



Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.

Programm

Frühjahr/Sommer 2024



Garching Ismaning Unterföhring Unterschleißheim www.vhs-nord.de



**Erster Bürgermeister
Dr. Dietmar Gruchmann**

Erster Bürgermeister Stadt Garching
Erster Vorsitzender der vhs



Dr. Lothar Stetz

vhs-Direktor

Das neue Programm für Frühjahr/ Sommer 2024

Gute Bildung ist die zentrale Grundlage, um die Gesellschaft und ihre Menschen zu stärken. Sie wird umso wichtiger, wenn sich gewohnte Sicherheiten auflösen, Krisen zunehmen, populistische Verführungen aufdrängen. Mit diesem frischen Semesterprogramm für die erste Jahreshälfte bieten wir Ihnen einen Katalog voller Angebote für Ihre private und berufliche Entwicklung. Vorträge zu aktuellen Themen der Zeit, Seminare im Bereich Kunst und Gestalten, Kurse zur präventiven Gesundheitsbildung, zu Sprachen und zur beruflichen Bildung - die vhs im Norden des Landkreises München e.V. bietet Ihnen wieder rund 1500 Veranstaltungen aus allen Bereichen der Erwachsenenbildung.

Open Stage

Waren Sie schon einmal bei einem unserer Konzerte, einem Film-Gespräch oder einer unserer Shows? Wenn nicht, laden wir Sie dringend ein. Tolle Bands, unterhaltsame Wissenschaftsvermittlung, Poesie auf höchstem Niveau - neben Markus Berg kuratiert die Vizemeisterin des deutschsprachigen Poetry-Slams, Meike Harms, unsere Reihe in Ismaning. Neu ist in Garching eine offene Bühne für alle Talente: Wir suchen zusammen mit der Musikschule Garching die begnadete Singer-/ Songwriterin, den eindrucksvollen Instrumentalisten, den Lyriker oder die Schriftstellerin, den Poetry-Slammer, die Kabarettistin, Comedian oder Zauberkünstlerin, den Rapper oder Science-Slammer, die Tanz- oder Performance-Künstler:in. Die Bühne gehört euch - wir bieten den (kleinen) großen Auftritt! Näheres zum Kulturprogramm findet sich auf den Seiten 66 ff. dieses Programmhefts

Maria Geier hört auf

Seit 1989, also über mehr als 30 Jahre, hat sie unsere Volkshochschule mit gestaltet und geprägt. Unzählbar die Veranstaltungen, die sie geplant hat, die Dozentinnen und Dozenten, die sie für die vhs geworben, die Teilnehmer:innen, die sie mit ihrem Angebot bereichert hat. Der Fachbereich Gesundheit und Ernährung war ihre Domäne, trägt ihre Handschrift. In der Funktion der stellvertretenden Direktorin hat sie die Entwicklung der Volkshochschule durch alle Höhen und Tiefen mit gesteuert. Zuletzt hat sie ihre Nachfolgerin, Frau Dr. Nina Fuchs eingearbeitet, so dass die Kontinuität dieses großen Fachbereichs gesichert ist. Liebe Maria, wir sind Dir zu großem Dank verpflichtet! Mehr auf Seite 6.

Auch Sie werden in unserem Programm fündig!

Man muss das Heft in die Hand nehmen und mit etwas Muse durchblättern: Auf jeder Seite gibt es neue Inspirationen. Probieren Sie doch einfach einmal etwas Neues aus. Wir beraten Sie gerne.

Tipp: Alle Vorträge gibt es pauschal für 30,00 Euro mit unserem Vortragsabo!

Anmelden können Sie sich über unsere Webseite: www.vhs-nord.de, aber auch per E-Mail (info@vhs-nord.de) und Telefon (089 550517-0).

Bitte beachten Sie auch die großzügigen Ermäßigungsregelungen der vhs: Niemand soll aus finanziellen Gründen von Weiterbildungschancen ausgeschlossen werden!

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Dietmar Gruchmann

Erster Bürgermeister Stadt Garching
Erster Vorsitzender der vhs

Dr. Lothar Stetz

vhs-Direktor

Inhalt

1 Gesellschaft Welt

Gesellschaft

Geschichte/ Politik	17
Medien	32
Pädagogik / Psychologie	33
Forschung / Technik / Natur	36

Wirtschaft, Welt, Outdoor

Wirtschaft, Recht, Verbraucherinformation	45
Fun & Action	47
Fun for Kids	50
Länder- und Abenteuer-vorträge	54
Stadtführungen	58
Führungen für Kinder	63

2 Kultur, Foto Malerei

Kultur, Gestalten, Tanz

Studium Generaler	65
Matinéenr, Blackbox-Konzerte	66
Shows und Theater	68
Literatur	69
Gestalten	70
Musik	77
Tanz	80

Fotografie

Grundlagen	91
Aufbaukurse, Foto-Live-Vorträge	92
Event- und Themenfotografie	93
Natur- und Tierfotografie	95
Portrait- und Aktfotografie	98
Bildbearbeitung und -präsentation	101
Video, Online-Kurse	102
Foto-Workshops an Traumzielen	104
Ausstellungen	105
Fotoclub der Volkshochschule	106

Malerei

Malerei für Kinder	107
Zeichen- & Malkurse	109
Besondere Themen-Workshops	111
Tuschmalerei und Kalligraphie	113
Malworkshops an Traumzielen	114
Kunstg. Vorträge, Ausstellungen	115

3 Gesundheit Ernährung

Gesundheit

Entspannung	117
Yoga	119
Gesundheitsreisen	123
Qigong	124
Achtsamkeit / Meditation	125
Körperbewusstsein / Massage	126
T'ai Chi	128
Selbstverteidigung	128
Bewegung / Fitness	130
Rehasport	132
Bewegung / Fitness	132
Gesundheitsthemen	140
Rund ums Kind	142
Kosmetik	143

Ernährung

Essen & Trinken	145
-----------------	-----

Gesellschaft



Dr. Lothar Stetz
Fachbereichsleitung
Direktor der vhs
Tel. 089/550 517-33
stetz@vhs-nord.de



Susanne Kretzschmar
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-33
kretzschmar@vhs-nord.de

Kultur



Sylke Heuer
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550 517-75
heuer@vhs-nord.de



Andrea Britz
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-73
britz@vhs-nord.de

Gesundheit/Ernährung



Dr. Nina Fuchs
Fachbereichsleitung
Tel. 089/550 517-79
fuchs@vhs-nord.de



Katrin Müller
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-83
mueller@vhs-nord.de

Marketing/Welt/Outdoor



Katrin-Jasmin Becker
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung
Unterföhring
Tel. 089/550 517-42
becker@vhs-nord.de



Lukas Höllmann
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-86
hoellmann@vhs-nord.de

Literatur/Gestalten



Aurelia Brücher
Fachbereichsleitung
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550 517-78
bruecher@vhs-nord.de

Fotografie/Malerei



Ilona Zindler-Weidmann
Fachbereichsleitung
Projekte
Tel. 089/550 517-45
zindler-weidmann@vhs-nord.de



Maria Khalyako
Information
Sachbearbeitung
Grafik
Tel. 089/550 517-21
khalyako@vhs-nord.de

4 Sprachen

Sprachen

Integrationskurse	155
Berufssprachkurse	158
Prüfungen	159
Deutsch	160
Englisch, Business English	161
Französisch	165
Italienisch	167
Spanisch	171
Arabisch	173
Chinesisch	173
Dänisch	173
Griechisch, Altgriechisch	173
Hindi, Latein	174
Japanisch	174
Koreanisch	175
Kroatisch	175
Niederländisch, Norwegisch	176
Persisch, Polnisch	176
Portugiesisch	176
Russisch	177
Schwedisch, Slowakisch	177
Thailändisch	177
Tschechisch, Türkisch	178
Ungarisch	178
Bücherliste	179

5 Beruf IT

Beruf

Buchführung	181
Controlling, Projektmanagement	182
Management und Führung	184
Marketing, Lernen lernen	187
Kommunikation	188
Berufliche Orientierung	190
Job und Karriere	192

IT

Windows und Office	196
Fit für Büro und Cloud, OneNote	197
Word, Excel	198
Excel mit VBA, Power BI	200
PowerPoint, Outlook, Access	201
Smartphone & mobile Technik	202
PC selber bauen	203
Zehnfingersystem, Internet	203
Video und Audio	204
Künstliche Intelligenz	205
Web für Profis, InDesign & Co	206
Bildbearbeitung	207
3D-Technik	208
Linux, Programmieren	209
Programmieren für Jugendliche	210
Elektronik für Kids	210
Kurse für Späteinsteiger:innen	211

i Info & Service

AGB	215
Ortspläne	216
Kooperationen	219
So erreichen Sie uns mit dem MVV	219
Unterrichtsfreie Tage	219
Stichwortverzeichnis	220
Impressum	221
Vorstand	221
Ehrenamtliche örtliche Leiter	221
Zentraler Telefon-Service	221
Anmeldeformulare	223
Teilnehmer werben Teilnehmer	224

Zentraler Telefon-Service

089/550 517-0

Montag bis Freitag 09.00-12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

Abweichender Telefon-Service während der Schulferien. Übersicht über unterrichtsfreie Zeiten siehe Seite 221.

Sprachen



Alina Comber
 Fachbereichsleitung
 Stellvertretende
 Direktorin der vhs
 Geschäftsstellenleitung
 Unterschleißheim
 Tel. 089/550 517-95
 comber@vhs-nord.de



Tanja Hofmann-Diescher
 Information
 Sachbearbeitung
 Tel. 089/550 517-92
 hofmann-diescher@vhs-nord.de

Beruf/IT



Monika Auer
 Fachbereichsleitung
 Geschäftsstellenleitung
 Garching
 Firmenschulungen
 Datenschutzbeauftragte
 Tel. 089/550 517-25
 auer@vhs-nord.de



Christiane Mann
 Information
 Sachbearbeitung
 Tel. 089/550 517-28
 mann@vhs-nord.de

Info & Service



Elena Polukarova
 Buchhaltung
 Tel. 089/550 517-55
 polukarova@vhs-nord.de



Daniela Wolfsbauer
 Office Management
 Unterschleißheim
 Tel. 089/550 517-94
 effenberger@vhs-nord.de



Irina Bendler
 Päd. Mitarbeiterin
 Prüfungen
 Tel. 089/550 517-96
 bendler@vhs-nord.de



Annette Brauner
 Integrationskurse
 Information
 Sachbearbeitung
 Tel. 089/550 517-93
 brauner@vhs-nord.de



Zsuzsanna Ganschinetz
 Integrationskurse
 Information
 Tel. 089/550 517-74
 ganschinetz@vhs-nord.de



Marie Justen
 Integrationskurse
 Information
 Tel. 089/550 517-76
 justen@vhs-nord.de



Silke Rendel
 Integrationskurse
 Information
 Tel. 089/550 517-98
 rendel@vhs-nord.de

Semester-Highlights



Foto: ©Eran Melamed

Kurs-Nr. Z1070K-**WEB**

Gesellschaft

Was folgt auf den Krieg in Nahost?

Die Journalistin Inga Rogg ist nach dem Terror der Hamas und der militärischen Reaktion Israels mitten im Brennpunkt des aktuellen Kriegs unterwegs. Wir sprechen mit einer der bestinformierten Expertinnen der Region.

Lesen Sie weiter auf Seite 26



Foto: ©Peace Rebel Radio Trio

Kurs-Nr. Z2020

Blackbox-Konzert Peace Rebel Radio

Ein Saxophon, zwei Gitarren, zwei Stimmen: Carolyn Breuer, einer der besten Jazz-Saxophonistinnen Europas, Christian Sudendorf und Stefan Erz bilden ein fantastisches Akustik-Projekt.

Lesen Sie weiter auf Seite 67



Foto: ©Michael Langner

Kurs-Nr. Z1635

Welt/Outdoor Bogenschießen Schnupperkurs

Der Bogensport bietet nicht nur einen Ausgleich zum Alltag, sondern fordert vom Schützen Konzentration und Selbstdisziplin. Die Bewegung und vor allem der Spaß kommen dabei garantiert nicht zu kurz.

Lesen Sie weiter auf Seite 50



Foto: ©Thomas Merk

Kurs-Nr. Z2566

Musik

Holla-rei-dullio

Jodeln ist in und Jodeln kann jede:r. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation. Traudi Siferlinger, BR Moderatorin der Wirtshausmusikanten, stimmt unterschiedliche, mehrstimmige Jodler an. Mitmachen!

Lesen Sie weiter auf Seite 79



Foto: ©Stefan Fichert

Kurs-Nr. Z2462

Gestalten Marionettenbau

In diesem Workshop bauen Sie eine eigene, funktionsfähige und voll bewegliche Figur. Außerdem werden die individuellen Möglichkeiten der Figuren erkundet und einige Grundlagen des Spiels vermittelt.

Lesen Sie weiter auf Seite 73



Foto: ©Maximilian Weinzierl

Kurs-Nr. Z2810

Fotografie Makrofotografie für Einsteiger:innen in Garching

Bei einer Exkursion in die umgebende Natur mit Profi-Fotografen Maximilian Weinzierl, werden Insekten, Blüten, Pflanzen oder Natur-Details unter Berücksichtigung von Schärfentiefe, Lichtführung, vorhandenem Licht, Blitztechniken u.v.m. fotografiert.

Lesen Sie weiter auf Seite 92



Foto: ©NDABCREATIVITY

Kurs-Nr. Z3705

Gesundheit

Küchenpartie mit peb

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein! Die generationsübergreifenden Kochkurse in unserer Lehrküche in Unterföhring bieten Raum für einen kulinarischen und sozialen Austausch zwischen den Generationen.

Lesen Sie weiter auf Seite 145



Foto: ©Katrin-Jasmin Becker

Kurs-Nr. Z4415

Sprachen

Italienisch für den Urlaub

Le vacanze in Bella Italia genießen und dabei auch sprachlich weiter kommen? Starten Sie mit uns die ersten Vorbereitungen auf Ihre Reise nach Italien und besuchen Sie unseren Einstiegskurs Italienisch für die Reise.

Lesen Sie weiter auf Seite 167

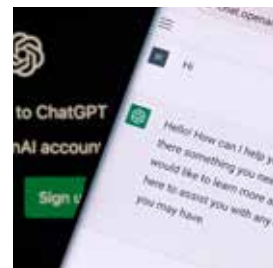


Foto: ©Alexander

Kurs-Nr. Z5319-**WEB** bis Z5323-**WEB**

IT

KI – Future Skills

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. In diesen Workshops erfahren Sie mehr über die Funktionsweise des Chatbots ChatGPT, seine Einsatzmöglichkeiten und auch seine Fallstricke. Vom richtigen Prompten bis zur Erstellung eines eigenen Chatbots.

Lesen Sie weiter auf Seite 205

Anmeldung, Geschäftsstellen der vhs

Anmeldung

Anmeldeformular

Ab sofort können Sie sich per Internet, telefonisch, per E-Mail oder mit dem Anmeldeformular (Seite 223) für die gewünschte(n) Veranstaltung(en) anmelden.

Die Anmeldung ist zudem in allen vhs-Geschäftsstellen möglich!

Internet

Kursanmeldungen sind auch über das Internet möglich: www.vhs-nord.de

Teilnahmebedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Gebührenordnung (Seite 215).

Bitte beachten Sie

Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet. Eine Bestätigung durch die vhs erfolgt nicht! Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Mit der Anmeldung wird der vhs nach den neuen SEPA-Regelungen an Stelle der früheren einmaligen Abbuchungsvollmacht ein sog. SEPA-Basismandat erteilt. Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen auch als Zahlungsnachweis für das Finanzamt.

Sprachberatung und Einstufungstests

Die Termine für die kostenlose Sprachberatung finden sie auf Seite 154 ff.

E-Mail

info@vhs-nord.de

Facebook

www.facebook.com/vhs.nord

Instagram

https://www.instagram.com/vhsnord_muc/

YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCYrgK1yky3JdLbB6a8HopDA>

Bankverbindung

Volksbank Raiffeisenbank Ismaning e.G.
IBAN: DE62 7009 3400 0000 0257 04
BIC: GENODEF11SV
Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE41ZZ Z000 0037 8404

Die Geschäftsstellen der vhs

Ismaning

vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle
Mühlenstraße 15
85737 Ismaning
Telefon: 089/550 517-70
Fax: 089/550 517-71

Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)

Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr

Montag, Dienstag
und Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:

Susann Bongart, Jutta Ellmauer, Alexander Glasner, Rostislav Kulazhanka, Isabel Reimann, Monika Starl, Daniel Török, Maurice Welte



Unterföhring

vhs-Zentrum
Am Bahnhof 13
85774 Unterföhring
Telefon: 089/550 517-80
Fax: 089/550 517-81

Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)

Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr

Montag, Dienstag und
Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:

Eva Berger, Maria Bohrer-Steck, Ulrike Hiltl, Petra Huttner, Johann Klampfl, Sonja Morvai, Simon Piyamongkol

Garching

vhs Bildungszentrum im
B2 - Haus der Begegnung und Bildung
Telschowstraße 5-7
85748 Garching
Telefon: 089/550 517-60
Fax: 089/550 517-61

Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)

Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr

Montag, Dienstag
und Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:

Tanja Bonca-Piplica, Marjetta Breitenhuber, Pascal Fest, Isabel Gerhards-Piminchumo, Beate Palka



Unterschleißheim

vhs-Zentrum
Landshuter Str. 20-22
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089/550 517-90
Fax: 089/550 517-91

Büro-Öffnungszeiten (außer Schulferien)

Montag bis Freitag, 09.00-12.00 Uhr

Montag, Dienstag und
Donnerstag, 15.00-18.00 Uhr

Kursbetreuung Abend und Wochenende:

Valeria Baeker, Rita Hanke, Fabian Helm, Doris Kirsch, Kornelia Reinhard

Fotos: Dieter Schmöpf, Heibert Becke, Stefan Sporrer

Maria Geier verlässt die Volkshochschule

Maria Geier im Interview

Maria Geier verlässt die Volkshochschule aus Altersgründen Ende Januar 2024. Sie war seit September 1989 als Fachbereichsleiterin für den großen Bereich Gesundheitsbildung an der vhs tätig. Seit 10 Jahren war sie zusätzlich stellvertretende Direktorin der vhs. Wir werden ihre profunde Erfahrung, ihr pädagogisches Geschick und ihre beeindruckende Persönlichkeit sehr vermissen.

Wie sah die Volkshochschule 1989 aus?

1989 war die vhs schon eine relativ moderne Einrichtung. Es war eine der wenigen Einrichtungen, die ein eigenes Haus hatte, wo das Team schon größer war und die vhs auch eine sehr gute Anerkennung in den Kommunen fand. Aus heutiger Sicht war das damals natürlich doch eine eher kleine Volkshochschule, die sich in der Entwicklung, im Aufbau befand.

Was waren aus Deiner Sicht die großen Änderungen, die Herausforderungen in diesen 30 Jahren?

Die größten Herausforderungen waren der ständige Ausbau an Räumen und Ressourcen und damit zusammenhängend der Ausbau des Programmangebots. Aktuelle Herausforderung ist die starke Fluktuation, die wir bei Kursleiter und Kursleiterinnen haben, gerade im Fitness- und Entspannungsbereich. Dass schon noch die Bindung zur vhs da ist, dass es aber nicht mehr vergleichbar ist, wie es Anfang und Mitte



Dr. Lothar Stetz, Maria Geier, Foto: ©Katrin-Jasmin Becker

der 90er Jahre war. Herausforderung ist auch der gesellschaftliche Wandel. Wir haben früher bspw. viel mehr Vormittagskurse gehabt, wir haben viele Mutter-Kind-Kurse, Kurse für Hausfrauen gehabt. Die Mütter sind heute nach einem Jahr wieder in der Arbeit, die Kinder in der Krippe. Es ist eine Herausforderung, auf diesen Wandel immer wieder einzugehen. Er macht sich gerade im Gesundheitsbereich stark bemerkbar.

War die Pandemie für Dich ein großer Einschnitt?

Die Pandemie war für uns alle ein großer Einschnitt. Aber im Gesundheitsbereich war es noch anstrengender als in anderen Fachbereichen, weil wir ja diese starken Einschränkungen hatten.

Also die 2G-Regel, die 3G-Regel, die 2Gplus-Regel, da mussten wir die Leute nach den Tests fragen, die mussten sich testen lassen, wir hatten die Impfausweise zu kontrollieren. Wir mussten jeden Raum herrichten und die Abstände ausmessen. Also die Pandemie war für den Fachbereich keine Freude.

Maria, mit welchem Gefühl hörst Du jetzt nach über 30 Jahren auf?

Also schon auch mit einem gewissen Stolz, an einer Entwicklung beteiligt gewesen zu sein. Und zwar an einer großen Entwicklung. Wenn man das auch vergleicht mit anderen Volkshochschulen, die vor 34 Jahren etwa unseren Stand hatten. Wenn ich sehe, wie wir uns weiterentwickelt haben, vom Angebot, von den Häusern her, bei der personellen Entwicklung. Dass wir heute einfach hervorragende Bedingungen für die Erwachsenenbildung bieten können. Ich bin stolz darauf, Teil diese Entwicklung gewesen zu sein. Der andere Teil ist schon auch Wehmut. Ich hab die Arbeit immer sehr, sehr gerne gemacht und werde sie jetzt auch vermissen.

Maria Geier im Interview mit Lothar Stetz.

Was ändert sich?

Nachfolgerin von Maria Geier im Fachbereich Gesundheit wird **Dr. Nina Fuchs**.

Katrin-Jasmin Becker wird Leiterin der Geschäftsstelle Unterföring.

Alina Comber wird stellvertretende Direktorin der vhs.



Von links nach rechts: Dr. Nina Fuchs, Maria Geier, Katrin-Jasmin Becker, Alina Comber, Foto: ©Sigrun Bischoff

Sommerprogramm

Der Sommer kann kommen!

Ob Indoor oder Outdoor, es erwartet Sie ein vielfältiges Sommerprogramm mit attraktiven Veranstaltungen aus unseren Fachbereichen. Hier eine kleine Auswahl.

Erleben Sie den Sommer von seiner schönsten Seite bei einer **Bergwanderung am Tegernsee** am 06.06.24. Die Tour führt von Tegernsee über den Riederstein zur Baumgartenschneid und ist exklusiv für Frauen. Sie lernen die typische Flora und Geografie kennen, wobei eine Einkehr natürlich nicht fehlen wird. Alle Informationen finden Sie auf Seite 47.

Auf der **Kristallwanderung** am 06.08.24 im Mangfalltal tauchen Kinder in die spannende Welt der Kristalle ein und erfahren alles über die glänzenden Steine. Am 03.09.24 können Kinder auf der **Wanderung „Geheimnisse des Waldes“** den zauberhaften Lebensraum Wald in Karlsfeld erkunden. Alle Informationen finden Sie auf Seite 51.

Beim **Fitnessstag** am 06.07.24 in Unterschleißheim haben Sie die Möglichkeit, einige intensive Fitnesskurse auszuprobieren. Männer und Frauen sind beim Kraft- und Kreislauftraining gleichermaßen willkommen. Testen Sie ihre Grenzen beim AthleticFlow, PiloxingKnockout und weiteren Kursen. Alle Informationen finden Sie auf Seite 139.

Gönnen Sie sich einen Tag mit **Meeresmotiven nach Bob Ross**. Am 11.08.24 können Sie in Garching ihrer Kreativität freien Lauf lassen und malen wie Bob Ross. Für Kinder ab 6 Jahren gibt es am 10.08.24 einen Kurs mit kindgerechten Motiven. Alle Informationen finden auf den Seiten 111 und 109.

Fotografisch bietet der Sommer Ihnen ebenso einiges! Beim **Unterwasser-Foto-Shooting mit Model** am 14.07.24 geht es in der Königsdisziplin Unterwasserfotografie um Lichtspiele und Fashion-Posing. Alle Informationen finden Sie auf Seite 99.



Foto: ©altitudevisual - stock.adobe.com

Tanz und Choreografie für Kinder zwischen 8 und 12 steht in der ersten Ferienwoche auf dem Programm. Am 29.07.24 können die Kinder verschiedene Tanzarten und Stilrichtungen kennenlernen. Modern Dance, klassisches Ballett, Street Dance Style und lateinamerikanischer Tanz stehen dabei im Vordergrund. Alle Informationen finden Sie auf Seite 81.

In der letzten Ferienwoche können Kinder, Jugendliche und Erwachsene am 02. und 03.09.24 das **Zehnfingersystem am PC** erlernen. In kurzer Zeit erwerben sie in entspannter Atmosphäre und mit Spaß diese Basisqualifikation. Alle Informationen finden Sie auf Seite 203.

Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben. Wie denken Profis und wie handeln sie, um Erfolg zu haben? Am 17.07.24 lernen Sie, welche Schlüsselrolle der mentalen Stärke zukommt, ob im Sport, im Beruf oder im Privatleben. Alle Informationen finden Sie auf Seite 185.

Beim Sommerworkshop **„Tischlein deck dich“** am 27.07.24 können Sie aktiv Hand anlegen und Keramikgefäße rund um das Thema Tischkultur formen. Gestalten Sie ausgefallene Schalen, Becher, Behälter oder Vasen. Erfahren Sie eine wertvolle Auszeit vom Alltag mit einem der ältesten Werkstoffe

der Kulturgeschichte. Alle Informationen finden Sie auf Seite 73.

Genießen Sie den Sommer in der Stadt und gehen Sie mit unseren **Stadtführungen** auf Entdeckungstour in und um München. Entdecken Sie den Olympiapark, erkunden Sie Altbekanntes, wie das Glockenbach oder Verstecktes, wie den Schlachthof. Oder steigen Sie auf ihr Fahrrad und radeln Sie mit uns die Isar entlang bis nach Freising! Alle Informationen finden Sie auf den Seiten 58-63.

Sciencefiction-Filmnacht mit „Interstellar“ und „Gravity“. Astrophysiker Andreas Müller führt Sie am 02.08.24 in Ismaning kompetent und unterhaltsam durch die Filmnacht mit diesen schönen Beispielen für gute Sciencefiction. Alle Informationen finden Sie auf Seite 39.

Sprachen bringen Menschen zueinander und ein paar Sätze können mit Leichtigkeit das Eis in der Kommunikation brechen. Ab 10.04.24 startet der Kurs **Französisch für den Urlaub**. Sie üben entspannt und unterhaltsam, wie Sie in den typischen Urlaubssituationen auf Französisch kommunizieren. Der Kurs eignet sich Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen. Alle Informationen finden Sie auf Seite 166.

Vortragsabo

Das vhs-Vortragsabo

- Preis für das Vortragsabo EUR 30,00. Einzeleintritt EUR 8,00. Die Gebühren werden abgebucht.
- Mit dem Vortragsabo sind alle mit **K**, **K-H**, **K-WEB** gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Veranstaltungen, die mit **-H** enden, werden zeitgleich als Live-Stream online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
- Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist immer erforderlich.
- Die Abokarte ist übertragbar und kann verliehen werden.
- Schüler:innen können dieses Veranstaltungsprogramm kostenfrei besuchen.
- Sie können die Abo-Karte in unseren Geschäftsstellen erwerben oder telefonisch, schriftlich oder per Internet bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.

Datum	Ort	Titel	Referent:in	S.	
Do	22.02.24	UF	Der Hitler-Putsch und die Folgen	Werner Bühner	20
Mo	26.02.24	GA	Große Erdbeben unserer Zeit	Paul Temme	38
Di	27.02.24	ON	Moral - Die Erfindung von Gut und Böse	Hanno Sauer	30
Di	27.02.24	IS	Ein Quantum Frost - unterwegs am Polarkreis	Angela und Helmut Luger	54
Mi	28.02.24	IS	Wege aus dem Hass	W. Schmidbauer	23
Mi	28.02.24	UF	Der Vermieter ist immer der Dumme	Kristina Häfner	45
Do	29.02.24	IS	Die Rückkehr der Bären?	A. van Heteren	42
So	03.03.24	GA	Rahels Reise	C. Bernd Sucher	22
Mo	04.03.24	IS	Palästina in der Antike	J. Willeitner	28
Mo	04.03.24	IS	FilmCafe: Kaspar Hauser - Jeder für sich und Gott gegen alle		14
Mo	04.03.24	US	Ordnung meets Resilienz	T. Reißenweber	195
Di	05.03.24	UF	Seh- und Augentraining	B. Epp-Wöhr	140
Di	05.03.24	ON	Als wir Zahlen wurden	Tin Fischer	25
Di	05.03.24	US	Streifzug durch 2000 Jahre bayerische Geschichte 1	Peter Franz	20
Mi	06.03.24	IS	Panama-Papers, Wirecard, Kindesmissbrauch	Lea Weinmann	25
Mi	06.03.24	US	Guatemala-Honduras-Mexiko	Maria und Heinz Weinmann	57
Do	07.03.24	UF	Die wilde Schönheit des Westens der USA	Richard Espertshuber	57
Do	07.03.24	IS	Eugènes Spuren in Frankreich und Italien	Christine Heinz	20
Mo	11.03.24	ON	Mit 63 ohne Abschlag in Rente?!	Agata Röhrsheim	46
Mo	11.03.24	IS	Palästina seit der Staatsgründung Israels	J. Willeitner	29
Di	12.03.24	GA	US-Präsidentchaftswahlen 2024	M. Hünemörder	27
Di	12.03.24	IS	Eine Erlebnisreise in den Philippinen	Horst Ullrich	57
Di	12.03.24	US	Streifzug durch 2000 Jahre bayerische Geschichte 2	Peter Franz	20
Mi	13.03.24	IS	Kino: Paradise Now		15
Do	14.03.24	ON	Helsinki und die skandin. Moderne	Kajja Voss	54
Do	14.03.24	IS	Olaf Gulbransson	S. Schmidt-Neuschäffer	69
Do	14.03.24	ON	Zeiten Ende	Harald Welzer	23

Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist erwünscht.

Das Vortragsabo ist nicht ermäßigbar.

Orte:

- GA = Garching
- IS = Ismaning
- UF = Unterföhring
- US = Unterschleißheim
- ON = Online

Sa	16.03.24	UF	Babyschlaf	Sandy Erfurth	34
Mo	18.03.24	GA	Job-Perspektive mit 50+?	Matthias Richter	191
Mo	18.03.24	IS	Die Erfindung der Schrift	Holger Gzella	18
Di	19.03.24	IS	Griechenland	Roland Koch	55
Di	19.03.24	GA	Druck machen!	Jürgen Resch	23
Mi	20.03.24	US	Schlaflos über die Alpen: von Oberstdorf nach Meran	Andreas Kreuzt	54
Mi	20.03.24	ON	Der weiße Hai	Matthias Voigt	43
Mi	20.03.24	IS	Frauengestalten: Susanna	S. K. Rüsche	115
Do	21.03.24	GA	Darmsanierung	M. Müller-Richter	141
Do	21.03.24	UF	Gut schlafen kann man lernen	Barbara Knab	37
Do	21.03.24	IS	Eugènes Spuren in Süddeutschland	Christine Heinz	20
Di	26.03.24	ON	Was folgt auf den Krieg in Nahost?	Inga Rogg	29
Mo	08.04.24	GA	Afghanistan - Die aktuelle Situation	Renate Syed	29
Mo	08.04.24	IS	FilmCafe: Die Blechtrommel		14
Mo	08.04.24	ON	Schneller lesen	A. Brüggemann	193
Mo	08.04.24	IS	Das dunkle Universum enträtseln	Andreas Müller	38
Di	09.04.24	GA	Saudi-Arabien	Harald Mielke	56
Di	09.04.24	ON	Kinderrechte und Beteiligung im Familienalltag	Alexandra Schreiner-Hirsch	33
Di	09.04.24	ON	Dem Kokain auf der Spur	Benedikt Strunz	25
Mi	10.04.24	US	Der Goldrausch am Klondike	Jürgen Wüsteney	57
Mi	10.04.24	UF	Die Rechte der Mieter	Kristina Häfner	46
Mi	10.04.24	ON	Die Fresken der Libreria Piccolomini in Siena	Jörg Schwarz	19
Do	11.04.24	US	München, Hochburg des Jugendstils	S. Schmidt-Neuschäffer	69
Do	11.04.24	UF	Schwindel	M. Müller-Richter	140
Mo	15.04.24	ON	Feng Shui	G. Fassnacht	142
Mo	15.04.24	US	Welches Smartphone ist das Richtige	Manfred Hachen	211
Mo	15.04.24	ON	Eisen – wie es helfen könnte den Welthunger zu besiegen	Matthias Voigt	41
Di	16.04.24	IS	Via Podiensis - Der Jakobsweg in Frankreich	Maria und Heinz Weinmann	55
Di	16.04.24	ON	Nero - Wahnsinn und Wirklichkeit	Alexander Bätz	19
Mi	17.04.24	UF	Richtige Absicherung und Geldanlage für Kinder	Ulrich Lohrer	46
Mi	17.04.24	IS	Frauengestalten: Salome	S. K. Rüsche	115
Do	18.04.24	UF	Wege zum gesunden Schlaf	Elke de Boer	140

Vortragsabo

Do	18.04.24	GA	Die Azoren	A. Hackermeier	56
Do	18.04.24	ON	China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft	Matthias Naß	27
Do	18.04.24	IS	Kino: Der letzte schöne Tag		33
Mo	22.04.24	UF	Familienforschung: Hilfreiche Quellen im Internet	Winfried Müller	18
Mo	22.04.24	ON	Tinnitus	Jochen Ebenhoch	141
Mo	22.04.24	ON	300 Jahre Immanuel Kant	Günter Zöllner	31
Mo	22.04.24	IS	Erbrecht	Helmut Greulich	45
Di	23.04.24	UF	Cornwall	Udo Konrad	55
Di	23.04.24	GA	Jordanien	J. Willeitner	29
Mi	24.04.24	UF	Essstörungen	Anca Sfarlea	142
Mi	24.04.24	ON	Vermögen bilden mit kleinen Sparbeträgen Internetangebote	Ulrich Lohrer	46
Mi	24.04.24	UF	Die Polizei informiert	Polizeiinspektion	40
Mi	24.04.24	IS	Campi Flegrei, der Vulkan der Europa in Atem hält	Paul Temme	38
Do	25.04.24	GA	Fusionsforschung vor dem Durchbruch?	Hartmut Zohm	39
Do	25.04.24	IS	Drei Reisen in Australien	Horst Ullrich	58
Mo	29.04.24	IS	Glück in der Literatur I	B. Horwatitsch	69
Mo	29.04.24	ON	Oslo - eine nordische Entdeckung	Kaija Voss	54
Mo	29.04.24	ON	Kants politische Philosophie	Günter Zöllner	31
Di	30.04.24	IS	Stadt Natur	Josef H. Reichholf	40
Di	30.04.24	IS	Vietnam	Harald Mielke	57
Do	02.05.24	IS	Göbekli Tepe und die Anfänge der Sesshaftwerdung der Menschheit	J. Willeitner	18
Do	02.05.24	ON	Zivilcourage im Netz zeigen	Heike Mais	22
Mo	06.05.24	IS	Was ist Antisemitismus?	Wolfgang Benz	21
Mo	06.05.24	ON	ChatGPT & Co in Unternehmen	A. Brüggemann	184
Mo	06.05.24	GA	Vorsorge - aber wie?	C. Warnke	46
Di	07.05.24	ON	Einsamkeit hat viele Gesichter	Yvonne Wilke	33
Di	07.05.24	ON	Mit Kindern über Krieg sprechen	Inke Hummel	33
Di	07.05.24	GA	Zypern	Christine Werner	56
Di	07.05.24	IS	Glück in der Literatur II	B. Horwatitsch	69
Mi	08.05.24	IS	Kino: München		15
Mo	13.05.24	GA	Richtiges Hunde- und Katzenfutter	Bettina Staude	47
Mo	13.05.24	GA	Manipulation und Korruption	Rudolf Oswald	24
Di	14.05.24	GA	Chancen, Grenzen, Gefahren der KI	Ulrich Eberl	26
Di	14.05.24	IS	Indonesien	Roland Koch	56
Mi	15.05.24	IS	Frauengestalten: Venus	S. K. Rüsche	115
Do	16.05.24	ON	Mit Programmmanagement die Transformation erfolgreich steuern	Klaus Schopka	184
Do	16.05.24	ON	Söhne der Freiheit	J. Ehrmann	27
Mo	03.06.24	GA	Durchstarten ohne Schulden im Gepäck	Alice Groß	46
Mo	03.06.24	IS	Die (Gesinnungs)Ethik bei Kant und in der Bhagavad Gita	Renate Syed	31
Di	04.06.24	ON	Mikroplastik	Matthias Voigt	42
Di	04.06.24	IS	Cinque Terre	Peter Bierl	55
Mi	05.06.24	ON	Im Bann des Bösen	A. Przyrembel	21
Do	06.06.24	IS	Amazonen	Stefan Merkle	69
Do	06.06.24	UF	Trekkingtouren in der Wildnis von Grönland	Andreas Kreutz	54
Sa	08.06.24	US	Wolkenlesen	Bernd Eisert	38

Mo	10.06.24	IS	FilmCafe: Die bleierne Zeit		14
Mo	10.06.24	IS	Indiens neuer Premierminister	Renate Syed	30
Di	11.06.24	IS	Der Alltag der Rechtsmedizin	A. Riepertinger	40
Di	11.06.24	UF	Das Sultanat Oman im Wandel der Zeit	Christine Werner	56
Di	11.06.24	US	Mehr Sicherheit im Internet	Manfred Hachen	211
Mi	12.06.24	US	Schottland	Tanja Gouda	54
Mi	12.06.24	IS	Frauengestalten: Diana	S. K. Rüsche	115
Do	13.06.24	GA	Controlling einführen - Controlling Canvas	Klaus Schopka	182
Do	13.06.24	ON	Vom Glück der richtigen Gedanken	K. Notebaert	37
Mo	17.06.24	IS	Unser Mond	Andreas Müller	39
Mo	17.06.24	UF	Das Testament	C. Warnke	45
Di	18.06.24	GA	Die Bedeutung der Moore	Matthias Drösler	41
Di	18.06.24	IS	Wie viel Intelligenz kann man trainieren?	Barbara Knab	37
Mi	19.06.24	IS	Kino: Mein gestohlenen Land		15
Mi	19.06.24	US	Jordanien - ein biblisches Land	Tanja Gouda	56
Mi	19.06.24	ON	Emotionen und ihre Bedeutung im Kulturvergleich	Gregor Sterzenbach	26
Do	20.06.24	IS	Wer kann Nachhaltigkeit besser	S. Brunnhuber	24
Do	20.06.24	GA	Ecuador & Galapagos	Peter Bierl	57
Do	20.06.24	IS	Kafka	B. Horwatitsch	69
Mo	24.06.24	IS	Apokalyptische Visionen im Hinduismus	Renate Syed	30
Di	25.06.24	US	Mekka und Medina	J. Willeitner	19
Mi	26.06.24	ON	Tinnitus	Jochen Ebenhoch	141
Mi	26.06.24	IS	Trauer nach Suizid	F. von Stülpnagel	33
Do	27.06.24	ON	Warum Projekte scheitern	Klaus Schopka	183
Do	27.06.24	UF	Hitlers „Mein Kampf“ – eine kritische Analyse	Werner Bühner	21
Fr	28.06.24	IS	Parteiensystem vor dem Umbruch?	C. Wurthmann	25
Mo	01.07.24	IS	Indien hat gewählt	Renate Syed	30
Mo	01.07.24	GA	Psychologie der Erziehung	Jürgen Schuster	33
Di	02.07.24	IS	System Putin	Ulrich Schmid	28
Di	02.07.24	ON	Körpersprache in Alltag und verschiedenen Kulturen	G. Sterzenbach	26
Di	02.07.24	US	Herrnhut und seine Geschichte	Jürgen Wüsteney	20
Mi	03.07.24	GA	Starkregen und Dürreperioden	Bernd Eisert	38
Mi	03.07.24	IS	Kino: Rimini		15
Mi	03.07.24	GA	WhatsApp, Signal und Threema	Kai Schädel	202
Do	04.07.24	ON	Vom Produkt zum Service	Klaus Schopka	186
Do	04.07.24	IS	Herkules	Stefan Merkle	69
Di	09.07.24	US	Palmyra	J. Willeitner	19
Do	11.07.24	IS	Der Zerfall der politischen Kultur in den USA	Michael Hochgeschwender	28
Mo	15.07.24	IS	FilmCafe: Die Sehnsucht der Veronika Voss		14
Mo	15.07.24	US	Psychologie der Manipulation	Jürgen Schuster	36
Di	16.07.24	US	Jerusalem	J. Willeitner	19
Mi	17.07.24	ON	Speisefische: Genuss oder Gefahr?	Matthias Voigt	43
Do	18.07.24	US	Jüdische Gebräuche im Alltag	Lilly Maier	32
Di	23.07.24	IS	Richtig Dämmen	Edmund Bromm	41
Do	25.07.24	US	Das jüdische Jahr	Lilly Maier	32
Fr	02.08.24	IS	Sciencefiction-Nacht mit „Interstellar“ und „Gravity“		39

Onlinekurse

Das vhs-Onlineangebot

- Veranstaltungen, deren Kursnummer mit **-WEB** endet, werden ausschließlich als Onlinekurs angeboten.
- In der Kursbeschreibung wird der Veranstaltungsort mit **Online** angegeben.
- Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist immer erforderlich.
- Die Zugangsdaten werden Ihnen nach Ihrer Anmeldung vor Kursbeginn per E-Mail geschickt.

