 mit Vorkenntnissen.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 18.00-19.00 Uhr

14 x 60 Minuten, 84 €

Gräfelfing, Grund- und Mittelschule Lochham, Rückgebäude-Hort, UG Adalbert-Stifter-Platz 1

G6570 Pilates für Geübte

online **Christina Berzi**
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, 18.2.2025, 08.00-09.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 135 €

Kein Kurstag am 27. Mai und am 3. Juni 2025.



G6571-73 Pilates für leicht Geübte und Fortgeschrittene

Planegg **Christina Berzi**
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. G6570

G6571 ab Donnerstag, 20.2.25, 18.00-19.00 Uhr
für leicht Geübte und Fortgeschrittene

G6572 ab Donnerstag, 20.2.25, 19.10-20.10 Uhr
für leicht Geübte und Fortgeschrittene

G6573 ab Donnerstag, 20.2.25, 16.50-17.50 Uhr
für Anfänger mit Vorkenntnissen

Je 15 x 60 Minuten, 90 €

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

Kein Kurstag am 5.6.2025

G6575 Pilates Online

online **Sylvia Wandner**
In vertrauter Weise werden wir gemeinsam zu Hause den Körper durcharbeiten. Neue Schüler/innen mit Pilatesgrundkenntnissen sind willkommen. 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 sind das Kernstück meiner Pilatesarbeit, und 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 unbekömmliche Gewohnheiten ablegen, sorgen somit für Veränderungen und kommen in das Körperwohlgefühl.

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.00-20.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 90 €

G6578 Wirbelsäule in Balance: Pilates mit Vorkenntnissen

Planegg **Sylvia Wandner**
Wir trainieren achtsam, um bewusst ins eigene Körperglück tauchen zu können. Denn fühlen wir uns in unserem Körper wohl, dann kommt die Freude ganz von allein. Für mehr Information bitte die Beschreibung von F6576 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, 24.2.2025, 17.00-18.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 90 €

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

G6580-85 Pilates für 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!

G6580 ab Montag, 24.2.2025, 10.05-11.05 Uhr

G6581 ab Montag, 24.2.2025, 11.10-12.10 Uhr

G6585 50+ ab Montag, 24.2.2025, 15.30-16.30 Uhr

G6582 ab Montag, 24.2.2025, 18.00-19.00 Uhr

G6583 ab Montag, 24.2.2025, 19.00-20.00 Uhr

je 15 x 60 Minuten, 90 €

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



G6586 Pilates 50+ für Fortgeschrittene

Planegg

Jenny Schaefer

Kursbeschreibung siehe Kursnr. G6587. Vorkenntnisse in Pilates Basics erwünscht.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 11.10-12.10 Uhr

15 x 60 Minuten, 90 €

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

G6587 Pilates für geübte Anfänger und Mittelstufe

Planegg

Jenny Schaefer

Pilates ist ein sehr effektives Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper und Seele auswirkt. Die fließenden Bewegungen werden mit einer tiefen und bewussten Atmung ausgeführt und stärken vor allem die Rumpfmuskulatur für eine bessere Haltung und mehr Selbstbewusstsein. Im Kurs wird mit Hilfe verschiedener Kleingeräte die Effektivität gefördert und abwechslungsreich trainiert. Es sollten Vorkenntnisse in Pilates Basics (Prinzipien) vorhanden sein. Bequeme Kleidung und gerne auch ein Getränk mitbringen.

ab Freitag, 14.3.2025, 12.00-13.00 Uhr

15 x 60 Minuten, 90 €

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

Tanz / Volkstanz / Salsa

G6600 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 gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Bitte paarweise anmelden.

Samstag, 29.3.2025, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 30.3.2025, 15.00-18.00 Uhr

Wochenendseminar, 44 €

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

G6601 Tango Argentino – Aufbaukurs

Planegg

Uta und Richard Wurzenberger

Wir wiederholen und festigen die Grundlagen aus dem Basiskurs. Durch vielseitige Übungen werden wir mit Euch die gelernten Elemente vertiefen, erweitern und festigen, um sie als Basis für eine Interpretation des Tangos zu verwenden. Es ist empfehlenswert, Tanzschuhe oder gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mitzubringen. Bitte paarweise anmelden.

Samstag, 24.5.2025, 15.00-18.00 Uhr

Sonntag, 25.5.2025, 15.00-18.00 Uhr

2 x 180 Minuten, 44 €

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

NEU G6602 Erlebnistanz für Tanzbegeisterte ab 50 – mit oder ohne Partner

Gauting

Christine Weissbarth

Tanzen ist eines der schönsten Hobbies der Welt. Bewegung zu Musik hält fit und bereitet Freude. Formationen zu internationaler Musik aktivieren den Körper ganzheitlich und trainieren die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und das Gedächtnis. Getanzt werden Tänze aus aller Welt u.a. Kreistänze und Line Dance. Ob allein, mit Freunden oder mit Partner. Alle können tanzen und mitmachen!

ab Dienstag, 11.3.2025, 15.15-16.15 Uhr

10 x 60 Minuten, 86 €

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

NEU G6603 Tango Argentino: Anfängerkurs für Best Ager, Junggebliebene und Neugierige

Planegg

Brigitte Reuter

Wir lernen die Basisschritte des argentinischen Tangos. Wir kombinieren Übungen zur Aktivierung unseres Gedächtnisses mit den Grundelementen aus dem Argentinischen Tango. Unsere Gehirnhälften werden spielerisch gefordert, Spaß und Abwechslung sind garantiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie gutschitzende Schuhe mit rutschfähigen Sohlen mit. Eine Flasche Wasser ist empfehlenswert. Anmeldungen gerne einzeln oder paarweise! Ich freue mich auf Sie!

ab Dienstag, 11.3.2025, 15.00-16.15 Uhr

10 x 75 Minuten, 109 €

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

NEU G6604 Indischer Tanzworkshop (Bollywood)

Planegg

Vashvi Thaker

Der Bollywood-Tanz umfasst Modetänze und Partytänze, die sich an die Tanzeinlagen indischer Filme anlehnen. Nehmen Sie an unserem lebendigen Tanzworkshop teil und erleben Sie die Magie des indischen Kinos durch energetische Bewegungen, ausdrucksstarkes Geschichtenerzählen und mitreißende Musik! Er verbindet traditionelle indische Tanzstile mit modernen Einflüssen und bietet eine unterhaltsame und dynamische Möglichkeit, Kultur zu lernen, zu grooven und zu feiern. Tanzen Sie nach Herzenslust! Kurssprache: Mischung aus Englisch und Deutsch. Alle sind herzlich Willkommen.

Samstag, 15.3.2025, 11.00-12.30 Uhr, 14 €

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

G6609 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, 12.3.2025, 19.30-20.45 Uhr

14 x 75 Minuten, 139 €

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

G6610 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, 27.2.2025, 19.00-20.30 Uhr

13 x 90 Minuten, 130 €

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

G6614 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 ungezwungener Atmosphäre mit professioneller Leitung. Wir tanzen mit und ohne Tanzpartnerin und Tanzpartner. Bitte an bequeme Schuhe und nicht zu enge Kleidung denken.

Samstag, 26.4.2025, 11.00-14.00 Uhr

Sonntag, 27.4.2025, 11.00-14.00 Uhr

2 x 180 Minuten, 45 €

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

G6616 Internationale Volkstänze – Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

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, 14.3.2025, 19.00-20.30 Uhr

12 x 90 Minuten, 96 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

Von 2. bis 16. Mai findet kein Kurs statt.



Beratung für Gesundheitskurse:

Fragen Sie nach Frau Karola Albrecht zu den Geschäftszeiten: Tel. 089 277 805 140 oder in der Geschäftsstelle.



NEU G6617 Mein Sommertanz

Planegg

Teresa Emilian

Nach angeleiteten Bewegungen zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung lassen wir uns von der an Klangfarben reichen Musik in die Lebensfreude tanzen. Im so entstehenden freien Tanz befolgen wir keine Schrittmuster, sondern gehen seinen eigenen Impulsen nach, ganz nach dem griechischen Sprichwort „wenn Du am Leben Lust haben willst, so tanze!“. Tanzen fördert innere Ausgeglichenheit, Wirbelsäule und Gelenke werden in gesunder Weise bewegt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Willkommen sind Männer und Frauen jeden Alters. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, warme Strümpfe, eine Gymnastikmatte oder Decke, eigene Getränke.

Samstag, 28.6.2025, 10.00-13.30 Uhr, 22 €

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

NEU G6619 Walpurgis – Beltane – Jahreskreisfest

Planegg

Andrea Günther

Mit Walpurgis wird der Übergang von Frühjahr zu Sommer gefeiert. Die Natur gewinnt immer mehr an Kraft und Helligkeit. Es ist auch ein Fest der Frauen, die sich ihrer Stärke und ihres Frauseins bewusst werden. Dies wollen wir zum Anlass nehmen und uns mit dieser Energie verbinden, damit wir auch den Alltag wissend und stärkend meistern können. Der Kurs beinhaltet Tanzelemente, geführte Meditationen, Visionsreisen und praktische Übungen für den Alltag. Bequeme lockere Kleidung, Socken oder Schuhe mit weicher Sohle.

Sonntag, 6.4.2025, 10.00-14.00 Uhr, 29 €

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

Aquafitness

G6712 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, 27.2.2025, 16.00-16.30 Uhr

15 x 30 Minuten, inkl. Eintritt, 105 €

München-Pasing, Peslmüllerstraße 8, Schulschwimmbad

Bitte Badehaube bzw. Duschhaube zum Schwimmen mitbringen!

Aquafitness mit Anneli Frisch

Diese Kurse sind sehr beliebt. Der großen Nachfrage können wir leider nicht gerecht werden, da unser Kontingent an Schwimmbadzeiten begrenzt ist. Die Restplätze finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-wuermtal.de (Stichwort Aquafitness) oder Sie rufen zu unseren Geschäftszeiten unter 089 / 227 805 140 an. Alle Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Kurse finden statt in der Grundschule Lochham. Kursstart ist ab Samstag, 22.2.2025.

Selbstverteidigung und Fechten

G6716 Taekwondo: Schulung der Reflexe für Beginnende und Fortgeschrittene

Planegg

Werner Baumgartner

Taekwondo-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 Taekwondo-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, 24.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 149 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

G6717 Classic-Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene

Planegg

Peter Fassbender

Wir lehren und lernen klassisches Taekwondo ohne Kontakt nach der Philosophie von Großmeister Son Yong Ho. Es besteht aus Gymnastik, viel Dehnung, Kraft und Ausdauertraining. Es folgt ein umfangreicher Technikeil, der alle Elemente des Taekwondo und erhebliche Bereiche der Selbstverteidigung umfasst. Sie erhalten also 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 Jahren möglich

ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.00-20.30 Uhr

15 x 90 Minuten, 149 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

NEU G6717A Classic Taekwondo: Schnuppertraining

Planegg

Peter Fassbender

Wir lehren und lernen klassisches Taekwondo ohne Kontakt nach der Philosophie von Großmeister Son Yong Ho. Es besteht aus Gymnastik, viel Dehnung, Kraft und Ausdauertraining. Es folgt ein umfangreicher Technikeil, der alle Elemente des Taekwondo und erhebliche Bereiche der Selbstverteidigung umfasst. Sie erhalten also 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. Im Anschluss an das Schnuppertraining können Sie direkt in den Kurs einsteigen, mittwochs um 19:00 Uhr. Teilnahme ab 14 Jahren möglich.

Mittwoch, 19.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 15 €

Planegg, Grundschule, Mehrzweckraum 1. Stock, Seiteneingang Parkplatz, Josef-von-Hirsch-Str. 3

G6725 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 entwandern.

ab Freitag, 28.2.2025, 17.30-19.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 140 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

G6726 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, 28.2.2025, 18.30-20.00 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuermtal.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.



G6727 Kickboxen: Die Lady schlägt zurück.

Puchheim

Hannah Kreie

Aktives Training für Fitness und Selbstbewusstsein für Frauen jeden Alters (ab 13 Jahren) Kickboxen. 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters (Mädchen ab 13 Jahren sind willkommen), sodass hier eine besondere Wohlfühlatmosphäre herrscht. Box-Handschuhe werden gestellt.

ab Montag, 24.2.2025, 18.30-20.00 Uhr

14 x 90 Minuten, 120 €

Puchheim, Munich Sharks, Benzstraße 22

G6730 Fechten-Schnupperkurs (10 - 99 Jahre)

Neuried

Florian Weiss

Der Fechtsport 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 Fechtsport zu beginnen. Bitte hallenfreundliche Turnschuhe mitbringen. Florett und Maske werden gestellt.

Samstag, 22.3.2025, 14.00-16.00 Uhr, 19 €

Neuried, TSV Neuried, Am Sportpark 8, Halle A

Outdoor / Nordic Walking

NEU G6800-02 Trailrun – Ausflug

Lenggries

Nadine Pinieck

Erlebe die Natur hautnah bei unserem Trailrun-Treff für Einsteiger mit erster Trail-Erfahrung! Gemeinsam erkunden wir abwechslungsreiche Trails. Dieser Ausflug ist perfekt für Läufer*innen, die das Trailrunning ausprobieren möchten oder schon ein wenig Erfahrung haben. Voraussetzung ist eine Grundkondition, sodass längere Läufe von um die 15km (flach) kein Problem sind. Die Kurse können einzeln gebucht werden. Die Strecken sind verschieden.

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Sportklamotten, Schuhe mit gutem Grip, genügend zu trinken, Sonnenschutz, ein kleines Erste-Hilfe-Set, Regenjacke, Wechselklamotten.

G6800 Samstag, 21.6.2025, 9.00-15.00 Uhr, 49 €

G6801 Samstag, 28.6.2025, 9.00-15.00 Uhr, 49 €

G6802 Samstag, 5.7.2025, 9.00-15.00 Uhr, 49 €

Treffpunkt: Bahnhof Lenggries vor dem Café Alfred Kellner

NEU G6805 Dem Großglockner ganz nah: Wanderung zum Gletschertor mit Übernachtung

Großglockner

Karl-Heinz Reindl

Eine Wanderung zum mächtigen Gletschertor der Pasterze ist ein unvergessliches Erlebnis. Über leichte Wanderwege erwandern und erkennen wir direkt das Ausmaß des Gletscherrückzug am Großglockner der vergangenen Jahrzehnte als unmittelbare Folge des Klimawandels. Die Beschreibung finden Sie unter www.vhs-wuermtal.de. Schwierigkeit: Die Wanderungen erfolgen auf markierten Wegen und stellen keine technischen Schwierigkeiten dar. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind dennoch unbedingt erforderlich. Der Gletscherweg beinhaltet keine nennenswerten Steigungen und dauert 2 bis 3 Stunden. Die Höhenwanderung beansprucht ca. 5 Std (Auf/Ab) und überwindet 550 Höhenmeter.

Anfahrt: Selbstanreise KFZ; ÖPNV; Fahrgemeinschaften überlegen;

Ausrüstung: Feste Wanderstiefel und Bekleidung für alpine Umgebung (Mütze, Schal, warme Jacke, Hose), Wanderstöcke (empfohlen), Thermoskanne, Sonnen-/Windschutz, Fernglas.

Treffpunkt am Freitag, den 18.7.2025 ab 17:00 bis 18:00 Uhr am Parkplatz Großglocknerhaus, 33 Winkl, Heiligenblut, Bezirk Spittal an der Drau, Österreich.

Freitag bis Sonntag, 18.7.2025 bis 20.7.2025, 120 €

Anmeldeschluss am 31.5.2025, ab dann ist keine Stornierung mehr möglich. Vor Kursbeginn erhalten Sie genauere Infos vom Kursleiter.

Zusatzkosten: Parkplatz-, Mautgebühr, Kosten für Unterkunft (www.glocknerhaus.net) und Verpflegung kommen dazu und werden direkt vor Ort abgerechnet. Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

G6807 Fit an der Würm:

OutdoorTraining in Gräfelfing

Gräfelfing

Nadine Pinieck

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 eigenen Körper als Trainingsgerät genutzt. Ziel ist es, unseren Körper ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren! Das Training wirkt wie eine „Wechseldusche“ auf Körper und Stoffwechsel! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk und gute Laune! Bei Regen findet der Kurs online statt:

ab Sonntag, 2.3.2025, 11.00-12.00 Uhr

23 x 60 Minuten, ohne Gebühr

Treffpunkt: Kirchweg am Wasserrad, jederzeit einsteigen!

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing

NEU G6807A Fitnessparcours Gräfelfing

Gräfelfing

Nadine Pinieck

Die neuen öffentlichen Sportgeräte am Anger bieten für alle Sportinteressierten mit und ohne Vorkenntnissen herausragende Möglichkeiten und lassen ein sehr individuelles Training zu. Die Trainerin ist Personal Trainerin, Outdoor-Trainerin und Yoga-Lehrerin, stellt diese Möglichkeiten vor, erklärt die Geräte zur professionellen Anwendung, um den besten Effekt zu erzielen und verletzungsfrei zu trainieren und lädt zum Mitmachen ein

Sonntag, 20.4.2025, 10.00-11.00 Uhr, ohne Gebühr

Treffpunkt: Fitnessparcours am Anger, beim Spielplatz, Kirchweg

Gesundheit gefördert durch die Gemeinde Gräfelfing

G6810 Nordic Walking Einsteiger: ALFA-Technik kompakt

Gräfelfing

Annette Baidl

In diesem 4-Wochen-Kompakt-Kurs erlernen Sie die Nordic Walking ALFA-Technik als optimales Ganzkörpertraining! Nur mit einer richtig ausgeführten Nordic Walking Technik erzielen Sie positive Effekte: Gelenkentlastung, hohe Muskelbeteiligung, dadurch gesteigerten Energieumsatz, Gewichtsreduktion, eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, Anti-Aging, ein effektives Herz-Kreislauf-Training, Abbau von Stresshormonen und Stärkung des Immunsystems. Die ALFA-Technik ist außerdem besonders geeignet bei Knie- und Rückenproblemen sowie Muskelverspannungen, besonders im Schulter- und Nackenbereich.

Der Kurs vermittelt die wissenschaftlich fundierte ALFA-Technik gemäß Lehrplan des Deutschen Nordic Walking Verbandes (DNV). Wir trainieren nach der 7-step-Methode. Das Training ist für Teilnehmer/innen jeden Alters geeignet. Es ist sinnvoll, neue Stöcke erst nach dem Kurs zu kaufen. Sie können Stöcke für den gesamten Kurszeitraum für 18 € Gebühr ausleihen.