Gesellschaft/Welt	Seite
Nero - Wahnsinn und Wirklichkeit	19
Die Fresken der Libreria Piccolomini in Siena	19
Im Bann des Bösen	21
Zivilcourage im Netz zeigen	22
Politik ohne Leitbild, Gesellschaft in Gefahr	23
Dem Kokain auf der Spur	25
Die Erfindung des Durchschnittsmenschen	25
Körpersprache in Alltag und verschiedenen Kulturen	26
Emotionen und ihre Bedeutung im Kulturvergleich	26
China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft	27
Inga Rogg: Was folgt auf den Krieg in Nahost?	29
Moral - Die Erfindung von Gut und Böse	30
300 Jahre Immanuel Kant	31
Kants politische Philosophie	31
Einsamkeit hat viele Gesichter	33
Kinderrechte und Beteiligung im Familienalltag	33
Mit Kindern über Krieg sprechen	33
Babyschlaf	34
Kleine Kinder, große Gefühle	34
Kinder brauchen Väter	34
Vom Glück der richtigen Gedanken	37
Mikroplastik – Fluch der modernen Welt?	42
Eisen – wie es helfen könnte den Welthunger zu besiegen	41
Speisefische als Nahrung – Genuss oder Gefahr?	43
Der weiße Hai	43
Helsinki und die skandinavische Moderne	54
Oslo - eine nordische Entdeckung	54

Wirtschaft/Recht/Verbraucherbildung

Mit 63 ohne Abschlag in Rente?!	46
Vermögen bilden mit kleinen Sparbeträgen Internetangebote	46

Fotografie

Videoschnitt mit Davinci Resolve 18	102
Gute Fotos besser planen	104
Foto-Jour-Fixe	103
Grundlagen der HDR-Fotografie	103
Digital fotografieren mit alten Objektiven	103
Digitale Infrarotfotografie	104
Zoner Photo Studio X - Fotos organisieren, bearbeiten und teilen	104
Masterclass Bildbearbeitung & Compositing	104

Bitte beachten Sie:

Eine Weitergabe der Zugangsdaten bei Online-Veranstaltungen an Dritte wird untersagt.

Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet.

Gesundheit	Seite
Yoga für Schwangere	121
Tinnitus	141
Gesunde Ernährung	142
Essverhalten bei Kindern	142
Feng Shui	142

Sprachen

Altgriechisch	174
Arabisch	173
Dänisch	173
Deutsch	161
Englisch	162 ff.
Französisch	165 f.
Griechisch	173
Hindi	174
Italienisch	167 ff.
Japanisch	174 f.
Koreanisch	175
Kroatisch	175 f.
Latein	174
Niederländisch	176
Persisch	176
Polnisch	176
Portugiesisch	176
Russisch	177
Schwedisch	177
Slowakisch	177
Spanisch	171 f.
Thailändisch	177
Tschechisch	178
Türkisch	178
Ungarisch	178

Beruf/IT

Digital leben und arbeiten dank Google	197
Affinity Designer/Affinity Photo	206 f.
MS Excel/PowerPoint	199 ff.
Eine eigene Website mit WordPress	203
Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals	204
Social -Media- Marketing	206
Suchmaschinenoptimierung (SEO)	206
KI: ChatGPT	205

ChatGPT & Co in Unternehmen	184
Lehrgang Projektmanagement GPM	183
Prüfungsvorbereitung Basiszertifikat	183
Warum Projekte scheitern	183
Mit Programmmanagement die Transformation erfolgreich steuern	184
Einführung in die Mediation	186
Vom Produkt zum Service	186

Überzeugende Präsentationen	188
Berufliche (Neu-)Orientierung	191
Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz	191
LinkedIn als Bewerbungsplattform	192
Schneller lesen	193
Resilienz Now!	195
Schluss mit Grübeln	195

Fit für den Beruf

Wie Firmen von der Volkshochschule profitieren können

Wir unterstützen Unternehmen und ihre Mitarbeitenden gerne in der beruflichen Weiterbildung. Hier ein kleiner Auszug aus unserem aktuellen Programm:

Sprachen

Für Berufstätige und Firmen bieten wir berufsbezogene Sprachkurse im Bereich Business English an (S. 164-165). Die Kurse können sowohl in Präsenz als auch online besucht werden. Der Fokus liegt auf der Verbesserung von kommunikativen Fähigkeiten im internationalen Business-Kontext. Fachspezifische Deutsch- und Englischkurse (z.B. Vertrieb, Marketing, HR etc.) bieten wir gerne maßgeschneidert an.

Beruf

Unsere Lehrgänge für **Finanzbuchführung** und **Lohnbuchhaltung** werden jeweils mit Teil 2 fortgesetzt. Sie können mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden (ab S. 181).

Controlling-Experte Klaus Schopka zeigt, wie ein zum Unternehmen passendes **Controlling** mit Hilfe eines „Controlling Canvas“ eingeführt werden kann und macht Nicht-Controller mit den Grundlagen des Controllings vertraut (S. 182). Der Lehrgang **Projektmanagement** nach GPM/IPMA sowie die Prüfungsvorbereitung für das dazugehörige Basiszertifikat finden im Online-Format statt. Wer das Basis-Zertifikat bereits hat, kann sich in einem Präsenz-Lehrgang auf die Prüfung für „Projektmanagement Level D“ vorbereiten (ab S. 183). **ChatGPT** bietet auch Unternehmen neue Chancen: Sie erfahren, welche konkreten Anwendungsmöglichkeiten es in den Bereichen HR, Marketing und für Führungskräfte gibt (S. 184).



Foto: ©BGStock72 - stock.adobe.com

Wie führe ich **erfolgreiche Verkaufsgespräche**? Nicole Schweikl verfügt über langjährige Expertise als Sales Managerin und vermittelt in unseren Trainings „Kundenprobleme verstehen – nutzenorientiert argumentieren“ und „Einwände behandeln – zum erfolgreichen Kaufabschluss führen“, was zum Erfolg führt (S. 187).

Dr. Helko Ueberschaer stellt **Methoden zum effektiven und effizienten Arbeiten** vor und übt sie mit den Teilnehmenden gleich ein. Er ist selbst Führungskraft und beschäftigt sich seit Jahren damit, den eigenen Alltag möglichst effizient, digital und fokussiert zu gestalten (S. 192).

IT

Microsoft 365, Microsoft Teams, OneNote, Planner sind inzwischen zu Standard-Anwendungen im Büro geworden. Bei uns lernen die Teilnehmenden sicher damit umzugehen (ab S. 197). Nach unserer Erfahrung nutzen viele Anwender:innen in **Excel, Word, Out-**

look und **PowerPoint** nur einen geringen Teil der Funktionen. In Grundlagenkursen, Aufbaukursen und Spezialkursen vermitteln wir die ganze Bandbreite der Möglichkeiten (ab S. 198). Wieder dabei: **Access** und **Power BI**.

Die Reihe **KI – Future Skills** führt in die Funktionsweise von **ChatGPT** ein: von der Kunst des richtigen Prompts bis zum Erstellen eigener ChatBots (S. 205). Viele weitere spannende Angebote finden Sie in den Fachbereichen Sprachen sowie Beruf&IT und auf der Website www.vhs-nord.de unter den Links Sprachen, Beruf&IT.

Wir unterstützen Firmen auch gerne im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sprechen Sie uns dazu an.

Unser besonderer Service:

Unsere erfahrenen Referent:innen kommen für maßgeschneiderte **Inhouse-Schulungen** auch gerne in Ihren Betrieb. Rufen Sie mich an! Ich berate Sie gern: Monika Auer, Tel. 089/550517-25.

Kulturveranstaltungen

Matinéen / Blackbox-Konzerte



Klezmer Connection Trio, Foto: ©Klezmer Connection



Hippie Kammer Orchester, Foto: ©Judith Heiges



Colourblind, Foto: ©krauss.media



Peace Rebel Radio Trio, Foto: ©Peace Rebel Radio Trio



Vivid Curls, Foto: ©Vivid Curls



Mally&Schneider, ©Lupi Spuma

Sonntagsmatinéen

Meschugge 2.0 Zum Weinen schön, 10.03.24

Klezmer Connection Trio

Die drei Salzburger Musiker des „Klezmer Connection Trios“ Georg Winkler (Klarinette), Hubert Kellerer (Akkordeon) und Peter Aradi (Kontrabass) präsentieren ihr brandneues Programm „Meschugge 2.0“, mit dem sie sensibel und kraftvoll die reiche Tradition jiddischer Musik ins Heute transportieren - in bisher 24 Ländern auf 3 Kontinenten.

Hippie Kammerorchester, 14.04.24

Das „Hippie Kammerorchester“ ist Herzenssache. Aus Liebe zur Straßenmusik, aus Lust an Gitarren und mehrstimmigen Gesängen, als Hommage an die Melodien einer legendären Ära, als Wiederbelebung eines Lebensgefühls, aus Sehnsucht nach einem solidarischen Miteinander wurde es gegründet und war unser liebstes Kind. Dann fassten wir das 50-jährige Jubiläum Woodstocks in ein schwärmerisch sinnliches Programm. In der Geschichte der 68er und den Legenden rund um das „größte Festival aller Zeiten“ liegt eine große emotionale Kraft.

A capella Konzert, 05.05.24

„best before“ und „Colourblind

„best before“ – das sind fünf Stimmen und eine Beatbox aus München, die sich mit eigens arrangierten a cappella Versionen den aktuellen Popsongs unserer Zeit verschrieben haben.

„Colourblind“ Wer eine Erweiterung seines bisherigen Farb- und Klangwortschatzes sucht, ist hier genau richtig. Die sechsköpfige a cappella Band „Colourblind“ singt ausschließlich eigene Arrangements verschiedener Künstler im Bereich Rock/Pop/Jazz und Eigenkompositionen in möglichst vielen unterschiedlichen Stilen, Klangfarben und Sprachen.

Let's play – Die Improshow in Ismaning, 16.06.24

Geschichten, die es so noch nie gab und nie wieder geben wird. Unsere Spieler:innen wissen vor dem Auftritt nicht worum es gehen wird und was sie alles in Ismaning entdecken werden. Mit Vorgaben aus dem Publikum gestalten wir vergnügliche, lustige aber vielleicht auch manchmal nachdenkliche Szenen, deren Ausgang wir selbst noch nicht kennen.

Blackbox-Konzerte Peace Rebel Radio, 16.03.24

Ein Saxophon, zwei Gitarren, zwei Stimmen: Urban Folk.

Carolyn Breuer gilt als eine der versiertesten Jazz-Musikerinnen unserer Zeit. Christian Sudendorf ist u.a. bekannt als Frontmann der Wild Magnolia Mariachis sowie den Mexican Tequila Guerrilleros. Stefan Erz spielte Hauptrollen in Musicals wie „Jesus Christ Superstar“ und „The wall“, stand auf der Bühne mit Phil Collins, Scorpions, Michael Mittermeier und Worlds apart.

Vivid Curls, 27.04.24

Inka Kuchler und Irene Schindele gelingt als Vivid Curls die Kombination von Anspruch und Inhalt mit gänsehauttreibendem Harmoniegesang, wunderschöner Melodik und abwechslungsreichen Rhythmen. Dabei schaffen es die Liedermacherinnen, der Allgäuer Mundart, in welcher sie viele ihrer Texte verfassen, einen ganz anderen Anstrich zu verleihen. Sie laden uns ein zu einem Abend mit den bedeutendsten VIVID CURLS Songs und Liedern vom neuen Album „NOCH IMMER“.

Oliver Mally & Peter Schneider, 11.05.24

Zwei akustische Gitarren, Mundharmonika und die Stimme von Oliver Mally sind alles was die beiden Bluesfachmänner brauchen, um ihr Publikum in den Bann zu ziehen und zu begeistern. Manchmal wird es so leise, dass man eine Steckna-

Blackbox-Konzerte / Shows

del fallen hört und dann toben Mally & Schneider wieder auf ihren akustischen, sechssaitigen Bluesmaschinen, dass es die Zuhörer fast von den Hockern haut.

Coleman & Pfisterer, 29.06.24

Susan Coleman (IRL, Gesang & Concertina) und Simon Pfisterer (D, Uilleann Pipes & Gitarre) sind der heißeste Tipp in der Newcomer-Szene der traditionellen Musik Irlands in Deutschland. Seit Jahren sind sie unabhängig voneinander als Solokünstler und in unterschiedlichen Band-Projekten auf den Bühnen der Welt unterwegs und vereinen ihre Erfahrungen nun in einem explosiven Duo. Sowohl Fans von schnellen Reels und Jigs als auch Freunde von gefühlvollen Balladen werden auf ihre Kosten kommen.

Die Science Show

Die Science Show in Unterföhring bietet Wissenschaft auf höchstem Unterhaltungsniveau. Markus Berg, Poetry und Science Slammer sowie Mitveranstalter und Moderator der Science Slams u.a. im Münchner Lustspielhaus und Vereinsheim Schwabing lädt die Crème de la Crème des wissenschaftlichen Entertainments ein.

Die große Science-Show am 15. März 2024

Unsere preisverwöhnten Gäste sind der (Science) Kabarettist und Lebensmittelchemiker Dr. Emir und die Liedermacherin und Poetin Katrin Freiburghaus.

Die große Science-Show am 28. Juni 2024

Unsere preisverwöhnten Gäste sind Deutschlands wahrscheinlich lustigster Zahnmediziner Moritz Michael und der Science Kabarettist, Bestseller Autor und Dozent für Künstliche Intelligenz Jaromir Konecny. Vom CERN in Genf kommt Phillip Gadow mit neuesten Erkenntnissen zu Top Quarks. Ein musikalisches Feuerwerk gibt es von Flonoton.

Bitte beachten Sie:

Informationen zu den Matineen und Konzerten finden Sie auf den Seiten 66-68.

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort“

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort“ vereint poetische Wortklauberei, erlogene Geschichten, lyrische Wahrheiten und erlesenes Liedgut. Zu diesem Zweck empfangen die Autoren Meike Harms (bayerische Meisterin im Poetry Slam 2014) und Markus Berg (Preisträger „Ismaning dichtet“) zwei weitere Poeten und einen musikalischen Gast. Eine gemeinsame Veranstaltung der Gemeindebibliothek Ismaning und der vhs.

Die Poetry-Show am 22. März 2024

Im März kommen die Spoken Word-Artistin Kerstin Neuhaus und die Slam Poetin und Moderatorin des Freisinger Poetry Slam Alexandra Heidel sowie der gefeierte Liedermacher Stefan Noelle.

Die Poetry-Show am 19. April 2024

Im April kommen der Kabarettist, Schauspieler und Autor Moses Wolff und der Comedy Newcomer Heinz. Intelligente Texte und schöne Melodien gibt es von Katrin Freiburghaus.

Die Poetry-Show am 17. Mai 2024

Im Mai kommen aus Augsburg die Slam Poetin Petra Sütterlin, der Münchner Kabarettist Björn Pfeffermann und die Singer-Songwriterin Nica.

Die Poetry-Show am 14. Juni 2024

Im Juni kommen die Liedermacherin der Schwabinger Schaumschläger Anne Meinhard und Rune Vollbeh, amtierender U-20 Poetry Slam-Meister Bayerns sowie die Slam Poetin Pauline Metz.

Die Poetry-Show am 12. Juli 2024

Im Juli kommen die Preisträgerin des bayerischen Kabarettpreis 2023, Kategorie Senkrechtstarter, Teresa Reichl, die erfolgreiche Kabarettistin Franziska Wanninger und die Regensburger Songwriterin Ronja Künstler.



Foto: ©alphaspirit - stock.adobe.com

Neu: Open Stage Garching am 12.04.24 und 05.07.24

Wir suchen die versteckten Talente im Norden Münchens: die begnadete Singer-Songwriterin, den eindrucksvollen Instrumentalisten, den Lyriker oder die Schriftstellerin, den Poetry-Slammer, die Kabarettistin, Comedian oder Zauberkünstlerin, den Rapper oder Science-Slammer, die Tanz- oder Performance-Künstler:in. Die Bühne gehört euch – wir bieten den (kleinen) großen Auftritt! Hier könnt Ihr euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, euer Talent zeigen und Spass haben. Bewerbung für die Open-Stage unter info@vhs-nord.de, Stichwort „Open-Stage“.

Mehr Infos unter www.vhs-nord.de. Eine gemeinsame Veranstaltung der Musikschule Garching und der vhs. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Let's play – Theater der 1000 Möglichkeiten, 10 Termine ab 03.03.24

Gemeinsam erkunden wir an 10 Abenden die spannende Welt des Improtheaters. Wir springen in Szenen und erfinden 1000 neue Welten. Ohne vorgegebenen Text kreieren wir verschiedene Charaktere und öffnen uns für neue Ideen. Wir lernen, von unseren Mitspieler:innen Angebote anzunehmen, und geben unserer Kreativität freien Lauf. Im spontanen Spiel entstehen Geschichten ohne festgelegtes Drehbuch.

Let's play – Auf die Bühne fertig los! am 15.06.24!

Vorbereitungsworkshop für den Improtheater-Auftritt im Rahmen der Sonntagsmatinée.



Cinema & Talk

Ismaning, vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle **K**

Cinema & Talk zeigt wichtige, anregende Filme und spricht darüber mit interessanten Gästen. Der Besuch unserer Filme ist auch mit dem Vortragsabo möglich, Einzelkarten kosten EUR 8,00. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Hinweis: vhs-Vortragsabo **K** – Ihre Flatrate für alle Vorträge und Kinoveranstaltungen der vhs-nord. Für nur EUR 30,00 können Sie (oder wenn Sie verhindert sind eine beliebige andere Person) mit unserem vhs-Vortragsabo alle 150 Veranstaltungen besuchen – siehe S. 8/9.

Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung, auch von Besitzern unseres Vortragsabos, ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1140 **K**

Mittwoch, 13.03.24, 19.00 Uhr

Paradise now

Gesprächsgast: Nahost-Experte Dr. Jan Busse

Die Palästinenser Khaled (Ali Suliman) und Saïd (Kais Nashef) sind seit ihrer Kindheit gute Freunde. Jetzt hat man sie dazu bestimmt, sich als Selbstmordattentäter in Tel Aviv in die Luft zu sprengen. Doch dann verläuft die Operation nicht wie geplant: Die beiden Freunde verlieren sich aus den Augen. Getrennt und auf sich allein gestellt müssen sie ihr jeweils eigenes Schicksal meistern und am Ende eine erneute Entscheidung über Leben oder Tod fällen... Kein Film hat Publikum und Presse auf der damaligen Berlinale mehr begeistert. Der bewegende Film PARADISE NOW des palästinensischen Regisseurs Hany Abu-Assad ("Rana's Wedding") lief im Wettbewerb der Internationalen Filmfestspiele Berlin und gewann den Publikumspreis sowie den Blauen Engel für den besten europäischen Film. Zudem erhielt der Film den Friedenspreis von Amnesty International. Gesprächsgast ist der Politikwissenschaftler und Nahostexperte Dr. Jan Busse von der Universität der Bundeswehr München.

Kurs-Nr. Z1141 **K**

Mittwoch, 08.05.24, 19.00 Uhr

München

Gesprächsgast:

Journalist Christoph Lemmer

Olympische Spiele München 1972: Bei einem Terroranschlag werden 11 israelische Teilnehmer von palästinensischen Extremisten auf brutale Weise ermordet. Die Welt ist geschockt. Doch bis heute wissen die wenigsten über die Geschehnisse danach. Auf den Angriff der Palästinenser folgt israelische Vergeltung. Avner ist Kopf des Killerkommandos des israelischen Geheimdienst, das beauftragt wird verschiedene Drahtzieher zu eliminieren. Doch während der Ausführung ihrer Aufträge kommen den Profikillern Zweifel: Wen genau bringen wir da eigentlich um? Wird die Aktion den stetigen Terror zwischen Israeli und Palästinensern beenden...? Mit MÜNCHEN gelang Steven Spielberg ein „hochbrisanter Actionthriller“, der fünf Oscar®-Nominierungen erhielt, darunter Bester Film und Beste Regie. Gesprächsgast ist der Journalist Christoph Lemmer, der zu den Hintergründen des Attentats intensiv recherchiert hat und zum Thema ein umfassendes Radio-Feature realisiert hat.

Kurs-Nr. Z1142 **K**

Mittwoch, 19.06.24, 19.00 Uhr

Mein gestohlenen Land

Gesprächsgast:

Sinologin Dr. Martina Egle-Schäferling

„Mein gestohlenen Land“ von Marc Wiese handelt von Chinas massivem Hunger nach natürlichen Ressourcen und davon, wie aggressiv China während des letzten Jahrzehnts vorgegangen ist, um Zugang zu diesen Ressourcen in Afrika und Lateinamerika zu erhalten. China stellt keine „schwierigen Menschenrechtsfragen“ und hat kein Problem im Umgang mit autoritären Regimen. Der Film führt uns nach Lateinamerika, in ein Land mit immensen natürlichen Ressourcenreserven, unberührter Natur und einer korrupten Führung: Ecuador. Das Land ist jetzt gelähmt mit den meisten chinesischen Schulden in Lateinamerika! Wir treffen Paul Jarrin, der den indigenen Widerstand gegen die Ausbeutung ihres Landes

anführt. Sie führen einen bewaffneten Kampf gegen chinesische Bergbauunternehmen, die Uran fördern und Söldner einsetzen, um Paul und seine Freunde zu töten. China nutzt (und bezahlt) die ecuadorianische Regierung, um das Land in eine seiner neuen Kolonien zu verwandeln, nachdem es das Land durch eine Reihe korrupter und habgieriger Verträge von Krediten abhängig gemacht hat. Pauls Gruppe gelingt es, die chinesische Mine zu stürmen. Als der Journalist Fernando Villavicencio Zugang zu Tausenden von Geheimverträgen zwischen China und Ecuador erhält und diese Verschwörungen aufdeckt, will die Regierung auch ihn zum Schweigen bringen. Gesprächsgast ist die Politikwissenschaftlerin, Sinologin und Ethnologin Dr. Martina Egle-Schäferling.

Kurs-Nr. Z1143 **K**

Mittwoch, 03.07.24, 19.00 Uhr

Rimini

Gesprächsgast:

Der Filmkritiker des BR, Moritz Holfelder

Richie Bravo, einst ein gefeierter Schlagerstar, jagt im winterlichen Rimini seinem verbliebenen Ruhm hinterher. Verloren zwischen Dauerrausch und Konzerten vor Bustouristen beginnt seine Welt zu kollabieren, als plötzlich seine erwachsene Tochter in sein Leben einbricht. Sie will Geld von ihm, das er nicht hat. Für den rücksichtslosen Überlebenskünstler tut sich ein Abgrund auf – aber auch die leise Hoffnung, vielleicht doch noch auf seine alten Tage so etwas wie Versöhnung und menschliche Anerkennung zu finden. Meisterregisseur Ulrich Seidl (Im Keller, PARADIES-Trilogie) blickt hinter die süßen Sehnsuchtsversprechen der Schlagermusik und entdeckt eine Lebensrealität, die in ihrer gnadenlosen Wahrhaftigkeit so schmerzhaft wie zutiefst berührend ist.

„Könnte sentimental sein, diese Winterreise zum Friedhof der Träume und Sehnsüchte. Könnte eine Abrechnung werden, eine Satire, eine Entblößung. Wird es aber nie. Wir sind in einem Ulrich-Seidl-Film. Und am Ende sind wir ganz still.“ WELT Online. „Bester Spielfilm“ Diagonale, Graz, 2022. „Fipresci Preis - Bester Film“ European Film Festival, Palic, 2022. Unser Gesprächsgast ist der bekannte Filmkritiker des BR, Moritz Holfelder.



Fotos: ©Website der jeweiligen Filme

FilmCafe

Ismaning, vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle **K**

Das FilmCafe findet jeden zweiten Montag im Monat im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle statt. Der Besuch dieser Filme ist auch mit der Vortragskarte möglich. Einzelkarten kosten EUR 8,00.

Kurs-Nr. Z1130 **K**

Montag, 04.03.24, 15.00 Uhr

Kaspar Hauser

Jeder für sich und Gott gegen alle

Anhand authentischer Dokumente aus dem 19. Jahrhundert erzählt Werner Herzog die Geschichte des Kaspar Hauser: 1829 taucht in Nürnberg ein junger Mann auf; er kann kaum gehen und sprechen. Sein Leben lang war er in einem Kellerloch eingesperrt, ohne jeden menschlichen Kontakt. Sofort erweckt er die Neugier der Biedermeier-Gesellschaft. Bei seinem Lehrer lernt er lesen, schreiben und die gesellschaftlichen Umgangsformen. Doch seine naive, unverbildete Logik stößt auf Unverständnis: Sie provoziert, entlarvt und verspottet die Gesellschaft. Ungeklärt wie seine Herkunft ist auch bis heute sein Ende. Mit seinem international ausgezeichneten Kaspar Hauser setzte Werner Herzog Maßstäbe.

Kurs-Nr. Z1131 **K**

Montag, 08.04.24, 15.00 Uhr

Die Blechtrommel

Danzig 1927. Der äußerst frühreife und hellwache Oskar ist gerade erst drei Jahre alt geworden. Und doch ist ihm bereits klar: Das kleinbürgerliche Leben der Erwachsenen kann und will er so nicht akzeptieren. Er hört einfach auf zu wachsen.

Leidenschaftlich protestiert der anarchische Zwerg fortan auf seiner Blechtrommel gegen fanatische Nazis und deren feige Mitläufer. Immer wieder erhebt er seine Stimme gegen die muffigen Spießier der Weimarer Republik und deren derbe Erotik. So schrill, bis Glas zerspringt. Erst als nach dem Krieg eine menschliche Zeit beginnt, beschließt Oskar, wieder am Leben teilzunehmen und wächst weiter.

Das Meisterwerk von Volker Schlöndorff nach dem Roman von Günter Grass. Es ist der erste deutsche Film, der als „Bester fremdsprachiger Film“ mit einem Oscar ausgezeichnet wurde. Neben anderen Filmpreisen erhielt er auch die Goldene Palme in Cannes.

Kurs-Nr. Z1132 **K**

Montag, 10.06.24, 15.00 Uhr

Die bleierne Zeit

Marianne und Juliane sind Schwestern. Geboren im Krieg und aufgewachsen in der „bleiernen Zeit“ der 1950er Jahre, kämpfen beide im Zuge der 68er-Bewegung für gesellschaftliche Veränderungen. Doch ihre Wege sind so unterschiedlich, dass sie zu Gegnerinnen werden. Während sich Juliane als Redakteurin einer feministischen Frauenzeitschrift engagiert, schließt sich Marianne einer Untergrundorganisation an.

In den Hauptrollen von Margarethe von Trotta als bekanntestem und vielfach ausgezeichnetem Film, dessen Handlung an das Schicksal der Ensslin-Schwester angelehnt ist, beeindruckten Jutta Lampe und Barbara Sukowa.

Kurs-Nr. Z1133 **K**

Montag, 15.07.24, 15.00 Uhr

Die Sehnsucht der Veronika Voss

München, 1955: Die Film-Diva Veronika Voss (Rosel Zech) hat ihre besten Zeiten hinter sich. Einsam und drogenabhängig lebt sie im Sanatorium der Ärztin Dr. Katz (Annemarie Düringer). Doch die vermeintliche Wohltäterin ist ein Todesengel: Dr. Katz hält ihre Patientin gezielt morphiumpabhängig, um sie sich gefügig zu machen. Als der Journalist Robert (Hilmar Thate) Veronika kennenlernt, beschließt er, sie aus den Fängen von Dr. Katz zu befreien.

Rainer Werner Fassbinders Drama war der zweite Film seiner BRD-Trilogie nach „Die Ehe der Maria Braun“ und wurde mit dem Goldenen Bären der Berlinale 1982 ausgezeichnet. Kritiker lobten insbesondere die darstellerische Leistung von Rosel Zech, die über Nacht zum Star wurde.

Das Dozentenporträt



Michael Wiedemann, Fotos: ©privat

Michael Wiedemann

Michael Wiedemann studierte in München an der Hochschule für Fernsehen und Film. In den siebziger Jahren, der Hochzeit des jungen deutschen Films, arbeitete er als Produktionschef bei Wim Wenders, Margarethe von Trotta, Wolfgang Petersen, Hark Bohm u.a. 1979 produzierte er den Spielfilm „Theo gegen den Rest der Welt“, der in den Kinos 3,5 Millionen Besucher erzielte. Danach Tätigkeit in der Filmförderung NRW und 2005 bis 2019 Leiter des Kinofestes Lünen.

Faszination Blockbuster

Praktische Filmanalyse, siehe Seite 32.

Kurs-Nr. Z1120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 16.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Nancy Weinhold EUR 38,00

Bayerisches Landesfilmfestival 2024

Aufführung und Bewertung der besten Wettbewerbsbeiträge, siehe Seite 32.

Kurs-Nr. Z1121, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 24.02.24, 10.00-19.00 Uhr
Sonntag, 25.02.24, abhängig von der Anzahl der eingereichten Filme

Gebührenfrei

Ansprechpartner:in



Dr. Lothar Stetz
vhs-Direktor,
Fachbereichsleitung
Gesellschaft
Tel. 089/550 517-33
stetz@vhs-nord.de



Susanne Kretzschmar
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-33
kretzschmar@vhs-nord.de

Studium Generale

Das Studium Generale ist ein Format, das viele Wissensgebiete anspricht: von geistes- und naturwissenschaftlichen Themen, politischen Fragestellungen, kunsttheoretischen Entwicklungen, literarischen Werken bis zu philosophischen Diskursen. Dabei werden nicht Inhalte eines einzelnen Studiengangs gelehrt, sondern interdisziplinäres Wissen. Wobei unter Lehren auch kein einseitiges, sondern ein gegenseitiges Verständnis der Fähigkeiten und Kenntnisse aller Beteiligten zu verstehen ist. In unseren Veranstaltungen diskutieren wir über alles, was Sie bewegt. Hier gibt es keine Rezepte oder Regeln. Hier gibt es Denkanstöße, neue Anregungen und Ideen fürs Leben. Zitate von Teilnehmer:innen: „Der Ort für Sinn- und Eigensinnsucher“. „Ein Gedankenzirkus.“ „Inspirierender als Fußball, verständlicher als Theater und unterhaltsam.“ Ergänzt werden die Themen mit gemeinsamen Unternehmungen und Ausflügen. Ein Teil der Vorträge wird hybrid angeboten, d.h. zusätzlich online bereitgestellt. Das Studium Generale wird kuratiert von Gabriele Reichold. Nähere Informationen



Gabriele Reichold, Foto: ©privat

und Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf Seite 65 des Programms.

Kurs-Nr. Z2220 - Z2223

Das Studium Generale gibt es in allen Geschäftsstellen der vhs.

Vortragsabo

Zum Preis von EUR 30,00 können Sie in diesem Semester wieder zwischen weit über hundert Vorträgen und Kinoveranstaltungen wählen.

- Alle mit **K**, **K-H**, **K-WEB** gekennzeichneten Angebote können Sie mit dem Vortragsabo gebührenfrei besuchen.
- Bitte beachten Sie die neue Regelung: Eine Anmeldung zu den Angeboten ist immer erforderlich.
- Ihr Vortrag findet in jedem Fall statt.
- Das Abo ist auf Familie oder Freunde übertragbar.

Erklärung der Begriffe:

- Veranstaltungen, die mit **K** enden, finden als Präsenzveranstaltung statt.
- Veranstaltungen, die mit **K-H** enden, werden neben der Präsenzveranstaltung zeitgleich als LiveStream online angeboten. Sofern Sie sich hierfür entscheiden, erhalten Sie die Zugangsdaten nach der Anmeldung.
- Veranstaltungen, die mit **K-WEB** enden, werden nur online angeboten.

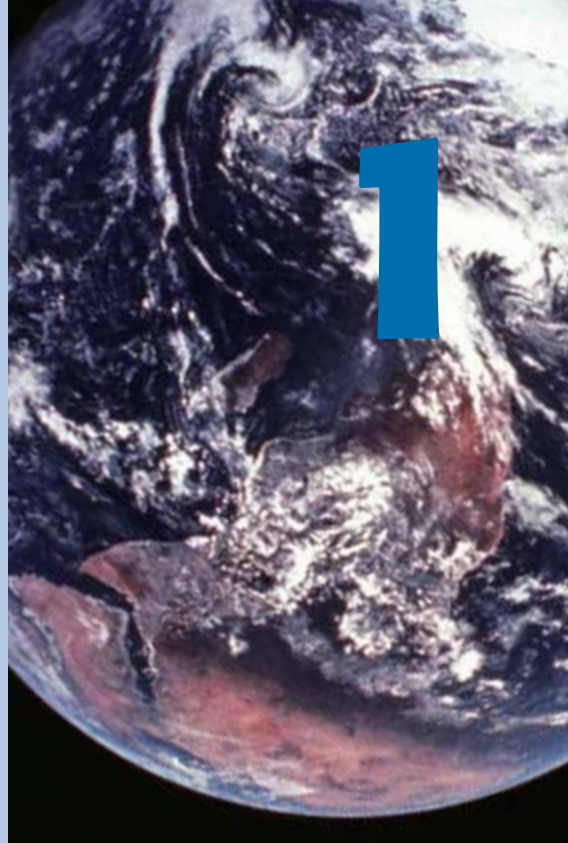
Weitere Informationen zum Vortragsabo erfahren Sie unter 089 / 5505170.

Kurs-Nr. Z1000

Gültig für das Frühjahr-/ Sommer-Semester 2024
Sie können das ganze Semester unser Vortragsabo erwerben..

Keine Ermäßigung möglich. EUR 30,00

Die politische Bildung nimmt im Fachbereich Gesellschaft eine zentrale Rolle ein. Aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen und Entwicklungen werden hier verstärkt aufgegriffen und allgemein verständlich dargestellt. Die Volkshochschule schafft damit einen Raum, die eigene politische Urteilskraft zu schärfen und am gesellschaftlichen Leben und der kritischen Auseinandersetzung mit politischen Themen teilzunehmen sowie Verständigung zu stärken. In dem breit gefächerten Programmangebot wird ein lebenslanges Lernen in sozialer Vielfalt ermöglicht. Alltagspraktisches Wissen aus den Gebieten Psychologie oder Pädagogik finden ebenso Berücksichtigung wie theoretisch ausgerichtete, wissenschaftliche Grundlagenveranstaltungen in Form des „Studium Generale“.



Gesellschaft

Geschichte/ Politik, **17**

Medien, **32**

Pädagogik / Psychologie, **33**

Forschung / Technik / Natur, **36**

Geschichte / Politik

Familienforschung: Hilfreiche Quellen im Internet

Familienforschung ist die faszinierende Beschäftigung mit der eigenen Geschichte und ein Hobby mit Suchtcharakter. Um Unterlagen zu finden, musste man früher zu den Archiven reisen und vor Ort nach passenden Informationen suchen. Eine sehr zeitaufwändige und manchmal auch teure Angelegenheit. Heute stellen viele Archive ihre für die Familienforschung interessanten Unterlagen im Internet zur Verfügung. Familienforscher können nun bequem und in eigener Zeiteinteilung von zu Hause aus ihre Recherchen betreiben. Welche Quellen interessant sind und wie man sie nutzt ist Inhalt dieses Vortrags. Winfried Müller ist Mitglied im Vorstand des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde e.V. und leitet die Bezirksgruppe Oberbayern. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1002, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 22.04.24, 19.00 Uhr
Winfried Müller

EUR 8,00

Ahnen- und Familienforschung

Wie man mit Familienforschung anfängt, wie man seine Forschung erweitert, welche Quellen wichtig und hilfreich sind ist Thema dieses Seminars. Anders als bei den zeitlich begrenzten Vorträgen zu dem Thema soll hier auch mehr Zeit für Fragen der Teilnehmenden sowie für konkrete Hilfestellung eingeräumt werden.

Kurs-Nr. Z1003, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 07.06.24, 14.00-18.00 Uhr
Winfried Müller

EUR 20,00

Die Erfindung der Schrift

Die Erfindung der Schrift ist eine der größten Kulturleistungen des Menschen. Die Schrift ist sicher 5000 bis 6000 Jahre alt, Vorformen entwickelten sich schon weit früher. Schrift bot den großen Vorteil, Wissen über das individuelle Gedächtnis oder die mündliche Weitergabe hinaus festhalten zu können. Das wird wichtig, wenn es darum geht, Eigentum zu dokumentieren, Handelsbeziehungen oder komplexere arbeitsteilige Zusammenhänge zu etablieren. Bilderschriften machten den Anfang, die Hieroglyphen der Ägypter und die Entwicklung der Keilschriften, die Erfindung der chinesischen Schriftzeichen waren später besonders wirkmächtige Formen einer noch auf Wörter und Silben beruhenden, aber zunehmend abstrakter werdenden Schrift. Die weitere Abstraktion der Alphabetschrift, die wenige Zeichen mit Einzellauten kombinierte und damit Schrift leichter erlernen und tradierbar machte, brachte entscheidende



Winfried Müller, Foto: ©privat



Holger Gzella, Foto: ©Jan Creune



Alexander Bätz, Foto: ©privat

de Vorteile für die Ausbreitung der Schrift. Sie war nicht nur eine wichtige Bedingung für den Aufstieg der antiken Weltsprachen, die ganz verschiedene Kulturen miteinander verbanden, sondern ist bis heute das insgesamt gängigste Schriftsystem.

Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1004-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 18.03.24, 19.30 Uhr
Prof. Holger Gzella

EUR 8,00

Göbekli Tepe

Die Anfänge der Sesshaftwerdung der Menschheit

Im Zuge von Notgrabungen als Folge der zahlreichen Staudammbauten am Euphrat in Zentralanatolien stießen die Archäologen in den letzten Jahrzehnten völlig unerwartet auf eine Reihe von monumentalen Stätten aus den Anfängen der Sesshaftwerdung des Menschen um 10.000 v. Chr. Erstaunlich ist, dass es sich bereits um eine einheitliche Kultur - jetzt Taş-Tepeler-Kultur genannt - handelt, die charakterisiert ist durch kreisrunde oder rechteckige Kultbauten, in denen sich als charakteristische Elemente kolossale, bis 5,5 m hohe T-förmige Pfeiler befinden, die oftmals mit Reliefschmuck verziert sind. Zum bekanntesten Fundort Göbekli Tepe mit über zwanzig solcher Steinkreise kamen in den letzten Jahren weitere vergleichbare Stätten wie Karahantepe oder Sayburç mit neuen spektakulärsten Befunden ans Tageslicht. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1005-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 02.05.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner

EUR 8,00

Jerusalem

Kulturelle Zentren der Menschheit

Kaum ein anderer Ort war und ist als Zentrum dreier Weltreligionen, die sich alle auf den gemeinsamen Urvater Abraham berufen, so umstritten wie die „heilige“ Stadt im Herzen Palästinas, die von den Juden Jeruschalaim, von den Christen Jerusalem und von den Arabern Al-Quds genannt wird. Ihre viele Jahrtausende zurückreichende Geschichte spiegelt die permanenten Auseinandersetzungen wider, die sich zwar auf dem Boden des „Heiligen Landes“ abspiel(t)en, aber stets globalere Auswirkungen hatten. Dies beginnt schon vor der alttestamentlichen Zeit der „Landnahme“ durch die Hebräer und den nachfolgenden Unterwerfungen durch das pharaonische Ägypten, die Babylonier und die Römer und setzt sich fort über die Expansion des Islam und die Kreuzzüge bis in die Gegenwart mit dem israelisch-palästinensischen Dauerkonflikt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Das Dozentenporträt

Joachim Willeitner



Joachim Willeitner, Foto: ©privat

Joachim Willeitner hat Ägyptologie, Vorderasiatische Archäologie, Provinzialrömische Archäologie und Hethitologie studiert. Er war Redakteur der Zeitschrift „Antike Welt“ und ist aktuell freiberuflicher Redakteur und Autor. Seit 1980 führen ihn regelmäßige Reisen in den Nahen Osten.