Für Stock-Reservierung und Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin unter Tel. 089/89890628.

ab Mittwoch, 30.4.2025, 18.00-20.00 Uhr

4 x 120 Minuten, 65 €

Gräfelfing, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Waserbogen/Birket)

G6811 Nordic Walking Einsteiger: ALFA-Technik kompakt

Gräfelfing

Annette Baidl

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6810

Freitag, 4.4.2025, 18.00-20.00 Uhr

Samstag, 5.4.2025, 14.30-17.30 Uhr

Sonntag, 6.4.2025, 14.30-17.30 Uhr

Wochenendkurs, 65 €

Gräfelfing, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Waserbogen/Birket)

G6811A Nordic Walking Einsteiger: ALFA-Technik kompakt

Gräfelfing

Annette Baidl

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6810

Freitag, 16.5.2025, 18.30-20.30 Uhr

Samstag, 17.5.2025, 14.30-17.30 Uhr

Sonntag, 18.5.2025, 14.30-17.30 Uhr

Wochenendkurs, 65 €

Gräfelfing, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Waserbogen/Birket)



G6812 Nordic Walking Einsteiger: ALFA-Technik kompakt

Gräfelting

Annette Baidnl

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6810

Freitag, 4.7.2025, 18.30-20.30 Uhr

Samstag, 5.7.2025, 14.30-17.30 Uhr

Sonntag, 6.7.2025, 14.30-17.30 Uhr

Wochenendkurs, 65 €

Gräfelting, Lochham, am Eingang zum Paul-Diehl-Park (Ecke: Am Wasserbogen/Birket)

G6813 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 2,50 € ausgeliehen werden. Reservierungen oder Fragen bei Frisch Tel. 089/758511.

ab Donnerstag, 3.4.2025, 18.30-20.00 Uhr

4 x 90 Minuten, 44 €

Planegg, am Ende der „Zu Maria-Eich“ Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle; Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

G6814 Nordic Walking ALFA-Kurs

Gräfelting

Helmut Frisch

„Ich mache mit für meine eigene Gesundheit!“ Trainingskonzept mit ALFA-Technik. NW-Training für Neu- und 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- und Kreislauftraining.

Stöcke können für 2,50 € Gebühr ausgeliehen werden; Reservierung bei Frisch Tel. 089 758511.

ab Dienstag, 8.4.2025, 18.30-20.00 Uhr

4 x 90 Minuten, 44 €

Treffpunkt: Gräfelting, Lochham, Ecke am Wasserbogen / Im Birket

Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

G6815 Nordic Walking: Feierabend-Touren im Würmtal

Planegg

Helmut Frisch

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6813

ab Donnerstag, 22.5.2025, 19.15-20.45 Uhr

5 x 90 Minuten, 55 €

Planegg, am Ende der Zu Maria-Eich Str., Parkplatz Maria Eich-Kapelle
Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

G6816 Nordic Walking ALFA-Kurs

Gräfelting

Helmut Frisch

Kursbeschreibung siehe Kursnr.: G6814

ab Dienstag, 27.5.2025, 19.15-20.45 Uhr

5 x 90 Minuten, 55 €

Treffpunkt: Gräfelting, Lochham, Ecke am Wasserbogen / Im Birket

Wir laufen ab dem 2. Termin auf verschiedenen Strecken (wird jeweils abgesprochen).

G6817 Golf-Schnupperkurs

Gut Rieden

PROject GOLFacademy

Zielgruppe sind Menschen, die den Golfsport in einem Crashkurs kennenlernen möchten. Leistungen: 120 Min. Training, Leihschläger, alle Übungsbälle, Tagesgebühr für die Nutzung des Trainingsgelände, ab 11 Personen kommt ein zweiter Trainer hinzu.

Sonntag, 4.5.2025, 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

G6818 Golf-Auffrischkurs

Gut Rieden

Victoria

Zielgruppe sind Menschen, die bereits eine Platzreife oder ein Handicap besitzen, 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 Trainingsgeländes, ein Trainer bei 6 bis 10 Personen. Nachbesprechung und Getränk auf der Clubterrasse
Freitag, 8.8.2025, 17.00-18.00

Freitag, 15.8.2025, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 22.8.2025, 17.00-19.00 Uhr

Freitag, 29.8.2025, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 5.9.2025, 17.00-18.00 Uhr

Freitag, 12.9.2025, 17.00-19.00 Uhr

6 x 60-120 Minuten, 249 €

Golfanlage Gut Rieden, Treffpunkt: Rezeption im Clubhaus/Restaurant.

Anfahrt über Mühlthal zwischen Gauting und Starnberg

Gesunde Ernährung

G6901 Informationsabend zum Optimal-Heilfasten-Seminar

Planegg

Wolfgang Haas

Einführungsvortrag mit allen Informationen zum Optimal-Heilfastenseminar (Kursnr. G6902/03)

Dauer des Fastens von 15.3.-24.3.2025 oder kürzer

Montag, 10.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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

G6902/03 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 Buchinger Fasten. Auch für Berufstätige geeignet!

Informationsabend für beide Kurse siehe G6901

G6902 Montag, 10.3.2025, 17.30-19.00 Uhr

Montag, 17.3.2025, 18.30-20.00 Uhr

Mittwoch, 19.3.2025, 18.30-20.00 Uhr

Samstag, 22.3.2025, 13.00-14.30 Uhr

Montag, 24.3.2025, 18.30-20.00 Uhr

G6903 Montag, 10.3.2025, 19.15-20.45 Uhr

Montag, 17.3.2025, 20.00-21.30 Uhr

Mittwoch, 19.3.2025, 20.00-21.30 Uhr

Samstag, 22.3.2025, 14.30-16.00 Uhr

Montag, 24.3.2025, 20.00-21.30 Uhr

Je 4 x 90 Minuten, 44 €

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

Dauer des Fastens von 15.3.-24.3.2025 oder kürzer

G6904/05 Ein basischer Ernährungstag für Ihr Wohlgefühl inkl. „Meal prep“

Planegg

Sabine Schreiner

Entdecken Sie die Kraft der basischen Ernährung für einen vitalen Tag! Gemeinsam bereiten wir köstliche Gerichte zu, die Ihren Stoffwechsel entlasten und Ihr Wohlbefinden steigern können. Zusammen kochen wir ein vollständiges basisches Menü für den ganzen Tag. Unsere Zutaten sind z.B. Erdmandelflocken, Mandelmilch und Mandelmus ebenso wie Obst, Gemüse und Salat. Auch das Abendessen wird von uns fertiggestellt und Sie nehmen es bequem mit nach Hause. Dabei erhalten Sie umfangreiche Einblicke in die basische und allgemein gesunde Ernährung. Lassen Sie uns einen Tag voller Gesundheit und Genuss erleben – das macht Spaß und inspiriert Sie, die neuen Erkenntnisse in Ihren Alltag zu integrieren. Ich freue mich auf einen wunderbar basischen Tag mit Ihnen! 14€ Materialkosten sind inklusive.

G6904 Sonntag, 16.3.2025, 09.00-12.00 Uhr, 40 €

G6905 Samstag, 24.5.2025, 09.00-12.00 Uhr, 40 €

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



Naturkosmetik und Kräuter

NEU G6906 Kräuterprodukte herstellen

Planegg

Kerstin Heinle

In unserem genussvollen Praxisworkshop stellen wir aus Wildkräutern einen schmackhaften Senf, eine vielseitige Würzpaste und zwei weitere, leckere Produkte her, die Sie gleich für zu Hause mitnehmen können. Im Kurspreis sind 15 € Materialkosten enthalten

Sonntag, 20.7.2025, 10.00-13.00 Uhr, 37 €

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

NEU G6907 Haarkosmetik selbst herstellen

Planegg

Kerstin Heinle

Naturkosmetik und Dinge selbst machen, liegt voll im Trend. Warum nicht beides verbinden? In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung verschiedener Haarpflegeprodukte. Sie stellen ein festes Shampoo (keine Haarseife), eine Haarpflege und einen Pflegespray für die Kopfhaut her. Lassen sie sich überraschen, wie einfach und schnell die Herstellung Ihrer eigenen Produkte geht. 15 € Materialkosten sind inklusive.

Samstag, 15.3.2025, 10.00-13.00 Uhr, 40 €

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



Wichtig für alle Kochkurse

Mitzubringen: Schürze, Topflappen, 2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Getränk, Schreibmaterial, Vorratsdosen, Messer
Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Essen und Trinken

G6908 Milchwerkstatt: Käse, Joghurt, Butter und Quark selbst machen

Gauting

Andrea Leuoth-Münzberger

... mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen. Gezeigt wird, wie man in einem Einkochtopf Käse herstellt. Dieser kann pur oder verfeinert mit verschiedenen Gewürzen genossen und zu Hause leicht und ohne viele Hilfsmittel nachgemacht werden. Neben Frischkäse aus dem Käsekessel werden Käsebällchen und Butter hergestellt. Ihr erfährt die richtige Verwendung von Lab, Herstellung von Frischkäse aus Joghurt, Milchkéfir etc.

Der Kurspreis enthält die Materialkosten, Skript, Brotzeit, Käsebällchen und Milchkéfirknollen für zuhause. Bitte mitbringen: Literflasche für Molke, Behältnis für Käse/Butter, gute Laune.

Samstag, 28.6.2025, 10.00-17.00 Uhr, 180 €

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

G6909 Rosenblüten und wilde Kräuter in der Sommerküche

Frieding

Gisela Hafemeyer

Rosen sind nicht nur ein Sinnbild für die Liebe, Zuneigung und Schönheit. Sie geben ihr Spitzenaroma auch sehr gut an „Speis und Trank“ ab. Kombiniert mit Kräutern sind sie ein wahrer Genuss. Zuerst sammeln wir Wildkräuter auf unserer Wiese, anschließend gibt es Interessantes über das Rosengewächs zu hören. Miteinander bereiten wir Köstlichkeiten zu. Zum Beispiel süße Rosenbutter, eine Kräuterröle, Rosen-Lassi oder Marzipan. Sie erhalten ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel. 16 € Materialkosten sind inklusive.

Samstag, 7.6.2025, 14.00-18.00 Uhr, 37 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

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.

G6910 Lagerfeuerküche verfeinert mit Kräutern

Frieding

Gisela Hafemeyer

Das Feuer war seit jeher für uns Menschen ein Lebensmittelpunkt, Wärmelieferant und eine ausgezeichnete Möglichkeit Essen zuzubereiten. Kochen am offenen Feuer ist einfach faszinierend. Zusammen bereiten wir darauf Gerichte fürs Frühstück, Mittag, den Nachmittagssnack und Abendessen zu. Zwischendurch versorgen wir uns mit frischen Wild- und Küchenkräutern, die wir ebenfalls gleich in der Outdoor-Küche verwenden. Wir kochen, braten, backen mit dem Dutch Oven, der Eisenpfanne und direkt auf der Glut. Es gibt sehr reichlich zum Essen wie z.B. Kräuterbrot, Kritharaki-Hackfleischtopf, Lachs am Brett, Gemüse auf der Glut u.v.m. Bringen Sie also einen großen Appetit mit. Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt incl. Infos zum Dutch Oven. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (die auch nach Rauch riechen darf), feste Schuhe (wir kochen am offenen Feuer!!), Korb, Schere.

32 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 28.6.2025, 10.00-17.00 Uhr, 75 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

G6911 Wilde Delikatessen von der Wiese

Frieding

Gisela Hafemeyer

Sind Wildkräuter Unkraut oder ein tolles „Superfood“? Auf der Wiese gehen wir den heimischen Wildkräutern auf der Spur, um diesen Reichtum der Natur kennen und lieben zu lernen. Wir sammeln die wilden und köstlichen Zutaten für unser Mahl direkt von der Wiese. Gemeinsam kochen und genießen wir z.B. Kräuterlimo, Taboulé, Obst mit Mädesüßsahne oder gefüllten Camembert. Für zu Hause erhalten Sie ein Rezeptblatt und ein kleines Mitbringsel. Im Preis sind 16 € Materialkosten enthalten.

Samstag, 26.7.2025, 14.00-18.00 Uhr, 37 €

Treffpunkt: Frieding, Riedweg 1 a auf dem Hof

Führung findet bei jedem Wetter statt, bitte an passende Kleidung und Zeckenschutz denken. Bitte Korb, Schere und Schreibzeug mitbringen.

NEU G6912 Teig für Börek und Strudel selbst herstellen

Planegg

Inga Basic

Seid ihr auch Fans von Strudel und Börek? Es ist egal, ob die Füllung herzhafte oder süß ist: Hauptsache, der selbstgemachte Teig ist dünn und knusprig. Die Kunst besteht darin, den Teig aus Wasser, Mehl, Salz und Öl ganz dünn auszurollen. Wie geht das? Mit viel Liebe und ein bisschen Zeit. Ich zeige dir, wie man daraus den klassischen Apfelstrudel, den traditionellen kroatischen herzhaften Strukle gefüllt mit Käse, Börek mit Kartoffeln und Fleisch, aber auch mit Spinat und Käse (bekannt als Zeljanica) macht. Eine Rezeptmappe und Videos über die Teigzubereitung stehen zur Verfügung. 25 € Materialkosten sind inklusive, ebenso Tee und Kaffee.

Sonntag, 23.3.2025, 14.00-18.00 Uhr, 51 €

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

VITA NOVA Naturkosmetik

Ihr neuer Erfolgs-Kurs?
Naturkosmetik!

Bei uns finden Sie alles, um sich so richtig wohl in Ihrer Haut zu fühlen: Entdecken Sie unsere ausgesuchten Naturkosmetikprodukte in Premium-Qualität für sich - und natürlich unsere dazu passende Premium-Beratung, die ganz Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserer Beratungskompetenz begeistern!

Planegg
Bahnhofstr. 35

Pasing
Bäckerstr. 4

Gilching
Römerstr. 43 A

Reformhaus 2024



NEU G6913 Wiener Schnitzel, Cordon Bleu und ihre berühmten Vertreter

Planegg Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep
Es gibt zahlreiche Legenden um das Wiener Schnitzel. Eine davon ist, dass der berühmte Feldmarschall Radetzky (Radetzky-Marsch) das Rezept 1857 aus Italien mitgebracht hat. Aber auch verschiedene Schnitzel wie Schnitzel à la Holstein, Jägerschnitzel und viele mehr haben einen geschichtlichen Hintergrund. Das berühmteste ist das Cordon Bleu. Finden Sie auf unserer Website die Leckereien, die wir zubereiten. Materialkosten von 22,50 € sind im Kurspreis enthalten.

Mittwoch, 12.3.2025, 18.00-22.00 Uhr, 51,50 €

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

NEU G6914 Die Kaiserin der Süßspeisen: Österreich

Planegg Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep
Geprägt von der K-und-K-Monarchie und verfeinert von Zuckerbäcker*innen: Die Süßspeisen aus Österreich sind eine Sünde wert und weltweites Kulturerbe. Eine Hommage an Kaiser Franz und Kaiserin Sissi und ihre geliebten Hausberge, die in der weltberühmten Operette besungen werden, die Salzburger Nockerln. Finden Sie auf unserer Website www.vhs-wuermtal.de die Leckereien, die wir zubereiten. Materialkosten von 19,50 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Donnerstag, 3.7.2025, 17.30-21.30 Uhr, 48,50 €

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

NEU G6915 Internationale Küche: Kulinarische Rezepte aus aller Welt

Planegg Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep
Lecker essen rund um die Welt. Die Internationale Küche ist vielfältig, geschmackvoll und wird je nach Land mit vielen unterschiedlichen Zutaten zu einem Kulinarischen Erlebnis. Wir kochen Internationale Rezepte und tauchen in der Welt der Gewürze, frischem Obst und Gemüse, Reis, Nudeln und verschiedenen Fleischspezialitäten ein. Ein süßer Abschluss darf aber auch nicht fehlen. Finden Sie auf unserer Website www.vhs-wuermtal.de die Leckereien, die wir zubereiten. Materialkosten von 22,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Freitag, 4.4.2025, 18.00-22.00 Uhr, 51,50 €

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

NEU G6916 Flammkuchen und Focaccia: Das Elsass und Italien zu Gast

Planegg Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep
Der Flammkuchen ist eine Spezialität aus Elsass und Lothringen und wurde früher vor dem Brot gebacken, um die starke Hitze auszunutzen. Heute isst man die Focaccia zu jeder Tageszeit in wunderbaren Variationen von herzhaft bis süß. Beide sind ein perfekter Begleiter für Wein, als Häppchen zum Aperitivo oder zum Dippen von Olivenöl. Finden Sie auf unserer Website www.vhs-wuermtal.de die Leckereien, die wir zubereiten. Materialkosten von 21,50 € sind im Kurspreis enthalten. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Mittwoch, 25.6.2025, 18.00-22.00 Uhr, 50,50 €

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

NEU G6917 Frühlingsküche, es wird bunt auf dem Teller

Planegg Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep
Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm gibt es frisches Gemüse, Obst und Kräuter der Saison. Wir kochen heute leckere Gerichte der Saison und genießen Suppen, Salate, Pasta, Aufläufe und runden es mit Hefe-Zitronenschnecken ab. Finden Sie auf unserer Website www.vhs-wuermtal.de die Leckereien, die wir zubereiten. 18,50 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Freitag, 23.5.2025, 18.00-22.00 Uhr, 47,50 €

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

G6917A Cucina Italiana – Einladung zum Italienischen Abend

Planegg Ilka Stewen-Ischep / Heinz Ischep
Verwöhnen Sie ihre Lieben mit Köstlichkeiten der Italienischen Küche und stimmen Sie sich gemeinsam auf den nächsten Italienurlaub ein. So vielfältig die italienische Landschaft ist, so groß ist auch die Bandbreite ihrer kulinarischen Gerichte. Finden Sie auf unserer Website www.vhs-wuermtal.de die Leckereien, die wir zubereiten. Materialkosten von 21,50 € sind im Kurspreis enthalten.

Donnerstag, 15.5.2025, 18.00-22.00 Uhr, 50,50 €

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

NEU G6918 Tapas aus der Provence

Planegg Jean de Rocher
Schließen Sie die Augen, lauschen Sie dem Gesang der Zikaden und lassen Sie sich von den Aperitif-Rezepten der Provence entführen – ein Versprechen einer einzigartigen geschmacklichen Reise. In der Provence ist der Aperitif wie eine kleine Mahlzeit. Die Gerichte sind einfach und gesund – Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Basilikum, saisonales Gemüse, Oliven...
Man isst Auberginen-Beignets, allerlei Brotaufstriche und auch andere provenzalische Spezialitäten, die wir zusammen entdecken werden, wie die Socca oder die Fougasse.