Kurs-Nr. Z1006, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 16.07.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner

EUR 8,00

Mekka und Medina

Kulturelle Zentren der Menschheit

Mekka und Medina im saudischen Hedschas-Gebirge stellen die beiden wichtigsten Stätten der islamischen Welt dar, deren Betreten Nichtmuslimen bis heute untersagt ist. Mekka war die Geburtsstadt Mohammeds und Medina der damals noch Yathrib genannte Ort, an welchem der Prophet acht Jahre lang im Exil lebte und dabei eine bedeutende Anhängerschaft um sich scharen konnte. Dort ist er auch beigesetzt worden. Beide Städte waren bedeutende Oasen auf der Weihrauchstraße von Südarabien ans Mittelmeer. Die Kaaba in Mekka, heute mit dem schwarzen Stein bedeutendste Pilgerstätte des Islam, existierte bereits in vorislamischer Zeit und wurde von den Muslimen als angebliche Gründung Abrahams adaptiert. Einige wenige arabische Handschriften wie das „Götzenbuch“ des Ibn al-Kalbi geben Einblicke in die Zeit vor dem Wirken Mohammeds. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1007, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 25.06.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner

EUR 8,00

Palmyra

Kulturelle Zentren der Menschheit

Die syrische Oasenstadt Palmyra geriet vor allem durch die Zerstörungen ihrer antiken Bauten in den Jahren 2015 und 2017 durch den sog. „Islamischen Staat“ in die Schlagzeilen. Als einer der wenigen Stätten in der Wüsten- und Steppenlandschaft zwischen der Küstenregion der Levante und dem Euphrattal hat der von den Griechen Palmyra und von den Arabern Tadmor genannte Ort bis heute seine strategische Bedeutung nicht eingebüßt. In der Antike bildete die Oasenstadt eine wichtige Karawanenstation auf der Seidenstraße. Von den bis nach China reichenden Kontakten zeugen Funde von Seidenstoffen in den Gräbern, und der durch den Fernhandel erworbene Reichtum manifestierte sich in prunkvollen Bauten, die jetzt teilweise wieder neu errichtet werden oder zumindest gut dokumentiert sind. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1008, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 09.07.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner

EUR 8,00



Libreria Piccolomini, Foto: © Jörg Schwarz

Nero

Wahnsinn und Wirklichkeit

Der römische Kaiser Nero fasziniert die Nachwelt seit eh und je: Er ist der Muttermörder und Brandstifter, der Tyrann und der exzentrische Anti-Kaiser, der sich zum Künstler stilisiert. Alexander Bätz entdeckt Nero neu, indem er sich dessen Leben und politischer Karriere über die Alltagsrituale des römischen Kaiserreichs nähert, die sozialen und politischen Institutionen beschreibt und durch die Neulektüre der Quellen auch Nebenfiguren des römischen Alltags in ihren Berührungspunkten mit Nero hervortreten lässt: Senatoren, die abhängig waren von ihrer Nähe zum Kaiser, einfache Bürger, die als Handwerker und Kaufleute ihr tägliches Auskommen im Moloch Rom suchten, jungfräuliche Priesterinnen, Intellektuelle, Soldaten und ehemalige Sklaven, die als Ammen oder Vorkoster dem Kaiser so nah kamen wie kaum jemand sonst. Alexander Bätz schildert Nero mit den Augen seiner Zeitgenossen und skizziert ein farbenfrohes und lebendig beschriebenes Panorama des 1. Jahrhunderts. Alexander Bätz ist wissenschaftlicher Bibliothekar für die Altertumswissenschaften an der Universität Konstanz. Er schreibt als Wissenschaftsjournalist über Themen zur Antike unter anderem für die ZEIT und für ZEIT GESCHICHTE. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1010-WEB, Online

Dienstag, 16.04.24, 19.30 Uhr
Dr. Alexander Bätz

EUR 8,00

Zwischen Traum und Wirklichkeit

Die Fresken der Libreria Piccolomini in Siena

Die um 1500 entstandenen großflächigen Fresken der Libreria Piccolomini, eines Nebengebäudes des Doms von Siena, gehören zu den eindrucksvollsten Kunstwerken der Zeit. In

Auftrag gegeben vom Neffen Enea Silvio Piccolominis, Francesco Todeschini Piccolomini, stellen die Fresken markante Stationen im Leben des berühmten Onkels Francescos, Enea Silvios dar, der unter Namen Pius II. (1458-1464) sechs Jahre lang das Papstamt bekleidete: von Eneas Reise zum Basler Konzil über die Dichterkrönung durch Friedrich III. am Rande des Frankfurter Reichstags 1442 bis zum dramatischen Finale, dem sterbenden Papst im Hafen von Ancona im Angesicht der heransiegelnden Kreuzzugsflotte. Die Fresken wirken teilweise wie Wachträume – so intensiv sind die Farben und Eindrücke, die von ihnen ausgehen. Insgesamt bilden sie einen eindrucksvollen Querschnitt nicht nur des Lebens des Papstes, sondern auch des 15. Jahrhunderts und seiner großen Themen insgesamt ab. Jörg Schwarz ist seit März 2020 Professor für mittelalterliche Geschichte an der Universität Innsbruck. Er ist besonders für seine guten Lehrveranstaltungen ausgezeichnet worden. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1011-WEB, Online

Mittwoch, 10.04.24, 19.30 Uhr
Prof. Jörg Schwarz

EUR 8,00



Jörg Schwarz, Foto: © privat



Christine Heinz, Foto: ©Baumgart



Jürgen Wüstenev, Foto: ©privat



Peter Franz, Foto: ©privat

Ein freier Geist, im Wandel treu

Auf den Spuren des Herzogs von Leuchtenberg, Eugène de Beauharnais

Am 21. Februar 2024 jährt sich zum 200. Mal der Todestag von Eugène de Beauharnais. Begleitend zur Ausstellung „Ein freier Geist, im Wandel treu“ im Schlossmuseum Ismaning folgen wir den Spuren Eugènes und seiner Nachkommen in Frankreich, Italien und im süddeutschen Raum. Die Vorträge stellen die wichtigsten Orte vor und beleuchten damit die spannende und oft dramatische Geschichte des Hauses Beauharnais / von Leuchtenberg.

In Zusammenarbeit mit dem Schlossmuseum Ismaning. Begleitende Vorträge zur Ausstellung: „Ein freier Geist, im Wandel treu“ – Eugène de Beauharnais zu seinem 200. Todestag, 24. Februar bis 5. Mai 2024 im Schlossmuseum Ismaning.

Eugènes Spuren in Frankreich und Italien

Der Stief- und Adoptivsohn Kaiser Napoleons I. musste als Kind die Auswirkungen der Französischen Revolution erleben, begleitete Napoleon auf zahlreichen Feldzügen und wurde von ihm zum Vizekönig von Italien erhoben. Vorgestellt werden die Schlösser und Besitzungen der Vicomte de Beauharnais in Frankreich, das imposante Hôtel Beauharnais in Paris und die Schlösser in Mailand, Monza und Venedig. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1012, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 07.03.24, 19.30 Uhr
Dr. Christine Heinz Gebührenfrei

Eugènes Spuren in Süddeutschland

Eugène de Beauharnais war mit der bayerischen Prinzessin Auguste Amalie verheiratet. Seine Heirat war der Preis für die französische Waffenhilfe und der Erhebung Bayerns zum Königreich. Mit der Abdankung Napoleons verlor Eugène seine Herrschaft in Italien, wurde aber von seinem Schwiegervater König Max I. Joseph zum Herzog von Leuchtenberg und Fürsten von Eichstätt ernannt. Spuren der Familie findet man noch heute in München, Ismaning, Eichstätt, Stein a.d. Traun und Seon, sowie am Bodensee

in Lindau, Arenenberg und Eugensberg. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1013, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 21.03.24, 19.30 Uhr
Dr. Christine Heinz Gebührenfrei

Herrnhut und seine Geschichte

Diavortrag

Herrnhut ist der Ursprungsort der Herrnhuter Brüdergemeine, einer weltweiten evangelischen Kirche mit heute über 1,2 Millionen Mitgliedern in mehr als 40 Ländern. Die Gründung von Herrnhut verdankt die Stadt der Großzügigkeit und dem persönlichem Engagement des Grafen Nikolaus Ludwig von Zinzendorf (1700-1760). Dieser wurde von seiner Großmutter Henriette Katharina von Gersdorf in Großhennersdorf erzogen und kam so in den Besitz des Schlosses (Herrensitz) Berthelsdorf (1722). Im gleichen Jahr nahm der Graf die ersten „Böhmischen Brüder“ – evang. Glaubensanhänger des Reformators Jan Hus – als Glaubensflüchtlinge unter der Leitung des Zimmermanns Christian David in Berthelsdorf auf. Sie erhielten den Bauplatz zugewiesen und gaben den Namen Herrnhut – unter dem Hut des Herrn. 1748 erfolgte die Anerkennung als „Augsburger Konfessionsverwandte“. Es werden die wesentlichen Bauten und Einrichtungen gezeigt. Heute ist Herrnhut vor allem bekannt durch die Sterne und die Losungen – eine Lebenshilfe in Versen des Alten und Neuen Testaments in ca. 50 Sprachen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1014, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 02.07.24, 19.30 Uhr
Jürgen Wüstenev EUR 8,00

Von den Römern bis zum Beginn des 30-jährigen Kriegs 1618

Ein Streifzug durch 2000 Jahre bayerische Geschichte

In diesem Teil wird u.a. die Zeit der Römer und Kelten in Bayern, die Stammesentwicklung der Bajuwaren, das ältere und jüngere Stammesherzogtum, Aufstieg und Taten der Wittelsbacher Herrscher, der niederbay-

erische Erbfolgekrieg und die Entwicklung Bayerns nach der Wiedervereinigung Nieder- und Oberbayerns behandelt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1016, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 05.03.24, 19.30 Uhr
Peter Franz EUR 8,00

Vom 30-jährigen Krieg bis heute

Der Teil befasst sich u.a. mit dem 30-jährigen Krieg und seinen Folgen für Bayern, Kurfürst Max Emanuel und der spanische Erbfolgekrieg, die staatliche und geografische Entwicklung unter Napoleon, Leben und Wirken der bayerischen Könige, Bayern unter dem deutschen Kaiserreich, Revolution und Rätere-gierung nach dem 1. Weltkrieg, Nationalsozialismus in Bayern und staatliche Entwicklung nach dem 2. Weltkrieg. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1017, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 12.03.24, 19.30 Uhr
Peter Franz EUR 8,00

Der Hitler-Putsch und die Folgen

Der Putschversuch Hitlers, die Farce eines Prozesses vor dem „Volksgericht“ in München und die anschließende Festungshaft der verurteilten Putschisten in Landsberg - 100 Jahre liegen diese Ereignisse mittlerweile zurück. Der Vortrag fasst den Stand der Forschung zusammen: Er rekapituliert das Geschehen vom 8. und 9. November 1923, beleuchtet die Hintergründe, stellt die wichtigsten Akteure und deren Motive vor und schildert die aufgewühlte Stimmung in München in den Tagen danach. Welche Bedeutung hatten die Ereignisse für das weitere Schicksal der Weimarer Republik? Wie konnte aus der bayerischen Landeshauptstadt ein „Hort der Reaktion“ (Thomas Mann) werden? Und welche Rolle spielte der Putschversuch für die NSDAP und Hitlers politischen Aufstieg? Dr. Werner Bühler war Prof. für Zeitgeschichte an der TU München.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1020-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 22.02.24, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Werner Bühler EUR 8,00

Hitlers „Mein Kampf“ - eine kritische Analyse

„Mein Kampf“ war zweifellos ein Bestseller: Über zwölf Millionen Exemplare wurden zwischen 1925 und 1945 unter Volk gebracht. Was ist das für ein Buch, das für die Anhänger Hitlers eine Art „Bibel“ und Bekenntnisschrift

darstellte, für die Gegner eine rassistische Hetzschrift, ein übles Machwerk oder allenfalls eine Lachnummer? Was stand überhaupt darin? Wie wurde es von Zeitgenossen im In- und Ausland aufgenommen? Und wie viele Leser und Leserinnen hatte das Buch, das nach dem Ende des NS-Regimes kaum jemand gelesen haben wollte, tatsächlich? Welcher Wert kommt ihm als historische Quelle zu? Abschließend geht der Vortrag auch auf die aktuellen Debatten um den „richtigen“ Umgang mit diesem Machwerk ein. Dr. Werner Bühner war Prof. für Zeitgeschichte an der TU München.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1021  **H, Unterföhring**

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 27.06.24, 19.30 Uhr
Prof. Dr. Werner Bühner EUR 8,00

Im Bann des Bösen

Ilse Koch - ein Kapitel deutscher Gesellschaftsgeschichte 1933 bis 1970

Ilse Koch war die Ehefrau des SS-Kommandanten von Buchenwald und eine der wenigen verurteilten NS-Täterinnen. Die Historikerin Alexandra Przyrembel skizziert in einer fundierten Spurensuche ihren Lebensweg, beschreibt den Prozess und die internationale Berichterstattung sowie die Zeit im Frauengefängnis in Aichach und die Unterstützung durch das Netzwerk der „Stillen Hilfe“.

Bereits 1932 wurde Ilse Koch Mitglied der NSDAP, 1936 heiratete sie den späteren Kommandanten von Buchenwald. 1947 stand sie in Deutschland vor einem US-Gericht, 1950/51 vor einem deutschen Gericht, das sie zu lebenslanger Haft verurteilte. Ausgiebig berichtete die internationale Presse über die als besonders grausam geltende „Hexe von Buchenwald“. Von der Zeit des Nationalsozialismus über den Prozess bis zum Suizid 1967 in der Haft rekonstruiert Alexandra Przyrembel die unterschiedlichen Erzählungen über Ilse Koch. Dabei zeigt sie, welche Vorstellungen von Gewalt, Geschlecht und Schuld sich darin kristallisieren und warum.

Für die Nachkriegsgesellschaften wird klar: Je grausamer Ilse Koch geschildert wurde, desto mehr konnten Deutsche sich von ihr distanzieren und sich selbst entschuldigen. Eine kluge, erhellende Studie über das personalisierte Böse, das außerhalb der menschlichen Sphäre verortet wird. „Es bleibt ein Erschrecken über das Ausmaß der Verstrickung der westdeutschen Mehrheitsgesellschaft in die weiterhin wirkmächtige nationalsozialistische Ideologie, insbesondere den Antisemitismus nach 1945.“, so Barbara Distel in ihrer Rezension in der Süddeutsche Zeitung.



Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1022  **WEB, Online**

Mittwoch, 05.06.24, 19.30 Uhr
Prof. Alexandra Przyrembel EUR 8,00

Was ist Antisemitismus?

Gibt es einen wachsenden Antisemitismus in Deutschland und Europa? Wie hat sich der Antisemitismus historisch verändert? Gibt es einen spezifisch muslimischen Antisemitismus? Oder einen Antisemitismus von links? Wann ist Kritik an Israel als antisemitisch einzuordnen? Und vor allem: Was genau ist Antisemitismus überhaupt? Wie bedrohlich ist er? Und kann er wirksam bekämpft werden? In der Beantwortung dieser Fragen geht Wolfgang Benz ganz und gar nicht akademisch vor, sondern analysiert konkrete Vorfälle wie etwa die Auseinandersetzungen um die Documenta 15, die pro-palästinensischen Demonstrationen in Deutschland nach dem 7. Oktober 2023, die BDS-Kampagne oder auch die zahlreichen Briefe, die in den letzten Jahren beim Zentralrat der Juden in Deutschland eingegangen sind. Im Vordergrund steht nicht der plumpe und offenkundige Antisemitismus, wie er etwa in Friedhofsschändungen oder Hetzparolen zum Ausdruck kommt, sondern vielmehr jene häufig anzutreffende

Haltung, die jede Judenfeindschaft empört von sich weist und dabei zugleich geprägt ist von antisemitischen Stereotypen, Klischees und Geschichtsklitterungen. Aber analysiert werden soll auch ein überzogener Reflex, der strittige politische Positionen vorschnell als antisemitisch qualifiziert. Abschließend erörtert Benz auf der Grundlage zahlreicher aktueller Befunde, welche Bedeutung der Antisemitismus 80 Jahre nach dem Holocaust heute hat.

Prof. Dr. Wolfgang Benz ist einer der renommiertesten deutschen Zeithistoriker. Er lehrte von 1990 bis 2011 an der Technischen Universität Berlin und leitete das Zentrum für Antisemitismusforschung an der TU. In seinen Forschungen und Veröffentlichungen beschäftigt sich Wolfgang Benz u. a. mit Vorurteilen und ihren Ausprägungen in Antisemitismus, Antiziganismus, Fremdenfeindlichkeit und Rassismus.

In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1024  **H, Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 06.05.24, 19.30 Uhr
Prof. Wolfgang Benz EUR 8,00



Werner Bühner, Foto: ©privat



Alexandra Przyrembel Foto: ©privat



Wolfgang Benz, Foto: ©privat

C. Bernd Sucher

Rahels Reise

Rahels Reise erzählt die Geschichte einer jüdischen Großfamilie über fünf Generationen. Rahel und ihr späterer Mann, Jacob Cohen, emigrieren Mitte der 30er Jahre als Kleinkinder in der Obhut ihrer Eltern und Großeltern aus Fürth respektive Hamburg in die USA, wo sie sich eines Tages kennen und lieben lernen, eine Familie gründen und zu angesehenen Mitgliedern der amerikanischen Gesellschaft aufsteigen. Wir blicken tief ins Herz einer Familie, die dem Grauen des Nationalsozialismus entkommen ist, die das Leben feiert, Kunst und Musik liebt, und deren Mitglieder scheinbar alles übereinander wissen. Am Tisch der Familie wird gesprochen, diskutiert, verhandelt und mit Witz gefochten um die richtige Strategie im rechten Augenblick. Doch stimmt der schöne Schein? Mit seiner umfassenden Familiensaga hat C. Bernd Sucher einen Roman über Deutschland von den 30er Jahren bis in die Gegenwart geschrieben, der von Witz geprägt ist, aber auch von berührenden und oftmals nachdenklich stimmenden Momenten. Rahels Reise bringt uns zum Lachen, und bringt uns zum Weinen. Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Garching.

Kurs-Nr. Z1025📍, Garching

Stadtbücherei, Bürgerplatz 11
Sonntag, 03.03.24, 11.00-13.00 Uhr
C. Bernd Sucher

Gebührenfrei

Qualifizierungskurs Kulturdolmetscher

In unserer Nachbarschaft im Landkreis München leben ganz unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Kulturen und Sprachen zusammen. Kulturelle Missverständnisse und Sprachbarrieren können jedoch Bildungs-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen herausfordern und zu unnötigen Schwierigkeiten führen. Genau hier braucht es Menschen, die zwischen den unterschiedlichen Kulturen eine Brücke bauen und vermitteln können. Und wer könnte das besser, als jemand, der beide Kulturen und Sprachen aus eigener Erfahrung kennt?

Wenn Sie einen eigenen Migrationshintergrund sowie gute Deutschkenntnisse haben und anderen helfen wollen, dann werden Sie ehrenamtlicher Kultur-Dolmetscher / ehrenamtliche Kultur-Dolmetscherin.

- Möchten Sie Menschen aus Ihrem Kulturkreis helfen, schneller und besser in Deutschland anzukommen?
- Möchten Sie einen gegenseitigen Kulturaustausch fördern?
- Möchten Sie andere von Ihren eigenen Erfahrungen profitieren lassen?

Dann informieren Sie sich am Informationsabend! Die Qualifizierung umfasst nach einem Vorgespräch sieben Abende zu unterschiedlichen Schwerpunkten der Beratung

und Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund.

Informationsabend: Dienstag, 16.04.2024, 18.00 Uhr

Für Rückfragen zum Qualifizierungsangebot und konkrete Anmeldungen zum Kurs erreichen Sie die Caritas telefonisch unter 0800 089 40 40 oder per E-Mail: kulturdolmetscherLKM@caritasmuenchen.org

Konzipiert wurde die Qualifizierung vom Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V., gefördert durch das Landratsamt München. Eine Kooperation mit der vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Kurs-Nr. Z1027, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
9x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.04.24

Gebührenfrei

Zivilcourage im Netz zeigen - Ein Satz hilft!

Wieder so ein schlimmer Hasskommentar im Netz und man hat einfach weitergescrollt? Weil man unsicher ist und nicht genau weiß, was man tun kann? In dem Online-Vortrag zeigt Heike Mais, Trainerin für Zivilcourage im Verein „Zivilcourage für ALLE e.V.“, was uns hindert, Zivilcourage im Netz zu zeigen. Mit dem klaren Fokus, wie man diese Hürden überwinden und welche kleinen Schritte jede und jeder machen kann, um anderen zu helfen und zu unterstützen, ohne sich selbst zu gefährden. In dem interaktiven Vortrag erarbeiten wir an Praxisbeispielen erste Handlungsoptionen, die die Teilnehmenden sofort in ihren Alltag einbauen können.

Eine Kooperation mit der vhs kommunaler Zweckverband Ebersberg-Grafring. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1029📍-WEB, Online

Donnerstag, 02.05.24, 18.30 Uhr
Heike Mais

Gebührenfrei

Dr. Wolfgang Schmidbauer

Wege aus dem Hass

Rache ist ein sehr menschliches Verhaltensmuster, dass man nur schwer kontrollieren kann. Extremisten nutzen es für ihre eigenen Zwecke. Doch manchmal gelingt es, die Feindschaft zwischen Völkern zu überwinden. Terror – wie der Überfall der Hamas auf israelische Siedlungen am 7. Oktober 2023 – ist ein barbarisches Theater, das allein zu dem Zweck aufgeführt wird, mithilfe von verbrecherischem Verhalten Aufmerksamkeit zu gewinnen und politische Ziele durchzusetzen. Wenn politisches Unrecht dabei als Motiv aufgefasst wird, diese terroristischen Taten durchzuführen, rationalisiert das ein Verbrechen zur „normalen“ Reaktion. Die direkte Verbindung schafft hier falsche Kausalitäten. Wolfgang Schmidbauer: „Die Rache der Terroristen ist kalt geplant, sie speist sich aber aus Wut, Erbitterung und Neid. Rache muss gebändigt werden. Dazu braucht es Vernunft, Trauer und die Bereitschaft, alte Kränkungen zu vergessen.“ Das gilt für beide Seiten dieses scheinbar unauflösbaren Konflikts. Es bleibt die Hoffnung, dass Palästinenser in einem eigenen Staat eine Regierung wählen, die mit dem Staat der Juden ehrliche Verträge schließt. Das würde voraussetzen, auf die Rache für erlittenes Unrecht zu verzichten. Nur dann lassen sich Lösungen finden, die beiden Seiten nützen. „Es sieht schlecht aus für solche Visionen. Aber 1945 sah es nicht weniger schlecht aus für Frankreich und Deutschland. Und die vertriebenen Schlesier und Sudentendeutsche haben gelernt, die neuen Grenzen zu akzeptieren. Aus dem Unerträglichen muss Konstruktives entstehen.“

Der Psychoanalytiker und Autor ist einer der bekanntesten deutschen Paartherapeuten. Zuletzt erschien sein Buch „Die großen Fragen des Alterns“. Viele Jahre beantwortete er jede Woche im ZEIT-Magazin eine „große Frage der Liebe“. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.



C. Bernd Sucher, Foto: ©Thomas Dashuber



Wolfgang Schmidbauer, Foto: ©IMAGO-argum



Harald Welzer, Foto: ©Debora Mittelstaedt



Jürgen Resch, Foto: ©Steffen Holzmann

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1030 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 28.02.24, 19.30 Uhr
Dr. Wolfgang Schmidbauer

EUR 8,00

Prof. Harald Welzer

Zeiten Ende: Politik ohne Leitbild, Gesellschaft in Gefahr

Sinkende Wahlbeteiligung, Kirchenaustritte, fallende TV-Quoten und Zeitungs-Auflagen: Viele Menschen fühlen sich vom Angebot, das ihnen die politische und mediale Öffentlichkeit in Deutschland macht, nicht mehr angesprochen. Zugleich erhöhen Multi-Krisen und eine immer kaputtere Daseinsvorsorge - Schienenverkehr, die Schulen, die Verwaltung - den Stress der Bürgerinnen und Bürger. Jetzt wird das Erbe von vier Jahrzehnten neoliberaler Fehlsteuerung des Staates als Erosion der materiellen und mentalen Infrastrukturen erkennbar. Wo Polizisten, Ärztinnen, Rettungspersonal oder Zugbegleiterinnen angegriffen werden, wirken die Rituale der Politik nur zynisch. Wenn Kinder keinen ordentlichen Unterricht mehr bekommen, Schwimmbäder und Krankenhäuser schließen und öffentliche Orte verwahrlosen, wächst die Enttäuschung über eine Politik, die ihre Wähler aus dem Blick verliert. Zumal, wenn eine zentrale wichtige Aufgabe wie der Kampf gegen den Klimawandel nicht bewältigt wird. Stattdessen kämpft die Regierung gestrige Positionen gegeneinander aus, simuliert Konzepte in endlos aufeinanderfolgenden Gipfeltreffen und kompensiert die vorhandene Ideenlosigkeit mit einem Überschuss an Moralismus. Das alles wird von einem Mediensystem unterstützt, das sich mehr für den Schauwert von Politik interessiert als für das Gelingen von Gesellschaft. Ein Buch über die Fahrlässigkeit und Arroganz einer politischen

und medialen Klasse, denen die gefährlich groß werdende Distanz zwischen der Bürgerschaft und der Bundespolitik gleichgültig zu sein scheint und die längst die Fühlung für die soziale Wirklichkeit im Land verloren hat. Und eine Ermutigung für alle Empörten, nicht länger still zu bleiben.

Harald Welzer ist einer der streitbarsten Intellektuellen in Deutschland. Er ist Direktor von Futurzwei – Stiftung Zukunftsfähigkeit und Professor für Transformationsdesign an der Universität Flensburg. Daneben lehrt er an der Universität St. Gallen und an der ETH Zürich. Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning und der Stadtbücherei Garching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1032 -WEB, Online

Donnerstag, 14.03.24, 19.30 Uhr
Prof. Harald Welzer

EUR 8,00

Jürgen Resch

Druck machen!

Wie Politik und Wirtschaft wissentlich Umwelt und Klima schädigen - und was wir wirksam dagegen tun können

Jürgen Resch ist als Bundesgeschäftsführer der Deutschen Umwelthilfe einer der bekanntesten und wirkungsvollsten Umweltaktivisten unserer Zeit. Doch seit Jahrzehnten macht er immer wieder die bittere Erfahrung: Der Staat kapituliert vor den Interessen großer Konzerne. Wider besseres Wissen bleiben Umwelt und Klima auf der Strecke. Wenn sich daran etwas ändern soll, müssen wir Druck machen, sagt Resch deshalb. Anders ist die Kumpanei zwischen vielen Politikern und Wirtschaftsunternehmen, die nur an ihren Profit denken, nicht aufzubrechen. Mit der Deutschen Umwelthilfe zwingt Resch Politik und Unternehmen zum Handeln: mit zielgerichteten Kampagnen, mit investigativer Recherche und kreativen Aktionen - und mit Klagen vor Gericht. Dass dies äußerst wirkungsvoll und er-

folgreich ist, zeigen die Erfolge: die Durchsetzung des Dosenpfands, die Aufdeckung des Dieselskandals, Dieselfahrverbote für saubere Luft und die Einrichtung von Umweltzonen. Schließlich das erstrittene Klima-Urteil des Bundesverfassungsgerichts, das die Bundesregierung zwingt, ihr Klimaschutzgesetz nachzubessern: für das Recht von Kindern und Jugendlichen auf eine lebenswerte Zukunft. Anhand schier unglaublicher Fälle aus mehr als vier Jahrzehnten seines Lebens als Umweltschützer zeigt Jürgen Resch jetzt erstmals, wie Wirtschaft, Politik und Verwaltung Klima- und Umweltschutz zunehmend ausbremsen - und warum wir nicht darauf hoffen können, dass es von selbst besser wird. Was wir stattdessen tun können: Druck machen! Denn dann wird sich etwas ändern.

Jürgen Resch ist seit 1988 Bundesgeschäftsführer der Deutschen Umwelthilfe e.V. (DUH). In den 80er-Jahren identifizierte er das Pestizid Endrin als Ursache für ein Vogel-Massensterben am Bodensee und erwirkte dessen bundesweites Verbot. Parallel zum Studium baute er die Kampagnenabteilung des BUND auf und kam 1986 als Assistent des damaligen Bundesvorsitzenden Helmut Ruland zur DUH. Zu Reschs wichtigsten Erfolgen zählen die Durchsetzung schwefelfreier Kraftstoffe und des Dieselpartikelfilters sowie der Erhalt des weltweit größten Mehrwegsystems im Getränkebereich durch das Dosenpfand. Seit über zwanzig Jahren arbeitet er an der Aufdeckung des Betrugs bei Klimagas- und Schadstoffemissionen sowie eines von ihm mit überführten kriminellen Kartells deutscher Automobilkonzerne, das den Dieselsabgasskandal zu verantworten hat. Eine Kooperation mit der Stadtbücherei Garching. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1033 -H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 19.03.24, 19.30 Uhr
Jürgen Resch

EUR 8,00



Creative Commons CC0 @ pxhere.com

Prof. Stefan Brunnhuber **Freiheit oder Zwang**

Wer kann Nachhaltigkeit besser - Offene Gesellschaften oder Autokratien?

Politisch steht unsere Welt am Scheideweg: Die eine Hälfte der Menschheit lebt aktuell in Demokratien, die andere in Autokratien oder failed states. Dieser „Kampf der Systeme“ wird auch unseren Umgang mit den ökologischen Krisen bestimmen. Zwischen einem gescheiterten Klimakanzler, Klimaleugnern und Chinas ambitionierten Umweltschutzversprechen fragen sich nicht wenige: Wer kann Nachhaltigkeit eigentlich besser? Brauchen wir am Ende eine Art „Ökodiktatur“, um handlungsfähig zu sein?

Stefan Brunnhuber kennt sich aus im Zwiſt zwischen Freiheitswunsch, demokratischen Prozessen und den Notwendigkeiten einer ökologischen Kehrtwende. Er stellt unsere Demokratie Autokratien gegenüber und zieht ein weitsichtiges Fazit, wie wir auf dieser Welt zusammenleben und überleben können.

„Ein klares, beeindruckendes Buch!“ Prof. Dr. Gert Scobel, 3 Sat, Wissenschaftsjournalist Stefan Brunnhuber, ursprünglich gelernter Kfz-Mechaniker, ist Mediziner und Wirtschaftssoziologe, Psychiater und Ökonom; er ist als Ärztlicher Direktor und Chefarzt in Sachsen, internationales Vollmitglied im Club of Rome und Trustee der Weltakademie der Wissenschaften tätig. Derzeit ist er Mitglied im Beirat der Bundesregierung „Sustainable Finance“ und hat einen Lehrstuhl an der Hochschule Mittweida in Sachsen inne. Die Interessen des Dahrendorf-Schülers und FDP-Mitglieds umfassen die Themen Integrierte Medizin, Finanzökonomie und Nachhaltigkeit sowie gesellschaftliche Transformation. Zuletzt erschienen von ihm „Financing our Future“ (2021) sowie „Financing our Anthropocene“ (2023).

In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“.

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1034 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 20.06.24, 19.30 Uhr

Prof. Stefan Brunnhuber

EUR 8,00

Manipulation und Korruption

Eine kleine Skandalgeschichte des europäischen Fußballs

Der moderne Fußball ist ein Kind bürgerlichen Leistungs- und Egalitätsdenkens des 19. Jahrhunderts. In dem Bestreben, Normen zivilisierten Zusammenlebens auf den Bereich des Sports zu übertragen, gab sich die englische Football Association (FA) im Jahr 1863 ein Regelwerk, das auf den Prinzipien Rationalität, Transparenz und Fair Play beruhte. Gleichwohl blieben in der Praxis des Fußballs Restbestände unfairer, regelwidriger und zweifelhafter Handlungsweisen erhalten: Tore aus sehr abseitsverdächtiger Position, fragwürdige Elfmeter-Entscheidungen, brutales Foulspiel - um nur einige zu nennen. Doch nicht nur auf dem Platz ist unfaires Spiel nach wie vor an der Tagesordnung. Was Woche für Woche im niedrigklassigen Fußball ebenso wie in den nationalen Top-Ligen zu beobachten ist, spiegelt sich in der Organisation des internationalen Rasensports: Nicht die überzeugendste Bewerbung, sondern

die „finanzkräftigste“ erhält den Zuschlag für die Austragung eines Turniers, während für die Zulassung zu den europäischen Vereinswettbewerben bereits seit mehr als zwanzig Jahren nicht mehr sportliche Leistung, sondern das Werbepotential eines Klubs ausschlaggebend ist.

Neben einer kleinen Rückschau auf die lange Geschichte von Korruption und Manipulation im europäischen Fußball, wird die Historie der Europameisterschaften seit 1960 im Zentrum des Vortrages stehen - begriffen ebenso als Teil eines komplexen polit-ökonomischen Netzwerkes.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1036 -H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 13.05.24, 19.30 Uhr

Dr. Rudolf Oswald

EUR 8,00

Parteiensystem vor dem Umbruch?

Ex-Links Sahra Wagenknecht hat ihre Partei-gründung für Anfang 2024 vorgestellt. Programmatisch soll sie links-konservativ ausgerichtet sein, sie tritt damit insbesondere mit AfD, CDU/CSU und SPD in die Konkurrenz um Stimmen, sagt der Politologe Constantin Würthmann. Insbesondere bei AfD-Wählern werden große Sympathien für die neue Partei gemessen. Wie wird sich das Parteiensystem in der Bundesrepublik durch diese Neugründung verändern? Sicher ist, die neue Partei wird das klassische Links-Rechts-Schema unterlaufen und stärker eine Neuausrichtung von Wähler:innen auf der gesellschaftspolitischen Konfliktlinie betonen: liberal versus konservativ. Wagenknecht wird die Lücke im linkskonservativen Spektrum ansprechen. Würthmann: „Wagenknecht kann diese Lücke füllen, weil die CDU sich aktuell auf das Konservative und weniger auf das Soziale fokussiert und die SPD auf das Soziale, aber weniger auf das Konservative.“

Der Vortrag analysiert im unmittelbaren Vorfeld der Europawahl die Veränderungen des Parteiensystems in Deutschland und diskutiert die Konsequenzen, die dies für die Wahlen im Jahr 2024 haben wird.



Stefan Brunnhuber,
Foto: ©Timm Ziegenthale



Rudolf Oswald, Foto: ©privat



Constantin Würthmann,
Foto: ©privat

Constantin Wurthmann lehrt Vergleichende Politikwissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Er forscht zu Wahlverhalten, Parteien und LGBTQ*. Mit Sahra Wagenknecht beschäftigt er sich seit Jahren. Er hat mit Sarah Wagner und Jan Philipp Thomeczek im Sommer eine Studie zum Potenzial einer Wagenknecht-Partei veröffentlicht.

In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1038  **Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 28.06.24, 19.00 Uhr

Prof. Constantin Wurthmann

EUR 8,00

Panama-Papers, Wirecard, Kindesmissbrauch

Die Macht des Investigativ-Journalismus

Investigative Recherche gab es bei der SZ immer schon. Aber seit den 1990er-Jahren kümmert sich ein eigenes, mittlerweile weltweit vernetztes Ressort um Enthüllungen von Skandalen. Aufgebaut von Hans Leyendecker, der legendären Spürnase, ist das Investigativ-Team mit den brisantesten Themen befasst: Steuer-Oasen, Panama-Papers, Cum-Ex, Wirecard, dem Tunnel-Projekt in München, Nordstream-Krimi und MeToo. Lea Weinmann gehört zu diesem Team: Sie recherchiert über Machtmissbrauch im Sport, chinesische Einflussnahme auf die Wissenschaft, die Reichsbürger-Szene, über Kriegsverbrechen in der Ukraine und die russische Cyberkriegsführung. Sie hat einen Schwerpunkt in Methoden der Onlinerecherche, angelehnt an die Welt der Geheimdienste auch „Open Source Intelligence“ genannt.

An diesem Abend wird sie die spannende Arbeit des Investigativ-Teams der SZ genauer vorstellen und über ihre Recherchemethoden und aktuelle Geschichten berichten.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1041  **Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 06.03.24, 19.30 Uhr

Lea Weinmann

EUR 8,00



Lea Weinmann, Foto: ©SZ Friedrich Bungert



Benedikt Strunz, Foto: ©privat



Tin Fischer, Foto: © privat

Dem Kokain auf der Spur

Der internationale Kokainhandel boomt - und mit ihm die Notwendigkeit, Milliardengewinne aus den Drogengeschäften rund um den Globus zu bewegen. Und zwar ohne dass hiervon Geheimdienste und Drogenfahnder etwas bemerken. Drogenhändler weltweit setzen dabei gerne auf die Dienste etablierter Geldwäschenetzwerke, die scheinbar mühelos innerhalb kürzester Zeit Millionensummen durch die ganze Welt schleusen. Wie gelingt ihnen das? Welche Rolle spielt Deutschland in diesem schmutzigen Geschäft? Die Organisierte Kriminalität stellt die Grundfesten unserer Demokratie infrage. Gestärkt von satten Gewinnen aus dem Kokainschmuggel, fordern Kriminelle heute in verschiedenen europäischen Ländern offen den Staat heraus. Der Journalist Benedikt Strunz skizziert, wie es zu dieser Entwicklung kommen konnte. Und wie mögliche Gegenstrategien aussehen.

Benedikt Strunz, geboren 1980, arbeitet seit 2011 für den NDR, vor allem für den NDR Info Reporterpool und die NDR Investigation. Seine thematischen Schwerpunkte liegen in den Feldern Wirtschaftskriminalität und Organisierte Kriminalität. Für seine Recherchen zu den „Panama Papers“ und den „Paradise Papers“ wurde er zweimal mit dem Deutschen Radiopreis ausgezeichnet.

Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1042  **WEB, Online**

Dienstag, 09.04.24, 19.30 Uhr

Dr. Benedikt Strunz

EUR 8,00

Als wir Zahlen wurden: Die Erfindung des Durchschnittsmenschen

Und wie hängt das mit Big Data zusammen

Adolphe Quetelet verdanken wir die langweiligste Erfindung der Welt: den Durchschnittsmenschen. Aber diese Idee wird den Blick auf die Welt für immer verändern. Mit Durchschnittswerten versuchte der belgische Mathematiker im 19. Jahrhundert, das Verhalten von Menschen zu berechnen. Er suchte nach unsichtbaren Gesetzen, die unser Leben bestimmen. Was verlängert oder verkürzt unser

Leben? Was macht uns kriminell oder kreativ? Der Durchschnitt verrät es, glaubte Quetelet. Und weil Quetelet nicht einfach nur ein Mathematiker in einer stillen Stube war, sondern in ganz Europa die ersten statistischen Kongresse organisierte, bestimmen seine Ideen bis heute, wie wir Menschen vermessen und kategorisieren – im Guten wie im Schlechten. Quetelets Ideen waren der Anfang von Big Data. Wer aber war dieser alles andere als durchschnittliche Mensch? Tin Fischer ist Autor und freier Journalist, u. a. für Die Zeit. Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Eine Kooperation mit der vhs kommunaler Zweckverband Ebersberg-Gräding. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1050  **WEB, Online**

Dienstag, 05.03.24, 19.00 Uhr

Tin Fischer

Gebührenfrei

Hinweise:

Kurs-Nr. Z1051  **H**

Mit der Maschine per Du S. 26

Kurs-Nr. Z5610 **WEB**

Bewerben im Zeitalter der KI S. 191

Kurs-Nr. Z5318

ChatGPT - KI in Ihrer Hand S. 205

Kurs-Nr. Z5319 **WEB - Z5323** **WEB**

KI - Future Skills S. 205

Kurs-Nr. Z5434

KI: Fluch oder Segen? S. 212

Kurs-Nr. Z2897

Faszination KI (Fotografie) S. 102

Kurs-Nr. Z2927f

Masterclass Bildbearbeitung & Compositing S. 104



Rhetos, CC0, ©Wikimedia Commons

Mit der Maschine per Du

Chancen, Grenzen und Gefahren der Künstlichen Intelligenz

Noch bei keiner industriellen Revolution war der Kern des Menschseins in Gefahr: unsere Intelligenz. Dies ändert sich gerade. Dank der Sprachmodelle, die in ChatGPT, Bing Chat und Bard zum Einsatz kommen, können Computer auf einmal geistreiche Debatten führen, Gedichte schreiben und eigenständig Webseiten erstellen. Sogenannte generative KI-Systeme entwerfen Architekturdesigns, malen wie Picasso und komponieren wie Beethoven. Die smarten Maschinen holen sich ihr Wissen aus dem Internet und werden von Tag zu Tag schlauer.