Also, auf in den Süden Frankreichs! Im Kurspreis sind 22 € Materialkosten enthalten.

Freitag, 14.3.2025, 18.15-22.00 Uhr, 49 €

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

NEU G6919 Cap au Sud

Planegg Jean de Rocher
Bald ist Sommer und Urlaubszeit! Es gibt nichts Besseres, als sich Zeit zum Kochen zu nehmen und Freunde mit frischen Produkten vom Markt zu empfangen. Wir kochen ein herrliches Menü, inspiriert von mediterranen Rezepten. Gefüllte Tomaten auf provenzalische Art, Zitronenhuhn mit Oliven, rote Früchte mit Minze und natürlich das Kräuterbaguette aus der Provence. Wenn Sie also auf der Suche nach originellen Ideen sind, um Ihre Gäste zu verwöhnen, dann schließen Sie sich uns an. Im Kurspreis sind 23 € Materialkosten enthalten.

Samstag, 5.4.2025, 10.00-13.30 Uhr, 50 €

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

NEU G6920 Sichuan Spezialitäten – chinesische Küche mal anders

Planegg Xenia Völker
Die Sichuan Küche ist zu Unrecht nur für ihre Schärfe bekannt. Denn es finden sich auch süße Geschmacksnoten sowie äußerst spannende Gewürzkombinationen. In Chinarestaurants können Sie diese Gerichte üblicherweise nicht bestellen. Freuen Sie sich auf kulinarisches Neuland, das Sie nicht so ohne weiteres mit China in Verbindung bringen werden. Wir kochen die scharfen Gerichte in moderater Schärfe. Bitte bringen Sie scharfe Messer, drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit. 20 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Dienstag, 1.4.2025, 17.30-21.30 Uhr, 50 €

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

NEU G6921 Foodpairing – Geschmackserlebnisse garantiert

Planegg Xenia Völker
Schokolade mit Chili zu kombinieren ist heutzutage keine Verrücktheit mehr. Foodpairing ist eine forschende Wissenschaft, die immer mehr unvermutete Geschmackskombinationen entdeckt. Köstlich-wilde Kombinationen resultieren in kulinarischen Highlights, lassen Sie sich überraschen. Wir kochen ein 5-Gänge Menü! Sind Sie dabei? Bitte bringen Sie scharfe Messer, Geschirrtücher und Behälter für Reste mit. 18 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Mittwoch, 4.6.2025, 17.30-21.30 Uhr, 51 €

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

NEU G6922 Das kleine vegetarische Kochduell

Planegg Xenia Völker
Ausgesucht leckere Rezepte und jede Menge Spaß: das sind die Zutaten für unser kleines Kochduell. Im Team bereiten Sie ein raffiniertes vegetarisches Drei-Gänge-Menü zu, bekommen Teller-Deko-Ideen und ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Nach dem Essen gibt es, wenn Sie Lust dazu haben, Punkte für Dekoration und Geschmack. Aber keine Sorge, es wird nur Siegerinnen und Sieger geben und alle bekommen eine Trophäe. Bitte bringen Sie scharfe Messer, drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit. 17 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Mittwoch, 30.7.2025, 17.30-21.30 Uhr, 49 €

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



NEU G6925 Vegan Burger – kräftig, deftig, gut

Planegg

Nadine Stahl

Lust auf leckere, herzhaft Burger und das auf rein pflanzlichen Zutaten? Dann bist du hier genau richtig! Wir bereiten verschiedene vegane Burger zu und backen die Burger-Brötchen selbst. Das Herzstück eines jeden Burgers ist natürlich der Bratling. Auch hier gibt es verschiedene Varianten, von denen ich dir im Kurs zeigen werden. Dazu werden wir selbstgemachte Soßen oder Dips mit klassischen Beilagen servieren. Im Kurspreis sind 25 € Lebensmittelkosten enthalten.

Mittwoch, 26.3.2025, 17.30-21.30 Uhr, 57 €

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

G6926 Orientalische Küche – Ein Abend auf 1001 Nacht

Planegg

Nadine Stahl

Die orientalische Küche entführt Dich in die Länder aus 1001 Nacht, verzaubert die Sinne und bringt Deine Geschmacksnerven in ganz neue Sphären. Die Speisen zeichnen sich durch intensive, deftige wie auch feine Aromen und die Verwendung verschiedenster Gemüse aus. Ungewöhnliche Geschmackskombinationen entstehen durch die Verwendung von Zimt, Koriander, Kardamom, Rosenpaprika und weitere besondere Gewürze. Begib Dich auf die Spuren von Ali Baba & Co. und entdecke die Welt der 1001 Aromen. Bitte Geschirrtuch und Tupperware mitbringen. 25 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Mittwoch, 14.5.2025, 17.30-21.30 Uhr, 54 €

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

G6928 Ayurvedischer Koch-Workshop

Planegg

Vashvi Thaker

Die Indisch-ayurvedische Küche basiert auf dem Ayurveda-Konzept. Frisches Gemüse und Hülsenfrüchte sind die Basis für unsere Köstlichkeiten. Sie sind reich an essentiellen Nährstoffen und frei von Konservierungsstoffen oder künstlichen Aromen. Die Themen: Einführung in die ayurvedische Küche auf Englisch, traditionelle & moderne Rezeptgespräche, gemeinsam kochen und essen. Bitte mitnehmen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 17.5.2025, 11.00-13.30 Uhr, 40 €

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

G6930 Chinesische Küche: authentisch zubereitet und wohlschmeckend

Germering

Jimmy Kit Chi Liu

Chinesische Gerichte bestehen meist aus einer Kombination von Fleisch oder Meeresfrüchten und vor allem Gemüse. Leicht und mit unterschiedlichsten Gewürzen bieten sie eine Bandbreite an wohlschmeckenden Geschmacksrichtungen. Die Zubereitung, traditionell im Wok, ist schnell, schont die Zutaten und damit den echten Geschmack. Ich zeige Ihnen die Grundlagen der traditionellen chinesischen Küche (Vorbereitung der Zutaten, Pfannenrühren, Zusammenstellen eines Menüs). So können Sie Ihrem Speiseplan neue Akzente oder eine ganz neue Richtung geben. Wie in meinen Kursen üblich, stelle ich Details zur Vorbereitung vor und koche auch ein Gericht vor.

Sonntag, 30.3.2025, 14.00-18.00 Uhr, 73 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

NEU G6932 Kreative Osterbäckerei: Backen mit Freude und Genuss

Germering

Sandra Kirchlechner

Neben einem klassischen Osterladen darf auch leckeres und hübsches Kleingebäck auf der österlichen Tafel nicht fehlen! Eine kreative Backwerkstatt, die auf den Frühling und auf Ostern einstimmt. 15 € Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten.

Samstag, 5.4.2025, 10.00-14.00 Uhr, 47 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

G6936 Indian Specialities: Cooking Class in English

Germering

Neetu Suresh

This authentic Indian Cooking class is taught in English. Indian cooking is a vibrant blend of flavours, spices, and diverse culinary traditions. 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, each region in India offers its unique culinary treasures, making Indian cooking a delicious and culturally diverse culinary adventure.

17 € Lebensmittelkosten sind inklusive.

Dienstag, 20.5.2025, 18.00-22.00 Uhr, 49 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

NEU G6937 Frühlingszauber:

Köstliche Gerichte der Saison

Germering

Sandra Kirchlechner

Frühlingsfrische Fitmacher – aus saisonalen Zutaten schnell und raffiniert zubereitet! Wir zaubern vitaminreiche Gerichte, die gesund, leicht und lecker sind. 15 € Lebensmittelkosten sind inklusive

Samstag, 24.5.2025, 10.00-14.00 Uhr, 44 €

Germering, Mehrgenerationenhaus, Planeggerstr. 9, R. 208 Küche

G6971 Bierige Blindverkostung

Planegg

Dr. Gabi Sailer

Mit allen Sinnen genießen! Dieses Motto ist bei Blindverkostungen noch stärker präsent als bei herkömmlichen Verkostungen. Wir werden unterschiedliche Bierstile probieren, ohne Ablenkung durch das Etikett oder vom Äußeren der Flasche. Nur durch das Aussehen des Bieres, den Geruch, den Geschmack werden wir versuchen herauszubekommen, welches Bier im Glas ist. Jeder Sinn wird herausgefordert. Oft wird man bei der Auflösung überrascht! Geschichten rund um den jeweiligen Bierstil gehören selbstverständlich dazu. Freuen Sie sich auf eine Blindverkostung unterschiedlicher Bierstile und machen Sie mit beim Spiel für die Sinne! Für die Verkostung sind 16.-€ im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 25.3.2025, 19.00-20.30 Uhr, 28 €

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

Bitte nach dem Kurs kein Verkehrsmittel mehr steuern.

NEU G6972 Bock-und Doppelbock:

Ein malziges Geschmackserlebnis!

Planegg

Dr. Gabi Sailer

Special zum Valentinstag: Wir verkosten unterschiedliche Bock- und Doppelbock-Biere. Rund um diesen Bierstil gibt es viele Geschichten und auch Traditionen, die Sie kennenlernen werden. Nachdem ich gerne mit allen Sinnen genieße, können Sie sich auf die Unterschiede in Farbe, Geruch und natürlich den Geschmack freuen! Für die Verkostung sind 16.-€ im Kurspreis enthalten.

Dienstag, 6.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, 28 €

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

Bitte nach dem Kurs kein Verkehrsmittel mehr steuern.

G6986 Wein mit allen Sinnen:

Weinseminar mit Blind-Tasting

Planegg

Andreas Streinz

Das Weinseminar richtet sich an alle, die mit Freude Wein trinken und mehr über ihn wissen wollen. Sie erspüren bei spannenden Blindverkostungen, wodurch sich ausgewählte Rebsorten, Weinstile sowie standardisierte Massenweine von hochwertigen, individuellen Weinen unterscheiden. Ergänzt werden Ihre Genusserfahrungen durch Fachliches zur Weinherstellung, Wissenswertes über Rebsorten, aktuelle Trends, ausgewählte Weinbauregionen und vieles mehr. Im Kurspreis sind 49 € für den Wein enthalten.

Freitag, 9.5.2025, 19.00-22.00 Uhr, 64 €

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



Wilder Hirsch
BIER, BROTTZEIT, STRAND & SO
GRÄFELFING

Der Hirsch ist da:
Di-Do: 18 - 24 Uhr, Fr: 11 - 24 Uhr
Sa: 15 - 24 Uhr, So: 11 - 23 Uhr
Montags hat der Hirsch frei.

Pasinger Straße 1 b • 82166 Gräfelfing
Tel. 089 - 85 89 65 98 • www.wilderhirsch.de





Studium Generale

Philosophie / Religionswissenschaften /
Kunstgeschichte / Literaturwissenschaft

NEU G7000 Kultur des Mittelalters: Heiligkeit und Wunderglaube

Planegg

Marion Freundl

War das Mittelalter, diese sprichwörtlich „dunkle Epoche“ wirklich so dunkel? Folgte man sklavisches religiöses Dogmen? Oder zeigen die damaligen Diskussionen um Heiligkeit, rechten Glauben und die Frage nach göttlicher Präsenz im Diesseits nicht vielmehr eine sehr reflektierte Auseinandersetzung mit den Bedingungen menschlicher Existenz? Wir sehen Beispiele aus Literatur, Religion und Alltagskultur an, um alte Vorurteile zu überprüfen und ein komplexeres Bild zu entdecken, das uns vielleicht auch heute noch einiges aufzuzeigen hat. Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 15.00-16.30 Uhr

6 x 90 Minuten, 90 €

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

NEU G7001 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. Ein Neueinstieg ist möglich, das komplexe Thema wird in verschiedenen Perspektiven dargestellt, die einander ergänzen. Keine Vorkenntnisse nötig, Unterlagen werden gestellt.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 16.30-18.00 Uhr

6 x 90 Minuten, 90 €

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

G7006 Denken wagen: „Das Philosophische Café“

Gräfelfing

Dr. Sandra Eleonore Johst

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ – dieser Satz von Martin Buber erinnert daran, wie wichtig das gemeinsame Gespräch für unser Lernen

ist. Für alle, die schon immer ein Interesse an philosophischen Themen hatten, sich aber bisher von den schweren Büchern abschrecken ließen, gibt es nun eine lockere Alternative: das Philosophische Café. Wir treffen uns zum Philosophieren und wollen angenehm in die Geschichte der Philosophie einsteigen. Von prominenten Textstellen aus der abendländischen Philosophiegeschichte lassen wir uns inspirieren und kommen ins Staunen.

Freitag, 21.3., 25.4., 9.5.2025, jew. 16.00-17.30 Uhr

3 x 90 Minuten, ohne Gebühr

Gräfelfing, Bücherei, Stefanusstr. 8 (Eingang Schmidbauerstr.).

Anmeldung erforderlich

NEU G7007 Philosophie aktuell: Brauchen wir eine neue Aufklärung?

Planegg

Dr. Sandra Eleonore Johst

Michael Hampe, Markus Gabriel und Omri Boehm – gleich drei zeitgenössische Philosophen haben in den vergangenen Jahren ein populärwissenschaftliches Buch veröffentlicht, das sich inhaltlich der Aufklärung und ihrer Bedeutung im 21. Jahrhundert widmet. Zusammen richten wir den Blick auf deren Forderungen nach einer „dritten Aufklärungsbewegung“ (Hampe 2018), einer „neuen Aufklärung“ (Gabriel 2021) und einer „wahren, radikalen Form des Universalismus“ (Boehm 2022). Nach einem Impuls nutzen wir die gemeinsame Diskussion, um uns über die Chancen und Probleme von Aufklärung im 21. Jahrhundert zu orientieren. Mitdenken und Diskutieren ist ausdrücklich erwünscht!

ab Donnerstag, 8.5.2025, 18.30-20.00 Uhr

3 x 90 Minuten, 39 €

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

NEU G7008 Die Geschichte der europäischen Kunst – der Barock

Planegg

Stefan Müller

Wir beleuchten die Entwicklung der bildenden Kunst – d.h. der Malerei, der Bildhauerei und der Architektur – des Barock zwischen Ende des 16. Jh. und Mitte des 18. Jh. anhand von herausragenden und grundlegenden Beispielen. Wir besprechen und diskutieren diese, um so die wesentlichen Merkmale und Inhalte dieses Stils herauszuarbeiten und wiedererkennbar zu machen.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 15.00-16.30 Uhr

14 x 90 Minuten, 140 €

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



G7009 Die Geschichte des Islam

Planegg

Abdülhamit Bal

Reisen Sie mit Abdülhamit Bal, Islamischer Seelsorger, vom 7. Jahrhundert in die heutige Zeit. Wie ist der Islam entstanden? Was sind die fünf Säulen des Islam und die 6 Regeln des Glaubens? Neben diesen Grundlagen wird auch auf das System und Funktionsweise Islamischer Gesetzgebungen, die Gemeinsamkeiten der Abrahimitischen Religionen und Muslime heute eingegangen. Der lebendige Vortrag gibt Ihnen neue Einblicke und Zeit zu diskutieren, so dass Sie sich eine eigene Meinung über diese Religion bilden können.

Dienstag, 13.5.2025, 19.00-20.45 Uhr, 12 €

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

G7010 Carl Spitzweg – Apotheker und genialer Maler

Planegg

Ulrich Spies

Vielen von uns ist dieser Maler der Biedermeierzeit als Meister idyllischer Szenen bekannt. Bei genauem Hinsehen werden wir erkennen, wie zeitkritisch und differenziert er die gesellschaftlichen Zustände gemalt und beschrieben hat. Wir betrachten und analysieren selten gezeigte und wenig bekannte Werke des Münchner Malers. Auch einige seiner Gedichte kommen zum Vortrag und wir klären auf, was Spitzwegs Zigarrenkonsum mit seinen Bildern zu tun hat. Schließlich lernen wir einige seiner Kochrezepte kennen.

Dienstag, 1.4.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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

Führungen und Ausstellungen

G7015 Karl-Valentin-Haus

Planegg

Rosemarie Scheitler-Vielhuber

Als Urenkelin von Karl Valentin wohne ich mit meiner Familie in Planegg im „Valentinhaus“. Besuchen Sie das historische und denkmalgeschützte Haus, die ehemalige Werkstatt von Karl Valentin mit den schönen alten Bildern, Instrumenten und privaten Stücken, und fühlen sich einfach wohl. Bei einem Gläschen Wein zeige ich Ihnen einen seiner besten Kurzfilme und plaudere ein wenig aus dem privaten Nähkästchen von Karl Valentin.

Mittwoch, 12.3.2025, 17.00-18.30 Uhr, 20 €

Treffpunkt: Karl-Valentin-Haus Planegg, Georgenstr. 2

NEU G7016 Rachel Ruysch – Nature into Art

München

Regina Sasse

Entdecken Sie mit Kunsthistorikerin und Niederlande-Spezialistin Regina Sasse die wundersame Welt der Rachel Ruysch (1664–1750): zwischen Kunst und Naturwissenschaft, Feinmalerei und künstlerischer Freiheit, und Auftraggebern in Amsterdam, Düsseldorf und Florenz. Prachtvolle, täuschend echt wirkenden Stillleben mit Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten aus aller Welt waren schon zu Lebzeiten gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Rachel Ruysch war als Künstlerin und als Persönlichkeit eine Ausnahmeerscheinung ihrer Zeit. Freuen Sie sich auf die weltweit erste große monografische Ausstellung.

Freitag, 14.3.2025, 13.15-14.45 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Sitzbereich im Foyer der Alten Pinakothek, Barerstr. 27
zzgl. Eintritt, bitte vorher besorgen

NEU G7017 Das Literaturhaus und seine Nachbarn

München

Ursula Simon-Schuster

Der renovierte Bau des Literaturhauses, ein ehemaliges Schulhaus, ist bekrönt mit einer Stahl-Glas-Konstruktion, die einen atemberaubenden Blick zur Kuppel der Theatinerkirche und über die Dächer Münchens freigibt. Die spannenden historischen, kunsthistorischen und literaturhistorischen Hintergründe werden auf der Tour zu den ganz besonderen Orten in der Umgebung beleuchtet. Gehen Sie auf Entdeckungsreise im Viertel, wo schon Ende des 19. Jahrhunderts Hochfinanz, glamouröse Gastronomie und großbürgerliche Salons residierten. Die Aura der Weltoffenheit ist bis heute zu finden.

Montag, 17.3.2025, 13.30-15.00 Uhr, 12 €

Treffpunkt: Salvatorkirche, Haupteingang, Salvatorplatz 17

NEU G7018 Die ehemalige Reichsfinanzschule

Herrsching

Dr. Friederike Hellerer

Weithin sichtbar steht das mächtige Gebäude mit einem imposanten Turm: Die ehemalige Reichsfinanzschule Herrsching, heute Hochschule für den öffentlichen Dienst in Bayern. Hier wurden zukünftige Finanzbeamte ausgebildet, aber auch die nationalsozialistische Ideologie unterrichtet. Die Finanzverwaltung war während der Herrschaft der Nationalsozialisten federführend an der Diskriminierung und Aus-

beutung jüdischer Mitbürger*innen beteiligt. Inzwischen sind Teile des Areals unter Denkmalschutz.

Freitag, 21.3.2025, 16.00-17.30 Uhr, 13 €

Haupteingang Finanzschule, Haupttreppe, Rauscher Straße 10

NEU G7019 Anlässlich des 200. Todestages von Eugène de Beauharnais: Die Herzen der Leuchtenberg

München

Georg Reichlmayr

Sohn der Kaiserin Josephine, Adoptivsohn Kaiser Napoleons, Vizekönig Italiens, Stratege der napoleonischen Kriege, Schwiegersohn des bayerischen Königs Maximilian Joseph – und schwer vermögend! Eugène de Beauharnais und seine herzogliche Familie von Leuchtenberg sind nach den Wittelsbachern das zweitwichtigste Adelsgeschlecht in Bayern. Wir folgen den Münchner Spuren des Herzogs, Kaiser Napoleons, der Prinzessin Auguste Amalie, des Bildhauers Maximilian von Widmann, des Feldherrn Carl Philipp Fürst von Wrede und des Finanzexperten Étienne Pierre de Mejan. Und Sie erfahren die leidenschaftliche Abneigung zwischen Eugène de Beauharnais und König Ludwig I.

Mittwoch, 26.3.2025, 11.30-13.30 Uhr, 19 €

Treffpunkt: vor der Feldherrnhalle am Odeonsplatz

Die Führung endet bei St. Michael; inkl. Besuch der Wittelsbacher Gruft (Änderung vorbehalten, ggf. zzgl. Eintritt). Anmeldeschluss: der 9.3.2025; Gültiger Personalausweis nötig.

G7020 Dem „Diebner Himmel“ so nah im Marienmünster

Diessen

Heike Gerl

Die Bezeichnung „Thronsaal Gottes“ passt perfekt zu diesem spätbarocken Kleinod, dessen kunsthistorische Schätze wir gerne bestaunen. Aber auch innezuhalten ist ein besonderes Erlebnis. Die namhaften Künstler haben an beeindruckenden Fresken, filigranen Stuckarbeiten und unzähligen Engeln und Putten nicht gespart. Nach dem Motto „Man sieht nur, was man weiß“, entdecken Sie die 28 Heiligen und Seligen aus dem Grafengeschlecht Andechs-Meranien und erfahren Erstaunliches über eine der wenigen noch erhaltenen Mysterienbühnen.

Freitag, 9.5.2025, 14.00-15.30 Uhr, 6 €

Diessen, Marienmünster, Klosterhof 10 A

NEU G7021 Werkstätten-Führung der Bayerischen Staatsoper in Poing

Poing

Führungsteam Staatsoper

Die Bühnenbilder für die Inszenierungen der Bayerischen Staatsoper werden in den Werkstätten in Poing gefertigt. Von der konstruktiven Planung bis zum letzten Pinselstrich werden hier alle Bühnenbilder von Meisterhand vor Ort ausgeführt. Die Abteilungen der Theatermalerei und Bühnenplastik, der Raumausstattung, der Schlosserei und der Schreinerei arbeiten auf Weltklassenniveau und tragen so zum unvergesslichen Erlebnis einer Inszenierung bei. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke hinter die Kulissen!

Donnerstag, 15.5.2025, 15.00-16.00 Uhr, 16 €

Poing, Verwaltungsgebäude der Werkstätten Bayr. Staatsoper, Holzhaus, Gruberstr. 76

NEU G7022 Hinter den Kulissen des Nationaltheaters

München

Führungsteam Staatsoper

Wissenswertes über die Technik, die Räume, die Persönlichkeiten und den Aufwand, den es erfordert, bevor es heißen kann: „Vorhang auf!“

Sonntag, 23.3.2025, 14.00-15.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Nationaltheater Freunde-Foyer (Eingang Nord, Alfons-Goppel-Straße)

G7023 Fit in Bayerischer Geschichte

München

Petra Rhinow

Ein Crash-Kurs in der Residenz! Bringen Sie immer die bayerischen Könige durcheinander? Nach unserer unterhaltsamen, 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? Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums

Montag, 19.5.2025, 16.00-17.30 Uhr, 15 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums



Tipp:

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



NEU G7024 Synagoge Beth Shalom in Sendling

München

Dr. Jan Mühlstein

Lernen Sie bei der Führung die liberale jüdische Gemeinde Beth Shalom kennen. Es werden die Einrichtung und die Funktionsweise einer (liberalen) Synagoge erklärt sowie die Grundlage der jüdischen Religion und die Pluralität der jüdischen Lebenspraxis in München vorgestellt. Je nach Fragen werden weitere Themen angesprochen oder vertieft. Die neuen Pläne für die Wiedererrichtung der Synagoge von Daniel Libeskind können ebenfalls Thema sein.

Donnerstag, 22.5.2025, 17.30-19.00 Uhr, 10 €

Beth-Shalom-Synagoge, Steinerstraße 15, Haus K, I Stock, in München-Mittersendling

Anmeldeschluss: 3.5.2025. Bitte schicken Sie bis dahin eine Ausweiskopie an uns. Bitte beachten Sie die Sicherheitsmaßnahmen: Keine Taschen/Rucksäcke/Speisen mitbringen. Fotografieren und Filmen ist nicht erlaubt. Mobiltelefone bitte abschalten.

G7025 Kunstspaziergang in Schwabing

München

Miriam Pietrangeli

Kommen Sie mit zu einem Kunst-Spaziergang in Schwabing und entdecken Sie die vielen „verborgenen“ Kunstwerke im öffentlichen Raum. Dabei berauschen wir uns am bunten Treiben des quirligen Schwabings. Denn Kunst im öffentlichen Raum ist nicht nur ästhetisch bereichernd und inspirierend, sondern ermöglicht neue Erfahrungen, weckt Emotionen und schärft das Bewusstsein.

Sonntag, 25.5.2025, 11.00-13.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: vor dem Café Münchner Freiheit, Münchner Freiheit 20

NEU G7026 Mit Bayerns Fürsten „per Du“

München

Stefan Ellenrieder

Wer aufmerksam durch die Münchner Altstadt spaziert, begegnet fast auf Schritt und Tritt Fürsten in Lebensgröße! In Historienmalereien, Skulpturen, Denkmälern sind sie verewigt. Wer ist eigentlich an Michaelskirche und Neuem Rathaus dargestellt, welche tiefere Bedeutung steckt hinter den Skulpturen? Und was sagen die Standorte aus? Wir sehen auch sehr unterschiedlich gestaltete Grabdenkmäler hoher Herrschaften. Bei dem Spaziergang werden spannende Biografien und so Stadt- und Land-Geschichte von über sieben Jahrhunderten lebendig.

Dienstag, 27.5.2025, 14.30-16.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: vor der St. Michaelskirche, Neuhauser Straße

G7027 Historischer Spaziergang rund ums Aubinger Heizwerk

München

Elvira Auer

Mit dem Bergson ist im Münchner Westen ein neuer Anziehungspunkt für Kunst und Kultur entstanden, in den Mauern des seit vielen Jahren stillgelegten und als monumentale Industriearbeitstätte 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. Ein Besuch des Bergson selbst ist nicht möglich.

Freitag, 27.6.2025, 18.00-20.00 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Aubing, Bergsonstraße, Ecke Rupert-Bodner-Straße. Findet im Freien und bei jedem Wetter statt, bitte feste Schuhe tragen.

NEU G7028 Athen, Florenz und Rom – Die Stadtplanung König Ludwigs I.

München

Georg Reichlmayr

Aufklärung und Begeisterung für die Naturwissenschaft bildeten den Ausgangspunkt für die gesellschaftlichen, kulturellen und philosophischen Umbrüche um 1800. Die Begeisterung für die Antike und die Renaissance, die Entdeckungen alter Schätze im Mittelmeerraum und schließlich das bayerisch-griechische Königreich prägte die Baupolitik König Ludwigs I. Seine großen städtischen Anlagen bilden noch heute die Bühne großer Feste und Kulturereignisse. Erfahren Sie die Zusammenhänge, aus denen Münchens heutiges Stadtbild erwuchs.

Mittwoch, 2.7.2025, 15.30-17.30 Uhr, 19 €

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, an der Treppe zum Nationaltheater Die Führung endet am Odeonsplatz.

NEU G7029 Spaziergang durch die historische Altstadt Dachaus zum Schloss

Dachau

Georg Steiner

Wie viel Dachau kennen Sie? Einst strategischer Marktflecken an der Handelsroute zwischen Augsburg und München, Wittelsbacher Sommerresidenz, bedeutende Künstlerkolonie und Standort des ersten NS-Konzentrationslagers. Begeben Sie sich auf einen Spaziergang durch die 1200 Jahre alte, historische und lebhaft Stadt. Erleben Sie das Schloss Dachau und den bezaubernden Hofgarten. Die Tour endet mit Panoramablick über München bis zu den Alpen.

Freitag, 4.7.2025, 14.00-15.30 Uhr, 14 €

Treffpunkt: Rathausvorplatz, Konrad-Adenauer-Str. 2-6

NEU G7030 Abendliches München

München

Anneliese Döhring

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und – ganz nebenbei – allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Als Besonderheit erleben Sie ein fast unbekanntes Schauspiel: Das Münchner Kindl wird zu Bett gebracht.

Freitag, 11.7.2025, 19.00-21.00 Uhr, 14 €

Treffpunkt: München, im Torbogen unterm Karlstor (Stachus)

Die Dozentin ist erreichbar unter: 0172/4428082.

NEU G7031 Bummeln im westlichen Schwabing

München

Petra Rhinow

Das neuere westliche Schwabing ist ein Ort voller Gegensätze und ein Ort des Umbruchs: Ehrwürdige alte Kasernenbauten stehen noch da, neue schicke Wohngegenden entstehen, Forschung und Wissenschaft haben längst ihren Platz gefunden, alte Hallen werden für Kunst und Kultur genutzt. Eine romantische alte Wohnanlage liegt daneben wie im Dornröschenschlaf und eine der ungewöhnlichsten Kirchenbauten der Stadt liegt versteckt dazwischen. Uns erwartet ein eher unbekanntes, aber sehr schönes Stück Schwabing.

Freitag, 18.7.2025, 10.00-11.30 Uhr, 15 €

Treffpunkt: Vor dem Nordbad, Schleißheimer Straße 142

NEU G7032 „Wer sitzt, steht, liegt denn da?“ Denkmäler und Skulpturen in München

München

Petra Rhinow

Haben Sie sich auch schon manchmal gefragt, wer da oben auf dem Podest sitzt oder steht und warum? Neben den bekannten Denkmälern und Wahrzeichen entdecken wir auch verborgene an wenig bekannten und malerischen Orten und sammeln so Anregungen für so manchen schönen Spaziergang. Über viele Skulpturen und ihre Künstler gibt es amüsante und lustige Geschichten zu erzählen.

Dienstag, 22.7.2025, 16.15-17.45 Uhr, 15 €

Treffpunkt: München, Alter Hof am Brunnen

Exkursionen und Tagesfahrten

NEU G7050 Exkursion ins Waldviertel zu Heini Staudinger und Johannes Gutmann

Waldviertel

Christiane Lüst, Heini Staudinger

Wir besuchen zwei legendäre Pioniere im österreichischen Waldviertel, die über ihre Philosophien und Erfolge in ihren Gemeinwohl-Unternehmen und über ihr erfolgreiches ökosoziales Handeln im Wirtschaftsleben berichten: Heini Staudinger, Gründer der Waldviertler Schuh-Werkstätten (GEA-Läden) und Johannes Gutmann, Gründer von Sonnentor. Die beiden Protagonisten der Gemeinwohl-Ökonomie beeindruckten durch ihre Aura und Authentizität. Ihre Wertschätzung für Menschen und Natur prägt ihre geschäftlichen Aktivitäten. Sie schaffen und erhalten kreative, handwerkliche Arbeitsplätze in strukturschwachen Regionen, die bei den Menschen Zufriedenheit, Solidarität und Loyalität erzeugen. Damit sichern sie langfristige Lebensgrundlagen, steigern Lebenssinn und Selbstwertgefühl für viele Menschen und stärken die Region durch Umkehr der Landflucht. Eigene Anreise oder in Fahrgemeinschaft. Die Kursgebühr beinhaltet keine Verpflegung und Unterkunft.

ab Mittwoch, 2.4.2025, 07.00-19.00 Uhr, 150 €

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften: Gauting, Öko & Fair, Berengariestr. 5 (hinter dem Sommerbad); Anmeldeschluss 13.3.2025



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

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



NEU G7059 Wo unsere Energie herkommt: rund um Walchen- und Sylvensteinsee

Walchensee

Stefan Ellenrieder

Wir beginnen den Tag am malerisch am Kochelsee gelegenen Kloster Schlehdorf. Weiter geht es zum reizenden spätbarocken Kircherl von Kochel mit dem Grab des großen „Blauen Reiters“ Franz Marc. Der Besuch des Walchensee-Kraftwerks macht uns lebendig verständlich, wie geniale Techniker vor einem Jahrhundert die Berge, Flüsse und Seen zu einem riesigen Kraftwerk gestalten konnten. Hinauf zum Walchensee und der jungen Isar entlang fahren wir an den Sylvenstein-Speichersee. Schließlich folgen wir der Isar nach Bad Tölz, wo wir den Tag in der prächtigen Marktstraße mit der mittelalterlichen Pfarrkirche und der Wallfahrtskirche des Rokoko ausklingen lassen.

Samstag, 28.6.2025, 08.30-19.30 Uhr, 79 €

Bus-Abfahrt 8.30 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen); Rückkehr ca. 19.30 Uhr

NEU G7060 Kulturgeschichtliche Kostbarkeiten an der Donau

Günzburg und Lauingen

Stefan Ellenrieder

Der Ausflug beginnt in der Hauptstadt Habsburgisch-Schwabens Günzburg, wo uns der Altstadt-Spaziergang vom Schloss über den malerischen Marktplatz zur Frauenkirche, einem Hauptwerk des großen Dominikus Zimmermann, führt. Die Licht-durchflutete spätmittelalterliche Pfarrkirche in Lauingen, der stolze mittelalterliche Schimmelturm und das von Kurfürst Karl Theodor in Auftrag gegebene schlossartige Rathaus prägen die direkt an der Donau gelegene Altstadt. Im nahen Faßing sind die Grundlagen eines römischen Tempel-Bezirks erhalten. Etwas weiter die Donau hinab liegt Höchstädt, an dessen malerischem Marktplatz eine der bedeutendsten mittelalterlichen Pfarrkirchen des bayerischen Donau-Raumes liegt. Eine noch größere Kostbarkeit ist das wittelsbachische Schloss Höchstädt mit dem europaweit bedeutendsten Museum Deutscher Fayencen insbesondere des Barock und Rokoko.

Samstag, 19.7.2025, 08.30-20.00 Uhr, 79 €

Bus-Abfahrt 8.30 Uhr Elisenstr. (am Alten Botanischen Garten / Neptunbrunnen); Rückkehr ca. 20.00 Uhr

G7065 Tagesfahrt nach Bregenz mit Besuch von „Der Freischütz“ auf der Seebühne

Planegg

Ulrike Mutter

Genießen Sie einen Tag voller Kultur! Unser Ausflug führt Sie an den Bodensee in die charmante Stadt Bregenz. Freuen Sie sich auf eine Führung hinter die spektakulären Kulissen der weltberühmten Bregenzer Seebühne – ein Blick, den man nicht so schnell vergisst! Abends erwartet Sie das Highlight: die Oper „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber, aufgeführt unter freiem Himmel auf der einzigartigen Seebühne. Die von uns reservierten Sitzplätze der Kategorie 5 sind gut erreichbar, ohne steile Treppen. (Tipp: Warme Kleidung, ein Sitzkissen und eine Decke sind bei jedem Wetter sinnvoll. Bei unbeständigem Wetter Regenkleidung mitnehmen. Alles kann bis zur Aufführung im Bus deponiert werden.

12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen im Hotel Walserhof (à la carte, nicht im Preis enthalten), 14:30 Uhr – 15:30 Uhr Kulissenschau/Seebühne (Achtung: Bühne darf nur mit festem Schuhwerk ohne Absätze betreten werden.) 16:30 Uhr Stadtführung Bregenz, 21 Uhr: Beginn der Aufführung. Anschließend Rückfahrt nach Planegg. Im Preis enthalten: Busfahrt, Kulissenschau, Stadtführung, Karte Kategorie 5. Nicht enthalten: Mittagessen.

Sonntag, 3.8.2025, 09.45-02.15 Uhr, 185 €

Busabfahrt um 9:45 Uhr in Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie an der Stadt-/ Kulissenführung teilnehmen möchten. Ab Freitag, 4.4.2025 ist keine Stornierung mehr möglich.

NEU G7066 Kloster Weltenburg, Schifffahrt und der berühmte Kuchlbauer-Turm!

Kehlheim

Ulrike Mutter

Auf der Fahrt lernen Sie die Geschichte des Klosters Weltenburg kennen. In Kehlheim steigen Sie aufs Schiff und erleben eine Fahrt durch das malerische Altmühltal. Im Kloster Weltenburg genießen Sie ein Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen) und besichtigen selbständig die Klosterkirche, bevor es weitergeht nach Abensberg. Hier erwartet Sie der faszinierende Kuchlbauer-Turm mit einer Bierführung – ein Erlebnis für alle Sinne! Wer möchte, kann zusätzlich das KunstHaus erkunden und in die fantasievolle Welt von Hundertwasser eintauchen. Perfekt für alle, die Kultur und Genuss lieben und einen abwechslungsreichen Tag in guter Gesellschaft verbringen möchten.