Wohin führt das? Schaffen wir uns damit wertvolle Helfer für den umweltfreundlichen Umbau unserer Energie- und Industriesysteme, für lebenswerte Städte und die alternde Bevölkerung - oder neue Bedrohungen für Arbeitsplätze, Privatsphäre und Sicherheit? Werden die eloquenten Chatbots zu nützlichen Assistenten für eine Vielzahl lästiger Alltagsarbeiten oder zu Fake-Maschinen, die uns manipulieren und uns das selbstständige Denken abnehmen? Wie verlässlich und moralisch kann eine KI sein, wo liegen ihre Grenzen und wie stellen wir sicher, dass sie das tut, was sie tun soll? Und was werden selbst die smartesten Maschinen, anders als Menschen, auch morgen nicht können?

Ulrich Eberl ist einer der renommiertesten Wissenschafts- und Technikjournalisten deutscher Sprache. Heute ist er als selbstständiger Zukunftsforscher und Buchautor tätig. Über KI hat er bereits zwei Bücher geschrieben („Smarte Maschinen“ und „33 Fragen, 33 Antworten: Künstliche Intelligenz“), und auch in seinem aktuellsten Buch über die Lösung von Umweltkrisen („Unsere Überlebensformel“) spielt KI eine wichtige Rolle. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1051 -H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 14.05.24, 19.30 Uhr
Dr. Ulrich Eberl

EUR 8,00

Lächeln, Händeschütteln, Nicken und Co.

Körpersprache in Alltag und verschiedenen Kulturen

Wir reflektieren unsere eigene Körpersprache oder die von anderen oft nur selten bewusst. Und das, obwohl zahlreiche Studien regelmäßig die immense Bedeutung nonverbaler Kommunikation im Vergleich zur sprachlichen Kommunikation betonen.

Mit unserem Körperausdruck, unserer Mimik, Gestik sind viele alltagspraktische Fragen und Herausforderungen verbunden, wenn es etwa gilt, unser Gegenüber einzuschätzen oder Nachrichten gegenüber anderen adäquat zu vermitteln. Nicht selten führt dies zu Missverständnissen, besonders dann, wenn wir Menschen aus anderen Kulturen begegnen oder uns in gesellschaftlichen Kontexten bewegen, die uns weniger vertraut sind und in denen andere körpersprachliche Signale als normal gelten.

Der Ethnologe und Experte für Interkulturelle Kommunikation, Dr. Gregor Sterzenbach, bietet in seinem Online-Vortrag eine interdisziplinäre wissenschaftliche Analyse der non-

verbalen Kommunikation in Bezug auf ihre kommunikative und kulturelle Bedeutung. In seinem Vortrag werden unter anderem folgende Fragen behandelt:

- Was genau ist nonverbale Kommunikation?
- Welche Gemeinsamkeiten und kulturellen Unterschiede gibt es in der Körpersprache?
- Inwiefern kann Körpersprache zu Missverständnissen bei der (interkulturellen) Kommunikation führen?
- Wie können wir unsere Fähigkeit verbessern, die Körpersprache anderer einzuschätzen?

Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1053 -WEB, Online

Dienstag, 02.07.24, 19.30 Uhr
Dr. Gregor Sterzenbach

EUR 8,00

What a feeling!

Emotionen und ihre Bedeutung im Kulturvergleich

Die Wissenschaft hat in jüngster Zeit die fundamentale Bedeutung von Emotionen und Gefühlen erneut in den Fokus genommen. Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer inneren Realität, beeinflussen unser Verhalten, prägen unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und formen so auch hochgradig unsere gesellschaftliche Wirklichkeit. Sie berühren somit grundlegende Fragen des menschlichen Seins selbst.

Dr. Gregor Sterzenbach, Ethnologe und Experte für Interkulturelle Kommunikation, präsentiert in seinem Online-Vortrag eine interdisziplinäre wissenschaftliche Bestandsaufnahme zu Emotionen und ihrer individuellen sowie kulturellen Bedeutung. In seinem Vortrag werden u.a. die folgenden Fragen angesprochen:

- Was sind Emotionen und Gefühle eigentlich?
- Sind Emotionen in allen Kulturen gleich oder ähnlich? Welche Rolle spielen dabei kulturelle Unterschiede?
- Wie wirken sich Emotionen auf gesellschaftliche Realitäten aus?

Wollen Sie mehr erfahren über die menschlichen Grundlagen von Freude, Angst, Wut und Co.? Möchten Sie auch Einblicke in Gefühle gewinnen, die uns hier eher fremd



Ulrich Eberl, Foto: ©privat



Dr. Gregor Sterzenbach, Foto: ©privat

erscheinen, wie zum Beispiel Timket, Itutu oder Liget? Dann dürfen Sie sich auf einen erkenntnisreichen Abend freuen, der Ihre Perspektive auf Emotionen nachhaltig erweitern wird! Die Veranstaltung wird online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1054  **WEB, Online**

Mittwoch, 19.06.24, 19.30 Uhr

Dr. Gregor Sterzenbach

EUR 8,00

US-Präsidentenwahlen 2024

Vorentscheidungen und Weichenstellungen

Donald Trump hat zur Überraschung vieler auch 2024 wieder Chancen, erneut zum Präsidenten der Vereinigten Staaten gewählt zu werden. Mit seiner letzten Amtszeit hat er die USA und die Welt mit seiner populistischen Politik nahezu täglich irritiert: nach dem Motto „America First“ polterte Trump durch internationale Verträge, Handelsabkommen und Bündnisverpflichtungen. Der unrühmliche Abgang, der versuchte Staatsstreich seiner härtesten Anhänger, der Versuch, die letzten Wahlen zu delegitimieren und seine zahlreichen Prozesse seitdem haben ihm eher genutzt als geschadet. Die innerparteiliche Konkurrenz ist schwach und der amtierende Präsident Joe Biden, der ebenfalls wieder antritt, ist für viele schon zu alt und nicht fit genug. Chancen für Trump gibt es allemal. Der Wahlkampf beginnt und seine Vorentscheidungen werden schon Anfang des Jahres wichtige Weichenstellungen bringen. Der Vortrag wird analysieren, wie amerikanische politische Parteien Kandidaten für das Präsidentenamt und andere wichtige politische Positionen auswählen, natürlich mit dem Fokus auf die Wahlen von 2024. Wie funktionieren die sogenannten primaries und caucuses, auf denen diese Vorentscheidungen getroffen werden? Wie hat sich dieses System entwickelt und welche Konsequenzen verbinden sich damit? Welche Rolle spielt das Geld in diesem Zusammenhang und wie wird es von den Kandidat:innen eingesammelt? Auch sollen die Präsidentschaftskandidaten 2024 und die politischen Lager, die sie vertreten, näher untersucht werden, um die Chancen der Bewerber besser abwägen zu können. Wie gewöhnlich werden satirische Cartoons und Videos helfen, den Vortrag zu beleben. Markus Hünemörder ist Lehrbeauftragter am Amerika-Institut der LMU. In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Verein Ismaning e.V. Hinweis: Der Vortrag enthält Karikaturen und Videos in englischer Sprache. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1060  **H, Garching**

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 12.03.24, 19.30 Uhr

Dr. Markus Hünemörder

EUR 8,00



Markus Hünemörder,
Foto: ©privat



Matthias Naß, Foto: ©Michael Heck



Johannes Ehrmann,
Foto: ©Manfred Esser

Matthias Naß

Kollision: China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Das Säbelrasseln im Indopazifik wird immer lauter. US-Kreuzer passieren in regelmäßigen Abständen die Straße von Formosa, chinesische Militäreinheiten bauen künstliche Inseln im Ozean, deren Zweck unmissverständlich ist, und beide Seiten versuchen den Gegner mit gewaltigen Seemannövern einzuschüchtern. Die Anrainerstaaten wie Australien, Japan oder Südkorea werden zunehmend nervös und rücken aus Angst vor dem Machthunger der Volksrepublik China zusammen, während Peking ein dichtes Netz von regionalen Abhängigkeiten webt und in Hongkong schonungslos jene Dominanz ausübt, die es auch für Taiwan anstrebt. Eines ist sicher: Wer aus diesem Ringen als Sieger hervorgeht, der wird der neue globale Hegemon.

Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Matthias Naß, der seit vielen Jahrzehnten für die ZEIT über Asien und den Pazifik berichtet, schildert Ursachen und Verlauf des Konflikts und porträtiert eindringlich die beteiligten Akteure und ihre sehr unterschiedlichen Interessen. Matthias Naß war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. In Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1061  **WEB, Online**

Donnerstag, 18.04.24, 19.30 Uhr

Matthias Naß

EUR 8,00

Söhne der Freiheit

Eine deutsche Einwandererfamilie und die Gründung der Vereinigten Staaten

1776 - deutsche Migranten machen Revolution in Amerika: Johannes Ehrmann erzählt zum ersten Mal Amerikas Revolution und den Unabhängigkeitskrieg als deutsche Familiengeschichte. Mit großer Erzählkunst verwebt er das Leben der Mühlensbergs mit den bahnbrechenden Ereignissen ihrer Zeit. Packend schildert er Schicksal und Wirken dieser deutscher Migranten, die Amerika in ein neues Jahrhundert steuerten, und bietet dabei eine neue Sicht auf den alten Mythos USA.

Als Amerika am 4. Juli 1776 in Philadelphia seine Unabhängigkeit von England erklärt, machen sich zwei deutsche Einwanderer nur wenige Straßen weiter an deren erste und wichtigste Übersetzung. Die amerikanische Revolution spricht Deutsch - weil die deutschen Migranten so zahlreich sind, dass der Kampf gegen England ohne sie schlicht nicht zu gewinnen ist. Die Deutschen, eigentlich Bürger zweiter Klasse, kämpfen für Amerikas Freiheit, stellen Regimenter auf, sie gehen in die Armee und die Politik und entscheiden bald Präsidentschaftswahlen. Zwei Brüder an vorderster Front, die Pastorensöhne Peter und Friedrich Mühlensberg, die mit den Prinzipien ihres Vaters brechen, um amerikanische Geschichte zu schreiben. Das ist die packende Story der „First German Family“ Amerikas, die große Zeitenwende erzählt aus der Perspektive deutscher Underdogs.

Johannes Ehrmann, geb. 1983, ist ZEIT-Redakteur und Autor mehrerer Sachbücher. Studium der Amerikanistik und Geschichte in Berlin und Philadelphia mit Master-Abschluss an der University of Pennsylvania (USA). Seine journalistischen Texte sind mehrfach ausgezeichnet worden.

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Verein Ismaning e.V.

Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1062  **WEB, Online**

Donnerstag, 16.05.24, 19.30 Uhr

Johannes Ehrmann

EUR 8,00

Prof. Michael Hochgeschwender

Der Zerfall der politischen Kultur in den USA

Claudia Buckenmaier, langjährige ARD-Korrespondentin in den USA, resümiert in ihrem Buch „Wer rettet Amerika? Bericht aus einem verwundeten Land“: „Jeder ist gegen jeden: Demokraten gegen Republikaner, Republikaner gegen Republikaner, Demokraten gegen Demokraten, Politiker gegen Nichtpolitiker, das Volk gegen das politische Establishment, die vermeintlich Aufrichtigen gegen die verpönten Geschmeidigen, Konservative gegen Liberale (...)“. Die Gräben sind tief, kaum mehr überbrückbar, die Positionen werden immer extremer – zumal kurz vor den Wahlen. Von links geht es gegen die laxen Waffenpolitik in den USA, wird Sensibilität gegenüber Diskriminierungserfahrungen eingefordert, auf einem liberalen Abtreibungsrecht bestanden. Von rechts wird der heilige Kampf gegen „die linksextreme woke Agenda“, so Floridas Gouverneur De Santis, geführt, Bücher werden verboten, der Geschichtsunterricht patriotisch durchgebürstet. Trump, der Held des rechten Lagers, hat alle Chancen auf eine erneute Präsidentschaft, trotz seiner vielen Strafverfahren und seiner erwiesenen Inkompetenz. Mit der zentrifugalen Dynamik einer Politik der Extreme zerfällt die politische Kultur. Der Vortrag möchte diese Zerfallsprozesse genauer analysieren.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie im Amerika-Institut der LMU München. In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Verein Ismaning e.V.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1063 H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 11.07.24, 19.30 Uhr

Prof. Michael Hochgeschwender

EUR 8,00

Die politische Bildung nimmt im Fachbereich Gesellschaft eine zentrale Rolle ein. Aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen und Entwicklungen werden hier verstärkt aufgegriffen und allgemein verständlich dargestellt. Die Volkshochschule schafft damit einen Raum, die eigene politische Urteilskraft zu schärfen und am gesellschaftlichen Leben und der kritischen Auseinandersetzung mit politischen Themen teilzunehmen sowie Verständigung zu stärken. In dem breit gefächerten Programmangebot wird ein lebenslanges Lernen in sozialer Vielfalt ermöglicht. Alltagspraktisches Wissen aus den Gebieten Psychologie oder Pädagogik finden ebenso Berücksichtigung wie theoretisch ausgerichtete, wissenschaftliche Grundlagenveranstaltungen in Form des „Studium Generale“.



Michael Hochgeschwender, Foto: ©privat

Prof. Ulrich Schmid

System Putin – die amputierte Zivilgesellschaft

Die Zivilgesellschaft in Russland war schon immer verwundbar. Aber immerhin waren bis zum Ausbruch des Krieges etwa 210.000 zivilgesellschaftliche Organisationen registriert. Seit dem Beginn des Krieges haben sich die Repressionen des Putin-Regimes um ein Vielfaches verschärft. Alle kritischen Organisationen wurden verboten oder in ihrer Arbeit erheblich eingeschränkt. Ein Beispiel ist die Liquidierung der Menschenrechtsorganisation Memorial. Anfang 2022 gingen in Russland noch Zehntausende Menschen auf die Straße, um gegen den Krieg zu protestieren. Mittlerweile sind alle prominenten Vertreter einer zivilgesellschaftlichen Opposition im Ausland, im Gefängnis oder tot. Heute herrscht in Russland ein Repressionsregime, in dem kritische Äußerungen zum Ukraine-Krieg mit drakonischen Strafen belegt werden. Soziologische Umfragen legen den Schluss nahe, dass die große Mehrheit der russischen Bevölkerung apathisch ist und sich kaum zum Krieg äußern will. Für den Kreml ist die depolitisierte russische Gesellschaft ein Vor- und ein Nachteil: Es gibt wenig Massenproteste zu befürchten, aber dafür ist auch keine Kriegsbegeisterung zu erwarten. Der Vortrag möchte den Zustand der russischen Zivilgesellschaft genauer analysieren. Ulrich M. Schmid ist Professor für Osteuropastudien an der Universität St. Gallen.

Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1065 H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 02.07.24, 19.30 Uhr

Prof. Dr. Ulrich Schmid

EUR 8,00



Ulrich Schmid, Foto: ©Hannes Thalmann

Palästina in der Antike

Die gegenseitigen Gebietsansprüche, die der Staat Israel und die Palästinenser im „Heiligen Land“ stellen, werden größtenteils historisch begründet. Am heftigsten tobt dabei der Streit um die Rolle von Jerusalem als Hauptstadt, denn sowohl für Juden als auch für Muslime befinden sich dort bedeutende religiöse Stätten. Wie kompliziert die Situation dort schon immer war, zeigt sich schon weit vor dem Auftreten des Propheten Mohammed zur Zeit des römischen Reiches, während dem die Region teils als Judäa und teils als Palästina erscheint, also sowohl Juden als auch Palästinenser als namengebende lokale Bevölkerung genannt werden. Dabei konnte sich die jüdische Bevölkerung unter der Hasmonäer-Dynastie und der anschließenden Herrschaft der Familie Herodes d. Gr. eine weitgehende politische und religiöse Autonomie bewahren. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1068 H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 04.03.24, 19.30 Uhr

Joachim Willeitner

EUR 8,00

Palästina seit der Staatsgründung Israels

Die seit der Niederschlagung des jüdischen Bar-Kochba-Aufstandes 135 n. Chr. durch die Römer aus Palästina in die Diaspora vertriebenen Juden bekamen 1948 durch die Proklamation des Staates Israel wieder eine feste Heimat. Die auf demselben Boden ansässigen Palästinenser fordern seither ebenfalls einen eigenen unabhängigen Staat, und haben immer wieder auf ihre Ansprüche aufmerksam gemacht, sowohl friedlich als auch durch terroristische Anschläge der El-Fatah und der Hamas. Trotz zahlreicher diplomatischer Bemühungen hat sich der Dau-

erkonflikt in den vergangenen Jahren noch verschärft und erreichte nach drei verlustreichen Nahostkriegen einen neuen tragischen Höhepunkt durch den brutalen Überfall der vom Iran unterstützten Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 mit über 1200 Toten und etwa 240 verschleppten Geiseln, der in einem blutigen Häuserkampf im Gazastreifen mündete. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1069 H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 11.03.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Was folgt auf den Krieg in Nahost?

Gespräch mit der Auslandskorrespondentin Inga Rogg

Die Journalistin Inga Rogg lebt und arbeitet seit Jahrzehnten in einer der gefährlichsten Regionen der Welt: seit fast 20 Jahren berichtet sie aus Nahost: aus den Konfliktregionen der Osttürkei und des Nordiraks in den 90er-Jahren, aus dem Irak zur Zeit Saddam Husseins und danach. Sie hat den „arabischen Frühling“ begleitet, über den Krieg in Syrien berichtet. Zuletzt war sie Auslandskorrespondentin der NZZ in Israel. Nach dem Terror der Hamas und der militärischen Reaktion Israels ist sie inzwischen als freie Journalistin mitten im Brennpunkt des aktuellen Kriegs unterwegs. Mit differenziertem Blick schreibt sie über die Hintergründe des Konflikts, informiert über Entwicklungen und Perspektiven. Niemand weiß zum Zeitpunkt der Drucklegung unseres Programms, wie sehr der Krieg noch eskalieren, wie viele zivile Opfer er noch kosten wird, ob sich die Regierung Netanjahu halten kann, welche Szenarien sich für Gaza und die palästinensische Bevölkerung ergeben werden. An diesem Abend sprechen wir mit einer der bestinformierten Expertinnen der Region über den aktuellen Stand der Entwicklungen.

Inga Rogg hat Ethnologie, Osmanische Geschichte und Soziologie studiert, sie arbeitet unter anderem für die „TAZ“, die „Hannoversche Allgemeine Zeitung“ und „Die Woche“. Sie hat für die „Neue Zürcher Zeitung“ (NZZ) und die „NZZ am Sonntag“ aus dem Irak, ab 2012 aus der Türkei und zwischen 2019 und 2023 aus Israel berichtet.

Eine Kooperation mit der Gemeindebücherei Ismaning und der Stadtbücherei Garching. Inga Rogg ist uns online zugeschaltet. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1070 WEB, Online

Dienstag, 26.03.24, 19.30 Uhr
Inga Rogg EUR 8,00



Foto: Ecrusized, influenced by user Rr016, ©Wikipedia

Jordanien

In der nicht zur Ruhe kommenden Krisenregion Nahost präsentiert sich das Königreich Jordanien als einer der wenigen stabilen Staaten. Mit großem Geschick schafft König Abdallah II., der 1999 die Nachfolge seines Vaters Hussein antrat, den Spagat zwischen der arabischen und der westlichen Welt. Dass gerade dieser relativ kleine Staat, der erst 1946 seine Unabhängigkeit erlangte, diese Schlüsselposition einnimmt, ist teils auch in seiner Historie begründet. Denn das regierende Herrscherhaus der Haschemiten war zuvor im Hedschas ansässig und kontrollierte dort seit den Anfängen des Islam die heiligen Städte Mekka und Medina, bevor es 1924 von den Saudis vertrieben wurde. Da es dadurch seine Linie bis auf Mohammed zurückverfolgen kann, genießt es im sunnitischen Islam eine besondere Achtung. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1071 G, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 23.04.24, 19.30 Uhr
Joachim Willeitner EUR 8,00

Afghanistan

Die aktuelle Situation

Afghanistan ist weitgehend aus unserem Fokus der öffentlichen Wahrnehmung verschwunden, der Westen wendet sich anderen Krisenherden zu. Dennoch sollten wir aufmerksam hinsichtlich des Landes und seiner Bürger:innen bleiben. Das Land hat sich durch die Machtübernahme der Taliban stark verändert, die Lage der Frauen und Mädchen ist verzweifelt, Minderheiten wie die Hazara werden diskriminiert, die Wirtschaft ist desolat. Es stellen sich die Fragen: Wie sieht die de-facto-Regierung zur Zeit aus, was glauben, was wollen die Taliban, und wo steht Afghanistan geopolitisch? Wie ist das Verhältnis zu seinen Nachbarn, insbesondere Pakistan? Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1072 H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 08.04.2024, 19:30 Uhr
rDr. Renate Syed EUR 8,00



Inga Rogg, Foto ©Eran Melamed



Indiens neuer Premierminister

Die beiden Kandidaten für das Amt des Premierministers der 18. Loksabha (Unterhaus) könnten verschiedener nicht sein: Narendra Modi, Kandidat der hindukonservativen und ethnonationalistischen BJP ist gläubiger Hindu, patriotischer Inder und führt ein spirituelles Leben, Rahul Gandhi, Urenkel Nehrus und Enkel Indira Gandhis, hat eine italienische Mutter und ist ein kosmopolitisch ausgerichteter Liberaler, seine Partei, der linksliberale Congress, setzt gänzlich andere Akzente, innen- wie außenpolitisch. Wer ist der Mann, der für die nächsten fünf Jahre Indien regieren wird?

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1075📍-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 10.06.24, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed

EUR 8,00

Indien hat gewählt

Indien, die größte Demokratie der Welt und das größte Volk der Welt, hat gewählt. Der Vortrag untersucht die Gewinner, die Verlierer, ihre Parteien und die Programme. Es wird die Frage erörtert, was diese richtungsweisende Wahl innen-, kultur-, und außenpolitisch bedeutet. Was ändert sich möglicherweise gegenüber den beiden vergangenen Legislaturperioden, was bleibt? Was bedeutet das Wahlergebnis für Indiens geopolitische Positionierung?

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1076📍-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 01.07.24, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed

EUR 8,00

Die Welt geht unter

Apokalyptische Visionen im Hinduismus

Es gibt kaum eine Menschheitsepoche, die nicht ohne Untergangsszenarien auskommt; auch die „Letzte Generation“ bezieht sich auf ein nahendes Ende. In Indien entstanden ab 500 n. Chr. Texte, die Puranas, in denen der drohende Weltuntergang drastisch beschrieben wurde: Im zyklischen Zeitkonzept der

Das Dozentenporträt

Dr. Renate Syed



Dr. phil. habil. Renate Syed ist Privatdozentin am Institut für Indologie und Tibetologie der Universität München. Sie lehrt als Dozentin an der Hochschule für Philosophie, München und gibt Kurse an verschiedenen Volkshochschulen, darunter Sanskrit, Hindi und Urdu. Sie ist Indologin und Sanskritistin, ihre Spezialgebiete sind die indischen Religionen, Philosophien und die alt- und neuindische Kulturwissenschaft. Sie beschäftigt sich in Forschung und Lehre auch mit der zeitgenössischen indischen Politik, mit Kultur und Gesellschaft.

Hindus entsteht und vergeht die Welt mit- samt der Menschheit immer wieder, das nahe Ende kündigt sich an in natürlichen, sozialen und kulturellen Verwerfungen: Meere kochen, Bäume bluten, Berge stürzen, Frauen regieren, und die Kastenordnung gerät ebenso aus den Fugen wie Sexualität und Moral. Der Vortrag möchte diese im Westen kaum bekannten und in Indien hoch verehrten Texte vorstellen.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1077📍-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 24.06.24, 19.30 Uhr
Dr. Renate Syed

EUR 8,00

Dr. Hanno Sauer

Moral –

Die Erfindung von Gut und Böse

Moderne Gesellschaften sind Krisengesellschaften: Universelle Werte sind erodiert, eine allgemeingültige Moral scheint für immer der Vergangenheit anzugehören. Doch der Schein trügt: Tatsächlich gibt es universelle Werte, die alle Menschen miteinander teilen. Hanno Sauer erzählt die Geschichte unserer Moral von der Entstehung menschlicher Kooperationsfähigkeit vor 5 Millionen Jahren bis zu den jüngsten Krisen moralischer Polarisierung. Und er beschreibt, welche Prozesse biologischer, kultureller und historischer Evolution die moralische Grammatik formten, die unsere Gegenwart bestimmt.

Woran können wir uns orientieren? Wie wollen wir leben? Wie können wir miteinander auskommen? Wie ist es uns früher gelungen, und wie wird es in Zukunft möglich sein?

„Dies sind moralische Fragen, und die Geschichte, die ich erzählen will, ist eine Geschichte der Moral. ... Meine Geschichte zeichnet die fundamentalen moralischen Transformationen der Menschheit nach, von unseren frühesten, noch nicht menschlichen Vorfahren in Ostafrika bis zu den jüngsten Konflikten um Identität, Ungleichheit, Unterdrückung und die Deutungshoheit über die Gegenwart, die online in den Metropolen der modernen Welt ausgetragen werden.“ Hanno Sauer.

Prof. Hanno Sauer ist einer der interessantesten jungen Philosophen unserer Zeit. 2020 erhielt er den Preis der Königlich Niederländischen Akademie der Wissenschaften, den wichtigsten Preis für Nachwuchswissenschaftler der Niederlande.

Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1080📍-WEB, Online

Dienstag, 27.02.24, 19.30 Uhr
Dr. Hanno Sauer

EUR 8,00

Prof. Günter Zöller

Können - Sollen - Bedürfen

300 Jahre Immanuel Kant

Kants drei philosophische Fragen nach den Grenzen des Wissens, den Gründen des Handelns und den Gegenständen des Glaubens: Immanuel Kant, dessen Geburtstag sich am 22. April 2024 zum 300. Mal jährt, hat die Hauptanliegen der Philosophie in die drei Fragen zusammengefasst: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Der Vortrag stellt den inneren Zusammenhang zwischen den drei Fragen heraus und hat einen doppelten Schwerpunkt: das Verhältnis der Ermöglichung zwischen spekulativ-theoretischem Erkennen und moralisch-praktischem Wollen und das Verhältnis der Ergänzung zwischen weltlichem Wissen und religiösem Glauben. Kants Antworten auf die drei großen Fragen der Philosophie erweisen sich als ernüchternd und erhebend zugleich. Günter Zöller ist emer. Professor für Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. 2024 erscheint von ihm im Verlag C. H. Beck „Geschichte der politischen Philosophie. Von der Antike bis zur Gegenwart.“ Der Vortrag mit Diskussion wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1082 -WEB, Online

Montag, 22.04.24, 19.30 Uhr

Prof. Günter Zöller

EUR 8,00

„Allgemeine Freiheit“

Kants politische Philosophie zwischen Republikanismus, Monarchismus und Demokratismus

Immanuel Kant, dessen Geburtstag sich am 22. April 2024 zum 300. Mal jährt, steht als politischer Philosoph in der Tradition des Republikanismus, die den Staat als Gemeinwesen (Lateinisch *res publica*) versteht und dessen Regierung auf den Verfolg des Gemeinwohls (Lateinisch *bonum commune*) verpflichtet. Der Vortrag setzt Kants republikanisches Staatsverständnis ins Verhältnis zu seinen monarchistischen Sympathien, die im Kontext des aufgeklärten Absolutismus im Preußen Friedrichs II. stehen, und zu seiner provokanten Gleichsetzung von Demokratie und Despotismus, die ebenfalls im Zusammenhang mit zeitgenössischen Erfahrungen steht.

Der Vortrag mit Diskussion wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1083 -WEB, Online

Montag, 29.04.24, 19.30 Uhr

Prof. Günter Zöller

EUR 8,00



Hanno Sauer, Foto: ©privat

Die (Gesinnungs)Ethik bei Kant und in der Bhagavadgita

Der a priori mit Verstand ausgestattete Mensch, so Kant, muss moralisch handeln, das moralische Gesetz ist jedoch nicht Mittel zum Zweck, sondern der Zweck selbst. Ebenso sehen dies die Hindus, so in der Bhagavadgita (die etwa 1800 Jahre vor Kant entstand und die dieser nicht kannte): Das „Gute“ und „Richtige“ muss stets um seiner selbst willen erfüllt werden und nicht wegen guter Ergebnisse für den Handelnden. Unsere Ethik soll allein der Gesinnung folgen, denn die Ergebnisse sind nicht errechenbar. Wie können wir autonom ethisch handeln? Und wie steht es um die Verantwortungsethik?

Dr. phil. habil. Renate Syed ist Privatdozentin am Institut für Indologie und Tibetologie der Universität München; sie lehrt als Dozentin an der Hochschule für Philosophie, München und gibt Kurse an der VHS München, darunter Sanskrit, Hindi und Urdu. Sie ist Indologin und Sanskritistin; ihre Spezialgebiete sind die indischen Religionen, Philosophien und die alt- und neuindische Kulturwissenschaft. Sie beschäftigt sich in Forschung und Lehre auch mit der zeitgenössischen indischen Politik, mit Kultur und Gesellschaft.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1084 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 03.06.24, 19.30 Uhr

Dr. Renate Syed

EUR 8,00



Günter Zöller, Foto: ©privat

Führung durch die Münchner Hauptsynagoge Ohel Jakob

Die Ohel-Jakob-Synagoge (Zelt Jakobs) ist ein Meisterwerk zeitgenössischer (Sakral-)Architektur. Sie gehört zu den größten und eindrucksvollsten Synagogenneubauten in Europa. Im Rahmen der Führung erhalten die Besucher eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes. Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogenaufbaus näher erklärt. Rituelle Objekte der jüdischen Religionspraxis werden vorgestellt und veranschaulicht, somit die Erklärungen der Referenten.

Bitte bringen Sie einen Lichtbildausweis mit. Herren müssen in der Synagoge eine Kopfbedeckung tragen.

Die Teilnehmer einer Führung werden gebeten, sich für die Sicherheitskontrolle bereits 15 Minuten vor Beginn der Führung bei uns einzutreffen. Treffpunkt für Führungen: Eingang zum Gemeindezentrum der Israelitischen Kultusgemeinde.

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. Z1090, München

St.-Jakobs-Platz 18

Sonntag, 10.03.24, 10.30-11.30 Uhr

Ellen Presser

EUR 5,00



Lilly Maier, Foto: ©randomhouse

Shabbat Shalom Jüdische Gebräuche im Alltag

Was ist das Judentum? Eine Religion? Eine Kultur? Ein Brauchtum? Dem und anderen Fragen will der Vortrag von Lilly Maier nachgehen. Dabei stellt die Referentin unterschiedliche jüdische Alltagsbräuche vor – sowohl jene von streng orthodoxen Juden als auch solche von „Kulturjuden“, die nicht an Gott glauben, sich aber trotzdem an bestimmte Traditionen halten.

Der Vortrag widmet sich verschiedenen Themenfeldern des jüdischen Alltags: der jüdischen Familie, dem jüdischen Haus (samt der Küche), der Synagoge und der jüdischen Welt im Allgemeinen. Dabei stellt die Referentin auch unbekanntere Aspekte vor: Wussten Sie zum Beispiel, dass man einen Flammenwerfer braucht, um eine Küche kosher zu machen?

Lilly Maier studierte an der Ludwig-Maximilians-Universität in München Geschichte und als Fulbright-Stipendiatin an der New York University Journalismus. Derzeit promoviert sie in Jüdischer Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität mit einer Arbeit über Frauen, die Juden während des Holocausts das Leben gerettet haben. Seit 2012 arbeitet sie als Referentin in der KZ-Gedenkstätte Dachau. Im Herbst 2018 erschien ihr Erstlingswerk „Arthur und Lilly: Das Mädchen und der Holocaust-Überlebende“, die Biografie von Arthur Kern, der auf einem Kindertransport nach Frankreich und später nach Amerika gerettet wurde. 2021 erschien „Auf Wiedersehen, Kinder!“, die Biografie von dem Reformpädagogen und Retter jüdischer Kinder Ernst Papanek. Lilly Maier hält regelmäßige Vorträge über die Kindertransporte oder das Judentum in Volkshochschulen und Museen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1091 , Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Donnerstag, 18.07.24, 19.30 Uhr

Lilly Maier

EUR 8,00

Shabbat Shalom II – Das jüdische Jahr

Nach Shabbat Shalom I widmet sich Lilly Maier in diesem Vortrag dem jüdischen Jahr. Feiertage spielen eine besondere Rolle und sind oft mit speziellen Speisen, Liedern und Traditionen verbunden. Dabei gibt es Feiertage, die besonders von religiösen Juden gefeiert werden – wie Simchat Thora („Die Freuden der Thora“) – und solche, die eher von säkularen Juden hochgehalten werden – wie das bei Kindern beliebte Chanukka oder Purim, bei dem eine Menge Lärm gemacht wird.

Fast alle Feiertage werden seit Jahrtausenden in ähnlicher Form gefeiert und beziehen sich oft auf den Exodus aus Ägypten. Mit der Staatsgründung Israels sind aber auch neue Feiertage dazugekommen, die Lilly Maier vorstellen wird.

Der interaktive Vortrag mit Bildern, Ton- und Videobeispielen soll zur Diskussion anregen. Ein Besuch von Shabbat Shalom I ist nicht notwendig, um an der Veranstaltung teilzunehmen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1092 , Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Donnerstag, 25.07.24, 19.30 Uhr

Lilly Maier

EUR 8,00

Medien / Film

Faszination Blockbuster

Eine praktische Analyse der Filmelemente

Ob im Fernsehen, Kino oder auf Streaming-Plattformen, Filme üben seit jeher eine Faszination auf Zuschauer aus. Wir lachen gemeinsam bei Komödien, fiebern bei Actionfilmen mit dem Helden mit und öffnen unser Herz bei den großen Romanzen der Filmgeschichte. Egal welcher Film oder welches Genre, überall finden sich Gemeinsamkeiten, welche einen erfolgreichen Film nahbar und unterhaltsam für die Zuschauer machen.

Zunächst wird ein Überblick über diese universellen Elemente gegeben, wie z.B. die Heldenreise, Archetypen, Musik und Symbolik. Schwerpunkt dieses Seminars ist das anschließende, gemeinsame Screenen eines Filmes und die direkte praktische Anwendung des vermittelten Wissens. Egal ob Laie in der Thematik oder jahrelanger Cineast, jeder ist herzlich willkommen. Das Seminar ist auch für Teilnehmer:innen der Einführung aus dem vergangenen Semester geeignet. Dieses Mal liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Filmanalyse.

Nancy Weinhold ist Jugendschutzbeauftragte bei ProSieben MAXX und gibt normalerweise entsprechende Seminare für Profis im Filmbereich.

Kurs-Nr. Z1120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 16.03.24, 10.00-17.00 Uhr

Nancy Weinhold

EUR 38,00

Bayerisches Landesfilmfestival 2024

Das Bayerische Landesfilmfestival 2024 ist eine Wettbewerbsplattform für alle Filmamateure in Bayern, die der Landesverband Film + Video Bayern e.V. (LFVB) veranstaltet und ausrichtet. Auf einer ersten Stufe wählen die lokalen und regionalen Filmclubs die Beiträge aus, die von ihrer Qualität her für den Wettbewerb auf der Landesebene gemeldet werden sollen. Beim Bayerischen Landesfilmfestival werden die eingereichten Filme dann gesichtet, besprochen und juriiert.

Eine Besonderheit und auch einmalig beim Bayerischen Landesfilmfestival ist die öffentliche Jurydiskussion, die immer nach einem projizierten Filmblock (ca. 4 -7 Filme) vor dem Publikum stattfindet. Die Jury besteht aus fünf Juroren, wobei einer der Juroren die Moderation dieser Gesprächsrunde übernimmt. In der Jury befinden sich erfahrene und fachlich fundierte Filmexperten. Je nach Anzahl der eingereichten Beiträge findet das Festival ein- oder zweitägig statt.

Jeder Filmautor, dessen Film am Bayerischen Landesfilmfestival 2024 teilgenommen hat, erhält nach der Preisfindung eine Urkunde mit dem ermittelten Preis. Das Auswahlgremium des LFVB entscheidet dabei, ob ein Film für das Bundesfilmfestival gemeldet werden kann. Diese Entscheidung ist mit ein Höhepunkt für alle teilnehmenden Filmautoren und wird der Abschluss des Bayerischen Landesfilmfestival 2024 sein. Jeder Film, der zum Bundesfilmfestival gemeldet wird hat dann die Chance zu den Deutschen Filmfestspielen gemeldet zu werden.

Das Bayerische Landesfilmfestival ist öffentlich und freut sich über filminteressiertes Publikum. Die vhs im Norden des Landkreises München e.V. ist Kooperationspartner des LFVB.

Kurs-Nr. Z1121, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 24.02.24, 10.00-19.00 Uhr

Sonntag, 25.02.24, 10.00-19.00 Uhr Gebührenfrei

Filmgespräch:

Der letzte schöne Tag

Die Stimme von Sybille klingt am Telefon eigentlich wie immer. Ihr Mann Lars und die beiden Kinder können nicht ahnen, dass ihr Anruf ein endgültiger Abschied und dieser sonnige Tag im Herbst der letzte unbeschwerte Tag für lange Zeit ist. Denn am selben Abend nimmt Sybille sich das Leben. Sie habe nicht länger gegen den Wunsch zu sterben ankämpfen können, hinterlässt sie in ihrem Abschiedsbrief.

Lars und die Kinder sind wie paralysiert. Doch das Leben muss weiter gehen – die

Schule, der Job, der Haushalt, die ganz profanen Dinge. Trauer, Selbstvorwürfe, aber auch Wut auf Sybille sorgen für ein emotionales Wechselbad, auf das niemand vorbereitet ist. Für Lars und die Kinder wird das Leben nie mehr so sein, wie es einmal war.

Der letzte schöne Tag wurde mit dem Deutschen Fernsehpreis für Wotan Wilke Möhring als bester Hauptdarsteller, dem 3sat-Zuschauerpreis, dem Prix Italia, dem Premios Ondas sowie der Goldenen Nymphe & dem Signis-Preis beim Festival de Télévision de Monte-Carlo ausgezeichnet.

„Der ARD-Film „Der letzte schöne Tag“ schildert, wie eine Familie am Suizid zerbricht. Ohne Pathos und ohne Happy End - aber dennoch grandios.“ (Süddeutsche.de)

Aufführung im Rahmen der Themenwoche „Trauer hat viele Gesichter“, Gesprächsgast des Abends ist Johanna Hagn, Hospiz- u Trauerbegleiterin, geriatrische Beschäftigungstherapeutin

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1144, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 18.04.24, 19.00-22.00 Uhr

Johanna Hagn

Gebührenfrei

Pädagogik / Psychologie

Einsamkeit hat viele Gesichter

Wissenschaftliche Erkenntnisse und Praxisimpulse

Einsamkeit ist in den letzten Jahren zu einem sozialpolitischen und gesellschaftlichen Thema geworden, denn sie zeigt sich über alle Alters- und Bevölkerungsgruppen hinweg, hat unterschiedlichste Gründe und Auswirkungen. Wenngleich es sich um ein subjektives Empfinden und Erleben handelt, so sind die negativen Folgen von Einsamkeit nicht nur auf individueller Ebene sichtbar, wie zum Beispiel für die eigene Gesundheit von Betroffenen, sondern auch auf der gesellschaftlichen Ebene, beispielsweise hinsichtlich der sozialen und politischen Teilhabe von Betroffenen.

In ihrem Vortrag weist die Sozialforscherin auf besonders gefährdete Personengruppen hin, sie gibt aber auch Präventionsimpulse und zeigt, dass Strategien gegen Einsamkeit auch eine gesellschaftliche Aufgabe sind. Denn um Einsamkeit entschieden zu begegnen, sie zu enttabuisieren und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken, braucht es alle Bürger:innen. Yvonne Wilke ist Sozialforscherin beim Kompetenznetz Einsamkeit. Eine Kooperation mit der vhs Unterhaching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1146-WEB, Online

Dienstag, 07.05.24, 19.00-21.00 Uhr

Yvonne Wilke

EUR 12,00



Nancy Weinhold, Foto: ©privat



Jürgen Schuster, Foto: ©privat



Freya von Stülpnagel, Foto: ©privat

Trauer nach Suizid und trotzdem wieder zurück ins Leben

Der Suizid eines Angehörigen stellt die Hinterbliebenen vor eine schier unvorstellbare seelische Herausforderung. Es ist der Supergau, eine Tragödie schlechthin, die uns fassungslos auf das nackte Ich zurückwirft. Der Tod an sich löst Trauer aus, besonders wenn er plötzlich und uns unvorbereitet trifft, wie z.B. nach einem Unfall. Der Suizid jedoch bedeutet zunächst den totalen Zusammenbruch unseres persönlichen Lebens, weil er unser bisheriges Leben in Frage stellt. Inwieweit hat der Suizid mit mir zu tun? Was habe ich eventuell versäumt, nicht gesehen? Wir stehen vor den Scherben unseres Lebens. Gibt es ein Weiterleben? Wie sieht es aus? Was unterstützt uns, was stärkt? Wie kann das soziale Umfeld mit diesem Tod umgehen? Kann man solche Trauer überwinden, verarbeiten, bewältigen? Der Vortrag will Verständnis für Trauer nach Suizid wecken und dem sozialen Umfeld aufzeigen, wie es wirkungsvoll unterstützen kann, damit es für die Hinterbliebenen trotz allem wieder ein Zurück ins Leben geben kann. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1145, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 26.06.24, 18.00 Uhr

Freya von Stülpnagel

Gebührenfrei

Psychologie der Erziehung

Szenarien des pädagogischen Alltags mit Kindern und Jugendlichen

Wenn Sie zum Beispiel wissen wollen, warum ein Schüler vielleicht ein Störenfried bleibt und welche Alternativen eine Lehrerin mit ihm hat, wie man ein Kleinkind zu prosozialem Verhalten erzieht oder ihm das Warten und Verzicht beibringt, wenn Sie verstehen möchten, warum ein Kind die Freude an einst geliebten Tätigkeiten oder ein Schüler seine Angst vor Prüfungen verliert, könnte dieser Vortrag für Sie vielleicht interessant sein. Gerade weil jeder Einzelfall immer anders ist, kann ein wenig Theorie manchmal durchaus hilfreich sein. Der Vortrag führt systematisch in einige psychologische Grundlagen der Erziehung ein und diskutiert sie anhand von Beispielen aus dem Alltag. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1204, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 01.07.24, 19.30 Uhr

Jürgen Schuster

EUR 8,00

Mitsprache von Kindern – Kinderrechte und Beteiligung im Familienalltag

Partizipation bedeutet nicht die bloße Teilhabe, sondern mitwirken, mitgestalten, mitbestimmen können. Dabei bezieht sich Partizipation immer auf die Möglichkeit, bei Entscheidungen mitwirken zu können, gefragt zu werden, seine Meinung äußern zu können. Das ist Demokratiebildung von Anfang an. Wie kann das bei Kindern je nach Alter gut gelingen und wo sind die Grenzen der Beteiligung? Das wollen wir uns an dem Abend gemeinsam anschauen. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Alexandra Schreiner-Hirsch ist seit 30 Jahren in der Familienbildungsarbeit tätig. Eine Kooperation mit der vhs Garching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1205-WEB, Online

Dienstag, 09.04.24, 20.00 Uhr

Alexandra Schreiner-Hirsch

EUR 10,00

Mit Kindern über Krieg sprechen

Kinder schnappen viel auf: sie hören den Eltern, dem Radio oder ihren Freunden zu und plötzlich fragen sie nach Krieg. Wie geht man damit um? Welche Informationen vertragen sie schon? Wie kann man ihnen Angst nehmen? Die Pädagogin, Familienberaterin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin Inke Hummel gibt Ihnen in einem Vortrag die wichtigsten Impulse dazu mit. Für Familien mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Eine Kooperation mit der vhs Garching. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1206-WEB, Online

Dienstag, 07.05.24, 20.15 Uhr

Inke Hummel

EUR 10,00

Babyschlaf

Kaum ein Thema beschäftigt (Neu-)Eltern so sehr, wie der sichere und gesunde Babyschlaf. In diesem Vortrag erfährst du alles zu diesem wichtigen Thema, inklusive vieler Tipps, wie die Schlafsituation von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren verbessert werden kann. Gemeinsam beleuchten wir folgende Themen:

Schlafbiologie/ die kindliche Entwicklung und ihr Einfluss auf den Schlaf/ Co-Regulation & Emotionen/ Gute Schlafgrundlagen/ Einschlafhilfen – gute und schlechte?/ Tipps um als Eltern den Schlaf zu fördern
Inkl. Handout. Selbstverständlich geht die Referentin auf deine Fragen zum Thema ein.

Kurs-Nr. Z1208, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 16.03.24, 09.30 Uhr

Sandy Erfurth

EUR 8,00

Babyschlaf – Seminar

Euer Kind ist zwischen 6 und 36 Monate und der Schlaf bereitet euch Kopfschmerzen? In 4 Terminen bekommst du wertvolle Hintergrundinformationen zum kindlichen Schlaf und erarbeitest von Termin zu Termin individuellen Fahrplan zum entspannten Schlaf. Profitiere durch den Austausch in einer kleinen vertrauensvollen Gruppe mit ähnlichen Situationen. Inkl. Workbook und Handout.

Gemeinsam erarbeiten wir folgende Themen: Schlafbiologie/ die kindliche Entwicklung und ihr Einfluss auf den Schlaf/ Co-Regulation & Emotionen/ Gute Schlafgrundlagen/ Einschlafhilfen – gute und schlechte?/ Schlafprotokoll/ Schritte, um als Eltern den Schlaf zu fördern. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1209-WEB, Online

4x Samstag, 09.30-10.15 Uhr

Beginn: Samstag, 13.04.24

Sandy Erfurth

EUR 70,00

Kleine Kinder, große Gefühle

Online-Seminar

Wer von uns kennt das nicht: Zwei junge Kinder möchten dasselbe Spielzeug haben. Sie geraten aneinander und zeigen laut und deutlich ihre Frustration und Ärger. Solche Konflikte werden unter den Kindern von starken Gefühlen begleitet, die einem Vulkanausbruch ähneln und uns Erwachsene manchmal überfordern. Dabei sind sie und auch Frustration eine wertvolle Erfahrung in der kindlichen Entwicklung und bieten die Chance in einen „echten“ Kontakt miteinander zu kommen. Wie können Erwachsene solche Situation gut begleiten, ohne Kinder mit ihren Gefühlen zu überfordern?

Im Seminar werden wir Blick auf Konflikte unter Kindern aus entwicklungspsychologischer

Sicht richten, ihre Bedeutung für die Entwicklung der Kinder ausarbeiten und die Rolle der Begleiter:innen verdeutlichen.

Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1220-WEB, Online

Dienstag, 23.04.24, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Kinder brauchen Väter

Online-Seminar

Die Bindungstheorie hatte viele Jahre ausschließlich die Mütter und ihre Bedeutung für die Entwicklung der Kinder im Blick. Die Forschungen der letzten 10 Jahre gehen nun verstärkt auf die Rolle der Väter ein. Was macht eine moderne Vaterschaft aus? Wie aktiv sind Väter bei der Erziehung ihrer Kinder? Die Bindungsbeziehung zwischen Vater und seinem Kind setzt auf eigene spezifische Komponenten, die sich von der Mutter-Kind-Bindung unterscheiden, für das Kind jedoch tragend sind.

Im Seminar wird ausführlich die Bindungsbeziehung zwischen Vätern und Kindern auf der Grundlage der neuesten Forschungen beleuchtet und erklärt, in welchen Bereiche Väter prägend für die Entwicklung ihrer Kinder sind. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1221-WEB, Online

Mittwoch, 05.06.24, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Partizipation in der Kita

Partizipation ist ein fester Bestandteil einer Einrichtungskonzeption, ihre Umsetzung stellt die Pädagog:innen jedoch oft vor viele Fragen. Wenn die Bildung als ein ganzheitlicher sozialer Prozess verstanden wird, dessen Ziel es ist kindliche Autonomie und soziale Mitverantwortung zu stärken, dann ist gelebte Partizipation ein wichtiger bildungsrelevanter Schlüssel, um diese Ziele zu erreichen.

Wie kann Partizipation in der Praxis überhaupt gelingen? Welche Konzepte und Methoden sind hierfür besonders gut geeignet? Und worin liegt die Aufgabe der Pädagog:innen? Das Seminar führt in das Thema Partizipation ein und bietet Impulse für die praktische Arbeit in einer Kita.

Kurs-Nr. Z1222, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 11.06.24, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Das Dozentenporträt

Julka Grajčárová



Julka Grajcarova, Foto: ©Birgit Hart Fotografie

Julka Grajcarova ist Dipl. Sozialpädagogin (FH), Montessori- Pädagogin, SAFE®-Mentorin, Arbeit am Tonfeld®, systemische Beraterin. Außerdem Pädagogische Referentin und Dozentin für Montessori-Pädagogik an der Montessori Bildungsakademie des Montessori Landesverbandes Bayern sowie Lehrbeauftragte an der Katholischen Stiftungshochschule München.

Adultismus lauert überall

...Dafür bist du noch zu jung! Das verstehst du noch nicht! Du bist noch zu klein dafür!... Das sind Sätze, die von den Erwachsenen oft zu hören sind.

Adultismus ist ein noch recht wenig diskutiertes Phänomen, das Diskriminierung von Kindern und Jugendlichen meint. Es beschreibt den Umgang von Erwachsenen mit Kindern und hat vor allem die Einstellung sowie das Verhalten der Erwachsenen vor Augen, die sich aufgrund ihres Alters als kompetenter und intelligenter wahrnehmen und sich daher über ihre Bedürfnisse, Meinungen und Ansichten der Kinder hinwegsetzen.

In diesem Seminar wird Adultismus und seine Formen erklärt sowie Alternativen zum adultistischen Handeln für die Praxis der Kita und Tagespflege vorgestellt.

Kurs-Nr. Z1223, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 03.07.24, 18.00-21.00 Uhr

max. 15 TN

Julka Grajčárová

EUR 26,00

Kunst und kreatives Arbeiten mit Kleinkindern

Kleinkinder erleben die Welt als ein Paradies der Sinne. Sie berühren, entdecken und erforschen immerzu. Kleinkinder (und auch alle älteren Kinder) brauchen weder Verbesserungstipps noch „erwachsene“ Meinungen zu ihren Bildern und Kunstwerken. Kinder können in sogenannten Kritzelbildern mehr sehen als sie es uns je erklären könnten, deshalb liegt der pädagogische Auftrag im Kleinkindalter darin, das Kind in seinem Tun zu stärken und zu fördern. Wie können wir diesen angeborenen Forscherdrang angemessen unterstützen? Wir beschäftigen uns mit Methoden, die für Sie als Pädagogen einfach umsetzbar und für die Kinder aufregend sind. Sinnesübungen, neue Perspektiven, gesunde Langeweile und kunsttherapeutische Einblicke ins Kleinkindalter sind hierbei nur einige inhaltliche Aspekte. Im Alltag kann schon mit einfachsten Mitteln die natürliche Neugier eines Kindes kreativ und motorisch erlebt werden. Hierzu befassen wir uns auch mit wichtigen gesundheitlichen Aspekten, dem Umfeld und künstlerischem Material zur Gestaltung und werden praxisbezogen viele spannende Übungen, Qualitätschecks und Rezepte ausprobieren. Es erwartet Sie ein intensiver Tag mit viel Input, Kreativität und praxisnahen Tipps, die Sie sofort in der pädagogischen Praxis umsetzen können. Christina Kammerl hat Kunsttherapie studiert und bringt viel Erfahrung aus unterschiedlichsten Kunstprojekten mit Kindern und Jugendlichen mit.

Kurs-Nr. Z1229, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 Samstag, 13.04.24, 15.00-19.00 Uhr max. 12 TN
 Christina Kammerl EUR 45,00

Ganzheitliches Erleben der 4 Elemente in der Pädagogik

Fortbildung für Pädagog:innen und interessierte Eltern

In dieser Fortbildung für Pädagog:innen, Tagesmütter, Eltern und alle Interessierten wollen wir gemeinsam in die wunderschöne herbstliche Ismaninger Natur eintauchen. Zu dem spannenden und umfangreichen Themenfeld der 4 Elemente erforschen wir neue Perspektiven und Sichtweisen auf die Arbeit mit Kindern. Die Natur zu erforschen ist für Kinder einer der wesentlichsten Faktoren um sich mit der Welt vertraut zu machen. Diesen Impuls greifen wir auf, erweitern um die faszinierenden Eindrücke unserer 4 Elemente um die Arbeit mit Kindern auf allen Ebenen bereichernd und lehrreich zu gestalten. Es erwarten uns spannende theoretische Schwerpunkte aus Kunsttherapie und Kunstpädagogik, viele praktische Übungen, neue eindrucksvolle Sinneserfahrungen und eine ganzheitliche Wahrnehmung der Elemente in der Natur. Praxis, die Sie sofort in der pädagogischen Praxis umsetzen können.



Foto: ©Stefan Fichert

Kurs-Nr. Z1230, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 Freitag, 07.06.24, 15.00-19.00 Uhr max. 12 TN
 Christina Kammerl EUR 50,00

„Sag's mit der Puppe“

Puppenspiel in der Pädagogik

Puppenspiel macht Spaß und übt auf Kinder eine besondere Faszination aus. Es ist daher auch besonders geeignet, um Inhalte und Emotionen einem kindlichen Publikum nahe zu bringen - auch über Sprachbarrieren hinweg. Dieser Workshop richtet sich vor allem an Pädagogen:innen und interessierte Eltern. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird eine einfache, aber wirkungsvolle Handpuppe herstellen und gestalten. Mit Hilfe dieser Puppen werden wir dann gemeinsam Spiel- und Ausdrucksmöglichkeiten erkunden und so einige Grundlagen des Puppenspiels kennen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber etwas handwerkliches Geschick und vor allem Spielfreude sind hilfreich. Stefan Fichert ist ein erfahrener Figurenbildner und Puppenspieler, Mitbegründer und künst-

lerischer Leiter des international renommierten Figurentheaters „Puppet Players“. Er hat Figuren für Theater und Oper im In- und Ausland entwickelt und gebaut. Als Dozent war er u.a. für die Bayr. Theaterakademie, das Figurentheater-Forum München und die „Curious School of Puppetry“, London tätig. Die Gebühr enthält 20,00 Euro Materialkosten.

Kurs-Nr. Z1231, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Samstag, 13.04.24, 10.00-17.00 Uhr
 Sonntag, 14.04.24, 10.00-15.00 Uhr
 Stefan Fichert EUR 120,00



Christina Kammerl, Foto: ©privat



Stefan Fichert, Foto: ©privat

Das wäre doch gelacht

Humor im pädagogischen Kontext

Kinder und Jugendliche verantwortungsvoll und umsichtig in ihrer Entwicklung zu begleiten ist eine wundervolle Sache. Doch sie kann herausfordernd und auslaugend sein. Da geht schnell mal die berühmte Leichtigkeit flöten, die man sich so gerne für den Umgang mit sich und anderen wünscht. Aber woher nehmen? Warum nicht von Clowns! Clowns sind verliebt in Leben, fühlen viel, sind immer in Verbindung und suchen in jeder Situation die Freude und das Spiel.

„Das wäre doch gelacht“ ist eine Einladung, sich praktisch der Haltung von Clowns zu nähern. Mit Übungen und Methoden der Clownerie begeben wir uns humorvoll auf die Suche nach der eigenen Leichtigkeit. Der Workshop gibt Gedankenimpulse und Spielideen für liebevollen, albernen Kontakt zu sich und dem Rest der Welt. Bringen sie Clown-Energie in die Kita!

Nina Stazol studierte Theater- und Medienwissenschaften und neuere deutsche Literatur. Sie arbeitete zehn Jahre als Regieassistentin und Schauspiel dramaturgin am Theater ehe sie sich selbständig machte. Heute ist sie als Clownin, Kulturpädagogin, Redakteurin und Familienratskoordinatorin tätig. Als „Clownina“ spielt sie für Kinder und Erwachsene auf Festen, für Clowns ohne Grenzen und im Krankenhaus. www.clownina.com

Kurs-Nr. Z1234, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 20.04.24, 10.00-15.00 Uhr
Nina Stazol

EUR 60,00

Nimm's leicht - Humorvoll dem Alltag begegnen

Für Erwachsene

Clowns sind immer im Moment. Sie fühlen intensiv, verharren aber nicht allzulange in einer Emotion. Viel zu groß ist ihre Neugierde auf das, was noch kommt. Lieber lassen sie

rasch los und stürzen sich mit Lust erneut ins Unbekannte, um vielleicht bald wieder zu scheitern. Egal! Clowns nehmen Niederlagen und sich selbst nicht allzu ernst. Sie sind verliebt in Leben.

„Nimm's leicht“ ist eine Einladung, sich praktisch der Haltung von Clowns zu nähern, spielerisch Spaß in kleinen Momenten zu finden und bewertungsfrei, „einfach“ in Verbindung zu sein. Die Teilnahme am Workshop ist für jede, jeden geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs-Nr. Z1235, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 23.06.24, 10.00-15.00 Uhr
Nina Stazol

EUR 45,00

Über die Kunst, andere Menschen zu beeinflussen

Zur Psychologie der Manipulation

Wir Menschen manipulieren uns einander täglich – das ist eine Tatsache. Die gegenseitige Beeinflussung – sowohl unbemerkt als auch mit Vorsatz – ist ein ganz normaler Bestandteil unseres Lebens. Die Manipulation dient unserer Kommunikation vielleicht ähnlich, wie es das Salz der Suppe tut. Ähnliches scheint zu gelten, was ihre Verwendung angeht. Fest steht aber: In einer Zeit mehr und mehr undurchsichtigen Einflüssen ist man gut beraten, sich mit den Gesetzen der Einflussnahme ein wenig mehr vertraut zu machen.

Der Vortrag gibt einen guten Einblick in die Psychologie des sozialen Einflusses. Alle darin behandelten Prinzipien werden verständlich erklärt und anhand von Alltagsbeispielen veranschaulicht. Die Informationen des Vortrages können sowohl dem Schutz vor ungewollten Beeinflussungen dienlich sein, als selbstverständlich auch dem Ziel, das eigene Überzeugen weiter zu verbessern. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1280-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.07.24, 19.30 Uhr
Jürgen Schuster

EUR 8,00

Forschung / Technik / Natur

Die große Science-Show

Die Science Show in Unterföhring bietet Wissenschaft auf höchstem Unterhaltungsniveau. Markus Berg, Poetry und Science Slammer, Gewinner zahlreicher Science Slams im gesamten Bundesgebiet und Mitveranstalter und Moderator der Science Slams u.a. im Münchner Lustspielhaus und Vereinsheim Schwabing lädt die Creme de la Creme des wissenschaftlichen Entertainments in die vhs in Unterföhring ein. Sie präsentieren neueste Forschungsthemen, verblüffende Tatsachen und Geheimnisse des Alltags auf amüsant unterhaltsame Weise und verständlich für ein breites Publikum. Spannende Experimente sind hierbei nicht ausgeschlossen. Abgerundet wird die Show jeweils durch einen musikalischen Gast. Es erwartet Sie ein Feuerwerk aus Science Slam Beiträgen und wissenschaftlicher Unterhaltung der Spitzenklasse.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Die große Science-Show im März

Im März kommen der (Science) Kabarettist und Lebensmittelchemiker Dr. Emir, die Physiker Dr. Johanna Jochum und Dr. Sebastian Mühlbauer und die Liedermacherin Katrin Freiburghaus.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1301, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 15.03.24, 20.00-22.00 Uhr
Markus Berg

EUR 8,00

Die große Science-Show im Juni

Unsere preisverwöhnten Gäste sind Deutschlands wahrscheinlich lustigster Zahnmediziner Moritz Michael und der Science Kabarettist, Bestseller Autor und Dozent für Künstliche Intelligenz Jaromir Konecny. Vom CERN in Genf kommt Phillip Gadow mit neuesten Erkenntnissen zu Top Quarks. Ein musikalisches Feuerwerk gibt es von Flonoton. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1302, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 28.06.24, 20.00-22.00 Uhr
Markus Berg

EUR 8,00

Vom Glück der richtigen Gedanken

Was uns wirklich glücklich macht - Eine verblüffende Reise in unser Gehirn

Unsere Gehirne sind überfordert. Wir wollen zu viele Ziele erreichen, müssen täglich mit Komplexität umgehen und sind dabei ständig online. Das Ergebnis: Wir fühlen uns dauergestresst und unzufrieden. Da kommen gut gemeinte Ratschläge zu Selbstoptimierung



Nina Stazol, Foto ©privat

und Selfcare gerade recht. Wann sollen wir denn dafür auch noch Zeit haben?!

Von Achtsamkeit bis Zeitmanagement: Dr. Karolien Notebaert nimmt gängige Methoden der Selbstoptimierung unter die neurowissenschaftliche Lupe. Die sympathische Bestsellerautorin zeigt, welche Techniken nachweislich funktionieren, welche nicht – und was wir stattdessen tun können, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen und Selbstwirksamkeit zu empfinden. Am Ende dieses unterhaltsamen Vortrags mit zahlreichen lebensnahen Beispielen wissen Sie, wie Sie ihre Lebenszufriedenheit steigern – nämlich mit Hirn!

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Karolien Notebaert arbeitete zehn Jahre in der Forschung, bevor sie sich selbstständig machte. Seither bringt sie mit ihrer Science und Leadership Academy neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung in Unternehmen und an interessierte Privatpersonen. Sie unterrichtet an der Goethe Business School in Frankfurt, wo sie bereits mehrfach für ihre Arbeit ausgezeichnet wurde. Sie ist erfolgreich als Speakerin, ob Key-Note, TEDxTalk oder bei Greater (ehemals GedankenTänken) und hält darüber hinaus Kurse mit über 10.000 Teilnehmer:innen auf Insight Timer, der weltweit größten kostenlosen Meditations-App mit etwa 18 Mio. Nutzer:innen. Ihr erstes Buch „Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens“ wurde auf Anhieb zum Spiegel-Bestseller.

Eine Kooperation mit der Gemeindebibliothek Ismaning. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1308  **WEB, Online**

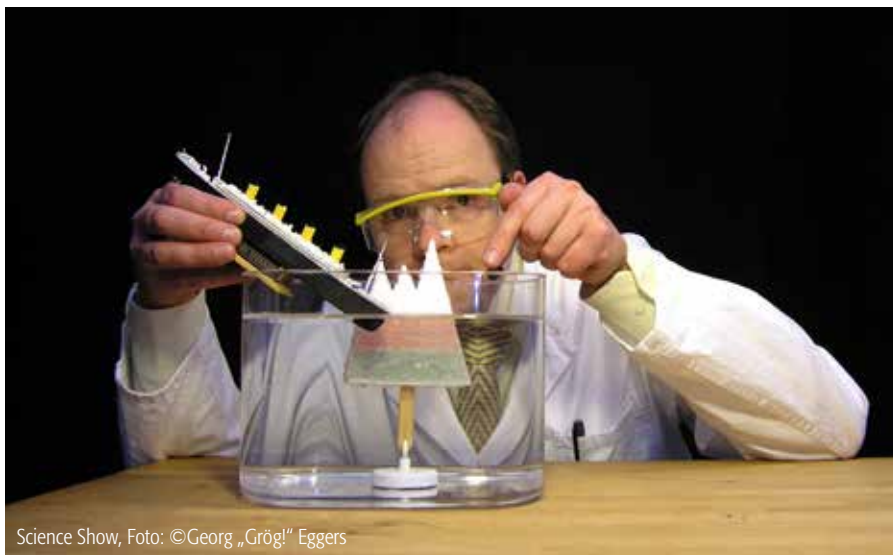
Donnerstag, 13.06.24, 19.30 Uhr

Dr. Karolien Notebaert

EUR 8,00

Gut schlafen kann man lernen

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland schläft immer wieder schlecht, fast jeder dritte sogar regelmäßig. Das kann am Schlafzimmer liegen, am Schichtdienst, an Burn-out oder Schmerzen. Ziemlich häufig leidet die Schlafqualität aber schon dann, wenn man ungenaue Informationen darüber hat, was der Schlaf eigentlich ist, wie er mit dem zusammenhängt, was wir tagsüber wann so tun oder wie ein schlafförderndes Lichtmanagement aussieht. In diesem Vortrag geht es einerseits um den Schlaf als biologischen Vorgang, andererseits um einfache Möglichkeiten, ihn zu verbessern. Diese Möglichkeiten sind keine Tricks, die man anwenden kann wie Pillen. Sie ergeben sich aus dem, was die Forschung über das Drittel unseres Lebens herausgebracht hat, in dem wir schlafen. Dieses Drittel - manchmal auch ein bisschen mehr oder weniger - ist eminent wichtig für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Aber es lässt sich nicht erzwingen, nur fördern. Und auch das geht nur, wenn wir es gemeinsam mit den anderen zwei Dritteln



Science Show, Foto: ©Georg „Grögl“ Eggers

des Lebens betrachten. Dr. Barbara Knab, Diplom-Psychologin, ist Wissenschaftsautorin und Psychotherapeutin. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1310  **Unterführung**

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Donnerstag, 21.03.24, 19.30 Uhr

Dr. Barbara Knab

EUR 8,00

Wie viel Intelligenz kann man trainieren?

Erfolge in Schule und Beruf und sogar bei der Partnerwahl - immer wieder wird beklagt, wie stark all das mit der familiären Herkunft zusammenhängt und deshalb familiär Benachteiligte langfristig abhängt. Seltener wird diskutiert, was praktisch zu diesen statistischen Zusammenhängen beiträgt. Viele Betroffene haben etwa zu wenig Selbstbewusstsein oder Zielstrebigkeit gelernt. An einem weiteren Faktor scheiden sich die Geister: an der Intelligenz. Da sind die Einen davon überzeugt, dass sie sowieso angeboren ist. Die Anderen halten dagegen, so etwas wie „In-

telligenz“ sei ideologisch. Man müsse Kinder, Jugendliche und Erwachsene nur richtig fördern und trainieren, dann könnten sie auch alles erreichen. Es liegt auf der Hand, dass man Schule und Weiterbildung völlig anders organisiert, je nachdem, welcher Meinung man zuneigt. Deshalb sollten hier keine Meinungen zählen, sondern die Wissenschaft. Deren Antworten sind längst nicht so einseitig wie die Meinungen. Der Vortrag stellt vor, was die Psychologie heute unter Intelligenz versteht, und was dieses Verständnis mit Training und Lernen zu tun hat. Dr. Barbara Knab, Diplom-Psychologin, ist Wissenschaftsautorin und Psychotherapeutin. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1311  **H, Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 18.06.24, 19.30 Uhr

Dr. Barbara Knab

EUR 8,00



Karolien Notebaert, Foto ©Nicolas Det



Barbara Knab, Foto ©Sylvie Köker

Große Erdbeben unserer Zeit

Erdbeben haben die Menschheit seit je geängstigt. Aber erst seit etwas mehr als 150 Jahren verstehen wir besser, worin die Ursachen von Erdbeben liegen. Die Seismologie, die Wissenschaft von der Ausbreitung seismischer Wellen in Festkörpern, hat uns viele Informationen über Erdbebenvorgänge geliefert. Wir besprechen große Erdbeben aus unserer Zeit, wie beispielsweise auf Sumatra, Haiti, Tohoku und frühere Beben in Agadir, Rumänien und Friaul, die uns alle noch schrecklich in Erinnerung sind.

Wir sprechen auch über die Region um Istanbul, wo schwere Erdbeben erwartet werden. Erdbeben lassen sich allerdings nicht vorhersagen. Wir können nur die Ursachen und die tektonischen Zusammenhänge erklären.

Dr. Paul Temme ist Geophysiker und war beruflich mit Fragen der Bodenprospektion befasst.

Der Vortrag wird zeitgleich online angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1320-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 26.02.24, 19.30 Uhr

Dr. Paul Temme

EUR 8,00

Campi Flegrei, der Vulkan der Europa in Atem hält

Die jüngste starke Aktivität am italienischen Vulkan Campi Flegrei, nahe der Stadt Neapel, hat international für starke Aufmerksamkeit gesorgt. Tausend Erdbeben innerhalb weniger Wochen ließen europaweit die Angst vor einem Vulkanausbruch wachsen. Die Erdbebenaktivität ist die höchste seit 40 Jahren. Seit September 2023 ist die Erdbebenaktivität allerdings wieder zurückgegangen. Somit haben wir keinen Grund für Alarmismus, denn es gibt keine Anzeichen für einen Supervulkanausbruch.

Der Vortrag wird den Wissenstand über den Supervulkan in der Nähe des Kampanischen Archipels mit seinen Vulkanen Vesuv, Ischia und Procida vorstellen. Was sind die Ursachen für Erdbeben und vulkanische Aktivität. Welche Gefahren drohen der 5 Millionen Bevölkerung, die sich seit über zwei Jahrtausenden wegen der fruchtbaren Böden dort angesiedelt haben.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1321-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Mittwoch, 24.04.24, 19.30 Uhr

Dr. Paul Temme

EUR 8,00

In den Wolken lesen

Wolken und Wetter

Wolken gibt es in unseren Breiten oft zu sehen (manchmal zu oft). Man kann sie ganz ohne technische Hilfsmittel beobachten, aber wie lassen sie sich deuten? Zieht ein Gewitter auf? Wie groß ist die Regenwahrscheinlichkeit für die nächsten Stunden? Wolken sind auf den ersten Blick weiß oder grau, manchmal auch bedrohlich schwarz. Bei näherem Hinsehen erkennt man aber verwirrend viele Wolkenarten, beispielsweise lockere Schäfchenwolken, Quellwolken in verschiedenen Größen oder faserige Wolken, durch die die Sonne milchig scheint. Im Vortrag erfahren Sie anhand von zahlreichen Bildern, was Sie aus diesen und anderen Wolken „lesen“ können, welches Wetter farbige Ringe um die Sonne (Halo- oder Hoferscheinungen) für die nächsten Stunden bedeutet. Neben den Wolken verrät auch das Blau des Himmels (tiefblau, blassblau) oder die Luftfeuchte (schwül-feucht, trocken) einiges über die Wetterentwicklung. Wenn das Wetter mitspielt, sehen wir uns die konkrete Wettersituation draußen an und analysieren sie mit dem neuen Wissen.

Der Referent ist Diplom-Meteorologe mit Erfahrungen sowohl im Forschungsbereich als auch bei privaten Wetterdienstleistern. Er erstellt Prognosen für Spezialanwendungen (z.B. Messkampagnen des DLR, Winterdienst am Flughafen München) und Medienkunden (z.B. Live-Wetterpräsentation bei münchen.tv, Wettertexte für den SWR, Zeitungswetter für die Gießener Allgemeine). Er ist Autor zahlreicher populärwissenschaftlicher Bücher zum Thema, z.B. das „Wetterjahr“. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1328-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 08.06.24, 10.00 Uhr

Bernd Eisert

EUR 8,00

Starkregen und Dürreperioden

Der Theorie nach lässt der Klimawandel mehr Regen erwarten, weil die Atmosphäre pro ein Grad Erwärmung um sieben Prozent mehr Wasserdampf halten kann. Mehr Feuchtigkeit in der Luft bedeutet auch mehr Energie, die bei Unwettern frei werden kann, aber in der Praxis sind die Verhältnisse kom-

plizierter. So gab es in den letzten Sommern vermehrt ausgeprägte Dürre- und Hitzeperioden. Gehen solche extremen Wetterlagen auf das Konto des normalen Wetterchaos oder sind das die Auswirkungen des Klimawandels? Wird die Zukunft vielleicht noch extremer? Im Vortrag werden auch historische Hochwassersituationen wie die sogenannte Magdalenenflut im Jahr 1342 vorgestellt. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1329-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Mittwoch, 03.07.24, 19.30 Uhr

Bernd Eisert

EUR 8,00

Das dunkle Universum enträtseln mit dem Weltraumteleskop Euclid

Im Sommer 2023 katapultierte die Europäische Weltraumbehörde ESA ein neues Teleskop ins All: Euclid. Sein Spiegel ist mit 1,2 Metern nur halb so groß wie bei dem Hubble-Teleskop. Dennoch konnte Euclid im November 2023 mit spektakulären ersten Bildern von Galaxien und Nebeln überzeugen. In den nächsten Jahren soll der Newcomer den Himmel abschnappen. Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt das neue Weltraumobservatorium vor und erklärt, wie mit seiner Hilfe die Dunkle Materie und die Dunkle Energie enträtselt werden sollen. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1332-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 08.04.24, 19.30 Uhr

Dr. Andreas Müller

EUR 8,00



Paul Temme, Foto ©privat



Bernd Eisert, Foto ©privat



Hartmut Zohm,
Foto: ©Silke Winkler

Unser Mond

Der Erdtrabant ist nach der Sonne das zweit-hellste Objekt am Himmel. Durch die Wechselwirkung mit unserem Heimatplaneten zeigt er uns immer dieselbe Seite. Jeden Monat können wir die Mondphasen verfolgen, und manchmal gibt es sehenswerte Finsternisse. Inzwischen wissen wir dank Raumsonden wie es auf der Rückseite des Mondes aussieht - überraschenderweise völlig anders. Sogar Mondrover erkunden unseren Trabanten. Neuerdings ist der Mond wieder erklärtes Ziel von Menschen geworden, um dort zu landen. Der Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, Dr. Andreas Müller, gibt einen Überblick, was auf dem Mond gerade los ist und was ihn so interessant für uns macht.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1333 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Montag, 17.06.24, 19.30 Uhr

Dr. Andreas Müller

EUR 8,00

Sciencefiction-Filmnacht mit „Interstellar“ und „Gravity“

Wissenschaftlich betrachtet gibt es gute und schlechte Sciencefiction. Die Volkshochschule lädt ein, zwei positive Beispiele anzuschauen. Im Film „Interstellar“ geht es um das Überleben der Menschheit und die haarsträubende Physik von Schwarzen Löchern. Im Weltraumdrama „Gravity“ haben Astronauten nach einer kosmischen Katastrophe das schwerwiegende Problem, aus dem erdnahen Raum irgendwie lebend auf die Erde zurückzukehren. Sciencefiction-Fan und Astrophysiker Andreas Müller, der zur Thematik das Sachbuch „Die Wissenschaft schlägt zurück“ verfasste, kommentiert kompetent und unterhaltsam die beiden Filme. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1334 -H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 02.08.24, 19.00-01.00 Uhr

Dr. Andreas Müller

EUR 8,00

Prof. Hartmut Zohm

Fusionsforschung vor dem Durchbruch?

Im März 1991 zündete im Garchinger Fusionsexperiment ASDEX Upgrade das erste Plasma. Seither hat die Anlage eine Vielzahl wichtiger Forschungsergebnisse auf dem Weg zu einer neuen Energiequelle, der Kernfusion, geliefert. Im Vortrag geht es zunächst um die Grundlagen der Fusionsforschung sowie die verschiedenen Varianten, an denen derzeit weltweit geforscht wird. Anschließend sollen die aktuellen Erfolge der Energiegewinnung durch Fusion eingeordnet und wei-



Mond, Foto ©Paul Hoffmann

teren Perspektiven dieser Technologie diskutiert werden.

Prof. Hartmut Zohm ist Direktor am Max-Planck-Institut für Plasmaphysik und dort für den Betrieb des Tokamakexperiments ASDEX Upgrade zuständig. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt auf der Erforschung von Plasmainstabilitäten welche die erreichbaren Plasmamparameter beschränken.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1335 -H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 25.04.24, 19.30 Uhr

Prof. Dr. Hartmut Zohm

EUR 8,00

Führung durch das Institut für Pathologie

Die lateinische Inschrift „Mortui vivos docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“, prangt über den vier Tischen aus Edelstahl im Sektionssaal der Pathologie im Schwabinger Krankenhaus. Krimifans dürfte dieses Bild nicht völlig unbekannt sein, auch wenn sie den Raum noch nie betreten haben. Denn der Sektionssaal war oft Schauplatz für Dreharbeiten, Szenen für „Tatort“, „Siska“, „Der Alte“ oder „Polizeiruf 110“ etwa wurden hier gefilmt. Oberpräparator Alfred Riepertinger führt durch die Räumlichkeiten des Instituts für Pathologie und erläutert vor Ort seine interessante Arbeit. Besichtigt wird auch die „Siegfried Oberndorfer-Lehrsammlung“ mit zirka 1000 ausgestellten Präparaten, deren ältestes Ausstellungsstück eine rund 3500 Jahre alte Mumienhand darstellt. Treffpunkt: Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie, Kölner Platz 1, 80804 München, Haus 32

Kurs-Nr. Z1341B, München

Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie

Mittwoch, 17.04.24, 18.00 Uhr

Alfred Riepertinger /

Städt. Klinikum München GmbH

EUR 12,00

Kurs-Nr. Z1341A, München

Klinikum Schwabing, Institut für Pathologie

Montag, 01.07.24, 18.00 Uhr

Alfred Riepertinger /

Städt. Klinikum München GmbH

EUR 12,00

Das Dozentenporträt

Dr. Andreas Müller



Andreas Müller, Foto ©Astrid Eckert

Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und seit April 2019 Chefredakteur der Zeitschrift „Sterne und Weltraum“. Im Jahr 2004 promovierte er an der Universität Heidelberg über Schwarze Löcher. Darüber forschte er von 2005 bis 2007 als Postdoc am Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik in Garching. Von 2007 bis 2018 war er als Wissenschaftsmanager am Exzellenzcluster Universe am Forschungscampus in Garching tätig. Die Schwerpunkte seiner Forschung sind Einsteins Relativitätstheorien, Gravitation und Kosmologie. Seit vielen Jahren widmet sich Müller mit Begeisterung der Popularisierung der Astronomie. Er ist Autor zahlreicher Artikel, Bücher (u.a. „Geheimnisvoller Weltraum“, „10 Dinge, die Sie über Gravitationswellen wissen wollen“, „Die Wissenschaft schlägt zurück!“) sowie gefragter Interviewpartner und YouTuber auf dem Kanal „Urnall, Weltall und das Leben“.



Foto: ©Mike Heddergott

Mein Leben mit den Toten

Alltag in einem Institut für Rechtsmedizin

„Gestatten, Boerne: Rechtsmediziner und Professor für forensische Pathologie.“ So stellt sich Mediziner Boerne (Jan Josef Liefers) im Tatort aus Münster vor. Der Feingeist parliert sich in ständiger Auseinandersetzung mit dem grimmigen Kommissar Thiel durch die Tatortfolgen. Mit der Realität hat das allerdings wenig zu tun. Die Rechtsmedizin stellt die Todesursache von Verstorbenen fest, bei denen die Todesursache ungeklärt ist. Die Untersuchung der Leiche im Rahmen einer sog. Obduktion, Sektion oder Autopsie, dient der Feststellung der Todesursache, die äußeren Umstände des Todes werden rekonstruiert und eingeordnet. Dabei erfolgen die einzelnen Schritte nach einer klaren Systematik und stützen sich auf die Erfahrung des Rechtsmediziners, der Rechtsmedizinerin. Wie sieht die Alltagsarbeit in einem Institut für Rechtsmedizin wirklich aus? Und wo liegen die großen Unterschiede zur typischen Darstellung im Krimi? Dann noch eine aktuelle Frage: Welche Organveränderungen sind bei Covid-19-Verstorbenen im Rahmen der Obduktion zu erkennen?