Samstag, 28.6.2025, 09.15-19.00 Uhr, 87 €

Busabfahrt um 9:45 Uhr in Planegg, S-Bahnhof, Parkplatz Waldseite (Zufahrt über Germeringer Str., Kreuzwinkelstr.)

Ab Freitag, den 9.05.25 ist keine Stornierung mehr möglich und wir buchen die Gebühr ab.

NEU G7067 Augsburg im Fuggerjahr 2025: Stadtführung

Germering

Brigitte Zimmermann

Die Geschichte der Fugger ist ein historischer Wirtschaftskrimi. Jakob Fugger der Reiche war reicher als Bill Gates und finanzierte Kaiser und Päpste. Sie sehen die Handwerkeraltstadt, den Fuggerstadtpalast und die Fuggerei und erfahren u.a. wie er so reich werden konnte und warum Martin Luther 1518 in Augsburg war. Wir starten unsere Führung in der Maximilianstraße, sie ist seit jeher die Lebensader der Stadt. Hier sind die Paläste der Handels- und Bankiersfamilien zu bestaunen. Das Weberhaus, einst das Amts- und Handelshaus der Zunft, sticht mit seiner bunten Bemalung sofort ins Auge. Weiter auf der „Maxstraße“ entdecken wir die Fuggerhäuser, den Palast von Jakob Fugger. Verschiedene Innenhöfe wie z. B. den Damen- und den Zofenhof und das Schaezlerpalais mit seiner sehenswerten Gartenanlage besuchen wir und erfahren die Geschichten dahinter. Vor der Rückkehr zum prächtigen Rathaus besuchen wir in St. Anna die Grablege der Fugger. In der weltberühmten Sozialsiedlung, der Fuggerei, endet unsere Führung. Dann haben Sie 2,5 Stunden Zeit, die Museen dort anzuschauen oder zu bummeln. Um 16 Uhr treffen wir uns an der Touristinfo zur gemeinsamen Rückfahrt.

Dienstag, 12.8.2025, 09.00-18.00 Uhr, 39 €

Treffpunkt: S-Bahn Germering, Bahnsteigmitte, Fahrkartenautomat
Ab Freitag, 25.07.2025 ist keine Stornierung mehr möglich; zzgl. Mitgastessen, Fahrkarte, Fuggerei-Eintritt

Musik

G7702 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 45 Min.)

II. Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelunterricht je 45 Min.)

III. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (Einzelunterricht je 45 Min.)

Ab Donnerstag, 20.3.2025, 16.30-22.00 Uhr

8 x 45 Minuten, 210 €

Planegg, Feodor-Lynen-Gymn., Raum 157, Feodor-Lynen-Str. 2

Ab 16 Jahre, Voranmeldung unter 08271 6550

G7703 Musikalisch-meditative Wanderung zu Naturoasen mit Geigenklängen

Tutzing S-Bahnstation

Isabella Jarczyk

Auf unserer idyllischen Wanderung können wir bewusst auftanken und gestärkt und mit Zuversicht nach Hause zurückzukehren. In Achtsamkeit und bewusstem Wahrnehmen wandern wir auf beschaulichen und leicht begehbaren Wegen. Dabei nehmen wir die Schönheit der Natur in uns auf. Das gemeinsame Singen von Liedern verschiedener Kulturen begleitet uns dabei. Wir lauschen dem Klang der Geige, der sich auf wunderbare Weise in die Naturlandschaft einfügt. Weitere Details finden Sie unter www.vhs-wuerttemberg.de

Samstag, 28.6.2025, 11.00-17.00 Uhr, 29 €

Treffpunkt: S-Bahnstation Tutzing in der Bahnhofshalle

G7704 Singen macht Spaß, Singen tut gut

Planegg

Thomas Schaffert

Nach einer kurzen Aufwärm-Übung geht es gleich los mit dem „Wunschkonzert“. Wir wählen aus einem stilistisch offenen Liederbuch gemeinsam passende Volkslieder, Schlager, Songs oder Kanons aus. Alle Altersgruppen und Fähigkeitsniveaus sind willkommen. Es gibt keine Beurteilung und kein Abschlusskonzert, sondern nur Freude am Singen. Der Termin am 22. Mai findet um 18.30 Uhr im Pfarrsaal St. Elisabeth, Planegg, mit Ludwig Götz statt zum Singen von Frühlings- und Sommerliedern.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 16.45-17.45 Uhr

14 x 60 Minuten, 68 €

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



G7705 Jodelseminar mit alpenländischen Jodlern

Planegg

Traudi Siferlinger

Jodeln ist in und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation und macht gute Laune. An diesem Abend lernen wir alle gemeinsam alpenländischen mehrstimmigen Jodler – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen können alle, auch ohne Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse.

Mittwoch, 2.7.2025, 17.00-18.30 Uhr, 15 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

NEU G7706 Komm lieber Mai: Gemeinsames Singen

Planegg

Ludwig Götz

Was wäre der Mai ohne Frühlings- und Sommerlieder! Freuen Sie sich auf den Sommer und singen sich in Laune. Gemeinsam mit Chordirektor Ludwig Götz am Klavier singen und proben wir beliebte Mai- und Sommerlieder, ein- zwei und dreistimmig.

Donnerstag, 22.5.2025, 18.30-20.00 Uhr, 5 €

Planegg, St. Elisabeth Pfarrsaal, Bahnhofstr. 14

G7707/08 Lieder aus aller Welt: Chanten für Alle

Gräfelfing

Angela J. Burmann-Ziegelbauer

Wir singen einfache spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen und erleben so Gemeinschaft, Entspannung und Freude. Ich vermittele Ihnen den Sinn der Texte und wir üben schrittweise die Melodien ein. Dabei können wir das Denken abschalten, unsere Gefühle immer mehr zu lassen und zusammen mit den Liedern fließen. Diese Art des Singens ist ohne Notenkenntnisse für Ungeübte wie für Geübte und sogar für Schulkinder möglich und soll vor allem Spaß und glücklich machen. Bitte etwas zu trinken mitnehmen.

G7707 Samstag, 5.4.2025, 14.30-17.30 Uhr, 15 €

G7708 Samstag, 5.7.2025, 14.30-17.30 Uhr, 15 €

Gräfelfing, Bürgerhaus Interimgebäude (Alte Doemens-Akademie), Stefanusstr. 8

NEU G7709 Singen macht glücklich – Singen befreit

Planegg

Isabella Jarczyk

Singen bringt Freude, ist Nahrung für die Seele und schafft Verbundenheit – dazu laden Lieder aus aller Welt ein, die wir in entspannter Atmosphäre kennen lernen. Wir erfahren dabei ein Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit. Die einfachen Melodien lassen sich leicht nachsingen. Für alle, die Freude am Singen haben, auch diejenigen, die meinen, nicht singen zu können! Ohne Leistungsanspruch, ohne Perfektion, Notenkenntnisse nicht erforderlich!

ab Montag, 31.3.2025, 17.45-18.45 Uhr (kein Kurs am 19.+26.5.)

6 x 60 Minuten, 39 €

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

G7710 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 Einsatzes 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, die Laune machen, sein Instrument (wieder) auszupacken! Geeignet für Melodieinstrumente wie Geige, Flöte, Akkordeon, Harfe, Mandoline, Banjo, Hackbrett... Sie müssen kein „Superspieler“ sein, doch sollten musikalische Kenntnisse auf dem jeweiligen Instrument vorhanden sein.

ab Montag, 31.3.2025, 19.00-20.30 Uhr (kein Kurs am 19.+26.5.)

6x 90 Minuten, 99 €

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

Bitte unbedingt Instrument und Aufnahmegerät (z. B. Handy) mitbringen!

G7711 Lagerfeuer-Gitarre

Planegg

Jakob Schulte

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Lieder singen und lernen 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 Country und erfüllen gern individuelle Liedwünsche. Bitte mitbringen: Gitarre und Kapodaster

Samstag, 22.3.2025, 10.00-14.00 Uhr, inkl. 30 Min. Pause, 36 €

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

G7712 Lagerfeuer-Gitarre Aufbaukurs

Planegg

Jakob Schulte

Aufbaukurs zu G7708

Samstag, 10.5.2025, 10.00-14.00 Uhr inkl. 30 Min. Pause, 36 €

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

NEU G7713 Veeh-Harfe (Einstiegerskurs)

Planegg

Cäcilia Kleber

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.

Leihinstrument 25 € pro Monat, bitte bei der Anmeldung angeben.

ab Donnerstag, 13.3.2025, 11.00-12.00 Uhr

10 x 60 Minuten, 150 €

Planegg, Musikschule an der Würm, Pasinger Straße 16, Konzertsaal

G7715 Blues Harp Grundstufe – Einstieg ohne jegliche Vorkenntnisse

Planegg

Thomas Hippe

Wer den Klang der Mundharmonika mag und schon immer wissen wollte, wie die Mundharmonikaspieler in Pop, Blues und anderen Musikstilen es fertigbringen, auf so einem kleinen, unscheinbaren Instrument so herrlich effektiv zu spielen, ist hier genau richtig. Ich zeige anhand div. Übungen und einiger Songs detailliert, wie wir zu einem guten einzelnen Ton kommen und die wichtigsten Möglichkeiten zur Tongestaltung. Keine Vorkenntnisse nötig. Wir verwenden eine Blues-Harp in C-Dur (10-Loch-Mundharmonika in Richterstimme). Sie können im Kurs erworben werden.

Samstag, 29.3.2025, 10.00-18.00 Uhr, 59 €

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

inkl. 90 Min. Mittagspause

NEU G7716 Blues Harp Aufbaukurs

Planegg

Thomas Hippe

Was machen die berühmten Blues-Harp-Spieler, um so genial zu klingen? Erfahren Sie alles unter www.vhs-wuermtal.de

Samstag, 5.7.2025, 10.00-18.00 Uhr, 59 €

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

inkl. 90 Min. Mittagspause

G7717 Ukulele-Workshop für Anfänger

Planegg

Hansi Schneider

Wir lernen einfache, bekannte Lieder und Ihr erhaltet eine Menge Infos über die richtige Handhaltung, verschiedene Spieltechniken und individuelle Tipps zum Zupfen und Schlagen. Neben der Vermittlung von Fachwissen steht der Spaß an der Musik. Ihr lernt, wie man im Internet Texte, Akkorde und Noten sucht. Die Ukulele ist auch bestens geeignet für Lehrkräfte, Erzieher*innen und Eltern, als Begleitinstrument für Kinder- und Frühlingslieder. Ziel ist es, Laien und interessierten Anfängern den Einstieg zu ermöglichen, und Fortgeschrittenen Spielern neue Welten zu eröffnen. Bitte eigene Instrumente mitbringen.

Samstag, 24.5.2025, 15.00-17.00 Uhr, 29 €

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

G7718 Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene

Planegg

Hansi Schneider

Vertiefen Sie Ihr Wissen und lernen Sie neue Tricks und Lieder. Sie werden staunen, was ein so kleines Instrument zaubern kann. Bitte Instrument mitbringen.

Samstag, 24.5.2025, 17.30-19.00 Uhr, 25 €

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

NEU G7750 Probenbesuch bei den Münchner Philharmonikern

München

Jukka-Pekka Saraste / Fazil Say

Erleben Sie eine Live-Probe für das Konzert am 7. März mit dem Dirigenten Jukka-Pekka Saraste, dem Pianisten Fazil Say und dem Trompeter Alexander Baty. Die Münchner Philharmoniker proben: Jouni Kaipainen: »Sisyfoksen uni« (Sisyphus' Traum) op. 47, Dimitrij Schostakowitsch, Konzert für Klavier, Trompete und Streichorchester Nr. 1 c-Moll op. 35 und die Symphonie Nr. 2 D-Dur op. 43 von Jean Sibelius. Bitte beachten Sie, dass es eine Probe ist, kein Konzert. Unter Umständen hören Sie nur Teile aus den Stücken. Probenbeginn 10.00 Uhr, ca. 11.15 Uhr kleine Pause.

Donnerstag, 6.3.2025, 09.30-12.30 Uhr, 5 €

München, HP8, Hans-Preißinger-Str. 8, Ticketschalter von München-Ticket in der Halle E



Themenreihe



LITERATUR IM KUPFERHAUS

Literatur im Kupferhaus

NEU G7812 Dr. Norbert Göttler – Die weiße Fahne

Planegg

Dr. Norbert Göttler

Bayern im April 1945: Der Zweite Weltkrieg nähert sich seinem Ende. Doch noch ist die Gefahr für Leib und Leben auch vieler Deutscher nicht vorüber. Überall lauern entwurzelte Hitlerjungen und sogenannte Werwölfe, aber auch systematisch geschulte Terrorgruppen der Nationalsozialisten. Sie führen ihre Gewalttaten unmittelbar vor dem Einmarsch der Alliierten, währenddessen, aber auch noch Wochen danach mit großer Grausamkeit durch. Ihr Ziel: Friedenswillige, die eine gewaltfreie Übergabe erreichen wollen. Hunderte Menschen aus allen Teilen Deutschlands fallen ihnen zum Opfer, wenn sie etwa die weiße Fahne als Zeichen der Kapitulation hissen.

Freitag, 4.4.2025, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Archiv & Galerie Planegg

NEU G7813 Das Münchener Märchenbuch: Märchen für Kinder aus der Weltstadt mit Herz!

Planegg

Michaela Hanauer

Kinder und junggebliebene Erwachsene kommen mit auf eine ebenso spannende wie fantasievolle Zeitreise zur Gründung Münchens durch die Mönche und den listenreichen Heinrich den Löwen. In kindgerechter Sprache erzählen die beiden Autorinnen Barbara van den Speulhof und Michaela Hanauer die schönsten historisch überlieferten Sagen und Legenden und lassen dabei die Schächler tanzen und den Teufel wütend in der Frauenkirche auftreten.

In der Münchner Stadtgeschichte gibt es Unglaubliches, Lustiges und Schauriges zu entdecken, dem die Kinder durch einen Infokasten am Ende jeden Märchens auf den Originalschauplätzen folgen können. Eine zusätzliche Übersicht bietet der illustrierte Stadtplan im Einband. So finden sich leicht die Glücksorte der bayerischen Landeshauptstadt, die angeblich jeden Geldbeutel klimpern lassen und jeden Wunsch erfüllen sollen.

Freitag, 16.5.2025, 16.00-17.15 Uhr

Veranstalter: Phantasia KinderBuchHandlung

NEU G7814 Eine jüdisch-deutsch-böhmische Geschichte

Planegg

Dr. Jan Mühlstein

Jan Mühlstein hat, ausgehend von den Erzählungen seiner Eltern, die Theresienstadt und Auschwitz überlebt haben, die Geschichte seiner deutschsprachigen jüdischen Familie recherchiert. In seiner Familienchronik schildert er den Wandel der jüdischen Lebenswelten in Böhmen, der mit den Reformen des Kaisers Joseph II. im 19. Jahrhundert begann. Er zeigt eine erfolgreiche Emanzipationsgeschichte, die mit der rechtlichen und gesellschaftlichen Gleichstellung der Juden in der Tschechoslowakei der Zwischenkriegszeit ihre Vollendung erreichte und einen schrecklichen Rückfall – aber nicht ihr Ende – im Holocaust erlebte. Diese Familiengeschichte lässt sich aber auch als eine Warnung lesen, die Wirkmächtigkeit des scheinbar zu einer Randerscheinung geschrumpften Antisemitismus nicht zu unterschätzen. Musikalisch wird die Lesung begleitet durch das Ensemble Youkali.

Freitag, 6.6.2025, 19.00-20.15 Uhr

Veranstalter: Gedenken im Würmtal e.V.

NEU G7815 Wenn die Löwin erwacht: Lesung mit Musik

Planegg Ursula Erber / Karola Albrecht / Susanne Kühnel

Die Schauspielerinnen Ursula Erber und Karola Albrecht lesen aus kraftvollen und inspirierenden Werken, die das Leben unterschiedlichster Frauen beleuchten und ihre Herausforderungen und Ziele in den Mittelpunkt stellen. Erleben Sie mit uns die bewegenden Texte aus: Löwen wecken von Ayelet Gundar-Goshen, Stolz und Vorurteil von Jane Austen, Briefe von Clara Schumann, Texte von Elif Shafak und vieles mehr. Lassen Sie sich von den Geschichten dieser bemerkenswerten Frauen berühren und inspirieren – musikalisch umrahmt vom Duo FlautoPiano.

Freitag, 4.7.2025, 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: Ein Tag vor Veranstaltungsbeginn

Restkarten an der Abendkasse

Theater / Literatur / Film

G7802 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, 26.2.2025, 19.15-20.45 Uhr

12 x 90 Minuten, 120 €

Planegg, Lesecafé in der Bücherei, Pasinger Str. 14, Eingang Josef-von-Hirsch-Str.

G7803 Bücher verändern die Welt – und uns? Ein Lesekreis der besonderen Art

Starnberg

Christine Weissbarth

Wir beschäftigen uns mit Romanen und Sachbüchern, die zur Reflexion über die eigene Biografie einladen. Was sagen uns diese Werke über die Welt im Allgemeinen, über die Wahrnehmung von anderen und letztendlich über uns selbst? „Ich, wir und die anderen“ ist Thema und gleichzeitig perspektivische Vielfalt des Lesekreises, der zu einem offenen Austausch und dem Einbringen persönlicher Erfahrungen einlädt. Erste Lektüre: Robin S. Sharma, „Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte“. Eine Parabel vom Glück. Die weitere Lektüre wird im Kurs vorgestellt und von der Gruppe ausgewählt.

Montag, 24.2.2025, 24.3., 5.5., 2.6., 7.7., 17.00-18.30 Uhr

5 x 90 Minuten, 59 €

Starnberg, vhs, Bahnhofplatz 14, 1. OG, Raum 13

NEU G7804 Theaterspielen mit Text – Schauspielworkshop

Planegg

Doris Sophia Heinrichsen

Anhand kurzer Dialoge aus Film und TV entwickeln wir kleine Spielszenen. Für Darsteller*innen mit Spaß am Rollenspiel. Theatererfahrung ist nicht nötig. Am ersten Kursabend improvisieren wir, verteilen und analysieren die Rollen. Am Samstag wird mit dem Spielpartner geprobt und die fertige Szene anschließend vor der Gruppe aufgeführt. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Freitag, 18.7.2025, 19.15-21.15 Uhr

Samstag, 19.7.2025, 10.00-13.00 Uhr, 39 €

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

G7805 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.

ab Mittwoch, 26.2.25, 19.15-20.45 Uhr (ebenso: 16.4.2, 28.5., 9.7.)