Auf seinem Tisch lagen die Leichen von Franz Josef Strauß, Rudolph Moshhammer oder von den beiden Mädchen, die in Krailling getötet wurden: Der Münchner Oberpräparator Alfred Riepertinger hat mehr als 30.000 Tote mit begutachtet, seziiert und wieder zugenäht, einbalsamiert. Für Alfred Riepertinger war der Tod Alltag. In diesem Vortrag spricht er über seine Arbeit und berichtet über die Schattenwelt des Lebens, die in der TV-Welt nicht unbedingt realitätsbezogen dargestellt wird. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1342-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 11.06.24, 19.30 Uhr
Alfred Riepertinger

EUR 8,00

Die Polizei informiert

Offene Gesprächsrunde mit der Polizei

Wie erkenne ich Trickbetrüger? Was schreckt Einbrecher wirklich ab? Wie schütze ich mich vor Taschendieben? Waren Sie schon einmal in einer kritischen Situation und wussten nicht, was Sie tun sollten? Die Polizei informiert, wie Sie sich als Opfer oder als Zeuge verhalten sollten. Auch weitere Fragen, die Sie der Polizei stellen möchten, können Sie gerne in diese offene Gesprächsrunde einbringen.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1352, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 24.04.24, 19.00 Uhr
Polizeiinspektion Ismaning

Gebührenfrei

Prof. Josef H. Reichholf

Stadtnatur

Eine neue Heimat für Tiere und Pflanzen

Ob Wildschweine in Berlin oder Wanderfalcken in Köln – viele Wildtiere haben den urbanen Lebensraum längst für sich entdeckt. In einem Umland der Monotonie, geschaffen durch die moderne Land- und Forstwirtschaft, sind Städte zu Inseln der Vielfalt geworden. Ihre Natur ist inzwischen bunter und vor allem weniger bedroht als auf dem Land – solange wir die weitere Verdichtung unserer Städte verhindern. Die gängige These, dass die „böse Stadt das gute Land frisst“, ist nicht mehr haltbar!

Josef H. Reichholf spricht Klartext, räumt mit gängigen Mythen auf und argumentiert gegen Nachverdichtung sowie eine pauschale Verteufelung fremder Arten. Zugleich zeichnet er ein liebevolles Bild von Waldkäuzen, Siebenschläfern & Co. und öffnet uns so die Augen für unsere tierischen Mitbewohner.

Prof. Dr. Josef H. Reichholf, Evolutionsbiologe, war bis April 2010 Leiter der Wirbeltierabteilung der Zoologischen Staatssammlung München und Professor für Ökologie und Naturschutz an der Technischen Universität München. Er ist Träger der „Treviranus-Medaille“, der höchsten Auszeichnung der Deutschen Biologen, und des Grüter-Preises für Wissenschaftsvermittlung. 2007 wurde er zudem mit dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung ausgezeichnet. 2010 wurde sein Bestseller „Rabenschwarze Intelligenz“ als „Wissenschaftsbuch des Jahres“ prämiert. In den letzten Jahren erschienen von ihm „Evolution – Eine kurze Geschichte von Mensch und Natur“ und der erneut als Wissensbuch des Jahres („Das schönste Buch“) ausgezeichnete Band „Symbiosen“ sowie „Das Leben der Eichhörnchen“ u.a.m. „Stadtnatur“ ist im Juli 2023 erschienen.

Kurs-Nr. Z1360, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 30.04.24, 19.30 Uhr

Prof. Josef H. Reichholf

EUR 8,00



Alfred Riepertinger,
Foto: @Kay Blaschke



Josef J. Reichholf, Foto: ©privat



Manfred Weinreich, Foto: ©privat

Bauen mit Lehm

Das Lehmbauseminar

Lehm ist neben Holz das älteste Baumaterial der Menschheit. Leider war dieser fantastische Baustoff in Vergessenheit geraten. Schuld daran war der Beton, der vor allem in den Wirtschaftswunderjahren, mit geringen Energiekosten für die Herstellung und verheißungsvoll möglichen Konstruktionen den Lehm verdrängte. Angesichts der drohenden Klimakatastrophe hat das Bauen mit Beton inzwischen jedoch keine guten Karten mehr. Seine CO₂ Bilanz ist miserabel. Lehm dagegen ist baubiologisch unschlagbar: CO₂-neutral, unbegrenzt verfügbar, 100% recyclebar, antibakteriell, Raumklima regulierend, weil diffusionsoffen, energieeffizient, holzschützend, als Massivlehm schalldämmend, mit geeigneten Zuschlagsstoffen für Innen und Außen als Dämmung verwendbar usw. Immer mehr wird Lehm deshalb wieder bei Altbausanierungen, aber auch aus baubiologischen Gründen im Neubau eingesetzt. Das Besondere am Lehm ist, dass das Material auch von Laien gut verarbeitet werden kann. Das Seminar möchte Ihnen diesen Baustoff vorstellen und mit seiner Anwendung vertraut machen.

Themen:

- Vorstellung des Baustoffes Lehm
- Bauphysikalische Grundlagen
- Lehm in der Gebäudesanierung und im Neubau
- Anwendungsgebiete und verschiedene Lehmbautechniken

Nach einem theoretischen Teil werden verschiedene Techniken der Lehmverarbeitung vorgeführt und können auch von Ihnen ausprobiert werden (bitte bringen Sie deshalb Arbeitskleidung mit).

Insbesondere werden gezeigt: Massivlehmwände in Stampflehm oder mit Lehmziegeln, Unterkonstruktionen für Lehmanwurftechnik (z.B. Ausfachung von Fachwerk), Verwendung von Schilfmatten als Putzträger, Auftrag von Lehmputz, Lehmfarben, Innendämmung im Altbau mit Leichtlehmwänden, die Herstellung von Leichtlehmbauplatten.

Manfred Weinreich ist seit Jahrzehnten vom Lehmbau fasziniert und hat in vielen Bauprojekten Erfahrung mit dem Material gesammelt. Er wird Ihnen an diesem Wochenende alle relevanten Grundlagen vermitteln.

Kurs-Nr. Z1361, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 06.07.24, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 07.07.24, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich

EUR 110,00

Richtig Dämmen

Welche Dämmstrategie ist die richtige? Wie dick sollen oder dürfen Dämmungen ausgeführt werden und wann ist eine Außen- und wann eine Innendämmung die richtige Wahl? Welches Material ist für welchen Zweck geeignet? Welche Besonderheiten gelten im Altbau, insbesondere in denkmalgeschützten Gebäuden? Die Unsicherheit in Bezug auf regelkonforme, mängelfreie und angemessene Dämmstrategien ist enorm hoch. Dabei lässt sich angewandte Bauphysik am ehesten mit gesundem Menschenverstand begreifen. Der Vortrag möchte einen praxisbezogenen Blick auf das heiß diskutierte Thema Dämmung werfen. Edmund Bromm ist Sachverständiger für Bautenschutz und einer der erfahrensten Experten bei der Sanierung von Feuchteschäden, Bekämpfung von Schimmel sowie der energetischen Ertüchtigung insbesondere von alten Häusern. Er ist ehrenamtlicher Berater im Bauzentrum München. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1362, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 23.07.24, 19.30 Uhr
Edmund Bromm

EUR 8,00

Prof. Matthias Drösler

Die Bedeutung der Moore

Moore speichern riesige Mengen Kohlenstoff. Wenn Moore nicht mehr wassergesättigt sind, gelangt Luft an den Torf, der sich dann rasch zersetzt. Dabei entsteht in großem Umfang das Treibhausgas Kohlenstoffdioxid. In Deutschland werden die meisten Moorböden land- oder forstwirtschaftlich genutzt und dafür entwässert. Entwässerte Moorflächen sind eine große Belastung für das Klima. Durch die Wiedervernässung von Moorböden lassen sich die Treibhausgasemissionen dieser Flächen deutlich verringern und gegebenenfalls können sogar Treibhausgase aktiv eingebunden werden. Die Wiedervernässung solcher Böden ermöglicht deshalb einen wirksamen und kostengünstigen Beitrag zum Schutz des Klimas. Der Vortrag wird auf die Bedeutung der Moore eingehen, aufzeigen, was bei der Wiedervernässung beachtet werden sollte und erläutern, wie sich wiedervernässte Moorböden nutzen lassen. Selbstverständlich wird

auch die Schönheit der Moorlandschaften vorgestellt werden.

Prof. Drösler ist u.a. Inhaber der Professur für Vegetationsökologie und der Forschungsprofessur für Klimawandel und Moorökosysteme und leitet das Peatland Science Centre an der Hochschule Weihenstephan Triesdorf. Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1365, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 18.06.24, 19.30 Uhr
Prof. Matthias Drösler

EUR 8,00

Eisen - wie es helfen könnte den Welthunger zu besiegen

In Deutschland werden jährlich zw. 11 – 18 Mio. t Lebensmittel weggeworfen; d.h. Werte von circa 25 Mrd. Euro. Allein in Privathaushalten werfen Menschen durchschnittlich 78 kg Lebensmittel im Jahr weg (BMEL 2023, WWF 2015). Nach aktuellen Schätzungen hungert jeder 9. Mensch auf der Erde - dabei könnten intensive Agrarwirtschaft, Biotechnologie und Fischereiwirtschaft genug Nahrungsmittel produzieren. Gleichzeitig nehmen Übergewicht und Fettleibigkeit in vielen Regionen der Welt weiter zu, vor allem in den Industrienationen und hier überwiegend bei Kindern im Schulalter und bei jungen Erwachsenen. Um den Bedarf der steigenden Weltbevölkerung an gesunden und nachhaltig produzierten Nahrungsmitteln decken zu können, braucht es neue Versorgungsansätze. Hierbei könnte Eisen als Mikronährstoff eine gewichtige Rolle spielen, denn an den richtigen Stellen als Dünger eingesetzt, könnte es z.B. bakterielles Wachstum steigern und die in Aquakultur produzierten Algen o.ä. als zusätzliche menschliche Nahrungsquelle dienen. Im Vortrag sollen die Grundlagen der Mikrobiologie / Lebensmittelverfahrentechnik umrissen und verschiedene, aktuelle Fragen & Aspekte der Forschung vorgestellt werden. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1367, WEB, Online

Montag, 15.04.24, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt

EUR 8,00



Edmund Bromm, Foto: ©privat



Matthias Drösler,
Foto: ©Michael Ammich



Matthias Voigt, Foto: ©privat

Mikroplastik - Fluch der modernen Welt?

In unserem täglichen Leben spielen Kunststoffe als Verpackungsmaterial oder Konsumgegenstände eine immense Rolle und ein Leben ohne Plastik ist schwerlich vorstellbar. Doch hat der nahezu unbegrenzte Einsatz von Plastik der letzten Jahrzehnte auch seine Schattenseiten, die wir erst nach und nach verstehen lernen. Kleinste Kunststoffteilchen, wie sie z.B. in Peelings als Füllstoff benutzt werden, oder die sich beim Waschen aus unserer Kleidung lösen, gelangen über Abwässer ins Meer. Achtlos weggeworfene Plastiktüten, Flaschen oder Verpackungen verrotten nicht, durch Alterungs- und Zerfallsprozesse entsteht Mikroplastik. Das sind unlösliche, partikuläre und nicht biologisch abbaubare Polymere mit einer Größe von weniger als 5 mm bis 1.000 nm. Auch größere Gegenstände aus Kunststoffen werden über Jahre durch Wind und Witterung zerkleinert. Einmal in die Umwelt gelangt, kann Mikroplastik über große Distanzen transportiert werden. Es ist mittlerweile in allen Meeren und Tiefen nachweisbar und stellt weltweit eine der größten Umweltgefahren dar. Je kleiner die Kunststoffpartikel sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit der Aufnahme durch Mikroorganismen. Mikroplastikpartikel ziehen Umweltgifte an, als Kontaminationsbestandteil des Planktons werden sie von Tieren gefressen und gelangen so in die Nahrungskette. Über die Auswirkungen auf den Menschen ist bisher nur wenig bekannt, aber verschiedenste Studien verweisen auf Gewebeveränderungen/Entzündungsreaktionen und toxikologische Auswirkungen, bis hin zu inneren Verletzungen und möglicherweise sogar Todesfällen. Daher muss der vermeidbare Eintrag von (Mikro)-Plastik in die Umwelt schnellstmöglich gestoppt werden. Der Vortrag soll das vielschichtige Problem vorstellen und für den Kampf gegen Mikroplastik sensibilisieren. Dabei werden Fragen wie: „Woher stammt das Mikroplastik?“, „Wo ist die Konzentration an Mikroplastikparti-



Foto: © Anneke van Heteren

keln besonders hoch?“, oder „Wie ließe es sich vermeiden?“ und „Wie gefährlich ist Mikroplastik für uns und andere Organismen eigentlich?“ umfangreich erörtert. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1366--WEB, Online

Dienstag, 04.06.24, 19.30 Uhr

Dr. Matthias Voigt

EUR 8,00

Die Rückkehr der Bären?

Immer wieder werden einzelne Braunbären in Bayern gesichtet - und immer wieder gibt es in der Folge eine aufgeregte Diskussion zwischen Tierschützern und Landwirten, Jägern und der Politik. Insbesondere nach den Rissen von Schafen wird der Abschuss der großen Beutegreifer, zu denen Wolf und Bär gehören, gefordert. Der Tod eines Joggers in Italien nach einem Angriff durch eine Bärin im April 2023 hat die Spannungen verschärft und auch zur grundlegenden Kritik an den Wiederansiedlungsprojekten von Wolf und Bär geführt.

Die großen Bären-Populationen in Europa leben in Rumänien, in Skandinavien und Italien, Kroatien und Slowenien. In Deutschland gibt es seit über 200 Jahren keine dauerhaft lebenden Bären mehr. Kommen die Tiere nach den Erfolgen der Wiederansiedlungsprojekte zurück? Was weiß man über Bären überhaupt? Über ihre Evolutionsgeschichte, ihre Biologie, ihr Sozialverhalten, die mögliche Gefahr, die von ihnen ausgeht, die sinnvollen Maßnahmen bei einer Bärensichtung? Dr. Anneke van Heteren ist Sektionsleiterin der Säugetierabteilung der Zoologischen Staatssammlung in München. Sie ist Bären-Expertin, ihr Spezialgebiet ist die Evolutionsgeschichte der Bären.

Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1374--H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 29.02.24, 19.30 Uhr

Dr. Anneke van Heteren

EUR 8,00

Vogelabend in der Garchinger Heide

Exkursion und Vortrag

Oft hören wir Vogelgesänge, bekommen aber die Urheber meist nicht zu Gesicht. Angeleitet von dem Naturkenner und Vogelspezialisten Manfred Siering entdecken wir in den frühen Abendstunden im Bereich der Garchinger Heide die dortige Vogelwelt. Beim anschließenden Vortrag im VHS-Zentrum Garching werden nochmal die wichtigsten Vögel und ihre Gesänge vorgestellt, damit Sie auf Ihrem nächsten Spaziergang wissen, wer da singt! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung. Treff um 17 Uhr am Parkplatz beim NSG Garchinger Heide, nach der Exkursion Fahrt zur Volkshochschule in Garching, dort ergänzt von 19-20.30 Uhr ein Vortrag über



Manfred Siering, Foto: ©privat



Anneke van Heteren, Foto: ©privat

heimische Singvögel die Erlebnisse der Exkursion. Der Referent ist Vorsitzender der Ornithologischen Gesellschaft in Bayern e.V. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. Z1380, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 28.06.24, 17.00-21.00 Uhr
Manfred Siering

EUR 15,00

Exkursion zum Vogelparadies am Speichersee

Auf dieser Exkursion haben Sie Gelegenheit, das ansonsten der Öffentlichkeit nicht zugängliche Europareservat für Wasservögel am Ismaninger Speichersee zu besuchen. Bitte ein Fernglas mitbringen. Der Referent ist Vorsitzender der Ornithologischen Gesellschaft in Bayern e.V.

Exkursion zum Speichersee im März

Die meisten Wasservögel sind aus ihren Winterquartieren zurück und mit der Balz beschäftigt. Auch bei den Singvögeln sind schon viele Reviergesänge zu hören und am Himmel findet starker Vogelzug statt. Täglich treffen neue Arten ein. Die ersten Graugansküken sind zu dieser Zeit geschlüpft und in der Kolonie der Lachmöwen sind alle Nistplätze besetzt.

Kurs-Nr. Z1382, Ismaning

Treffpunkt: S-Bhf Ismaning, am Kiosk, dort nur provisorisch parken, anschließend mit Fahrgemeinschaften hinüber zum Speichersee.
Sonntag, 24.03.24, 7.00-12.00 Uhr
Manfred Siering

EUR 10,00

Exkursion zum Speichersee im Mai

Zu diesem Zeitpunkt ist der Netzbau der Kormorane und Graureiher gut zu beobachten. Die Entenvögel tragen ihr Prachtkleid und balzen intensiv. Eine Reihe von ziehenden Singvogelarten lässt ihre Reviergesänge hören. Bitte ein Fernglas mitbringen.

Kurs-Nr. Z1383, Ismaning

Treffpunkt: S-Bhf Ismaning, am Kiosk.
Samstag, 18.05.24, 6.00-12.00 Uhr
Manfred Siering

EUR 10,00

Die Vogelwelt des Zengermoos im Frühling

Das Zengermoos ist der Rest eines ehemaligen Kalkflachmooses. Zur Zeit unserer Exkursion sind alle Zugvögel in ihre Reviere zurückgekehrt. Mit etwas Glück sind die wärmeliebenden Arten, wie Turteltaube, Neuntöter und Kuckuck zu sehen. Wespenbussarde und Baumfalken kreisen am Himmel und können mit gewisser Wahrscheinlichkeit beobachtet werden. Auf die Besonderheiten der Lebensraumsprüche wird eingegangen und die Reviergesänge werden erläutert.

Die Exkursion ist auch für ornithologische Anfänger und Kinder geeignet.
Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning am Kiosk.

Kurs-Nr. Z1385, Ismaning

Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning am Kiosk
Sonntag, 02.06.24, 6.00-12.00 Uhr max. 20 TN
Manfred Siering EUR 10,00

Speisefische als Nahrung - Genuss oder Gefahr?

Seit jeher nutzt der Mensch aquatische Bereiche, um seinen Hunger nach Meeresfrüchten zu stillen und seine Ernährung zu sichern. Zu den dabei hauptsächlich genutzten Organismen gehören Fische. Speisefische werden je nach Lebensraum in Süßwasser- und Salzwasserfischarten unterschieden, wobei es einige wenige Fischarten gibt, die sowohl in Salz- als auch in Süßwasser vorkommen, bspw. Aal und Lachs. Doch wie gelangen diese Fischarten als Speisefische auf unseren Teller und wie leben und vermehren sich diese Organismen, bevor sie der menschlichen Ernährung dienen?

Der Vortrag stellt die weltweit wichtigsten Speisefischarten vor, erläutert deren Lebenszyklus und biologische Abhängigkeiten, erklärt den Unterschied zwischen Lebendfisch, Frischfisch, Tiefkühlfisch, Räucherfisch und Fischkonserven, sowie Trocken- / Stockfisch und beschreibt die wichtigsten Fischereifangmethoden und streift die Verarbeitung auf Fabrikschiffen der internationalen Fangflotten. Des Weiteren werden aber auch Gefahren durch den Konsum von Fischen dargestellt, Stichwort: Ciguatera, oder die Belastung von Fischen mit Umwelttoxinen sowie die Gefährdung der Fischpopulationen durch intensiven Fischereidruck und die Umweltrisiken der Fischerei erörtert. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1392--WEB, Online

Mittwoch, 17.07.24, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt

EUR 8,00

Der weiße Hai

Der Top-Predator vom Aussterben bedroht

Nahezu jeder kennt die Titelmusik und das Kinoplatat des Kinokassenschlagers „Der weiße Hai“ von Steven Spielberg aus dem Jahr 1975. Dieser Film hat den Zuschauern Schauer über den Rücken gejagt und Urängste vor Haien und Gefahren aus den unbekanntesten Meerestiefen und dem Gefressenwerden geweckt. Seither ist die Angst vor Haien im täglichen Leben (Funk, Print, TV) präsent und Millionen von Haien, auch völlig ungefährliche, haben diese Ängste mit ihrem Leben bezahlen müssen. Dabei sind Haie alles andere als dumme Killer – allen voran der weiße Hai (*Carcharodon carcharias*): Diese Haiart vollführt extrem weite Wanderungen in den Ozeanen und ist in nahezu allen

Das Dozentenporträt

Dr. Matthias Voigt



Matthias Voigt, Foto: ©privat

Dr. Matthias Voigt ist studierter Meeresbiologie (Schwerpunkte Diversitätsforschung, Klimawandeleinfluss auf das Wachstum mariner Organismen, Promotion in Biotechnologie mariner Organismen) und hat im Bereich Umwelttoxikologie gearbeitet. Er ist Verfasser zahlreicher Publikationen über Haie und verfügt über langjährige Taucherfahrung.

Meeren verbreitet. Die Art ist zudem sehr lern- und anpassungsfähig. Viele Fakten über die Art sind noch unbekannt. So wurde die „Kinderstube“, d.h. das Gebiet in denen weiße Haie hauptsächlich Nachwuchs zeugen und gebären, erst vor kurzem entdeckt und beschrieben. Oder wussten Sie, dass weiße Haie keine schwarzen, sondern tief dunkelblaue Augen haben und zum Farbsehen und der Adaptation der Augen an das Sehen über Wasser und der dreidimensionalen Entfernungsmessung fähig sind? Dass sie in Lehrer-Schüler-Verhältnissen leben, um beispielsweise neue Jagdtechniken zu erlernen? Daneben verfügen weiße Haie über eine bemerkenswerte Strategie zur Anpassung an das Leben in sehr kaltem Wasser und über verblüffende Techniken zum Beuteerwerb, die unser Bild von einer gnadenlosen Fressmaschine deutlich verändern. Der weiße Hai ist massiv vom Aussterben bedroht und benötigt dringend weltweit strengen Schutz. Wir können nur erahnen, welche Auswirkungen es hat, wenn ein solcher Top-Predator ausstirbt. Der Vortrag soll den weißen Hai genauer vorstellen, um ein Verständnis für diese Tiere zu wecken und im besten Fall neue Freunde und Schützer der bedrohten Jäger zu gewinnen. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1393--WEB, Online

Mittwoch, 20.03.24, 19.30 Uhr
Dr. Matthias Voigt

EUR 8,00

Ansprechpartner:in



Katrin-Jasmin Becker
Fachbereichsleitung
Wirtschaft, Welt, Outdoor
Geschäftsstellenleitung
Unterföhring
Tel. 089/550 517-42
becker@vhs-nord.de



Lukas Höllmann
Information
Sachbearbeitung
Tel 089/550 517-86
hoellmann@vhs-nord.de

Wirtschaft, Recht, Verbraucherinformation

Erbrecht

Rechtsanwalt Prof. Dr. Greulich informiert Sie über Wissenswertes und aktuelle Neuerungen im Erbrecht und Erbschaftsteuerrecht: Erbrecht in Abhängigkeit vom gesetzlichen und/oder gewillkürten Güterstand, Erbfolgen bei nichtehelichen Lebensgemeinschaften, Besonderheiten bei letztwilligen Verfügungen, gemeinschaftliches Testament, Testament bei Patchworkfamilien, vorweggenommene Erbfolge, Überlassung von Immobilien mit Gegenleistungen wie Nießbrauch, Wohnungsrecht, Verpflichtung zur sorgfältigen Wart und Pflege u.a. Zudem erfahren Sie Wissenswertes zu Steuer-Freibeträgen, zu Neuerungen des Bewertungsrechtes (2023), zur fiktiven Zugewinnausgleichsforderung als weiterer Freibetrag sowie zur Europäischen Erbrechtsverordnung. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1400, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 22.04.24, 19.00 Uhr
Prof. Dr. Helmut Greulich EUR 8,00

Das Testament

Dafür ist es nie zu früh! Was kann / soll ich regeln für den Fall meines Todes? Passt das Berliner Testament immer? Machen Schenkungen zu Lebzeiten Sinn? Was gilt für Alleinstehende und Patchworkfamilien? Soll ich einen Erbvertrag mit meinen Kindern schließen? Nur wer die gesetzliche Erbfolge kennt, kann entsprechend handeln. Rechtsanwältin Christiane Warnke erläutert Ihnen in diesem Vortrag anhand von Beispielen aus ihrem beruflichen Alltag, was geschieht, wenn nichts geregelt ist und welche Möglichkeiten es gibt, Vermögen gezielt und steuerbegünstigt schon zu Lebzeiten zu übertragen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1402, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 17.06.24, 19.00 Uhr
Christiane Warnke EUR 8,00

Der Vermieter ist immer der Dumme

„Der Vermieter ist immer der Dumme“ – diese vermeintliche Wahrheit wird oft verbreitet und ist doch nur ein modernes Märchen! Wer seine Rechte kennt, vermeidet Ärger! Themen des Vortrags sind: Mieterhöhungen durchsetzen, Kündigung des Mietverhältnisses, Eigenbedarfskündigung, Räumung, Umgang mit Verwaltungen und der Eigentümergemeinschaft. Wer plant in „Betongold“ zu investieren, erhält hier wichtige Informationen! Die Referentin Kristina Häfner, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, gibt Ihnen in diesem Vortrag nützliche Informationen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1404, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 28.02.24, 19.00 Uhr
Kristina Häfner EUR 8,00

Wirtschaft/Welt/Outdoor

Das Programmangebot des Fachbereichs Welt/Outdoor ist breit angelegt und vermittelt alltagspraktisches Wissen aus den Gebieten Recht, Wirtschaft und Verbraucherbildung. Darüber hinaus wird ein Bewusstsein für den kulturellen Reichtum der Welt und ihrer Regionen geschaffen. Wissen über ferne Länder und Gesellschaften fördert Verständnis, Toleranz und Offenheit, ist zentrales Element der Völkerverständigung und unterstützt das Verständnis für kulturelle Vielfalt. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Kultur wird dabei auch berücksichtigt. Erlebnispädagogische Angebote zur Familienbildung haben hier ebenso Raum wie die Förderung der jüngeren Teilnehmer durch die Weiterentwicklung von Interessen und Fähigkeiten. Der Fachbereich bietet zudem ein gesundheitsförderndes Bildungsangebot, abseits des Mainstreams, das durch sozialverträgliche Kursgebühren vielen Menschen offensteht.

Info & Anmeldung: ☎ 089/550517-0 oder direkt über www.vhs-nord.de



Foto: ©AA+W - stock.adobe.com

Wirtschaft Welt Outdoor

Wirtschaft, Recht,
Verbraucherinformation, **45**
Fun & Action, **47**
Fun for Kids, **50**
Länder- und Abenteuer-vorträge, **54**
Stadtführungen, **58**
Führungen für Kinder, **63**



Fotos: ©peterschreiber.media - stock.adobe.com

Die Rechte der Mieter

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter und Schönheitsreparaturen. Die Referentin Kristina Häfner, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, gibt Ihnen in diesem Vortrag nützliche Informationen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1406, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 10.04.24, 19.00 Uhr
Kristina Häfner EUR 8,00

Vorsorge – aber wie?

Ein Überblick über Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sind Sie Unternehmer:in, haben Vermögen oder steht eine Schenkung ins Haus? Leben Sie in einer Patchwork-Familie, möchten Sie die gesetzliche Erbfolge ändern oder wissen Sie überhaupt, ob das Gesetz für Ihre Situation passt? Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – wer braucht so etwas und wann? Welche Regelungen sollen in einer Patientenverfügung aufgenommen werden? Christiane Warnke, Rechtsanwältin mit Tätigkeitsschwerpunkt Familien- und Erbrecht, wird Sie zu diesen wichtigen Themen informieren. Sie stellt lebensnah und anhand von einigen Beispielfällen die Möglichkeiten zur individuellen Absicherung vor. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1410, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 06.05.24, 19.00 Uhr
Christiane Warnke EUR 8,00

Mit 63 ohne Abschlag in Rente?!

Früher in Rente, auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt. Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer will das nicht?! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und den bestmöglichen Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen finden, erfahren Sie hier. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen. Die Dozentin ist Diplom-Betriebswirtin und zugelassene Rentenberaterin. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1418-WEB, Online

Montag, 11.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Agata Röhrsheim EUR 8,00

Durchstarten ohne Schulden im Gepäck

Endlich ist die Schule beendet, Beginn der Ausbildung oder des Studiums und der Berufseinstieg folgt. Nebenbei der Führerschein, das erste eigene Auto, die erste eigene Wohnung. Feiern, Klamotten und Urlaub. In dieser Übergangsphase entstehen oft Schulden. Schulden, die in jungen Jahren entstehen, begleiten die Betroffenen leider oft ein Leben lang. Deshalb ist es am besten, wenn es erst gar nicht dazu kommt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Schuldenfallen in dieser Lebensphase vermieden werden können, Sie Alarmzeichen erkennen, die auf eine Verschuldung hinweisen und erhalten Informationen über Wege und Hilfsangebote, um aus der Schuldenfalle herauszukommen. Zielgruppen dieses Vortrags sind Eltern, die ihren Sprösslingen in dieser Übergangsphase

als Sparringspartner:innen zur Seite stehen wollen, damit es erst gar nicht zu einer Überschuldung kommt sowie interessierte junge Menschen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1424, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 03.06.24, 19.00 Uhr
Alice Groß EUR 8,00

Richtige Absicherung und Geldanlage für Kinder

Check für Familien

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

Kurs-Nr. Z1426, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 17.04.24, 19.00 Uhr
Ulrich Lohrer EUR 8,00

Vermögen bilden mit kleinen Sparbeträgen

Internetangebote

Oft bleibt nicht viel zum Sparen übrig – ein geringes Einkommen, kleine Beiträge von Eltern oder Großeltern für die Kinder. Dennoch kann sich für ausdauernde Sparer mit guter Rendite und geringen Kosten über einen längeren Zeitraum eine ordentliche Summe ergeben. Der Referent erläutert, wie über Direktbanken und Online-Broker Kosten minimiert, über Internettools Anlagen mit guten Renditen verglichen und Risiken auch mit kleinen Beträgen überschaubar gehalten werden können. Zudem wird gezeigt, wo es im Internet Informationen über staatliche Gelder gibt. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1428-WEB, Online

Mittwoch, 24.04.24, 19.00 Uhr
Ulrich Lohrer EUR 8,00

Erfolgreich an der Börse

Für Einsteiger

Gehören Sie zu den 90% der Deutschen, für die das Thema Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in dieser Einsteigerveranstaltung genau richtig. Die Referentin war mehr als 30 Jahre für ein großes deutsches Bankinstitut in leitender Position tätig und ist zertifizierte Referentin für die

Verbraucherbildung Bayern. Inhalt: Wie finde ich den Einstieg ins Börsenthema? Wie werde ich unabhängig von Bankberatern und Fondsmanagern? Wie bewege ich mich als Anfänger erfolgreich auf dem Börsenparkett? Warum ist die Aktie auf längere Sicht jedem anderen Anlageinstrument überlegen? Wie begrenze ich das Risiko, wie sichere ich Gewinne? Das Begleitskript, das Sie vor dem Kurs per E-Mail erhalten, ist in der Kursgebühr enthalten. Der Aufbaukurs Kurs-Nr. Z1431 ist separat zu buchen.

Kurs-Nr. Z1430, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 05.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Bruni Winkler

EUR 15,00

Erfolgreich an der Börse

Für Fortgeschrittene

Der Einsteigerkurs Z1430 hat Ihr Interesse geweckt? An diesen Folgeabenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug und eine Anlagestrategie für erfolgreiche Langfristinvestments. Inhalt: Bester Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Wertpapieren. Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Zertifikate, ETFs). Anfängerfehler vermeiden. Das Internet als wertvoller Helfer. Das Musterdepot. Das Sicherheitsnetz fürs Depot. Das Begleitskript für beide Abende ist in der Kursgebühr enthalten und wird Ihnen per E-Mail zugeschickt. Vorkenntnisse, z.B. aus Kurs Z1430 sind erforderlich.

Kurs-Nr. Z1431, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 12.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 19.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Bruni Winkler

EUR 45,00

Das richtige Hunde- und Katzenfutter

Artgerechtes Füttern für ein gesundes Tier

Wissen Sie, was im Fressnapf Ihrer Fellnase wirklich drin ist? Die Referentin Bettina Staude, Ernährungsberaterin und Tierpsychologin, wird in ihrem Vortrag erläutern, welches Futter für Ihr Tier geeignet ist. Als Haustierbesitzerin stand sie selbst vor der Frage: Welches Futter ist wirklich gut? Ist teuer automatisch besser? Welches Futter hält mein Tier auf Dauer gesund? Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass „gutes“ Futter die Lebenserwartung Ihres Haustieres bis zu 2,5 Jahre erhöht. Bettina Staude erklärt, wie Sie die Deklaration auf der Verpackung verstehen können und was sich hinter den Begrifflichkeiten verbirgt. Sie können zudem die Möglichkeit einer kostenfreien Futteranalyse nutzen. Schreiben Sie dazu drei Tage vor dem Vortrag eine E-Mail und nennen Sie die Futtermarke und -sorte an folgende Adresse: info@bettys-tierecke.de. Ihrem Tier zuliebe! Eine Anmeldung ist erwünscht.



Fotos: ©daliu - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Z1440, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 13.05.24, 19.00 Uhr
Bettina Staude

EUR 8,00

Fun & Action

Bergwanderung am Tegernsee

Nur für Frauen

Wir wandern von Tegernsee über schattige Forstwege erst zum Riederstein und dann auf schmalen Bergwegen zur Baumgartenschneid. Unterwegs lernen Sie die typische Flora der Gegend kennen, die Namen der umliegenden Gipfel und die Geografie der Gegend. Die kleine Kapelle am Riederstein ist auch ein schöner Aussichtspunkt über Tegernsee, Rottach-Egern und die benachbarten Gipfel wie Roß- und Buchstein. Der Gipfel der Baumgartenschneid, Höhe: 1448 m ist ebenfalls ein interessanter Punkt für Ein- und Ausblicke in die Tegernseer Bergwelt. Auf dem Rückweg kehren wir im Riedersteinhaus am Galaun ein. Bei dieser Wanderung ist **Trittsicherheit erforderlich!** Empfohlene Ausrüstung: Bergwanderschuhe knöchelhoch, Wanderkleidung, evtl. Wechselkleidung, Sonnenschutz, Getränk, evtl. kleine Brotzeit, Wanderstöcke (können auch gestellt werden). Kondition für ca. 650 Höhenmeter erforderlich. Aufstieg ca. 2,5 Std., Abstieg ca. 2 Std. Veranstalterin: Ingrid Fischer, Bergwander-, und Schneeschuhwanderführerin, erreichbar unter info@schneeschuhstapfer.de oder 0151/ 255 255 45. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin. Der Treffpunkt kann auch mit öffentlichen Verkehrsmittel (BRB Haltestelle Tegernsee) erreicht werden. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z1600, Tegernsee

Treffpunkt: 09:30 Uhr, Parkplatz am Prinzenweg 14
Donnerstag, 06.06.24, 09.30-16.30 Uhr
Ingrid Fischer

EUR 25,00

Blütenpracht & Kräuterzauber

Wildpflanzenführung im Umweltbildungsgelände

Wiesen-Salbei, Thymian, Dost, Johanniskraut, Schafgarbe – in den Heideflächen ist eine Vielzahl an Kräutern zu Hause, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Manchen von ihnen werden seit alters her auch magische Wirkungen zugesprochen. Im Juli stehen die Flächen rund um das HeideHaus in voller Blüte. Bei dem Rundgang mit einer Kräuterpädagogin können Sie die bunte Pracht genießen und einzelne Pflanzenarten und ihre besonderen Kräfte im Detail kennenlernen. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. Z1602, München

HeideHaus, Admiralbogen 77
Sonntag, 07.07.24, 09.30-11.30 Uhr
Monika Wimmer

EUR 8,00

Von Hügelgräbern und Hochäckern

Führung über die Garchinger Heide zum Tag des offenen Denkmals

Unter der dünnen Grasdecke der Garchinger Heide verbergen sich Zeugnisse einer bewegten Vergangenheit. Wir können in der Heide lesen wie in einem Geschichtsbuch und auf dieser kulturhistorischen Spurensuche sogar Hügelgräber aus der Bronzezeit ausfindig machen. Im Rahmen der Führung wird auch auf Tiere und Pflanzen eingegangen, die in der Heide heimisch sind und damit zur Vielgestaltigkeit des Naturraumes beitragen. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. Z1604, Garchinger Heide

Treffpunkt: Parkplatz
Sonntag, 08.09.24, 14.00-16.00 Uhr
Sandra Semmler

EUR 8,00

Umschwirte Blüten im Mallertshofer Holz

Naturführung für Erwachsene und Familien

Im Naturschutzgebiet Mallertshofer Holz mit Heiden gibt es vielfältige Übergänge zwischen lichten Eichen- und Kiefernwäldern, offenen Kiesflächen, Flachlandmähwiesen und Kalktrockenrasen. In diesen Übergangsbereichen leben besonders viele Insektenarten. Wir begeben uns heute auf die Suche nach bunten Schmetterlingen und gut getarnten Heuschrecken. Ebenso lernen wir die Pflanzen kennen, auf denen die Insekten sitzen und erhalten durch einfache Übungen einen Einblick in die systematische Tier- und Pflanzenbestimmung. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren. Bitte mitbringen: Becherlupe (falls vorhanden). Gebühr: Kind: EUR 4,00, Erwachsener: EUR 8,00. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. Z1606, Hollerner See

Treffpunkt: Parkplatz an der Schranke „Am Fretz“
Samstag, 15.06.24, 09.30-12.00 Uhr
Christoph Becker / Tobias Maier EUR 8,00

Besuch beim Schäfer

Naturführung für Erwachsene und Familien

Die Heideflächen im Münchner Norden wurden jahrhundertlang als Schafweiden genutzt. Auch heute ist die traditionelle Hüteschäferei für den Münchner Norden noch charakteristisch. In der Südlichen Fröttmanner Heide zieht in den Sommermonaten eine große Herde umher. Wir gehen vom Heidehaus in die Heide, wo wir den Schäfer treffen, der uns Einblick in seinen interessanten Berufsalltag gibt und für Fragen zur Verfügung steht. Währenddessen können wir in Ruhe die Tiere beim Weiden beobachten. Gebühr: Kind: EUR 4,00, Erwachsener: EUR 8,00. Veranstalter ist der Heideflächenverein Münchener Norden e. V. in Kooperation mit der vhs.

Kurs-Nr. Z1608, München

HeideHaus, Admiralbogen 77
Donnerstag, 13.06.24, 16.30-19.00 Uhr
Kira Kniffka EUR 8,00

Schnorchel Tauchen

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Entdecken Sie ein völlig neues Lebensgefühl! Schnorcheln heißt Wasser pur zu genießen, Abenteuer zu erleben und unbekannte Welten zu erkunden. Schnorcheln ist eine entspannende und zugleich abenteuerliche Freizeitaktivität, die für alle Altersklassen geeignet ist. Freuen Sie sich auf die neue Herausforderung und tauchen Sie in eine neue Welt! In diesem Kurs wird der richtige Umgang beim Schnorcheln mit Maske, Schnorchel und Flossen im Mittelpunkt stehen. Gute Schwimmkenntnisse sind erforderlich.

Personen unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten. Nach Anmeldung wird eine Gesundheitscheckliste zugesandt, die in jedem Fall vor dem Kurs auszufüllen ist. Mitzubringen: Badesachen; falls vorh. Schnorchel, Maske und Flossen. Veranstalter: Dive Center Paradise, Eversbuschstr. 87, 80999 München. Es gelten die AGBs des Veranstalters einzusehen unter: www.dcp.de. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1610, Langwieder See

Samstag, 27.07.24, 09.00-11.00 Uhr
Alexandra Friedrich EUR 38,00

VIP Tauch-Schnupperkurs

Welten und Abenteuer erleben

Bevor Sie abtauchen dürfen, sorgt ein ausgebildeter Tauchlehrer dafür, dass Ihnen die theoretischen Grundlagen des Tauchens vermittelt werden. Sie dürfen unter professioneller Aufsicht die ersten Atemzüge unter Wasser machen. Wenn Sie sich eingewöhnt haben, können Sie ein paar einfache Grundübungen ausprobieren. Auf Wunsch werden Unterwasser-Aufnahmen angefertigt und später per E-Mail zugesandt. Mitzubringen sind Badesachen und eigenes Equipment wie Schnorchel, Maske und Flossen (falls vorhanden). Der Eintritt ins Bad ist gesondert zu entrichten. Ab 8 Jahren. Personen unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten. Nach Anmeldung wird eine Gesundheitscheckliste zugesandt, die in jedem Fall vor dem Kurs auszufüllen ist. Veranstalter: Dive Center Paradise, Eversbuschstr. 87, 80999 München. Es gelten die AGBs des Veranstalters, einzusehen unter: <http://www.dcp.de> Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1612, Germering

Freibad
Freitag, 21.06.24, 19.00-21.30 Uhr
Alexandra Friedrich EUR 38,00

Kajak/Kanu: Einsteigertour zur Schliersee-Insel

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

Du willst das Kajak und Kanu fahren unter professioneller Anleitung und in einer einzigartigen Kulisse ausprobieren? Dann ist diese Einsteiger-Tour genau das Richtige für Dich. Nachdem Du Schwimmweste und Paddel bekommen hast, üben wir Paddel- und Sicherheitstechniken. Anschließend geht es am Ufer entlang zur Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten Dich Aufgaben und Übungen. Auf der Insel angekommen, gibt

es Bratwurstsemmeln vom Grill. Umgeben von einem herrlichen Panorama paddeln wir zurück zum Ausgangspunkt. Eigene Anreise: Die Anreise ist mit der Bob-Bahn möglich (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus). Wetter: Die Tour findet auch bei schlechter Witterung statt. Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bei der vhs möglich, siehe Stornoschluss unten. Danach ist der gesamte Betrag fällig. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren können nur in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person teilnehmen. Info-Mail/Mitbringliste: Die Mitbringliste und alle wichtigen Infos werden ca. zwei Wochen vor Tour-Beginn per E-Mail verschickt. Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1614, Schliersee (Südufer)

Stornoschluss: 14.06.24
Samstag, 29.06.24, 09.00-13.00 Uhr
Janosch Kluge EUR 60,00

Kurs-Nr. Z1615, Schliersee (Südufer)

Stornoschluss: 28.06.24
Samstag, 13.07.24, 09.00-13.00 Uhr
Janosch Kluge EUR 60,00

Sportbootführerschein Theorie

Modul SEE und BINNEN – Motor

Der amtliche SBF für See- und Binnenschiff-fahrtstraßen berechtigt zum Führen von Sportbooten auf den Seeschiffahrtstraßen und auf allen Bundeswasserstraßen. Er ist international anerkannt und gilt zeitlich unbegrenzt. Es gibt keine Beschränkung hinsichtlich Motorleistung oder Sportbootgröße im Seebereich. Im Binnenbereich beträgt die Sportbootlänge bis 20 m. Im Kurs werden die notwendigen Gesetze für den See- und Binnenbereich, navigatorische Grundkenntnisse, Einführung in die Wetterkunde und Basiswissen im Bereich der Seemannschaft vermittelt. Die separate Praxisausbildung dauert ca. ein bis zwei Motorbootstunden auf dem Starnberger See (individuelle Zeitplanung im Kurs). Theorie- und Praxisprüfungen können bis zu einem Jahr später separat absolviert werden. Zuzüglich zur Kursgebühr entstehen folgende Kosten: Kosten für die amtl. Prüfung in Höhe von ca. EUR 146,00 bis EUR 176,00, Ausbildungsfahrt in Höhe von ca. EUR 150,00 bis EUR 200,00, Prüfungsfahrt in Höhe von EUR 25,00, Auslagen für das erforderliche ärztliche Zeugnis über ausreichendes Hör- und Sehvermögen sowie Lehrmaterial ca. EUR 45,00. Der Prüfungstermin wird im Kurs bekannt gegeben. Eine Erweiterung auf das Modul Segeln ist möglich. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin. Weitere Informationen direkt beim Dozenten unter Tel. 089/9230-6244.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1618, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Dienstag, 11.06.24, 18.30-21.30 Uhr
 Mittwoch, 12.06.24, 18.30-21.30 Uhr
 Donnerstag, 13.06.24, 18.30-21.30 Uhr
 Dienstag, 18.06.24, 18.30-21.30 Uhr
 Mittwoch, 19.06.24, 18.30-21.30 Uhr
 Donnerstag, 20.06.24, 18.30-21.30 Uhr
 Manfred Lauterborn EUR 280,00

SRC Seefunk & UBI Binnenfunk Vorbereitungskurs auf die theoretische und praktische Prüfung

Seit 2007 muss der Skipper einer mit Funk ausgerüsteten Yacht bzw. Bootes zwingend im Besitz des entsprechenden Funkzeugnisses sein. Sie erhalten nach der Prüfung die amtliche Berechtigung zur Ausübung des Seefunkdienstes im weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) für UKW (Reichweite bis ca. 15 sm) auf Sportbooten. International und unbefristet gültig. Zulassung zur Prüfung ab 15 Jahren. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind erforderlich. Die amtliche Prüfungsgebühr für SRC von EUR 128,00 und UBI von EUR 109,00 wird separat vom Prüfungsausschuss erhoben. Prüfungstermin siehe unten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1620, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Dienstag, 14.05.24, 19.00-21.30 Uhr (Theorie)
 Samstag, 08.06.24, 09.00-17.00 Uhr (Praxis)
 Sonntag, 09.06.24, 09.00-13.00 Uhr (ab 14.00 Uhr Prüfung)
 Manfred Lauterborn EUR 280,00

Fachkundenachweis (FKN) / Pyroschein

Der Fachkundenachweis für Seenot-Signalmittel (FKN), häufig als Pyroschein bezeichnet, wird z.Zt. für den Erwerb von Seenot-Signalmitteln und Nutzung von Yachten in deutschen Hoheitsgebieten zwingend benötigt, da im Notfall die an Bord befindlichen Seenot-Signalmittel verwendet werden dürfen. Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Die Teilnehmer:innen müssen am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt sein. Die Prüfung umfasst die Themen: Fallschirm-Signalarakete, Rauchfackel bzw. Handfackel, Rauchsignal, Signalgeber mit Magazin oder Trommel, richtiger Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln und Sicherheitsregeln. Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag durchgeführt. Die Prüfungsgebühr von ca. EUR 29,00 wird gesondert erhoben. Die Ausstellung des FKN erfolgt sobald ein SBF vorgelegt wird.

1. Termin: Theorie

2. Termin: Praxis mit anschließender Prüfung

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1622, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Dienstag, 14.05.24, 18.00-19.00 Uhr Theorie
 Sonntag, 09.06.24, 13.00-14.00 Uhr Praxis (ab 14.00 Uhr Prüfung)
 Manfred Lauterborn EUR 26,00

Hula Hoop Schnupper Workshop

Hula Hoop ist Tanz, Workout und jede Menge Spaß. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken und viele Möglichkeiten mit dem Reifen zu trainieren. Sie bekommen einen Einblick in Hoopfitness und Hoopdance Training. Sie lernen das Schwingen des Reifens, Drehungen, Schritte, erste Offbody Tricks und die Verbindung dieser Techniken. Im Hoopfitness Teil kommen wir richtig ins Schwitzen. Hooping ist Bauch-Beine-Po-Training und Ausgleich für die Seele. Der Kurs eignet sich für alle, die Lust auf Bewegung und gute Laune haben. Ein Hula Hoop kann bei der Kursleiterin kostenfrei ausgeliehen werden, gerne eigenen Reifen mitbringen. Bitte mitbringen: bequeme, kurzärmelige Kleidung, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk.

Kurs-Nr. Z1624, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Sonntag, 10.03.24, 15.00-17.00 Uhr
 Isabel Hirschauer EUR 23,00

Hula Hoop Fitness für geübte Erwachsene

Das Hula Hoop Training ist das perfekte Ganzkörper-Workout mit Spaßfaktor. Im Workshop lernen Sie verschiedene Übungen, um den Körper mit dem Reifen zu trainieren. Hier kommt jeder und jede ins Schwitzen. Hula Hoop Fitness ist Bauch-Beine-Po-Training und Ausgleich für die Seele. Der Kurs eignet sich für alle, die Lust auf Bewegung und gute Laune haben. Ein Hula Hoop kann bei der Kursleiterin kostenfrei ausgeliehen werden, gerne eigenen Reifen mitbringen. Bitte mitbringen: bequeme, kurzärmelige Kleidung, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil) und Getränk.

Kurs-Nr. Z1626, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Sonntag, 09.06.24, 10.00-12.00 Uhr
 Isabel Hirschauer EUR 23,00

Hula Hoop Dance

Für geübte und fortgeschrittene Erwachsene

Die Basics funktionieren und Sie haben Lust auf mehr? In diesem Workshop werden wir neue Hoopdance Tricks und Kombinationen lernen und zu einer Choreografie verbinden. Hoopdance wird mit „Fancy Tricks“ u.a. aus dem Zirkus-Hooping verbunden. Je nach Vorkenntnissen lernen Sie neue Isolations, Breaks und jede Menge angesagte Tricks um



Foto: ©Isabel Hirschauer

den eigenen Flow (Tanz mit dem Reifen) zu erweitern. Ein Hula Hoop kann bei der Kursleiterin kostenfrei ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: bequeme, kurzärmelige Kleidung, Turnschuhe mit sauberen Sohlen (keine Steinchen im Profil), Reifen (falls vorhanden, kein Fitnessreifen) und Getränk. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Hula Hoop.

Kurs-Nr. Z1628, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Sonntag, 21.07.24, 10.00-12.00 Uhr
 Isabel Hirschauer EUR 23,00

Klassisches Fechten mit dem Degen

Ab 16 Jahren

„Das Geheimnis der Fechtkunst besteht aus zwei Dingen: „Treffen und nicht getroffen werden.“ (Molière). Vom Halten der Waffe über Beinarbeit bis zu Angriffen und Paraden gibt dieses Seminar einen Einblick ins klassische Degenfechten. Sie werden erst in Einzelübungen ein Gefühl für den eigenen Körper und dessen Zusammenspiel mit der Waffe erarbeiten, um dann in Partnerübungen die Interaktion mit dem Gegner kennenzulernen. Die Fechtkunst ist nicht nur eine ausgezeichnete Form sich fit zu halten, sie lehrt darüber hinaus Körperbeherrschung, fordert den Verstand und macht nicht zuletzt sehr viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Übungswaffen werden gestellt. Bitte Sportkleidung, ein Handschuh (z. B. ein Gartenhandschuh o. ä.) und Hallenschuhe oder Turnschuhe mit hellen, sauberen Sohlen (ohne Steinchen im Profil) mitbringen.

Kurs-Nr. Z1632, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Samstag, 16.03.24, 09.00-13.00 Uhr
 Tobias Zimmermann EUR 25,00

Kurs-Nr. Z1633, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Samstag, 08.06.24, 09.00-13.00 Uhr
 Tobias Zimmermann EUR 25,00

Fun for Kids

1

Bogenschießen

Schnupperkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jede:n das Richtige, der/die einen Ausgleich zum Alltag sucht. Konzentration und Selbstdisziplin wird vom Schützen gefordert, die Bewegung kommt dabei aber nicht zu kurz. Bei Heranwachsenden kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein Ausgleich zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt einen Einstieg in diesen schönen Sport, beginnend beim Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Die Kursgebühr beinhaltet ein Handout sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör. Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi für längere Haare. Wegen Bogenart und Bogengröße geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie Links- oder Rechtshänder:in sind und Ihre Körpergröße. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1634, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2

Anmeldeschluss: 08.04.24

Samstag, 13.04.24, 12.00-18.00 Uhr

Michael Langner

EUR 45,00

Kurs-Nr. Z1635, Ismaning (Fischerhäuser)

Bogenschützen-Club Ismaning, Wiesstraße

Anmeldeschluss: 16.05.24

Samstag, 01.06.24, 10.00-16.00 Uhr

Michael Langner

EUR 45,00

Schafkopfen

Grundkurs

Schafkopfen ist ein bayerisches Kartenspiel für Jung und Alt. In diesem Kurs erfahren Sie wo, wie und wann das "Kulturgut" entstand. Danach werden die Spielregeln und die einzelnen 32 Karten in ihrer Handhabung – Grundbegriffe, Augenzahl etc. – erläutert. Am Ende des Kurses wird das Erlernete in die Tat umgesetzt. An den typischen Vierer-Tischen werden die ersten Spiele stattfinden.

Kurs-Nr. Z1640, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Montag, 08.04.24, 17.30-19.15 Uhr

Mittwoch, 10.04.24, 17.30-19.15 Uhr

Montag, 15.04.24, 17.30-19.15 Uhr

Mittwoch, 17.04.24, 17.30-19.15 Uhr

Matthias Duschl

EUR 25,00

Schafkopfen

Spielpraxis

Dieser Kurs ist geeignet für diejenigen, die Grundkenntnisse beherrschen und Erfahrungen

gen in der Spielpraxis sammeln möchten. Ein Besuch des Grundkurses und der Spielpraxis im selben Semester ist leider nicht möglich.

Kurs-Nr. Z1642, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Montag, 08.04.24, 19.30-21.15 Uhr

Mittwoch, 10.04.24, 19.30-21.15 Uhr

Montag, 15.04.24, 19.30-21.15 Uhr

Mittwoch, 17.04.24, 19.30-21.15 Uhr

Matthias Duschl

EUR 25,00

Fun for Kids

Putzroboter zum Selberbauen

Für Kinder ab 7 Jahren

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, den will wohl jeder haben. In diesem Kurs baut ihr so einen Roboter selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik! Er bewegt sich, von einer Unwucht angetrieben, über den Boden. Es bleibt für jedes Kind so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft und mit nach Hause genommen werden kann. Die Materialkosten von EUR 22,50 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte das Geburtsdatum des Kindes bzw. des/der Jugendlichen angeben. Während des Kurses werden Fotos erstellt, die veröffentlicht werden. Sie müssen bei Kursteilnahme einer Veröffentlichung zustimmen bzw. ablehnen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1650, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 27.04.24, 10.00-12.00 Uhr

Anis Kossentini

EUR 42,50

LEGO Mindstorms Workshop: Roboter programmieren

Für Kinder von 10-15 Jahren

Mit LEGO Mindstorms lassen sich sowohl spielerisch erste Erfahrungen mit dem Programmieren von Robotern sammeln als auch Technikbegeisterung wecken und fördern. Im Workshop könnt ihr nach einer kurzen Einführung in die Entwicklungsumgebung einen Roboter auf Grundlage eines Bausatzes des LEGO Mindstorms-Systems EV3 über eine graphische Benutzeroberfläche selbst programmieren. Es wird mit Modellen und Laptops gearbeitet, die von den Dozenten mitgebracht werden. **Voraussetzung:** gewohnter Umgang mit dem PC, Programmierkenntnisse nicht erforderlich. Bitte das Geburtsdatum des Kindes bzw. des/der Jugendlichen angeben. Während des Kurses werden Fotos erstellt, die veröffentlicht werden. Sie müssen bei Kursteilnahme einer Veröffentlichung zustimmen bzw. ablehnen.

Kurs-Nr. Z1652, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 11.05.24, 10.00-12.30 Uhr

Anis Kossentini

EUR 20,00

Jonglieren und Diabolospielen

Anfänger und Fortgeschrittene (Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene)

Wolltet ihr schon immer mal Jonglieren oder neue Tricks mit dem Diabolo lernen? Mit verschiedenen Übungen entwickelt ihr ein Gefühl für die Bälle, fürs Werfen und Fangen, für den Rhythmus und die richtige Körperhaltung beim Jonglieren. Bald könnt ihr schon die Kaskade, so heißt das Grundmuster beim Jonglieren mit drei Bällen. Was ihr mit dem Diabolo so alles für Kunststücke machen könnt, zeigt euch Thomas Furtner, der damit schon im Zirkus und in Varietés aufgetreten ist. Durch die kleine Gruppengröße gibt es für alle die richtigen Tipps und Tricks. Jonglierrequisiten werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, soweit vorhanden eigene Jonglierrequisiten, Getränk.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1658, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 13.04.24, 14.00-15.30 Uhr

Sonntag, 14.04.24, 14.00-15.30 Uhr

Thomas Furtner

EUR 30,00

Einrad fahren

Für Anfänger ab 6 Jahren

Die Kinder lernen selbständig auf das Einrad aufzusteigen und aufrecht im Sattel zu sitzen. In einer Gasse können sie sich links und rechts gut einhalten und so im individuellen Lerntempo ihr Gleichgewichtsgefühl entwickeln. Um frei fahren zu können, benötigen die Kinder im Alter zwischen sechs und sieben Jahren meist mehrere Wochen. Nach dem Kurs fällt es den Kindern leichter auf das Einrad zu steigen, wenn sie sich dabei noch abstützen können. Einräder werden vom Kursleiter gestellt. Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1660, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 13.04.24, 09.30-11.00 Uhr

Sonntag, 14.04.24, 09.30-11.00 Uhr

Thomas Furtner

EUR 32,00

Einrad fahren

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Im individuellen Lerntempo können Anfänger mit optimalen Festhaltehilfen ein Gefühl für das Gleichgewicht auf dem Einrad entwickeln. Fortgeschrittene Einradfahrer lernen je nach Vorkenntnissen Tricks, wie z. B. den freien Aufstieg, einbeinig Fahren, Pendeln und Hüpfen. Einräder werden vom Kursleiter gestellt. Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1662, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.04.24, 11.15-12.45 Uhr
Sonntag, 14.04.24, 11.15-12.45 Uhr
Thomas Furtner EUR 32,00

Zaubern mit dem Osterhasen

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger. Natürlich gibt es alle Tricks und den Osterhasen zum Mitnehmen! Materialkosten EUR 8,50 werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geld abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. Z1666, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 15.03.24, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 17,00

Neues Schnupperzaubern Simalabim

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 8 Jahren und Jugendliche

Raffinierte Seiltricks, Kartentricks und viele lustige Zaubereien. Verblüffend und toll. Ein leeres schwarzes Heft ist plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen und aus einer Zeitung kann Wasser fließen. Hier sind neue Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause weiterzaubern. Materialkosten EUR 8,50 werden im Kurs abgerechnet. Geld bitte abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. Z1668, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 25.04.24, 15.30-17.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 17,00

Zauberschule in den Ferien

Schnupper-Zaubern für Kinder ab 6 Jahren

Willst Du ´mal sehen, ob Du zaubern kannst? Hast Du Lust, Zaubersachen auszuprobieren? Willst Du magische Knoten lernen und mit Tüchern Seile durchdringen? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger. Natürlich gibt es alle Tricks auch zum zu Hause weiterzaubern. Materialkosten EUR 8,50 werden im Kurs abgerechnet. Geld bitte abgezählt im Umschlag mitbringen.

Kurs-Nr. Z1670, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 07.08.24, 10.00-12.15 Uhr
Petra Rhinow EUR 17,00

Hinweis: Bitte beachten Sie auch unsere Kurse Elektronik und Programmieren für Kids ab Seite 210.

Ponyschule – Matthof

Ihr lernt die braven und kindererprobten Ponys zu putzen und die Mähne zu pflegen. Auch Kuschneln und Schmusen soll dabei nicht zu kurz kommen. Anschließend geht es in die Reithalle, wo jedes Kind drei Runden reiten darf. Mitzubringen: geschlossene Schuhe, witterungsgerechte Kleidung und eigener Fahrradhelm. Veranstalter: Reitschule MATTHOF, Senderstr. 11, 85737 Ismaning. Es gelten die Vertragsbestimmungen des Veranstalters, einzusehen unter: <http://www.matthof.de>. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin.

Kurs-Nr. Z1672, Ismaning

Senderstr. 11
Kinder von 3-5 Jahren mit Begleitperson
Anmeldeschluss: 12.04.24
Donnerstag, 18.04.24, 16.00-17.30 Uhr
Reitschule Matthof EUR 14,00

Kurs-Nr. Z1673, Ismaning

Senderstr. 11
Kinder von 5-8 Jahren mit Begleitperson
Anmeldeschluss: 07.03.24
Dienstag, 12.03.24, 16.00-17.30 Uhr
Reitschule Matthof EUR 14,00

Kristallwanderung

Wanderung für Kinder von 6-11 Jahren

Rubine, Diamanten, Smaragde, Kandiszucker – alles wunderschöne Kristalle. Doch wie sind diese geheimnisvoll glänzenden Steine entstanden? Wo findet man Kristalle in der Natur und wie kann man sie untersuchen und voneinander unterscheiden? Das alles könnt ihr auf einer abenteuerlichen Tageswanderung im Mangfalltal erfahren. Dabei lernt ihr an verschiedenen Stationen immer etwas ganz Besonderes aus der Welt der Kristalle. Wir suchen unterwegs auch Mineralien und sogar Gold in einem Goldgräberfluss. Mittags machen wir am Fluss ein Picknick mit essbaren Kristallen. Unterwegs gibt es ein paar kuriose Kristall-Geschichten und Märchen. Es führt euch an diesem Tag ein erfahrener Wanderleiter, Mineraloge und Chemiker, der all eure Fragen über Kristalle beantwortet. Eure Eltern dürfen euch begleiten. Sie dürfen aber auch gerne zuhause bleiben! Erwachsene, die die Kinder begleiten, bezahlen EUR 25,00/Erw. Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 10 km. Es wird empfohlen, dass die Kinder gute Wanderschuhe und lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und eine Brotzeit sollte eingepackt sein. Kontaktaufnahme mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1674, Valley

Mühlal 1
Treffpunkt: Maxlmühle, Mühlal 1
Dienstag, 06.08.24, 09.00-16.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 45,00



Fotos: ©hedgehog94 - stock.adobe.com

„Geheimnisse des Waldes“

Abenteuerwanderung für Kinder von 6-11 Jahren

Waldameise, Heidelbeere, Springkraut, Hexenbutter... Warum ist die Birke weiß und wie reden Bäume miteinander? Wie lacht der Schwarzspecht und wo findet man die kleinen Elfenhandschuhe? Auf dieser abwechslungsreichen Tageswanderung erfahrt ihr ganz viel über den schönen, zauberhaften Lebensraum Wald! Auf verschiedenen Stationen begegnen wir mystischen Bäumen, Waldtieren und rätselhaften Pilzen. Unterwegs erzählt der Referent Geschichten und leicht gruselige Märchen, die alle mit dem Wald und seinen seltsamen Bewohnern zu tun haben. Mittags machen wir ein Picknick und – wenn das Wetter passt – auch ein kleines Lagerfeuer, wo wir Stockbrot backen und Fichtentee probieren können. Auch eure Eltern oder Großeltern dürfen euch gerne begleiten, falls sie wandern möchten. Sie dürfen aber auch gerne einmal zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 6-8 km. Erwachsene, die die Kinder begleiten bezahlen EUR 25,00. Es wird empfohlen, dass die Kinder gute Wanderschuhe und lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und eine Brotzeit sollte eingepackt sein. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1676, Karlsfeld

Treffpunkt: Am Waldrand, Wiesenweg 47
Dienstag, 03.09.24, 09.00-16.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 45,00

Fun for Kids

1

Outdoor-Camp am Starnberger See

Für Mädchen und Jungen
von 7 bis 17 Jahren

Sei dabei, wenn wir mit einem Schlauchraft den See erkunden, du erste Paddelerfahrten im Kajak sammelst, im Team ein Floß baust oder wir gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird. Spaß garantiert! Leistungen: Betreuung durch unser erfahrenes Team, 6x Ü/VP (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke), 2-3 Personen-Schlafzelte – eigenes Zelt möglich, Aufenthaltszelte, WC's, Duschen, Outdoor-Tagesaktionen und vieles mehr. Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen). Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt. Teilnahmegebühr: EUR 365,00/Pers., EUR 345,00/Pers. bei Geschwistern (Geschwister zahlen jeweils EUR 345,00, z.B. 2 Geschwister = EUR 690,00). Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bei der vhs möglich, siehe Stornoschluss unten. Danach ist der gesamte Betrag fällig. Info-Mail/Mitbringliste: Die Mitbringliste und alle wichtigen Infos werden ca. zwei Wochen vor Camp-Beginn per E-Mail verschickt. Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1678, Starnberger See

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Stornoschluss: 12.07.24

Sonntag, 28.07.24, 17.00 Uhr bis Samstag, 03.08.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 365,00

Kurs-Nr. Z1679, Starnberger See

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Stornoschluss: 19.07.24

Sonntag, 04.08.24, 17.00 Uhr bis Samstag, 10.08.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 365,00

Kurs-Nr. Z1680, Starnberger See

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Stornoschluss: 26.07.24

Sonntag, 11.08.24, 17.00 Uhr bis Samstag, 17.08.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 365,00

Action-Camp am Brombachsee

Für Mädchen und Jungen
von 7 bis 17 Jahren

Sei dabei, wenn wir mit Wasserski/Wakeboard/Kneeboard durch den Wakepark fahren, mit dem SUP auf dem Wasser paddeln, als Grup-

pe den Aquapark unsicher machen oder uns beim Mini-Golf herausfordern. Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird. Spaß garantiert! Leistungen: Betreuung durch unser erfahrenes Team, 6x Ü/VP (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke), 2-3 Personen-Schlafzelte – eigenes Zelt möglich, Aufenthaltszelte, WC's, Duschen, hochwertige Tagesaktionen und vieles mehr. Eigene Anreise: Mit dem Auto von München 1,5 Std. Fahrgemeinschaften möglich (Info-Mail). Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt. Teilnahmegebühr: EUR 435,00/Pers., EUR 415,00/Pers. bei Geschwistern (Geschwister zahlen jeweils EUR 415,00, z.B. 2 Geschwister = EUR 830,00). Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bei der vhs möglich, siehe Stornoschluss unten. Danach ist der gesamte Betrag fällig. Info-Mail/Mitbringliste: Die Mitbringliste und alle wichtigen Infos werden ca. zwei Wochen vor Camp-Beginn per E-Mail verschickt. Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1682, Brombachsee

Zeltwiese Absberg

Stornoschluss: 12.07.24

Sonntag, 28.07.24, 17.00 Uhr bis Samstag, 03.08.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 435,00

Kurs-Nr. Z1683, Brombachsee

Zeltwiese Absberg

Stornoschluss: 19.07.24

Sonntag, 04.08.24, 17.00 Uhr bis Samstag, 10.08.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 435,00

Raft/Kanu – Wikerschatzsuche am Schliersee

Erlebnistour für die ganze Familie mit
Kindern von 3 bis 12 Jahren

Die Saga erzählt, dass sich kleine Wikinger auf die Suche nach dem verloren gegangenen Schatz des König Finnvaror machen, welcher sich auf der Insel im Schliersee befinden soll. Wir bereiten gemeinsam unsere Schiffe vor und legen Richtung Insel ab. Unterwegs halten wir Ausschau nach Hinweisen, um hoffentlich den Schatz zu finden. Nach einer Pause und Stärkung mit Bratwurstsemmeln vom Grill, paddeln wir zurück zum Festland. Eigene Anreise: Anreise mit der Bob-Bahn möglich (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus). Wetter: Die Tour wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt. Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist

bei der vhs möglich, siehe Stornoschluss unten. Danach ist der gesamte Betrag fällig. Teilnahmegebühr: EUR 100,00/1Erw.+1Ki., EUR 50,00/ zus. Erw., EUR 40,00/ zus. Ki.; Info-Mail/Mitbringliste: Die Mitbringliste und alle wichtigen Infos werden ca. zwei Wochen vor Tour-Beginn per E-Mail verschickt. Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors. Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1686X, Schliersee

Stornoschluss: 14.06.24

Sonntag, 30.06.24, 09.00-13.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 100,00 /1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. Z1687X, Schliersee

Stornoschluss: 28.06.24

Sonntag, 14.07.24, 09.00-13.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 100,00 /1 Erw. und 1 Kind

Indianercamp am Starnberger See

Eltern-Kind-Camp mit Kindern
von 3 bis 12 Jahren

Taucht ein in die Welt der Indianer! In einem Zelt-Dorf am Starnberger See werdet ihr gemeinsam mit Häuptling „Bunte Feder“ und seinem Stamm die Lebensweise der Indianer kennenlernen. Euch erwarten Bastelaktionen, Kanufahren, Bogenschießen, Indianer-Spiele, Tanzen um das Lagerfeuer und vieles mehr. Leistungen: Ein Eltern-Kind-Wochenende mit 2 Ü/VP (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke) in einem Zelt-Dorf am Starnberger See (2-3 Personenschlafzelte – eigenes Zelt möglich, Aufenthaltszelte, WC's, Duschen). Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen). Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt. Teilnahmegebühr: EUR 265,00 für 1 Erw. und 1 Kind, EUR 95,00 zus. Kind, EUR 135,00 zus. Erw. Stornierung: Eine Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bis 04.07.24 bei der vhs möglich, danach ist der gesamte Betrag fällig. Info-Mail/Mitbringliste: Die Mitbringliste und alle wichtigen Infos werden ca. zwei Wochen vor Camp-Beginn per E-Mail verschickt. Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1688X, Starnberger See

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Stornoschluss: 04.07.24

Freitag, 19.07.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 21.07.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 265,00 /1 Erw. und 1 Kind

Piratencamp am Starnberger See

Eltern-Kind-Camp mit Kindern
von 3 bis 12 Jahren

Eine Seeräuberbande hat den wertvollen Schatz von Piratenkapitän „Augenklappe“ gestohlen. Um den Schatz wieder zu bekommen, sucht der Kapitän nun eine Piratenmannschaft. Euch erwarten Bastelaktionen, eine Boots-Tour mit Schatzsuche, eine Piratenprüfung, Lagerfeuer unterm Sternenhimmel und vieles mehr. Leistungen: Ein Eltern-Kind-Wochenende mit 2 Ü/VP (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke) in einem Zelt-Dorf am Starnberger See (2-3 Personenschlafzelte – eigenes Zelt möglich, Aufenthaltszelte, WC's, Duschen). Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen). Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt. Teilnahmegebühr: EUR 265,00 für 1 Erw. und 1 Kind, EUR 95,00 zus. Kind, EUR 135,00 zus. Erw. Stornierung: Eine Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung (schriftlich) ist bis 11.07.24 bei der vhs möglich, danach ist der gesamte Betrag fällig. Info-Mail/Mitbringliste: Die Mitbringliste und alle wichtigen Infos werden ca. zwei Wochen vor Camp-Beginn per E-Mail verschickt. Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889. Die vhs fungiert nur als Vermittlerin, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der vhs.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1690X, Starnberger See

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen

Stornoschluss: 11.07.24

Freitag, 26.07.24, 17.00 Uhr bis Sonntag, 28.07.24, 11.00 Uhr

Janosch Kluge EUR 265,00 /1 Erw. und 1 Kind

Hoch Hinaus!

Mobiler Hochseilgarten für Väter mit
Kindern ab 7 Jahre

Hoch hinaus ist das Motto für dieses Wochenende. Wir haben die Möglichkeit im Wald hinter dem Klösterl am schönen Walchensee einen mobilen Hochseilgarten zu begehen. Von unserem erfahrenen Kursleiter und Trainer für mobile Seilgärten werden verschiedene Übungen in ca. 5 Meter Höhe gebaut. Es ist natürlich alles abgesichert über Helm, Gurte und Seile. Und wenn sich jede:r in die Höhe gewagt hat, kann es sein, dass noch ein Flying Fox (Seilrutsche) möglich ist. Übernachtet wird im Zelt vor dem Gästehaus oder im kleinen Matratzenlager (nur 12 Plätze). Eine Küche für gemeinsam gekochte Verpflegung und Sanitäreinrichtungen sind ebenfalls vorhanden. Für die Verpflegung werden ca. EUR 22,00 pro Person vor Ort eingesammelt. Anmeldung bis 11.03.24. Danach bitte Rest-

plätze erfragen. GEBÜHREN: EUR 199,00 für Vater mit Kind. EUR 45,00 für weiteres Kind. BITTE BEACHTEN Sie die speziellen An- und Abmeldebedingungen des Veranstalters für Angebote außerhalb Münchens, die Sie auf der Homepage <https://www.elly-muenchen.de/> im Bereich „Mit Kindern unterwegs“ einsehen und downloaden können. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp“, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1694X, Walchensee

Jugendhaus Klösterl

Anmeldeschluss: 11.03.24

Beginn: Fr. 26.04.2024, ca. 17:00 Uhr

Ende: So. 28.04.2024, ca. 13:00 Uhr

Alexander Geurtzen EUR 199,00 /1 Erw. und 1 Kind

Klang-Schmarrn und Bewegungs-Ratatouille

Ein musikalisches Wochenende für die
ganze Familie mit Kindern ab 7 Jahren

Am letzten Ferien-Wochenende werden wir in der Nähe von Schrobenhausen in dem weitläufigen Tagungshaus Maria Beinberg und seinem großen Außengelände viel Spaß und Freude haben. Angeleitet von den Musikpädagoginnen Anna und Stefan entsteht ein bunter Strauß aus Klängen und Geschichten, wird Bewegung zu(r) Musik, führt Rhythmus zum Tanz, wird das Spiel mit der eigenen Stimme mal zart, mal wild. Dein mitgebrachtes Instrument, das sich vielleicht neu erfindet und doch ganz vertraut erklingt. Neben vielen gemeinsamen Gruppenaktivitäten gibt es auch freie Zeit für die Familie. Wir haben volle Verpflegung und unterstützen den Koch/die Köchin beim Vorbereiten und beim Abwasch. Jede Familie bekommt ein eigenes Zimmer, die Bäder sind gemeinschaftlich. Die Verpflegung wird vor Ort anteilig berechnet (ca. EUR 30,00 p. P.). Anmeldung bis 28.02.24. Danach Restplätze erfragen. GEBÜHREN: 1. Erw. EUR 110,00, 2. Erw. EUR 85,00, 1. Kind EUR 70,00, weitere Kinder je EUR 50,00. BITTE BEACHTEN Sie die speziellen An- und Abmeldebedingungen des Veranstalters für Angebote außerhalb Münchens, die Sie auf der Homepage <https://www.elly-muenchen.de/> im Bereich „Mit Kindern unterwegs“ einsehen und downloaden können. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp“, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1696X, Gachenbach

Tagungshaus Maria Beinberg

Anmeldeschluss: 28.02.24

Beginn: Fr. 31.05.2024, ca. 17:00 Uhr

Ende: So. 02.06.2024, ca. 13:00 Uhr

Alexander Geurtzen EUR 180,00 /1 Erw. und 1 Kind



Fotos: © famveldman - stock.adobe.com

Märchenhaftes Wochenende

Für Mütter mit Kindern von 2 bis 5 Jahre

Im Schrobenhausener Land, am Beinberg ist was los und wir sind dabei. Geschichten erleben, kreatives Gestalten, singen, Feuer machen, spielen im Wald und auf Wiesen – das und mehr erwarten Euch an diesem Wochenende. Kulinarisch verwöhnt werden wir mit frisch Gekochtem unserer Köchin. Abends können wir Erwachsene es uns gemütlich machen, am Feuer sitzen und in die Sterne schauen. Untergebracht sind wir im schönen und gemütlichen Haus Maria Beinberg bei Schrobenhausen. Jede Familie bekommt ein eigenes Zimmer, die Bäder sind gemeinschaftlich. Die Verpflegung wird vor Ort anteilig berechnet (ca. EUR 25,00 p. P.). Anmeldung bis 14.04.24. GEBÜHREN: EUR 199,00 für Mutter mit Kind; EUR 50,00 für weitere Kinder. BITTE BEACHTEN Sie die speziellen An- und Abmeldebedingungen des Veranstalters für Angebote außerhalb Münchens, die Sie auf der Homepage <https://www.elly-muenchen.de/> im Bereich „Mit Kindern unterwegs“ einsehen und downloaden können. Veranstalter: Evang. Familien-Bildungsstätte „Elly Heuss-Knapp“, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München. Es besteht keine Haftung gegenüber der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1698X, Gachenbach

Tagungshaus Maria Beinberg

Anmeldeschluss: 14.04.24

Beginn: Fr. 02.08.2024, ca. 17:00 Uhr

Ende: So. 04.08.2024, ca. 13:00 Uhr

Alexander Geurtzen EUR 199,00 /1 Erw. und 1 Kind

Länder- und Abenteuer-vorträge



Foto: ©Andreas Kreuzt

Länder- und Abenteuer-vorträge

Schlaflos über die Alpen

Von Oberstdorf nach Meran in einer einzigen Etappe

Digitaler Vortrag. Mit 58 Jahren nimmt sich Andreas Kreuzt einer ganz besonderen Herausforderung an. Er möchte die Strecke von Oberstdorf nach Meran auf dem europäischen Fernwanderweg E5 nonstop wandern, also in einer einzigen Etappe und ohne zu schlafen. Normalerweise bewältigen Wanderer diese beliebte Tour in sechs Etappen mit fünf Hüttenübernachtungen. Die Monate zuvor sind geprägt von einem ausgiebigen Trainingsprogramm. Jede freie Minute bringt der Referent in den Bergen und trainiert in heimischen Allgäu, in Südtirol, am Gardasee, in Ligurien und im Bergell in der Schweiz. Auch das Wandern in völliger Dunkelheit steht auf dem Trainingsprogramm. Ende Juli sind die Wetteraussichten gut, es ist Vollmond und Zeit das Abenteuer zu beginnen. Schafft es Andreas Kreuzt, die angesetzten zwei Tage und zwei Nächte über 50 Stunden durchzuwandern und dabei knapp 100 Kilometer und über 7.000 Höhenmeter zu bewältigen? Ein spannender Vortrag mit eindrucksvollen Bildern und Geschichten über Mut, Abenteuerlust, Selbstvertrauen und die eigenen Grenzen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1702, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 20.03.24, 19.00 Uhr
Andreas Kreuzt

EUR 8,00

Ein Quantum Frost – unterwegs am Polarkreis

„Bewegte Bilder“ aus Finnland, Schweden, Norwegen und Island

Multivisions-Vortrag. Erstaunliche Geschichten, ausgesuchte Bilder und stimmungsvolle Musik begleiten die Zuschauer durch den arktischen Winter. Es warten mächtige Gletscher, erstarrte Wasserfälle, tief verschneite Berge und glasklare Fjorde. Mit dem Hundeschlitten geht es dorthin, wo es mehr Rentiere als Menschen gibt. Ein blaues Wunder erleben Sie unter einer der mächtigsten Eisflächen der Welt. Auch die zauberhafte Schönheit, die in manch klaren Nächten am polaren Himmel zu sehen ist, sorgt für Gänsehaut. Sie lernen die finnische Form der Meditation kennen und erfahren, warum ein Dackel unbedingt mit in die Sauna sollte. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1704, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 27.02.24, 19.00 Uhr
Angela und Helmut Luger

EUR 8,00

Trekkingtouren in der Wildnis von Grönland

Digitaler Vortrag. „Hast du das große Schweigen erlebt, ... dann lausche auf die Weite, sie ruft dich zurück“ umschrieb der norwegische Forscher Nansen seine immerwährende Sehnsucht nach Grönland. Auch Andreas Kreuzt kehrt nach einer Pause von ganz genau 20 Jahren wieder nach Grönland zurück. Zwar hat es für ihn etwas länger gedauert hierher zurückzukehren, aber er möchte im Alter von nunmehr 60 Jahren in dieser sehr unberührten und großartigen Landschaft noch einmal zu Fuß unterwegs sein. Dabei legt er nicht nur die 175 km des Arctic Circle Trails zu Fuß zurück, sondern trekket auch in mehrtägigen Touren am Eisfjord in Ilulissat, auf der Disko-Insel und im äußersten Süden bei Narsarsuaq. Erleben Sie in diesem

spannenden Lichtbildervortrag nicht nur eindrucksvolle Bilder und Geschichten aus der Natur Grönlands, sondern auch eine kritische Betrachtungsweise des derzeitigen Neubaus von gleich drei internationalen Flughäfen und des dadurch eventuell beginnenden Massentourismus. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1706, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 06.06.24, 19.00 Uhr
Andreas Kreuzt

EUR 8,00

Helsinki und die skandinavische Moderne

Digitaler Vortrag. Ein Ausflug in den Norden: Helsinki, die „Designhauptstadt“ Europas bietet innovative Architektur des 20. und 21. Jahrhunderts. Weithin bekannt sind die Felsenkapelle und die Finlandia Konzerthalle. Architekten wie Eliel Saarinen oder Alvar Aalto prägten das moderne Gesicht der finnischen Hauptstadt. Erleben Sie Helsinkis ganz besondere Atmosphäre, mit Bauten im Licht der Mittsommersonne. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1708-WEB, Online