4 x 90 Minuten, 44 €

Gauting, Gemeindebibliothek, Bahnhofstraße 7

NEU G7808 Schreibende Frauen – klamme Kassen

Krailling

Sabine Bachmaier

Treffender kann man kaum beschreiben, wie es jungen, begabten Frauen erging, die um die Jahrhundertwende hier in Bayern lebten und schrieben und dabei weitgehend unbeachtet blieben. Unsere drei ausgewählten Schriftstellerinnen waren ihrer Zeit voraus in ihren Lebensformen, ihren politischen Ansichten, in ihren Geschichten und Gedichten. Sie galten als Außenseiterinnen, wurden misstrauisch beäugt und vorverurteilt als weibliche „Verslummerinnen“. Deswegen kamen sie auch finanziell auf keinen grünen Zweig und endeten allesamt kummervoll in sehr jungen Jahren. Erst in der jüngeren Neuzeit wurde ihre schriftstellerische Leistung anerkannt.

Freitag, 6.6.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Treffpunkt: Krailling, Linner Mühle, Margaretenstr. 55

In Kooperation mit der Bibliothek Krailling; Anmeldung erforderlich

NEU G7809 Rumpelstilzchen – eine Interpretation des Märchens nach Gebr. Grimm

Planegg

Ulrich Spies

Die Müllerstochter kommt ohne eigene Schuld in große Bedrängnis. Davon befreit sie in ihrer höchsten Not eine Gnomengestalt. Allerdings muss die junge Frau als Gegenleistung ein großes Versprechen geben: Rumpelstilzchen will ihr erstes Kind mitnehmen. Dass es im Märchen dennoch gut ausgeht und was es mit unseren eigenen Verhaltensweisen und Ängsten gemeinsam hat, erfahren wir heute. Wir erkennen, dass wir nicht immer Herrin oder Herr unseres Schicksals sind – jedoch mit Mut und Selbstvertrauen viel zum Gelingen unseres Lebens tun können.

Dienstag, 20.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, 12 €

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

NEU G7811 Zauber der Stille – Ein Gesprächskonzert mit dem Würmtal-Quartett

Krailling

Alexandra Geller / Würmtal Quartett

Das Würmtal-Quartett widmet sich dem Leben und Werk des bedeutendsten Malers der deutschen Romantik, Caspar David Friedrich, und seinem faszinierenden Umfeld. Erleben Sie eine Kombination aus Lesung und Musik. Es werden Fragmente aus Florian Illies Buch „Zauber der Stille“ präsentiert, in denen die Kapitel „Feuer“ und „Luft“ besondere Beachtung finden. Begleitet wird die Lesung von passenden Meisterwerken großer Komponisten wie Georg Friedrich Händel, Wolfgang Amadeus Mozart, Léon Dancía, Arnold Schönberg, Gerald Finzi, Dmitri Schostakowitsch und Henri Boissard. Die Lesung wird durch ausgewählte Bilder von Caspar David Friedrich illustriert. Ausführende sind Alexandra Geller (Lektorin) und das Würmtal-Quartett – Elzbieta Stadlinger, Leitung und Violine; Gunther Tress, Violine; Bärbel Tress, Klarinette; Veronika Gerzer, Violoncello.

Lassen Sie sich inspirieren von der Harmonie zwischen Wort und Klang und genießen Sie einen Abend voller Kunst und Emotionen.

Freitag, 23.5.2025, 19.00-20.30 Uhr, ohne Gebühr

Krailling, Gemeindebibliothek, Margaretenstr. 53 a

In Kooperation mit der Bibliothek Krailling; Anmeldung erforderlich

Zeichnen und Malen

G7102 Aquarellieren und Zeichnen

Planegg

Gisela Franzke

Gemeinsame Themen werden am Anfang der Stunde besprochen, wie z.B. Raum & Perspektive, Licht & Schatten oder Komposition im Bild. Sie erarbeiten dann ihre eigenen Themen und können Ihre Skizzen, Fotografien oder aufgebaute Stillleben umsetzen. Egal ob gegenständlich, abstrakt, experimentell oder informell. Die Dozentin zeigt verschiedene Techniken und Herangehensweisen auf und unterstützt Sie in Ihrer persönlichen Arbeit. Material: Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Aquarellstifte oder Bleistifte sowie Skizzenpapier.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 19.30-21.00 Uhr

15 x 90 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7103/04 Zeichnen in schwarzweiß und/oder Farbe

Planegg

Michael Wirth

Ein Kurs für Fortgeschrittene. 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 schwarzweiß 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 offenstehen und sichtbar werden.

Sie benötigen: großen Skizzenblock/glattes 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.

G7103 ab Dienstag, 25.2.2025, 09.00-12.00 Uhr

G7104 ab Dienstag, 13.5.2025, 09.00-12.00 Uhr

Je 8 x 180 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7105/06 Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Planegg

Graziana Goldwurm-Niembs

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Am Anfang steht die Skizze, sie ist Grundlage fürs 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 weitere, wichtige Bausteine der Zeichnung. Diese entsteht in erster Linie mit dem Bleistift. Der Einsatz von Farbstiften ist die erste Hinführung zur Malerei. Farblehre begleitet die Kursgestaltung. In diesem Kurs geht es vor allem um die Leichtigkeit des Strichs und die Wahrnehmung der Proportionen. Dazu benötigt es Übung, Übung und nochmals Übung. Welches Studienobjekt, ob Früchte, Gefäße, Blätter, Faltenwurf, Stillleben, Beobachtungen in freier Natur oder Menschen wird am Kursbeginn festgelegt. Material: u.a. Bleistifte verschiedener Härte, Zeichen-/Skizzenpapier, Buntstifte, Knetradiergummi, Spitzer. Alles Weitere wird im Unterricht besprochen.

G7105 ab Donnerstag, 27.2.2025, 09.00-12.00 Uhr

G7106 ab Donnerstag, 22.5.2025, 09.00-12.00 Uhr

Je 8 x 180 Minuten, 119 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7107 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 Graphit, Farbstiften, Pastellkreiden, Tusche oder Aquarell, die Sie mittels Landschaft, Stillleben, Architektur und Figur umsetzen. Material: Bleistifte HB, 2H, 2B, 4B, Spitzer, Radiergummi, Lineal, Zeichenpapier. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Für Kopien sind 6 € direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

ab Mittwoch, 26.2.2025, 17.50-19.20 Uhr

15 x 90 Minuten, 137 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU G7111 Aktzeichnen

Planegg

Klaus Wörner

Wie zeichnet man eine Figur vom lebenden Modell? Lernen Sie, wie Sie am besten Proportionen, Licht, Schatten und Form erfassen. Der Dozent demonstriert Ihnen verschiedene Methoden und begleitet Sie individuell bei Ihren Zeichnungen. Die Posen des Modells variieren zwischen 3 und 60 Minuten. Willkommen sind alle, die sich für das Figurenzeichnen interessieren, ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene! Bitte mitbringen: Zeichenpapier/-block mind. DIN A3, Bleistifte HB bis 2B, Kohlestifte o. Buntstift (z.B. Polychromos von Faber-Castell, nur 1 Farbe).

Samstag, 15.3.2025, 10.00-17.00 Uhr, inkl. 1,5h Pause

Sonntag, 16.3.2025, 10.00-17.00 Uhr, inkl. 1,5h Pause

Wochenendseminar, 82 €

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



G7113 Das reduzierte Aquarell: Handwerkliches (Basiskurs)

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 kennenlernen 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. Benötigtes Material siehe www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnummer oder direkt beim Kursleiter unter T.089-2724468 oder eckler@ch-eckler.de

Samstag, 22.3. und Sonntag, 23.3.2025, jew. 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminar, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7114 Das reduzierte Aquarell: Kompositorisches (Aufbaukurs)

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-wuermtal.de unter der Kursnummer oder direkt beim Kursleiter unter T.089-2724468 oder eckler@ch-eckler.de

Samstag, 5.7. und Sonntag, 6.7.2025, jew. 10.00-16.00 Uhr

Wochenendseminar, 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7115/16 Malen ohne Pinsel – Acryl gießen (Acrylic Pouring)

Germering

Renata Makanec

Kennen Sie schon Acrylic Pouring – der 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 schmutzig werden darf, evtl. eine Schürze. Zusätzliche Leinwände können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden. 18 € Materialkosten für ein Bild bitte im Kurs bezahlen; jedes weitere Bild ca. 10 € für Farben und Additive. Das Mitbringen von eigenen Leinwänden ist möglich bis max. 25x30 cm.

G7115 Mittwoch, 9.4.2025, 18.00-21.00 Uhr, 35 €

G7115A Mittwoch, 28.5.2025, 18.00-21.00 Uhr, 35 €

Beide in Germering, vhs in der Harfe 2, Therese-Giehse-Platz 3, Werkraum, Eingang über Gabriele-Münter-Str. 1

G7116/17 Acryl- und Aquarellworkshop mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg

Gundi Wein

In diesem Kurs werden Dir unter fachlicher Leitung in Acryl oder Aquarell die verschiedenen Techniken vorgestellt, wie Bildgestaltung, Farbenlehre, Abstraktion, Farbe, Form, sowie Licht und Schatten. Ob mit Acryl, Aquarell, Kreide, Stifte oder anderen Farben – es sind viele Möglichkeiten zu einem individuellen Gestalten offen. Die Faszination „Farbe“, wird auf unterschiedlichen Materialien erkundet. Lass Dich zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen der vielfältigen Möglichkeiten in Farbe, Form und der Gestaltung inspirieren.

Benötigtes Material unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnr.

G7116 Samstag, 15.3.2025, 09.30-16.30 Uhr, 49 €

G7117 Samstag, 12.7.2025, 09.30-16.30 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7118 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 vermitteln 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. Was Sie benötigen: Acrylfarben, Papierpaletten, Küchenrolle, Wasserglas, Acrylpinsel und Malplatte oder Leinwand. Weitere Infos bei der Kursleiterin oder im Kurs.

G7118 ab Freitag, 28.02.2025, 9.00-12.00 Uhr

G7119 ab Freitag, 16.05.2024, 9.00-12.00 Uhr

Jeweils 8 x 180 Minuten, 112 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7121 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 Farbigekeit 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. Benötigtes Material unter www.vhs-wuermtal.de unter der Kursnr.

Freitag, 16.5.2025, 18.30-21.30 Uhr,

Samstag, 17.5. und Sonntag, 18.5.2025, jeweils 10.00-17.00 Uhr

Wochenendseminar, 135 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7122 Die Kunst der Malerei: Schicht für Schicht in die Abstraktion

Planegg

Miriam Pietrangeli

Möchten Sie die Welt der abstrakten Malerei erkunden, sind sich aber nicht sicher, wo Sie beginnen sollen? Vielleicht sind Sie schon fortgeschritten und sehnen sich einfach nach neuen Impulsen und frischen Ideen in einer anderen Umgebung? Gemeinsam experimentieren wir, lassen unserer Fantasie freien Lauf und erschaffen Schicht für Schicht einzigartige Kunstwerke. Seien Sie dabei und entdecken Sie die Faszination der abstrakten Malerei! Materialliste: mind. 2 Leinwände, maximal 100cm, Acrylfarben, schwarzer Edding, Zeichenkohle, mehrere Acryl Malpinsel in untersch. Größen (Nr. 2, mind. 10cm breit), Spachtel, Malbuch mind. 250 g, Babyfeuchttücher, Mallappen, Küchenrolle

Samstag, 28.6.2025, 10.00-17.00 Uhr, 58 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7123 Ruhe und Klarheit durch Malen: Einblicke in Kunsttherapie-Methoden

Gauting

Yvonne Schneider

Mit konkreten Themenstellungen aus der Kunst- und Kreativtherapie begeben wir uns meist mit Öl-, Pastellkreiden und Temperafarben auf großem Format auf eine kreative Reise nach innen und lassen Raum für ungewöhnliche Lösungswege, tiefe Stille und unsere persönliche Intuition. In einer anschließenden Runde sind alle TeilnehmerInnen eingeladen, an der Betrachtung und Reflexion des Entstandenen mitzuwirken. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse nötig. Bitte Ölkreiden mitbringen, wenn möglich. Weiteres Material stelle ich zur Verfügung.

ab Donnerstag, 27.2.2025, 18.00-20.00 Uhr

weitere Termine: 13.3., 27.3., 8.5., 22.5., 5.6.

6 x 120 Min., 220 €

Gauting, Turmatelier, Haus B, Reismühle

NEU G7124 Venedig – eine imaginäre Reise durch die Lagunenstadt Italiens

Planegg

Martin Vollmer

Die Palazzi, die Kanäle und die schwarzen, düsteren Venezianischen Gondeln tragen zur Faszination dieser Stadt bei. Die Kunstwerke in den Kirchen sollten vielleicht einen Eindruck in der Intensität Ihrer persönlichen Kunst, wie Sie es sich vorstellen, erwirken. Mitzubringen: Acrylfarben, eventuell Leinwände, Zeichenmaterial oder Buntstifte, Kohleskizzenpapier und Skizzenblöcke, Kohlefixativ oder Haarspray, evtl. Fotos für die imaginäre Malreise nach Venedig, Ausschnitte für Venedigcollagen.

ab Sonntag, 13.7.2025, 11.00-16.30 Uhr

3 x 5,5 Stunden, 138 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7



G7125/26 In Zeichnung und Aquarellkunst

Planegg

Martin Vollmer

Lassen Sie sich von der Materie der Kunst inspirieren. Punkt, Punkt, Komma, Strich war gestern. Heute lernen Sie, künstlerisch mit der Vielfalt verschiedener Malmethoden umzugehen. Sie zeichnen oder malen anhand von Fotos oder Bildern; Aufbau eines Stillebens als andere Möglichkeit. Klärung von dem Bildaufbau, der Format-Einteilung, Offenlassen und Lichtraumlüssen in den Werken. Analytische Bildbesprechung am Abend anschließend. Mitzubringen: Zeichenmaterial, Buntstifte, Tusche in allen verfügbaren Farben, Zeichenkohle, oder Aquarell- und Tuschpinsel, Skizzenblock oder Aquarellblock, Fotos, Zeichenskizzen oder Malstudien von Ihnen, farbige großformatige Tonpapierbögen im Format 70x50cm, Experiment mit Buntstiften, Filzstiften, Bleistiften, Kohlestiften, Tusche und Fineliner. Für Tiermotive brauchen wir Fotos, Bilder etc.

G7125 ab Montag, 24.2.2025, 18.30-21.30 Uhr

8 x 180 Min., 160 €

G7126 ab Montag, 19.5.2025, 18.30-21.30 Uhr

5 x 180 Min., 99 €

Beide in Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU G7127 Ebru-Malerei-Workshop: Malen auf Wasser

Planegg

Tuelay Akcan

Ebru ist eine traditionelle türkische Kunst. Lernen Sie diese kreative und meditative Maltechnik kennen, sie lehrt uns Geduld und Konzentration. Wir arbeiten mit natürlichen Materialien: So wird der Pinsel aus dem Stiel einer Rose hergestellt und die Farben sind aus Pigmenten auf mineralischer und pflanzlicher Basis. Wir lernen die Vorbereitung der marmorierten Flüssigkeit kennen, die Farben und verschiedene Techniken für das Malen auf Wasser. Jedes abgezogene Papier ist ein Unikat mit außerordentlichem künstlerischen Wert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Waschlappen, Schürze, Einweghandschuhe. 35€ Materialkosten bitte direkt im Kurs bezahlen.

Sonntag, 6.4.2025, 10.00-16.00 Uhr, 59 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7130 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. Acryllasur schafft eine homogene Farbfläche, auf der die nach dem Trocknen gesetzte Pastellmalerei markant zur Bildwirkung beiträgt. Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Radiergummi, Knetradierer, Zeichenblock, Pastellblock, farbige Tonpapiere, jew. Größe DIN A 3.

ab Mittwoch, 12.3.2025, 10.00-13.00 Uhr

5 x 180 Minuten, 98 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7131 Kalligraphie – Schreiben mit der Spitzfeder

Planegg

Agnes von Rogister

Wir schreiben mit der Spitzfeder die elegante Copperplate-Schrift, mit der man wunderbare Karten, Einladungen und auch Bilder gestalten kann. Wir konzentrieren uns anfangs auf die Kleinbuchstaben, anschließend auf die Großbuchstaben und schreiben danach ganze Worte. Es bedarf viel Üben! Für 20 € Materialkosten erhalten Sie von der Kursleiterin Ihre eigene Feder, Tinte, Übungsunterlagen und Papier sowie Aquarellfarben, Stifte etc. zur Benutzung im Kurs. Bitte direkt im Kurs bezahlen. Auch für Jugendliche mit Erfahrung geeignet.

Freitag, 28.3.2025, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 29.3.2025, 14.00-17.00 Uhr, 39 €

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

Fotografie

NEU G7150 Einstieg in die analoge Fotografie von der Aufnahme bis zur Entwicklung (14-99 Jahre)

Planegg

Sebastian Schlagenhauser

Sie haben im Schrank der Eltern oder Großeltern eine analoge Kamera gefunden und würden die gerne ausprobieren? Dann bringen Sie sie zum Workshop mit, wir sehen uns gemeinsam die unterschiedlichen Modelle aller Teilnehmenden an und arbeiten uns kurz in die jeweilige Funktionsweise ein. Nach einer kleinen theoretischen Einführung begeben wir uns auf Fototour durch die nähere Umgebung und beschäftigen uns dabei („learning by doing“) mit den Themen Blende und Verschlusszeit. Nebenbei setzen wir uns mit Bildaufbau, Tiefenschärfe und Bewegungsunschärfe auseinander. Sind die Filme verknipst, entwickeln wir sie gemeinsam und eignen uns dabei Fotolabor-Grundkenntnisse an. Die Negative werden im Anschluss gescannt, so dass Sie Ihre Fotos in digitaler Form und als Negativ mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: Eine analoge Kamera, fast alle Filmformate möglich, bitte vorher mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen (info@camera-minutera.com), damit das richtige Filmmaterial zur Verfügung steht und Fragen zur Funktion und eventuell benötigten Batterien abgeklärt werden können. Der Dozent hat immer einige Ersatzapparate dabei, falls die Technik wider Erwarten streikt! Materialkosten von 12 € für Film und Chemie zur Entwicklung bitte direkt im Kurs bezahlen.

Samstag, 5.4.2025, 10.00-17.00 Uhr, 49 €

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

Plastisches und kunsthandwerkli. Gestalten

G7201 Bildhauerische Arbeiten in Holz oder Stein

Planegg

Peter Lutterkord

Ob Relief oder Skulptur, in Holz oder Stein – wichtigstes Kursziel ist, einen eigenen Entwurf konsequent durchzuarbeiten und das räumliche Sehen zu schulen. Nach kurzen Ideenskizzen auf Papier wird sorgfältig ein Tonmodell erarbeitet, das dann unter fachlicher Anleitung geschnitten oder in Stein gehauen werden kann. Der Einstieg ist (bei voller Kursgebühr) jederzeit möglich, da jeder Entwurf ganz unterschiedliche Ausführungszeit benötigt und somit jede*r Teilnehmende individuell beraten wird.

Bitte bringen Sie zum 1. Kursabend Papier und Bleistift mit, die weitere Materialbeschaffung (Ton, Werkzeug) wird im Kurs besprochen.

ab Dienstag, 25.2.2025, 19.00-21.00 Uhr

12 x 120 Minuten, 144 €

Planegg, im Haus des Kursleiters, Fürstenrieder Str. 10, (gegenüber Friedhofseingang)

G7203/04 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 Ton-Kosten sind in der Kursgebühr enthalten. Kosten für Glasur und Glasurbrand werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

G7203 ab Dienstag, 11.3.2025, 19.00-21.15 Uhr

G7204 ab Mittwoch, 12.3.2025, 09.30-11.45 Uhr

Je 12 x 135 Minuten, 159 €

Planegg, Volksschule, Werkraum, Keller, Josef-v.-Hirsch-Str. 3 Eingang Hofseite

G7208 Spinnkurs – alles rund um die Wolle

Puchheim

Michaela Höfel / Monika Unglert

Monika Unglert wurde das Spinnen von Großmutter und Mutter in die Wiege gelegt. Sie vermittelt Ihnen 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, 14.3.2025, 14.30-17.30 Uhr, 55 €

Treffpunkt: Biolandhof Unglert, Alte Bahnhofstr. 12, vor dem Hofladen
Spinnräder können vor Ort ausgeliehen werden.

G7211/12 Schachteln, Mappen, Leporelli – Hochwertige Buchbindearbeiten

Planegg

Monika Kalkert

Im Kurs lernen Sie, aus Buchbinderpappe, Leinen und edlen italienischen Schmuckpapieren hochwertige, dekorative Schachteln in verschiedenen Größen und Formen, besondere Schreib- u. Sammelmappen, Schmuckschatullen und Leporellos zu fertigen. Mit handwerklicher Sorgfalt und Liebe zum Detail entstehen exklusive Werkstücke die sich auch wunderbar als individuelles Geschenk eignen. Materialkosten nach Verbrauch im Kurs. Mitbringen: Bleistift, spitze Schere, Tube Patex (Kraftkleber), Geschirrtuch.

G7211 Samstag, 1.3. und Sonntag, 2.3.2025, 10.00-16.00 Uhr

G7212 Samstag, 8.3. und Sonntag, 9.3.2025, 10.00-16.00 Uhr

Je Wochenendseminar 89 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

NEU G7213 Dekoration aus Trockenblumen

Planegg

Anjuli Lindauer

Lernen Sie, wie Sie aus Trockenblumen wunderschöne und langlebige Dekorationen für Ihr Zuhause gestalten können. Gemeinsam erstellen wir einen stilvollen Trockenblumen-Hoop, der als dekorativer Akzent an Wand oder Tür für natürliche Schönheit sorgt. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an floristischen Arbeiten haben und ihre Kreativität in einem entspannten Umfeld ausleben möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen sind: eine Gartenschere und 30 € Materialkosten (diese beinhalten einen Holz- oder Metallring in gold, silber oder schwarz mit einem Durchmesser von ca. 30cm, Draht und eine große Auswahl an verschiedenen Trockenblumen sowie frischem Grün z.B. Eukalyptus. Der Ring wird sichelförmig mit den Blumen bestückt. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Trockenblumen verzaubern und gestalten Sie Ihr individuelles Meisterwerk!

Sonntag, 16.3.2025, 10.00-13.00 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7214 Osterkranz-Binden

Planegg

Alexandra Schoberth

Wir binden aus verschiedenen Materialien wie Buchs, Moos, Stroh und Weide einen bunten Frühlings- oder Osterkranz. Die Grundtechnik des Kranzbindens wird hier ausführlich erklärt und vermittelt. Der Kranz kann dann individuell geschmückt und verziert werden. Verschiedene Dekoartikel wie z.B. Wachteleier sind im Kurs erhältlich. Falls vorhanden, bitte Rosenschere und Heißklebepistole mitbringen. Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs bezahlt (ca. 20-30 €).

Samstag, 5.4.2025, 14.00-17.00 Uhr, 19 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7230-59 Goldschmieden

Pasing

Anja Kuse

Wir bieten Ihnen zahlreiche Termine zum Goldschmieden an:

Dienstags 09.00-13.00 Uhr, 96 €

Dienstags 18.00-22.00 Uhr, 96€

Samstags 15.00-19.00 Uhr, 96€

Sonntags 10.00-19.00 Uhr, 192 €

Alle Termine finden Sie unter www.vhs-wuerttemberg.de/goldschmieden

Pasing, Ladenatelier und Goldschmiedewerkstatt, Nusselstr. 49

Die Geschenkidee

Schenken Sie einen vhs-Kurs, eine Führung, einen Workshop oder einfach einen Wert-Gutschein (Betrag frei wählbar). Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@vhs-wuerttemberg.de oder kommen Sie in die vhs-Geschäftsstelle.

Textiles Gestalten

NEU G7305 Mit dicker Nadel: Osterkörbe schnell und leicht häkeln

Germering

Elif Müller

Ein Workshop für alle, die etwas Besonderes gestalten wollen. Mit einer gehäkelten Tasche können Sie das Herbstoutfit abrunden oder Körbe für Ihre Utensilien gestalten. Für jede Gelegenheit lässt sich das Passende häkeln und ist individuell gestaltbar. Das sehr dicke Garn und die dicke Häkelnadel in entsprechender Stärke wird von der Kursleitung mitgebracht.

Vorkenntnisse im Häkeln sind dafür nicht erforderlich. Materialkosten, ca. 15,00 € werden im Kurs nach Bedarf abgerechnet.

Sonntag, 6.4.2025, 16.00-20.00 Uhr, 35 €

Germering, vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Straße 1, Seminarraum 2

G7310 Total verfilzt

Gauting

Susanne Kneisel

Ob Sie in die Filztechnik mal reinschnuppern möchten oder schon Fortgeschrittene sind, ob es ums Erlernen der Grundtechniken wie Flächenfilz, Hohlformen oder Vollfilz geht oder Sie nur genügend Raum für die Verwirklichung eigener Ideen und Kreationen brauchen – hier sind Sie richtig! Möchten Sie eine bestimmte Wolle oder Farbe, rufen Sie bitte die Kursleiterin vorher an: Tel. 089 8508214.

Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Schere, Plastiktüte, Luftpolsterfolie. Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

Sonntag, 6.4.2025, 13.00-18.00 Uhr, 43 €

Gauting, Schule der Fantasie, Schulstr. 4, Querriegel, Rechts am Schulgebäude vorbei, diagonal über den Schulhof ist der Eingang

G7311 Blumige Gefäße filzen

Planegg

Susanne Kneisel

Blütenverzierte Taschen, Beutel mit wollreifen Erdbeeren, gefilzte Vasen mit Blumengirlande oder ein abstraktes Gefäß mit floralem Muster – das und vieles mehr ist heute Thema des Kurses. Ihre Farbwünsche geben Sie bitte der Kursleiterin unter 089-8508214 an.

Mitzubringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte, kleine Schüssel, Schere, Noppenfolie, evtl. Perlen, Pailletten und Nähzeug. Materialkosten nach Verbrauch bitte direkt im Kurs bezahlen (ca. 12 €).

Samstag, 10.5.2025, 10.00-17.00 Uhr, 49 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7315 Sticktreff – Freies Sticken mit Perlen mit und ohne Vorkenntnisse

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, 25.5.2025, 09.00-16.00 Uhr, 58 €

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

G7317 Häkeln: Windlichter und Co.

Planegg

Birgit Glaser

Feste Maschen, Stäbchen und Co. sind Ihnen ein Begriff? Dann lade ich Sie ein, mit mir ein paar dekorative Schmuckobjekte zu fertigen. Ich zeige Ihnen anhand vieler Muster, wie aus einem Knäuel Wolle und einem Schraubglas wunderschöne Windlichter werden. Für Geübte bringe ich ein oder zwei größere Lampen mit. Sie wollen eher Kleidung und Taschen verschönern, dann werden Sie bei den verschiedenen Blumen und Paisleys bestimmt das Passende finden. Ebenso lassen sich daraus Grußkarten fertigen. Sie haben etwas im Netz gesehen, was Ihnen gefällt? Dann schicken Sie mir bitte die Infos, dass ich mich darauf vorbereiten kann.

Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

ab Sonntag, 4.5.2025, 10.00-13.00 Uhr

2 x 180 Min., 39 €

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



NEU G7318 Die Kunst des Makramees

Planegg

Julia Stautner

Entdecke die Kunst des Makramees und knüpfe wunderschöne Stücke wie zum Beispiel Ohrringe, Schlüsselanhänger oder dekorativen Schmuck für zuhause. Lass deiner Kreativität freien Lauf und finde in der Ruhe in jedem Knoten. Bitte Schere und Metermaß mitbringen. 10 € Materialkosten bitte direkt im Kurs bezahlen.

Samstag, 22.3.2025, 14.30-17.30 Uhr, 25 €

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

G7320/21 Jetzt nähen, was Mode wird – mit und ohne Vorkenntnisse

Planegg

Christiane Köferl

Sie können nur geradeaus nähen? Dann können Sie sich hier anmelden. Egal mit oder ohne Vorkenntnisse, ob Sie einfache oder fortgeschrittene Tipps benötigen: Sie nähen IHR Kleidungsstück, in entspannter Atmosphäre, sich gegenseitig inspirierend, Spaß habend. Wir finden immer eine Lösung, wenn auch mal etwas nicht so aussieht wie geplant! Am ersten Kursabend stelle ich Ihnen die neuesten Trends vor und gebe Tipps, welche Schnitte geeignet sind.

Mitzubringen am 1. Abend: Schreibzeug, Maßband sowie Stoff und Schnitt, falls bereits vorhanden. Ab dem 2. Abend bitte immer eigene Nähmaschine und Verteilersteckdose mitbringen.

G7320 ab Dienstag, 11.3.2025, 19.00-21.45 Uhr (nicht am 29.4.)

G7321 ab Dienstag, 13.5.2025, 19.00-21.45 Uhr (nicht am 3.6.)

Jeweils 6 x 165 Minuten, 130 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

Bitte melden Sie sich zunächst pro Semester nur zu einem Kurs: „Jetzt nähen, was Mode wird“ an, damit mehrere Nähbegeisterte die Chance auf einen Platz haben. Sie haben keinen Platz bekommen? Gerne setzen wir Sie auf die Warteliste, schreiben Sie uns einfach an!

G7323 Hilfe, meine Nähmaschine versteht mich nicht!

Planegg

Christiane Köferl

Egal ob es Ihre erste Maschine ist oder geerbte „Keller-Maschine“: Lernen Sie mit Spaß einfädeln, Faden aufspulen, Fadenspannung und Stich einstellen, Füßchen und Nadeln kennen, um danach mit Selbstvertrauen Ihre Nähprojekte erfolgreich umzusetzen. Das werden Sie nach dem Kurs! Mitzubringen: Eigene Nähmaschine, unbedingt Anleitungsbuch!, Verlängerungskabel, Übungsstoff, Faden, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, (nicht neu kaufen), Textmarker

Mittwoch, 19.3.2025, 18.30-21.30 Uhr, 22 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

G7324 Verflocht und zugenäht!

Planegg

Christiane Köferl

Haben Sie keinen Spaß am Flickern? Holen Sie sich Tipps und Tricks zu: Hosen kürzen, Knie flicken (Kinderjeans, die nicht unter die Nähmaschine passen!), Reißverschluss in Kissen einnähen, Gardinen nähen, geplatze Naht schließen ... Hier zeige ich Ihnen viele Tipps und Tricks, für die im allgemeinen Nähkurs nie Zeit bleibt. Wir besprechen „Faden-salat“, wie Sie kreativ Altes in Neues verändern, ich beantworte Ihre Fragen.

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, 2.4.2025, 18.30-21.30 Uhr, 22 €

Planegg, Kupferhaus, OG 005, 1. Stock, Feodor-Lynen-Str. 5

G7325 Nähen für Anfänger

Planegg

Bianca Metz

Lernt die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit eurer Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss. Mit Hilfe der Dozentin bereitet 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. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Papierschere und Tesa/Kleber, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. 13 € Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Leihmaschine ggf. 15 € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)

Freitag, 9.5.2025, 18.30-22.00 Uhr, 46 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7326 Nachhaltigkeit fängt im Kleiderschrank an: Upcycling und Änderungsschneiderei

Planegg

Bianca Metz

Die Hose zu lang, die Ärmel zu kurz, das alte T-Shirt zu schade zum Entsorgen? Du kennst diese Probleme und benötigst Hilfe bei der Änderung diverser Kleidungsstücke oder brauchst Ideen, aus alt neu zu machen? Dann bist du hier genau richtig. Die Dozentin hilft beim Abstecken und gibt hilfreiche Tipps, wie Änderungen umgesetzt werden können. Du hast noch Fragen zum Kurs oder deiner Ausstattung? Wende dich direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de.

Bitte mitbringen: ausreichend Kleidungsstücke die eine Änderung benötigen, Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband, evtl. Stoffreste und sonstige Nähutensilien, Block & Bleistift. Leihmaschine ggf. 15 € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)

Dienstag, 29.4.2025, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

G7326A-C Nähtreff

Planegg

Bianca Metz

Dieser Workshop ist für Nähanfänger wie auch für Fortgeschrittene, die Freude an Nadel und Faden haben. Genäht wird in einer gemütlichen 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 Nähausstattung, wenden dich bitte direkt an die Dozentin: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, benötigte Stoffe und Schnitte, Stecknadeln, Nähgarn (Gütermann Polyester), Stoffschere, Handmaß & Maßband, Schnittmusterpapier und sonstige Nähutensilien. Leihmaschine ggf. 15 € (bitte vorab anmelden, wird vor Ort bezahlt)

G7326A Freitag, 14.3.2025, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

G7326B Freitag, 4.4.2025, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

G7326C Freitag, 6.6.2025, 19.00-22.00 Uhr, 26 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Mode und Kosmetik

G7330 Hairstyling und Make-up für Frauen von 14-99 Jahre

Planegg

Anabell Ariyah

Entdecken Sie sich neu und lernen Sie, Ihre optischen Stärken wirkungsvoll zu betonen. Sie erleben, sich selbst in einem anderen Licht zu sehen, durch einen anderen Spiegel zu betrachten. Sie verlassen die Komfortzone des gewohnten Stylings, erproben Make-up- und Frisurvariationen und steigern Ihre Styling-Wahrnehmung, um sich authentisch, natürlich, schön zu fühlen und zu sehen. Gerne können auch Mutter und Tochter gemeinsam dieses Styling-Seminar erleben! Bitte mitbringen: eigene Schmink- und Abschminkprodukte, Hairstylingprodukte, auch Kamm, Bürste, evtl. Föhn, Spangen, ein kleiner Tisch-Standspiegel ... alles, was Sie sonst zum Stylen für Gesicht und Kopf benutzen. Um auch Neues auszuprobieren, stellt die Kursleiterin eine Auswahl an Produkten bereit (bitte 3 € Materialkosten direkt im Kurs bezahlen).

Freitag, 9.5.2025, 16.00-20.00 Uhr, 36 €

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



Sanftl Schmuck & Uhren KG

Margaretenstraße 58 · 82152 Krailling

Tel. 089 - 857 38 38 · www.sanftl-juwelier.de



G7333 Stilvoll und umweltbewusst: Wie funktioniert Capsule Wardrobe?

Planegg

Christiane Köferl

In 5 Minuten perfekt gekleidet sein? Weniger Kleidung, mehr Auswahl? Strukturieren Sie mit praxisnahen Tipps Ihren Kleiderschrank neu: Was kann weg, was muss nur anders werden? Mit kleinen Ergänzungen schaffen Sie neue, aufregende Kombinationen – eine Fülle an Möglichkeiten. Sie reisen zukünftig mit leicht gepacktem Koffer, vermeiden Fehlkäufe, gestalten Ihre Garderobe effizient und nachhaltig – ohne auf Stil und Individualität zu verzichten.

Mittwoch, 26.3.2025, 19.30-21.30 Uhr, 18 €

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

G7337/38 Farbtypberatung für Sie und Ihn

Planegg

Stephie Anna Höltzel

Erleben Sie die Farbtypberatung, differenziert nach 13 Farbtypen, in einem neuen und frischen Look! Sie erlangen das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und neu unterstreichen. Dadurch kann auch mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben ziehen. Die Farbberatung spendet Ihnen nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente bei Haarfarbe, Kleidung und Brillenwahl werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. Abgerundet mit einem energetischen Farbttest erfahren Sie einen ganzheitlichen neuen Schwung.

Das Ziel: Ein geschonter Geldbeutel und eine erheblich längere Lebensdauer Ihrer Kleider und Accessoires. Ob in wichtigen beruflichen oder alltäglichen Situationen werden Sie ab dann optimal gekleidet sein. Ein exklusiver Stoff-Farbpas, abgestimmt auf Ihren Farbtyp, ist inklusive (Wert: 50 €).

Für ein authentisches Ergebnis bitte zwei Wochen vorm Kurs keine Karotintabletten, Selbstbräuner und Sonnenstudio nutzen. Verzichteten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-Up.

G7337 Freitag, 28.3.2025, 15.00-19.00 Uhr, 166 €

G7338 Freitag, 16.5.2025, 12.00-16.00 Uhr, 166 €

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

NEU G7339 Fine Tuning Farbtypberatung

Planegg

Stephie Anna Höltzel

Sie haben bereits eine Farbberatung nach den vier Grundfarbtypen Frühling, Sommer, Herbst und Winter gemacht, aber das Gefühl, dass noch mehr hinter Ihrem persönlichen Farbtypen steckt? Die aktuelle Farbpalette stellt Sie nicht so recht zufrieden? Gerade durch unser Älterwerden scheint sich unser Farbtyp zu verändern, so dass Farben nicht mehr so gut zu passen scheinen. Tatsächlich aber verändert sich unser Farbtyp ein Leben lang nicht. In diesem Kurs wird die ursprüngliche Farbanalyse anhand von 13 Farbtypen vertieft. Dabei wird der Fokus auf die Mischtypen, den sogenannten Nachbarfarbfamilien, gelegt. Das Ergebnis ist präziser, nahbarer und schlüssiger in Farbsättigung, Wärme-Kälte-Verhältnis der Farben und Widerspiegelung von Persönlichkeitsmerkmalen. Falls Sie noch einen Farbpas besitzen, bringen Sie diesen bitte mit. Die Kursgebühr beinhaltet einen individuellen hochwertigen Stoff-Farbpas.

Freitag, 16.5.2025, 17.00-20.00 Uhr, 129 €

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

Für ein authentisches Ergebnis bitte zwei Wochen vorm Kurs keine Karotintabletten, Selbstbräuner und Sonnenstudio nutzen. Verzichteten Sie am Tag der Beratung bitte auf Rollkragen und Make-Up.

Blumen und Naturmaterialien

G7501 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 Materialien: Schreibutensilien, Fotoapparat. Materialgeld für die Blumen ist im Kurs zu bezahlen.

ab Donnerstag 13.03.2025., 18.00-20.00 Uhr (sowie 3.4., 8.5., 5.6., 26.6., 10.7., 24.7.2025)

7 x 120 Minuten, 70 €

Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 7

Bei Absage eines Kursabends bitte mind. 24 Stunden vorher Bescheid geben, andernfalls wird die Materialgebühr fällig.

Eröffne anderen Perspektiven.



Volkshochschule
im Würmtal e.V.



Werde
Kursleiter*in

Mail an:
info@vhs-wuermtal.de



Kurse für unsere Kleinen

Lebenslanges Lernen beginnt nicht erst im Erwachsenenalter! Die junge vhs bietet Kindern und Jugendlichen kreative Lern-konzepte 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 und vieles mehr.

Alle Kurse mit detaillierten Infos (Beschreibung, Datum, Ort, Gebühren) sowie die Möglichkeit zu Anmeldung finden Sie unter:

[www.vhs-wuerttemberg.de/
programm/junge-vhs](http://www.vhs-wuerttemberg.de/programm/junge-vhs)

Schauen Sie am besten gleich rein, viele beliebte Kurse sind schnell ausgebucht!



Für unsere Kleinsten

G8001 PEKIP für Okt. 24 - Januar 25 geb.
Babys: Prager Eltern-Kind-Programm
10 x ab Dienstag, 25.2.2025, 09.00-10.30 Uhr

G8002 PEKIP für Mai 24 - Sept. 24 geb.
Babys: Prager Eltern-Kind-Programm
10 x ab Dienstag, 25.2.2025, 10.45-12.15 Uhr



Forschen und Tüfteln

G8101 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Strom und Spannung
Freitag, 23.5.2025, 14.30-16.30 Uhr

G8102 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.):
Strom und Spannung
Freitag, 23.5.2025, 16.45-18.45 Uhr

G8103 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.):
Raketen
Freitag, 28.3.2025, 14.30-16.30 Uhr

G8104 FRÜHES FORSCHEN (8-10 J.):
Raketen
Freitag, 28.3.2025, 16.45-18.45 Uhr

G8105 FRÜHES FORSCHEN (5-7 J.): Kristalle
Freitag, 4.7.2025, 14.30-16.30 Uhr

G8106 RÜHES FORSCHEN (8-10 J.): Kristalle
Freitag, 4.7.2025, 16.45-18.45 Uhr

G8107 Themenworkshop:
Licht und Farbe (7-10 J.)
Samstag, 10.5.2025, 10.00-13.00 Uhr

G8108 Themenworkshop:
NEU Luft und andere Gase (7-10 J.)
Samstag, 12.4.2025, 10.00-13.00 Uhr



Kochen und Backen

G8201 Eine Handvoll Süßes:
NEU Gesunde Ernährung einfach erklärt!
Familienkurs
Samstag, 22.3.2025, 10.00-12.00 Uhr

G8202 Muttertagskuchen für die beste
NEU Mama! Für junge Meisterbäcker*innen
ab 8 J.
Samstag, 3.5.2025, 10.00-14.00 Uhr

G8204 Girls Muffin Backkurs "Muttertag"
(ab 10 J.)
Samstag, 10.5.2025, 14.00-17.30 Uhr

Entdecken und Erleben

G8301 Seifen- und Badepralinen
(Familienkurs)
Sonntag, 6.7.2025, 13.00-17.00 Uhr

G8302 Gibt's des? Eine München-
NEU Erlebnistour für Familien mit
Grundschulkindern
Samstag, 10.5.2025, 14.00-16.00 Uhr

G8305 Digitalisierung erleben:
Kinderführung durch das BayernLab
Starnberg (ab 3. Klasse)
Dienstag, 29.4.2025, 15.30-17.00 Uhr

G8306 Coole Sterngucker entdecken den
Kosmos – auf Spritztour durch den
Himmel
Freitag, 4.7.2025, 20.00-21.30 Uhr

G8308 Spaß und Entspannung – eine Klang-
stunde für Kinder, Eltern und Großeltern
Sonntag, 30.3.2025, 14.15-15.45 Uhr



G8311 Aktuell im Frühling: Zaubern mit dem Osterhasen (ab 5 J.)
Freitag, 11.4.2025, 17.15-19.15 Uhr

Lernen und Wissen

G8401 „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler*innen)
Dienstag, 18.3.2025, 16.00-18.00 Uhr, online

G8406 Programmieren in Roblox (ab 10 J.)
Samstag, 29.3.2025, 09.30-12.00 Uhr

G8407 Computerspiele programmieren mit Scratch: Weltraumshooter (ab 8 J.)
Samstag, 5.4.2025, 10.00-12.00 Uhr

G8408 Programmieren in Python (ab 10 J.)
Samstag, 24.5.2025, 10.00-12.00 Uhr

G8409 Texturepacks in Minecraft (ab 9 J.)
NEU Freitag, 14.3.2025, 16.30-18.00 Uhr

G8410 3D-Druck für Kinder:
NEU Schlüsselanhänger (ab 9 J.)
2 x ab Freitag, 4.4.2025, 16.30-18.15 Uhr

G8411 3D-Druck für Kinder: Stempel (ab 9 J.)
NEU ab Freitag, 4.7.2025, 16.30-18.15 Uhr

G8412/13 ONLINE: KidsSafe Kinderschutztraining®
für Schüler*innen 1.-6. Klasse

G8412 Freitag, 14.3.2025, 15.00-20.30 Uhr

G8413 Samstag, 12.7.2025, 10.00-13.00 Uhr

Natur, Tiere, Abenteuer

G8502 Flower-Power-Werkstatt
NEU (für alle Altersgruppen)
Samstag, 10.5.2025, 14.00-17.00 Uhr

G8503 Waldzirkus
NEU Mittwoch, 21.5.2025, 14.00-17.00 Uhr

G8504/4A Bauernhof Erlebnisvormittag:
NEU Entdecke die Vielfalt der Landwirtschaft (5-10 J.)

G8504 Samstag, 29.3.2025, 10.00-13.00 Uhr

G8504A Samstag, 24.5.2025, 10.00-13.00 Uhr



G8505 Aufregung im Heidezwergerland:
NEU Zaubenhaftes Naturerlebnis für Familien
Sonntag, 1.6.2025, 14.00-16.00 Uhr

G8506/6A Pony-Erlebnistag: Spaß und Abenteuer mit unseren flauschigen Freunden (5-8 J.)

G8506 Samstag, 22.3.2025, 10.00-13.00 Uhr

G8506A Samstag, 12.7.2025, 10.00-13.00 Uhr

G8508/9 Gondelfahrt im Schlosspark Nymphenburg

G8508 Freitag, 23.5.2025, 16.30-17.00 Uhr

G8509 Sonntag, 6.7.2025, 10.30-11.00 Uhr

G8510/11 Das faszinierende Leben einer Honigbiene (8-12 J.)
NEU

G8510 Samstag, 29.3.2025, 14.00-17.00 Uhr

G8511 Samstag, 12.7.2025, 14.00-17.00 Uhr

Bewegung

G8601/2 Inlineskating – Anfängerkurs (6-11 J.)

G8601 Montag, 7.4.2025, 16.30-18.30 Uhr

G8602 Donnerstag, 8.5.2025, 16.30-18.30 Uhr

G8603 Inlineskating – Aufbaukurs (6-11 J.)
Mittwoch, 25.6.2025, 16.30-18.30 Uhr

G8604/5 Einradfahren für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 6 J.)

G8604 Freitag, 21.3.2025 & 28.3.2025,
je 17.15-18.45 Uhr

G8605 Freitag, 27.6.2025 & 4.7.2025,
je 17.15-18.45 Uhr

G8609 Kreativ entspannt!
Sonntag, 23.3.2025, 14.00-16.00 Uhr

G8614/15/16 Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

G8614 Mittwoch, 16.4.2025, 10.00-12.00 Uhr

G8615 Sonntag, 18.5.2025, 10.00-12.00 Uhr

G8616 Samstag, 26.7.2025, 10.00-12.00 Uhr

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!



Kreativität

G8701A-D Kreative Nähtreffs für Kinder/Teenies (ab 8 Jahre)

G8701A Freitag, 14.3.2025, 15.30-18.30 Uhr

G8701B Freitag, 4.4.2025, 15.30-18.30 Uhr

G8701C Freitag, 9.5.2025, 15.30-18.30 Uhr

G8701D Freitag, 6.6.2025, 15.30-18.30 Uhr

G8703 Gefilzte Osterhasen für Groß und Klein
Samstag, 5.4.2025, 14.00-18.00 Uhr

G8704 Origami – zauberhaftes Falten (ab 6 J.)
NEU Samstag, 15.3.2025, 15.00-17.00 Uhr

G8705 Häkeln (ab 8 J.)
NEU Sonntag, 30.3.2025 & 6.4.2025, je 14.30-17.30 Uhr

G8709 Töpfern mit rotem Ton (6-10 J.)
Samstag, 15.3.2025, 11.00-13.00 Uhr

G8710 Werkstatt mit Speckstein (6-12 J.)
Freitag, 21.3.2025, 14.30-18.30 Uhr

G8711 Tiere malen auf einfache Weise (6-10 J.)
Freitag, 23.5.2025, 14.30-18.30 Uhr

G8712/13 Mit Acrylfarben auf Leinwand malen (6-14 J.)

G8712 Samstag, 24.5.2025, 10.00-14.00 Uhr

G8713 Freitag, 27.6.2025, 14.30-18.30 Uhr

G8714 Mit kunsttherapeutischen Methoden wieder einen roten Faden finden
NEU 5 x Mittwoch, 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 30.4.
je 18.00-20.00 Uhr



G8715 Umweltwerkstatt für unser Klima (6-12 J.)

NEU Sonntag, 16.3.2025, 14.30-16.30 Uhr

G8716 Osterwerkstatt (6-10 J.)

Samstag, 5.4.2025, 10.30-12.30 Uhr

G8717 Schmuckwerkstatt (8-12 J.)

Freitag, 2.5.2025, 15.00-17.00 Uhr

G8718 Sommerwerkstatt (6-10 J.)

NEU Alles für Balkon, Garten oder Party
Sonntag, 1.6.2025, 10.30-12.30 Uhr

G8719 Die Welt ist bunt! Kleine Malschule für Kinder (6-10 J.)
6 x ab Dienstag, 25.2.2025, je 16.00-17.30 Uhr

G8721 Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 10 J.)

Samstag, 17.5.2025 & 24.5.2025,
je 10.00-13.00 Uhr

G8722 Wir malen wie James Rizzi: Poppige Skylinebilder und 3D-Osterkarte (ab 5 J.)

NEU Freitag, 11.4.2025, 15.00-17.00 Uhr

G8723 Farbenfrohe Fantasie – Zeichnen mit Bleistift und Buntstiften (6-10 J.)

NEU 5 x ab Donnerstag, 13.3.2025,
je 15.00-16.30 Uhr

Vorlesen

G8801 Fröhlicher Hurliwutsch-Spaß: Vorlesen, Mitmachen und Lachen (4-6 J.)

NEU Sonntag, 30.3.2025, 15.00-16.30 Uhr

G8802 Albträume austricksen! Ein Vorlese- und Mitmach-Nachmittag

NEU Sonntag, 6.4.2025, 15.00-16.00 Uhr



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.



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

... bekommen immer eine
automatische Anmelde-
bestätigung

... können sich exklusiv zu
Folgekursen anmelden

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

... sind schneller informiert
und können vor Erscheinen
des Heftes Ihre Lieblings-
kurse buchen

Schreiben Sie uns an
info@vhs-wuermtal.de

Unter Anerkennung der Allg. Geschäftsbed. melde ich mich hiermit für folgenden Kurs verbindlich an:

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Kursnr.: _____ Kurstitel: _____

Auch wenn Sie nichts von uns hören, gelten Sie als angemeldet.

Liegt uns eine gültige E-Mail-Adresse vor, erhalten Sie eine automatische Anmeldebestätigung. Ansonsten melden wir uns nur, wenn der Kurs nicht wie geplant stattfindet. Bitte notieren Sie sich Ort(e) und Zeit(en). Die Allg. Geschäftsbed. finden Sie im aktuellem Programmheft und auf der vhs-Webseite.

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 mit Lastschrift einzuziehen. Ich weise 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 _____

Tel. _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Name (Ehepartner*in) _____ Vorname _____

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:

Rudolph Haux	Krailling	Peter Köstler	Gräfelfing	Harald Zipfel	Neuried
Hermann Nafziger	Planegg	Dr. Brigitte Kössinger	Gauting		

Unser Dank gilt ebenso den Gemeinderäten und den Leitungen und Mitarbeitenden der kommunalen, schulischen und kirchlichen Institutionen, in deren Häusern wir zu Gast sein dürfen.

Terminkalender für das Frühjahr-/Sommersemester 2025

	Februar					März					April					Mai					Juni					Juli						
Montag		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Dienstag		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Mittwoch		5	12	18	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Donnerstag		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Freitag		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Samstag	1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Sonntag	2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	

Kursfreie Tage

Faschingsferien: 3.3.-9.3.
Osterferien: 14.4.-27.4.
Feiertage: 1.5., 29.5.
Pfingstferien: 9.6.-22.6.
Sommerferien: ab 1.8.

Termine fürs Sommersemester 2025

Neues Programmheft: 1.9.2025
Semesterbeginn: 22.9.2025

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 e.V.
Satz: www.klares-design.de
Druck: PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG,
94036 Passau
Auflage: 5.000

Bildnachweise

Alle vhs und Pixabay bis auf: S. 2 Rathaus Gräfelfing, Lorenz Schuster, Dagmar Rutt, S. 4 Gruber + Popp Architekt:innen BDA Partnerschaft mbB, S. 5 Adobe Stock/jchizhe, S. 10 Adobe Stock/Firn, S. 16 Adobe Stock/Parkin, S. 20 Adobe Stock/kerkezz, S. 24 istock/Mirel Kipioro, S. 35 Lorenz Schuster, S. 38 Adobe Stock/bvbflo1, S. 39 Adobe Stock / mickyso, S. 58 istock/mikkelwilliam

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 wird der Wartelistenplatz nach zeitlichem Eingang der Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle vergeben.

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 Material werden ggf. direkt im Kurs abgerechnet.

Mindest-Teilnehmerzahl / Kursgebühr

Für die Kurse ist in der Regel eine Mindestanzahl von 5-7 Teilnehmenden festgesetzt. Bei weniger Anmeldungen wird der Kurs abgesagt; alternativ ist eine Kürzung der Kurstage oder eine Erhöhung der Kursgebühr nach Rücksprache mit den Teilnehmenden am 1. Kurstag möglich. Ein Anspruch auf erneute Anpassung besteht weder auf Seiten der vhs noch auf Seiten der Teilnehmenden.

Ermäßigung

In Härtefällen erhalten Sie auf Anfrage eine Ermäßigung der Kursgebühren bis zu 50%, z.B. bei Bezug von ALGII/ Sozialhilfe oder bei Engagement als Freiwilligendienstleistende. Bitte reichen Sie mit der Anmeldung einen aktuellen Nachweis ein. Voraussetzung für den Rabatt ist, dass im jeweiligen Kurs die Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist.

Programmänderungen

Die vhs im Würmtal behält sich Programmänderungen vor.

- Bei fortlaufenden Kursen werden ausgefallene Kurstage (aufgrund von Krankheit des Kursleiters o. Ä.) am Ende des Kurses angehängt. Eine Änderung des Kursformats und -orts ist zulässig, wenn diese sachlich gerechtfertigt ist.
- Aus sachlich gerechtfertigten Gründen können Kurse und Veranstaltungen vollständig abgesagt oder verschoben werden. Bereits erhobene Gebühren werden dann zurückerstattet.
- Müssen Kurse auf Grund von höherer Gewalt abgesagt werden, gilt: Bei Absage eines fortlaufenden Kurses nach Kursbeginn wird die Kursgebühr anteilig entsprechend ausgefallener Stunden rückerstattet. In beiden Fällen kann 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.
- Bei einzelnen Veranstaltungen gelten abweichende Rücktrittsbedingungen, die direkt in der Ausschreibung vermerkt sind.

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-wuermtal.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: 17.7.2024

Demnächst im Kupferhaus



Zwei Herren aus Verona

von William Shakespeare | Theaterreihe
Sa 15.02. | 20.00 Uhr

Auch im
Schnupper-Abo



Damenwahl

L. van Kuhl, A. Köfer, E. Eiselt, C. Lindner
Mi 26.03. | 20.00 Uhr



Herr Braun & Herr Murr

Das Bayerische Aschenputtel | Live-Hörspiel
So 30.03. | 16.00 Uhr



Katharina Gruber und Christian Gruber

Éternelles – A Tribute to Fitzgerald, Piaf u.a.
Do 03.04. | 20.00 Uhr



Tamta Magradze

Liszt, Schumann u.a. | Pianisten im Kupferhaus
So 06.04. | 11.00 Uhr



Die Bücherinsel

n. d. Roman von J. Mommsen | Theaterreihe
Sa 03.05. | 20.00 Uhr

Auch im
Schnupper-Abo



Simply Quartet

Mozart, Marsalis, Grieg | Konzertreihe
Fr 09.05. | 20.00 Uhr



Doctor Döblingers

Kasperl u. d. Stinkprinzessin | Figurentheater
Sa 17.05. | 14.30 u. 16.00 Uhr