Donnerstag, 14.03.24, 19.00 Uhr
Dr. Kaija Voss

EUR 8,00

Oslo

Eine nordische Entdeckung

Digitaler Vortrag. Die norwegische Hauptstadt bietet Tradition und Moderne: wuchtige Mauern der Festung Akershus, ein klassizistisches Schloss, den Vigeland-Skulpturenpark, traditionelle Holzbauten im Freilichtmuseum Bygdøy und den legendären Holmenkollbakken, die älteste Skischanze der Welt. Stadtbildprägend ist Oslos Rathaus. Der Backsteinbau ist weit über den Oslofjord zu sehen, ebenso das lebendige moderne Hafenviertel Aker Brygge. In den letzten Jahren hat Oslo viele neue qualitätvolle Bauten bekommen, wie das Opernhaus, das neue Museum für den Maler Edvard Munch und das Norwegische Nationalmuseum. Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z1710-WEB, Online

Montag, 29.04.24, 19.00 Uhr
Dr. Kaija Voss

EUR 8,00

Schottland

Highlights und Highlands

Digitaler Vortrag. Schottland ist mehr als Whisky, Dudelsack und Loch Ness. Auf unserer Reise von Glasgow über Isle of Mull und Skye, den Highlands bis Edinburgh erleben Sie sattgrüne Täler, majestätische Berge und malerische Küsten. Neben Clan-Geschich-

ten, Mythen und Legenden entdecken wir Traumlandschaften der Glens, Bens und Lochs, besuchen Burgen und Herrenhäuser sowie Städte voller historischer und kultureller Tradition, erfüllt von pulsierendem Leben und schottischer Herzlichkeit. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1712 , **Unterschleißheim**

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Mittwoch, 12.06.24, 19.00 Uhr

Dr. Tanja Gouda

EUR 8,00

Cornwall

Szenen einer Reise in's West Country

Dokumentarfilm. Reisefilmer Udo Konrad stellt seine Audiovision „Cornwall – Szenen einer Reise in's West Country“ vor. Großartige Bilder und Videos, Geschichten und Gespräche mit Einheimischen, live kommentiert, das ist der vielversprechende Inhalt. West Country bezeichnet jene Grafschaften, die im Westen Englands an den Atlantik grenzen: Somerset, Devon und Cornwall sowie die Grafschaft Dorset, die Mitte der englischen Südküste. Cornwall ist nicht England. Hinter der natürlichen Grenze des River Tamar liegt das raue Land der Kelten. Cornisches Land hat seine eigene Geschichte, lange Zeit war es unbeachtet vom Rest Britanniens. Cornwalls Reiz sind seine unberührte Flora und Fauna, zu drei Seiten das Meer, scheinbar endlos windet sich die zerklüftete Küstenlinie im Süden. Der Küstenwanderweg lädt ein, die Zeit zu vergessen und sich von märchenhaften Momenten verzaubern zu lassen. Märchenhaft sind auch die einzigartigen Gärten und die Strände, die ein wenig an die Karibik erinnern. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1714 , **Unterföhring**

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 23.04.24, 19.00 Uhr

Udo Konrad

EUR 8,00

Via Podiensis

Der Jakobsweg in Frankreich

Multivisions-Vortrag. Die Via Podiensis beginnt im Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay, einer einzigartigen Stadt mit einem außergewöhnlichen sakralen Kulturerbe. Blickfang sind die Basaltkuppen, die Puys. Es sind ehemalige Vulkanschote. Die Route folgt dem weltweit bekannten Pilgerweg nach Santiago de Compostela und führt über 732 km bis zum Fuß der Pyrenäen nach Saint-Jean-Pied-de-Port. Weitere bedeutende Orte auf dem Weg mit eindrucksvoller Geschichte und bedeutenden kunsthistorischen Hinterlassenschaften sind zum Beispiel Conques, Figeac, Cahors, Moissac, Condom, Eauze und Navarrenx. Die Via Podiensis gilt neben der Via Gebennensis vielen als der landschaftlich schönste der französischen Jakobswege. Die Vielfalt des geologischen Untergrundes reicht von den bizarren Gebilden des vulkanischen Velay, den

weiten Granithochflächen des Aubrac, über die Kalkhochflächen der Causses und die Schwemmlandebene der Garonne bis zum lieblichen Hügelvorland der Pyrenäen. Die landwirtschaftlich wenig genutzten und nur gering besiedelten Gebiete der Margeride, des Aubrac und der Causses sind wahre Blumenparadiесе. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1716 , **Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 16.04.24, 19.00 Uhr

Maria und Heinz Weinmann

EUR 8,00

Cinque Terre

Wandern in Ligurien

Digitaler Vortrag. Die Cinque Terre an der ligurischen Küste mit ihren bunten Dörfern, den steilen Weinbergen und den bizarren Felsküsten erinnert an eine Landschaft wie aus einem Bilderbuch. Ein Paradies für Wanderer! Mit der Eisenbahn geht es durch Tunnel zu den fünf Dörfern. Auf herrlich gelegenen Wanderwegen erkunden wir die wie Schwalbennester an den Felsen klebenden Orte und ihre Umgebung. Man kann neben den von Touristen sehr belebten Städtchen auch Ruhe und Entspannung auf den Wanderwegen finden, hat weite Ausblicke auf das strahlend blaue Meer und die grünen Weinberge. Die warmen Sonnenstrahlen bringen die farbenprächtigen Häuserwände in den Dörfern zum Glänzen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1718 , **Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 04.06.24, 19.00 Uhr

Peter Bierl

EUR 8,00

Griechenland

Vom Peloponnes über Delphi nach Athen

Digitaler Vortrag. Das Land als Wiege unserer europäischen Kultur kann mit einer unglaublichen Fülle an kulturellen und landschaftlichen Schätzen aufwarten: Mykenes sagenhafter Schatz des Agamemnon, großartige Theater, Kultstätten und Tempel in Epidaurus, Delphi und Athen. Freuen Sie sich auf eine bildgewaltige Sprache orthodoxer Klöster in Mystras und Dimitsana und mutige Bungee-Springer am Kanal von Korinth, der den Peloponnes zur Insel macht. Der Referent entführt Sie in 2.400 m hohe, karge Berge mit dichten Wäldern, tiefen Schluchten und malerischen, lebhaften Orten wie Nafplio und Gythio. Hydra ist die Flanierinsel reicher Griechen. Stauen Sie über mystische Vulkane auf Methana und das reizvolle Poros. Tief im Süden des Peloponnes in der kargen Mani liegt seit der Antike der sagenumwobene Eingang zur Unterwelt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1720 , **Ismaning**

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 19.03.24, 19.00 Uhr

Roland Koch

EUR 8,00

LOTTA LUBKOLL

Wandern, Glück und lange Ohren

Mit Esel Jonny über die Alpen



Foto: ©S. Schiele

In Kooperation mit dem Kulturamt Unterföhring. Lotta hat einen Traum. Mit ihrem Esel Jonny will sie zu Fuß von München über die Alpen bis ans Mittelmeer wandern. 600 Kilometer mit 2-3 km/h. Nach dem plötzlichen Tod ihres Papas beschloss Lotta: „Jetzt oder nie“, kaufte sich Esel Jonny, kündigte ihren Job – und die beiden liefen einfach los. Ohne Wandererfahrung und ohne konkrete Wegplanung wanderten sie gemeinsam bis an die Adriaküste. Welche Abenteuer sie dabei erlebten und dass dann alles doch nicht so einfach gehen sollte und wie diese Reise Lottas Leben komplett veränderte, darüber berichtet sie in ihrer lustigen, liebevollen und spannenden LIVE-Reportage. Ein herzliches, unglaubliches, witziges Abenteuer für die ganze Familie mit Lotta und ihrem Esel Jonny. Weitere Infos und Trailer unter: www.expedition-erde.de.

Die Eintrittskarten können nur im Bürgerhaus Unterföhring erworben werden. Eine Rückgabe bereits gekaufter Karten ist nicht möglich. Gesonderte Ermäßigungsgründe für diese Veranstaltung: Rentner, Menschen mit Behinderung und deren Begleitpersonen, Studenten und Schüler zahlen bei Vorlage des jeweiligen Ausweises EUR 15,00. Bitte kaufen Sie in diesem Falle Ihre Eintrittskarte direkt am Schalter des Bürgerhauses Unterföhring. Telefonische Kartenvorbestellung unter: +49 89 950 81-506. Per E-Mail unter: ticket@unterfoehring.de, Online unter: <https://www.buergerhaus-unterfoehring.de/veranstaltung/lotta-lubkoll/> Persönlich zu den Öffnungszeiten des Kartenvorverkauf im Bürgerhaus: Di, Do, Fr 13.00-19.00 Uhr, Mi, Sa 10.00-14.00 Uhr.

Kurs-Nr. Z1700, Unterföhring

Bürgerhaus, Münchner Str. 65

Donnerstag, 29.02.24, 19.30 Uhr

Abendkasse: ab 18.30 Uhr, Einlass: ab 19.00 Uhr

Lotta Lubkoll

EUR 18,00

Länder- und Abenteuerervorträge

1



Foto: ©Roland Koch

Zypern

Perle im süd-östlichen Mittelmeer

Digitaler Vortrag. Die geographisch zu Asien gehörende und trotzdem sehr europäische Insel verspricht Gegensätze und Vielfalt. Beeinflusst wurde die Insel von Assyern, Byzantinern, Griechen, Römern, Normannen, Venezianern bis hin zu den Briten in der Neuzeit. Sie ist dazu die walddreichste Insel im Mittelmeer, wird von Gebirgen durchzogen, hat schöne Küsten, moderne Städte und uralte Dörfer in der „Türkischen Republik Nordzypern“ und der Republik Zypern im Süden. Eine individuelle Reise durch beide Landesteile ist für Europäer heute völlig unkompliziert. Kreuz und quer kommt man über steile Bergpässe, auf abgeschiedene Hochebenen, entlang einladender Strände, durch enge Täler und idyllische Dörfer. Uralte Kirchen, diverse Festungen und andere interessante historische Stätten liegen auf dem Weg. Dabei gibt es kuriose Überraschungen, große Hilfsbereitschaft und immer wieder herrliche Aussichten. Das ausgeprägte Mittelmeerklima, die gute Küche und die für beide Landesteile typische Gastfreundschaft macht alles zu einer Traumreise in ihrer schönsten Form. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1722, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 07.05.24, 19.00 Uhr
Christine Werner

EUR 8,00

Die Azoren

Grüne Vulkaninseln im Atlantik

Multivisions-Vortrag. Schroffe Lavaküsten, Kraterseen, rauschende Wasserfälle, Weidelandchaft und blühende Hortensienhecken prägen die Inseln. Die vulkanische Aktivität ist in vielen Kraterseen, weiten Calderas, Basaltsäulen, heißen Quellen und Geysiren erkennbar. 1957/58 brach der Vulkan Capelinhos an der Westspitze von Faial aus. Die entstandene vegetationslose Mondlandschaft steht im Kontrast zum Grün der Insel. In

den Städten Ponta Delgada, Ribiera Grande und Vila Franca do Campo auf der Insel Sao Miguel ist die portugiesische Geschichte gut sichtbar. Horta auf der Insel Faial hat durch die vielen Segler und die Studenten der hiesigen Universität einen besonderen Charme. Die Insel Sao Jorge liegt wie ein langgezogener schmaler Bergrücken im Atlantik und wird allmählich von Wanderern entdeckt. Den westlichen Rand Europas markieren die Inseln der Westgruppe Flores und Corvo. Der 2349 Meter hohe Vulkan Pico gilt zu Recht als schönster Berg des Atlantischen Ozeans und wird früh am Morgen bestiegen, um die besonderen Lichtimpressionen einzufangen. Lajes de Pico ist einer der besten Orte weltweit um Wale zu beobachten. Delfine und Pottwale werden fast immer gesichtet – mit Glück auch Buckel-, Finn- und Blauwale. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1724, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 18.04.24, 19.00 Uhr
Alois Hackermeier

EUR 8,00

Saudi-Arabien

Der neue Stern am Tourismushimmel?

Digitaler Vortrag. Seit sich das erzkonservative sunnitische Königreich Saudi-Arabien Ende 2019 erstmals für ausländische Gäste geöffnet hat, ist das Interesse riesig. Seither gelten die Hauptstadt Riad und Jeddah, die Metropole am Roten Meer ebenso wie die Nabatäer-Stätten Hegra und Al Ula als Must-Sees in einem Land der Superlative. Bis zum Jahr 2030 gedenkt der Wüstenstaat im Nahen Osten 100 Millionen Besucher pro Jahr anzulocken. Hauptziel des Zukunftsplans Vision 2030 besteht allerdings darin, die Wirtschaft des Landes im Zuge eines beispiellosen ökonomischen und sozialen Wandels unabhängig von fossilen Brennstoffen zu machen. Staunen Sie und freuen Sie sich auf spannende Einordnungen und Inspirationen aus einem aufstrebenden Reiseland, das

sogar für Taucher zahlreiche Überraschungen parat hält! Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1750, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 09.04.24, 19.00 Uhr
Harald Mielke

EUR 8,00

Das Sultanat Oman im Wandel der Zeit

Digitaler-Vortrag. Vor 20 Jahren reiste Christine Werner das erste Mal durch das Sultanat am Indischen Ozean. Nach inzwischen mehr als 30 längeren und kürzeren Aufenthalten in dieser ganz besonderen arabischen Region möchte die Referentin mit Fotos und vielfältigen eigenen Erfahrungen ihre Sympathie zu diesem aufgeschlossenen und toleranten muslimischen Land mit Ihnen teilen! Lassen Sie sich mitnehmen auf einen farbenfrohen und informativen „Ausflug“ durch ein Land zwischen gestern und übermorgen! Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1752, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 11.06.24, 19.00 Uhr
Christine Werner

EUR 8,00

Jordanien

Ein biblisches Land

Digitaler Vortrag. Das Haschemitische Königreich Jordanien ist von beeindruckender kultureller Vielfalt und blickt auf eine großartige Vergangenheit zurück. Unsere Reise führt von biblischen Stätten über Petra, der geheimnisvollen Felsenstadt der Nabatäer und UNESCO Weltkulturerbe, bis zum römischen Jerash und der kontrastreichen Hauptstadt Amman. Das fruchtbare Jordan-Tal und die prächtige Wüstenlandschaft des Wadi Rum sind von einzigartiger landschaftlicher Faszination. Auch entdecken wir das Tote Meer, die tiefste Senke der Erde. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1754, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 19.06.24, 19.00 Uhr
Dr. Tanja Gouda

EUR 8,00

Indonesien

Inseln der Götter und der rauchenden Vulkane

Digitaler Vortrag. Java und Bali, zwei der mehr als 17.000 Inseln, im größten Inselreich der Erde. Wir erleben eine faszinierende Mischung aus kultureller Vielfalt, einzigartigen Landschaften und liebenswerten, freundlichen Menschen. Islam, Hinduismus und Buddhismus mit lebendigen und versunkenen Hochkulturen haben in Borobudur und Prambanan und in den bunten, sagenumwobenen Tempeln Balis einzigartige Denkmäler für die Ewigkeit hinterlassen. Die koloniale

Vergangenheit und Moderne liegen in Jakarta zwischen altem Gewürzhafen, duftenden, exotischen Märkten und Megastau vor gläsernen Wolkenkratzern eng beieinander. Kilometerlange tropische Traumstrände, üppige Regenwaldgebiete mit rauschenden Wasserfällen und bezaubernden Seen, sowie sattgrüne Reisterrassen in Jatiluwih, was auf Deutsch „wirklich wunderbar“ bedeutet, machen Bali zu einem Sehnsuchtsort. Unvergesslich bleiben die nebligen Sonnenaufgänge an den Vulkanen: Während der Bromo mit seiner riesigen Caldera als schönster Vulkan der Welt gilt, produziert der Kawah Ijen täglich riesige Mengen Schwefel. Nachts leuchtet hier ein blaues Schwefelfeuer und die ersten Sonnenstrahlen hüllen den türkisblauen See frühmorgens in ein einzigartiges Licht, wie aus einer anderen Welt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1760, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 14.05.24, 19.00 Uhr
Roland Koch

EUR 8,00

Vietnam

Der aufgehende Stern Südostasiens

Live-Dia-Show. Kein Land Indochinas entwickelt sich so rasant wie Vietnam, das Land zwischen Rotem Fluss und Mekong. Der „Tiger“ hat zum Sprung angesetzt in eine wirtschaftlich erfolgreiche Zukunft. An jeder Ecke spürt man den Aufbruch, das Engagement und die Hoffnung auf eine erfolgreiche Zukunft. Von der noch sehr traditionell wirkenden Hauptstadt Hanoi aus bereisen wir die schönsten Winkel des Landes: Die malerische Halong-Bucht und die alte Kaiserstadt Hue, das pittoreske Hoi An und das überraschende Quynhon, die traumhaften Strände der Insel Phu Quoc und natürlich die pulsierende Metropole Saigon im Süden des Landes. Kultur, Kunst und zauberhafte Landschaften aber auch die heitere Lebensart der fleißig-geschäftstüchtigen und gastfreundlichen Menschen machen eine Vietnam-Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr. Z1762, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 30.04.24, 19.00 Uhr
Harald Mielke

EUR 8,00

Eine Erlebnisreise in den Philippinen

Schlangen, Krokodile und ein Gummikajak

Retro-Diavortrag. Mit Bussen und Fährschiffen reist Horst Ullrich 1981 durch den Süden der Hauptinsel Luzon zu den Inseln Samar und Leyte, sein aufblasbares Boot im Gepäck. Unterwegs besteigt er den Vulkankegel Mayon und überquert mit dem Kajak bei Tacluban die San Pedro Bucht, um flussaufwärts zu den Sohoton Tropfsteinhöhlen zu gelan-

gen. Dort überrascht ihn eine zwei Meter lange, grüne Schlange. Vom Norden Mindanaos paddelt der Vortragende zu sechs kleineren Koralleninseln im Gebiet der größeren Insel Siargao und wird von den Insulanern überall sehr freundlich aufgenommen. Zurück in Mindanao will der Paddler den vom Süden nach Norden fließenden Agusan River bis zu dessen Mündung bei Butuan-City befahren. An mehreren Stellen muss er an bis zu fünf Meter langen Leistenkrokodilen, die am Ufer liegen, vorbei. Nach derartigen Stresserlebnissen geben ihm die zufälligen Begegnungen mit Jägern, Fischern, Holzfällern, Goldsuchern und anderen Flussanwohnern wieder neuen Mut zur Weiterfahrt. Nach 12 Tagen auf dem Fluss erreicht er sein Ziel. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1764, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 12.03.24, 19.00 Uhr
Horst Ullrich

EUR 8,00

Die wilde Schönheit des Westens der USA

Multivisionsvortrag. Sie haben eine Vorliebe für atemberaubende Landschaften und suchen die Gegensätze zwischen quirligen Städten und endlosen Weiten? Dann sind Sie hier genau richtig. Unsere Reise führt durch insgesamt sechs Bundesstaaten der USA, von San Francisco bis zum Yellowstone Park in Wyoming. Dazwischen treffen wir auf die eindrucksvollen Mammutbäume im Sequoia Nationalpark, durchwandern den Bryce Canyon auf dem „Peek-A-Boo-Trail“, begegnen Bären im Yellowstone Nationalpark und raften auf dem Colorado. Viel Interessantes und Wissenswertes erfahren Sie über Land und Leute, Geschichte und Gegenwart. Unterhaltsam kommentiert und mit Originaltönen und Videos unterstützt, werden die Zuhörer von Richard Espertshuber auf die Reise begleitet, die alles zeigt, was das Herz eines USA-Reisenden höher schlagen lässt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1770, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 07.03.24, 19.00 Uhr
Richard Espertshuber

EUR 8,00

Der Goldrausch am Klondike

Retro-Diavortrag. Am 17. Juli 1897 dockte das Schiff „Portland“ in Seattle an. Der Ruf „more than a ton of gold on board“ setzte den größten und bekanntesten Goldrausch in Gang. Der meist benutzte Weg führte über Skagway oder Dyea zum Yukon und flussabwärts zur Mündung des Klondike Rivers in den Yukon. Der Nobelpreisträger Jack London hat seine Erlebnisse zur Zeit des Goldrausches in Romanen beschrieben. Amerikanische und Kanadische Nationalstätten halten die Erinnerungen in Seattle, Skagway,

Dyea und Dawson City ebenfalls wach. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1772, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 10.04.24, 19.00 Uhr
Jürgen Wüsteney

EUR 8,00

Guatemala-Honduras-Mexiko

Im Land der Maya

Multivisions-Vortrag. Die Panamericana führt uns von Guatemala City aus zu den bunten Märkten im Hochland, zum Atitlansee, der von Vulkanen umgeben ist und in die frühere Hauptstadt Antigua. Ein Abstecher nach Honduras bringt uns zu den Ruinen von Copán. Copán zählt zu den bedeutendsten Ruinenstätten Mittelamerikas. Auf dem Rio Dulce erreichen wir Livingston an der Atlantikküste. Die Stadt ist nur auf dem Wasserweg erreichbar. Mitten im Regenwald erwarten uns eindrucksvolle Mayastätten wie Yaxhá, das imposante Tikal und El Ceibal. Ein kleines Holzboot bringt uns auf dem Rio Usumacinta über die Grenze nach Mexiko in das Gebiet der Lakandonen. Dort besuchen wir Bonampak und Yaxchilán. Die weitläufige Ruinenstadt Palenque ist ein Touristenmagnet. Wir verlassen die Ruinenstadt durch den Dschungel hinunter zum Baño de la Reina, dem Bad der Königin. Auf der Ruta Rio Bec besuchen wir die großartigen Mayastätten Calakmul und Becan. Letzte Station ist Tulum, die einzige Mayastadt am Meer. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1780, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 06.03.24, 19.00 Uhr
Maria und Heinz Weinmann

EUR 8,00

Ecuador & Galapagos Inseln

Auf Humboldts und Darwins Spuren

Digitaler Vortrag. Im malerischen Ecuador lernen wir stilvolle Kolonialstädte aus der Zeit der spanischen Eroberungen kennen und fahren entlang der Anden auf der Straße der Vulkane bis zur Hauptstadt Quito mit seinen prächtigen Kirchen und Palästen. Die Reise findet ihr großartiges Finale im exotischen Naturparadies der Galapagos Inselwelt. Auf dem Galapagos-Archipel inmitten des Pazifiks konnte sich wegen der isolierten Lage ein weltweit einzigartiges Tier- und Pflanzenreich entwickeln. So zählt dieser „Garten Eden“ zweifellos zu den größten Naturwundern unserer Erde. Neben den bedeutenden landschaftlichen und historischen Sehenswürdigkeiten werden wir auch authentische Einblicke in das tägliche Leben dieser Region bekommen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1782, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 20.06.24, 19.00 Uhr
Peter Bierl

EUR 8,00

Stadtführungen

1

Drei Reisen in Australien

Retro-Diavortrag. Der Referent Horst Ullrich war schon zwei Jahre unterwegs als er 1971 von portugiesisch Timor kommend in Darwin ankam. Er wollte den 5. Kontinent kennenlernen und verdiente sich das Geld für die Reise beim Straßenbau, als Thunfischfänger und in Schlachthöfen. Dabei trampelte er durch Nord-, Süd- und Ostaustralien. 16 Jahre später lief Ullrich an Bord einer Segelyacht in Townsville ein. Zwei Wochen vorher waren der Skipper und er von den Salomon Inseln ausgelaufen, gerieten im Korallenmeer in einen gewaltigen Sturm und passierten angeschlagen die Untiefen des Great Barrier Reefs. Von der Küste fuhr er mit dem Bus in das „Red Center“, um dort das Farbenspiel am Uluru (Ayers Rock) und in den Olga Mountains zu bestaunen. 2002 reiste Horst Ullrich mit einem Leihwagen vom malerischen Naturhafen Albany entlang der Südwest- und Westküste bis zum Nordwestkap am Golf von Exmouth. In den verschiedenen Nationalparks hatte er Gelegenheit die gigantischen Karribäume und Red Tingle Trees, bizarre Felsformationen, Stromatolithablagerungen und die charakteristischen Tiere, wie den Großen Emu, Kängurus, Koalas und Wombats aus nächster Nähe zu betrachten. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z1790, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 25.04.24, 19.00 Uhr
Horst Ullrich

EUR 8,00

Stadtführungen

Nazizeit und Widerstand in München

München war im „Dritten Reich“ die Hauptstadt der Bewegung. Hier entstand der Nationalsozialismus, hier fanden der Putschversuch und der Hitler-Prozess statt. Einflussreiche Förderer aus Wirtschaft und Industrie halfen beim Aufstieg und es wurde von Goebbels zum Pogrom gegen die jüdische Bevölkerung aufgerufen. Viele Gebäude und Plätze erinnern noch an diese unselige Zeit, doch sie sind meist der Allgemeinheit nicht bekannt. Aber es gibt auch einige Zeugnisse für den Widerstand gegen das Nazi-Regime. Bei diesem Rundgang sollen die Orte aus der schlimmsten Epoche der deutschen Geschichte besucht werden und dazu gibt es Erklärungen.

Kurs-Nr. Z1800, München

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz
Freitag, 15.03.24, 14.00-16.00 Uhr
Peter Bierl

EUR 15,00

Herz Jesu und Winthirkirche

Die moderne Herz Jesu Kirche setzte am Ende des 20. Jahrhunderts neue Maßstäbe in der Sakralbaukunst. Sie ist in Ausstattung und Architektur ohne Vorbilder. Bei einem ersten Besuch ist man meist verblüfft, doch mit dem Kennenlernen des außergewöhnlichen Gebäudes findet man meist Verständnis dafür und häufig auch Hochachtung vor den Ideen der Erbauer. Als Kontrast dazu besuchen wir das alte Winthirkirchlein mit seinem verträumten Friedhof inmitten der Wohnhäuser von Neuhausen. Hier haben eine ganze Reihe von bekannten Persönlichkeiten ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Kurs-Nr. Z1801, München

Treffpunkt: Winthirdenkmal am Rotkreuzplatz
Freitag, 26.04.24, 15.00-16.30 Uhr
Peter Bierl

EUR 12,00

Bierstadt München

„In München steht ein Hofbräuhaus“, aber es gibt noch viele andere Gebäude und Plätze, die mit dem Gerstensaft zu tun haben. Vor der Industrialisierung waren die etwa 70 Brauereien Münchens der wichtigste Wirtschaftszweig der Stadt. Unterwegs auf dem Spaziergang gibt es Geschichten um das Bier, von Bierbaronen, vom Reinheitsgebot und Bierschlachten. Bei Interesse besteht auch noch die Möglichkeit im Münchner Oktoberfest- und Biermuseum (kleiner extra Eintritt) in der Sterneckerergasse zu lernen, wie Bier gebraut wird. Abschließend kann man noch in dem liebevoll restaurierten ältesten Haus Münchens eine Bierprobe wagen.

Kurs-Nr. Z1803, München

Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz
Freitag, 14.06.24, 14.00-16.00 Uhr
Peter Bierl

EUR 15,00

Radtour entlang der Isar nach Freising

Diese Tour führt durch die Auenlandschaft der Isar nördlich von München mit ihren Renaturierungsmaßnahmen bis nach Freising. Nach einer Durchquerung der Freisinger Altstadt besuchen wir die prächtige Barockkirche von Kloster Neustift, fahren durch eine reizvolle hügelige Wald- und Wiesenlandschaft zur einsam gelegenen Wallfahrtskirche „in der Wies“ und besuchen Gartenanlagen der Weihenstephaner Landwirtschaftsfakultät. Eine gemütliche Einkehr im Plantage-Biergarten oder unter Kastanien im Bräustüberl der ältesten Brauerei der Welt in Weihenstephan ist möglich. Dort oben sind auch noch prächtige Gartenanlagen zu sehen bevor es zurück geht durch die Isarau in Richtung München.

Kurs-Nr. Z1804, Freising

Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning, bei Ihle
Samstag, 06.07.24, 09.00-15.00 Uhr
Peter Bierl

EUR 15,00



Fotos: © EdNurg - stock.adobe.com

Das Grüne München – Radtour

Diese Radtour führt exemplarisch durch 500 Jahre „grünes München“. Beginnend in Ismaning geht es durch die Isarauen in den nördlichen Englischen Garten im Landschaftsstil des 19. Jahrhunderts. Weiter radeln wir zum modernen Petuelpark und zur großartigen Kunstlandschaft des Olympiaparks sowie zum Nymphenburger Schloss mit seinen französischen Barockgartenanlagen à la Versailles. Durch den Hirschgarten führt der Weg weiter zum Moränentrog des Westparks, der zur IGA 1983 eröffnet wurde. Nun führt die Route zum Flaucher an der Isar, der im Rahmen der Renaturierung erst vor einigen Jahren neu gestaltet wurde. Weiter geht es dann zur Praterinsel und zu den Maximiliansanlagen. Von der neuen Grünanlage am Marienhof radeln wir zur ältesten Parkanlage, dem Hofgarten im italienischen Renaissancestil. Durch den südlichen Englischen Garten geht es zurück nach Ismaning. Unterwegs gibt es mehrere Möglichkeiten der Einkehr in gemütlichen Biergärten.

Kurs-Nr. Z1805, München

Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning, bei Ihle
Samstag, 08.06.24, 10.00-16.00 Uhr
Peter Bierl

EUR 15,00

München erleben mit der Tram...

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus, von dort zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor, dann Richtung Bogenhausen. „Ganz nebenbei“ erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen bis dato unbekanntes Ecken kennen. MVV-Ticket erforderlich (Tagesticket Innenraum M).

Kurs-Nr. Z1808, München

Treffpunkt: Orleansplatz, Tramhaltestelle Linie 21 (stadteinwärts)
Sonntag, 10.03.24, 11.00-13.00 Uhr
Anneliese Döhring EUR 15,00

Münchner Kaffeehausgeschichten

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgeschenkt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés – heute gibt es Espresso-bars nach italienischer oder amerikanischer Art. Bei diesem Spaziergang beschäftigen Sie sich mit der Geschichte von traditionsreichen noch bestehenden, aber auch mit schon lange verschwundenen Kaffeehäusern.

Kurs-Nr. Z1809, München

Treffpunkt: Odeonsplatz
Samstag, 18.05.24, 14.00-15.30 Uhr
Anneliese Döhring EUR 12,00

Westend

Diese Münchner Vorstadt hat ihren ursprünglichen Charakter noch bewahren können, obwohl sich durch die Verlagerung der Messe viel verändert hat. Wir wollen bei diesem Rundgang Altes und Neues besichtigen. Das „schicke“ Neubauviertel auf dem ehemaligen Messegelände ebenso wie das Ledigenheim, die Rupertuskirche und manch verborgene Schätze.

Kurs-Nr. Z1810, München

Treffpunkt: U-Bahn Schwanthalerhöhe, Ausgang Heimeranstraße-Ganghoferstraße
Mittwoch, 05.06.24, 18.00-20.00 Uhr
Anneliese Döhring EUR 15,00

Das Glockenbachviertel

Der südlichste Teil der Isarvorstadt

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

Kurs-Nr. Z1811, München

Treffpunkt: Fraunhoferstraße / Ecke Auenstraße
Donnerstag, 04.07.24, 17.00-19.00 Uhr
Anneliese Döhring EUR 15,00

Gondelfahrt Schloss Nymphenburg

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren. Eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Gondoliere Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zum Bau des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen. Gebühr für Kinder unter 7 Jahren: EUR 5,00 (ein Kind pro Erwachsener). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Kurs-Nr. Z1818, München

Treffpunkt: im Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café Palmenhaus
Sonntag, 21.04.24, 12.00-12.30 Uhr
Maximilian Koch EUR 15,00

Kurs-Nr. Z1819, München

Treffpunkt: im Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café Palmenhaus
Sonntag, 05.05.24, 11.30-12.00 Uhr
Maximilian Koch EUR 15,00

Kurs-Nr. Z1820, München

Treffpunkt: im Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café Palmenhaus
Freitag, 17.05.24, 10.30-11.00 Uhr
Maximilian Koch EUR 15,00

Jugendstil

Mit der Eingemeindung Schwabings in die Stadt München im Jahr 1890 setzte im neuen Stadtteil ein großer Bauboom ein, der dazu führte, dass hiesige Architekten einige Bauprojekte im gerade aufkommenden Jugendstil umsetzen ließen. Trotz der großen Schäden, die der Zweite Weltkrieg und die anschließende zweite Zerstörung nach dem Krieg verursachten, finden sich noch heute mehrere Juwelen dieser bedeutsamen Kunst-epoche in Form prächtiger Hausfassaden in Schwabing.

Kurs-Nr. Z1829, München

Treffpunkt: Spielplatz am Elisabethmarkt
Samstag, 22.06.24, 14.00-16.00 Uhr
Patrick Lerach EUR 15,00

Monaco Franze

Drehortführung für Helmut-Fischer-Fans

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

Kurs-Nr. Z1830, München

Treffpunkt: Münchner Freiheit / Ecke Hesselohrstraße
Samstag, 04.05.24, 14.00-16.00 Uhr
Patrick Lerach EUR 15,00

Der Olympiapark früher und heute

Die Olympiade 1972 war ein prägendes Ereignis für Münchner Stadtentwicklung. Doch die zunächst „heiteren Spiele“ wurden durch das Attentat auf die israelische Mannschaft nachhaltig getrübt. In unserem Rundgang besuchen wir den Ort des Schreckens sowie die Gedenkstätten zu diesem Ereignis. Des Weiteren beleuchten wir die Entwicklung und die Nutzung der Spielstätten sowie des Olympischen Dorfs bis heute.

Kurs-Nr. Z1831, München

Treffpunkt: Aufgang der U-Bahnhaltestelle Olympiazentrum (oben)
Samstag, 13.07.24, 12.00-14.00 Uhr
Christian Exner EUR 15,00

Meister Eder und sein Pumuckl Drehortführung für Pumuckl Fans

Im Rahmen einer Drehort-Führung durch das beschauliche Haidhausen zeigt Ihnen der Dozent, in welchen Ecken der Pumuckl sein Unwesen trieb. Während die Pumuckl-Werkstatt bereits in den 80er Jahren abgerissen wurde, findet man in Haidhausen noch viele schöne Drehorte aus der Kultserie, die nichts von ihrem Charme verloren haben. Diese Führung ist für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

Kurs-Nr. Z1832, München

Treffpunkt: Wiener Platz, Sckellstraße / An der Kreppe
Samstag, 15.06.24, 14.00-16.00 Uhr
Patrick Lerach EUR 15,00

Bildwerke aus aller Welt

Das Museum für Abgüsse klassischer Bildwerke (nahe des Königsplatzes) ist vielen noch unbekannt und dennoch ist es eines der größten seiner Art in Deutschland. Die Originale der ausgestellten Skulpturen befinden sich in Rom, Paris, London, Athen, New York u.v.m. Hier können Sie die Werke exakt nachgebildet in Gips nebeneinander bewundern. Die Führung vermittelt Ihnen Wissenswertes zu den Skulpturen und deren Herstellungstechnik. Ein Erlebnis für groß und klein!

Kurs-Nr. Z1833, München

Treffpunkt: Katharina-von-Bora-Str. 10
Sonntag, 24.03.24, 11.00-12.30 Uhr
Alfons Neubauer EUR 12,00



Fotos: ©flyingmovies - stock.adobe.com

Neue Architektur und jüdisches Leben in München rund um den Jakobsplatz

Eine interessante Mischung von Informationen zum jüdischen Leben, seinen Ritualen, Geboten und stadthistorischen Entwicklungen im Herzen von München erwartet Sie bei unserem Rundgang. Erfahren Sie mehr über jüdische Feste, orthodoxe Lebensweise und die neuesten Entwicklungen der Gemeinde. Die Neue Synagoge „Ohel Jakob“, das Gemeindezentrum und das Jüdische Museum, spielen dabei eine wichtige Rolle. Bei unserem „Stadtspaziergang“ entdecken wir geschichtsträchtige Orte und aktuelle Veränderungen im Stadtleben. Unsere Zeitreise startet im Mittelalter und führt uns bis ins 21. Jahrhundert.

Kurs-Nr. Z1838, München

Treffpunkt: Jakobsplatz am Stadtcafé

Samstag, 20.07.24, 16.30-18.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Vom alten Hof zum Schloss

Die Höfe und Gärten der Residenz

Lassen Sie sich in den Höfen und Gärten eines der großartigsten Herrschersitze Europas, in dem die Wittelsbacher Regenten über Jahrhunderte herrschten, mit kunsthistorischen „Insidergeschichten“ auf unterhaltsame Weise in die Geheimnisse der „Adelswelt“ einführen. Die spannende Baugeschichte, höfische Zeremonien und die amüsanten Vergnügungen des Adels werden bei ihrem Besuch im Alten Hof und der Residenz lebendig.

Kurs-Nr. Z1834, München

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz: Bronzemedell vor Residenzeingang

Samstag, 13.04.24, 14.30-16.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Das Literaturhaus und seine Nachbarn

Unbekanntes entdecken, Bekanntes neu kennenlernen

Der renovierte Bau des Literaturhauses, ein ehem. Schulhaus, ist bekrönt mit einer Stahl-Glas-Konstruktion, die einen atemberaubenden Blick zur Kuppel der Theatinerkirche und über die Dächer Münchens frei gibt. 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.

Kurs-Nr. Z1836, München

Treffpunkt: Salvatorkirche

Montag, 13.05.24, 13.30-15.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Gasteig HP8

Vom Industriedenkmal zu modernsten Kunst- und Veranstaltungsplätzen

Das Kulturzentrum in Sendling setzt neue Maßstäbe: In attraktiver Isarnähe verbindet es die denkmalgeschützte Backstein-Architektur der Halle E, dem Herzstück des Geländes mit modernster Architektur. In einem spannenden Umfeld dient die Halle E – eine ehemalige Trafohalle – als Foyer der Interimphilharmonie und Quartier der Stadtbibliothek. Darüber hinaus beherbergt sie die Aspekte Galerie, Gastronomie und vieles mehr. Freuen Sie sich auf einen spannenden Rundgang (ohne Isarphilharmonie).

Kurs-Nr. Z1835, München

Treffpunkt: Halle E vor der Gastronomie

Dienstag, 23.04.24, 15.15-16.45 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

München Crashkurs

Für Zuagroaste, Neumünchner und „Echte Münchner Kindl“

Der Jakobsplatz mit seinen historischen Gebäuden zeigt einen spannenden Überblick zur Kulturgeschichte Münchens von der Gründung bis zur Gegenwart. Entdecken Sie bedeutende Bauten und erfahren Sie mehr über die Eigenheiten der Stadt, ihre Bewohner und Begebenheiten des „Millionendorfes“, auch Kunst- oder Bierstadt genannt. Im Fokus stehen die Fragen: Was ist typisch für München, seit wann und vor allem warum? Es erwartet sie ein „augenzwinkernder“ Stadtrundgang, der auch die aktuellsten Entwicklungen der „heimlichen Hauptstadt“ zeigt.

Kurs-Nr. Z1837, München

Treffpunkt: Jakobsplatz am Stadtcafé

Montag, 10.06.24, 17.30-19.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Entdeckungen im Schlachthofviertel

Willkommen im bewegtesten und gleichzeitig ehrlichsten Viertel, das München zu bieten hat. Nicht nur wegen der längsten legalen Graffitiwand im zentralen München oder dem Kulturgelände Bahnwärter Thiel. Im Schlachthofviertel vollzieht sich derzeit auch ein Phänomen: Durch die Auslagerung großer Gewerke wie Schlachtbetriebe oder Großmärkte werden weite Flächen frei und das Viertel verändert sich rasend schnell. Gerade in den Jahren der Umgestaltung und Zwischennutzung werden viele kreative Menschen angezogen und mit ihnen auch abenteuerlustige Gäste, die das Viertel gestalten.

Kurs-Nr. Z1839, München

Treffpunkt: Lindwurmstraße/Ecke Zenettistr.

Montag, 29.07.24, 15.30-17.00 Uhr

Ursula Simon-Schuster

EUR 12,00

Abendliches München

Ein abendlicher Bummel durch München: Erfahren Sie Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte. Die Tour folgt den alten Umrissen der Altstadt und möchte vor allem die großen Plätze wie Stachus, Odeonsplatz, Max-Josephsplatz und Marienplatz vorstellen.

Kurs-Nr. Z1841, München

Treffpunkt: Am Stachus unter dem Karlstor

Freitag, 19.04.24, 18.00-19.30 Uhr

Joachim Schüller

EUR 12,00

Mythische Orte und geheime Zeichen

Was bedeuten die Frauenfiguren an der Fassade der Residenz, wo finden wir Inschriften am Boden und in geheimen Gängen, was haben die Eule der Minerva, der Saturn oder ein Pfau für Bedeutungen und wo finden wir die geheimnisvolle Zahl 3? Bei einem Streifzug durch München entdecken wir eine Fülle von mythischen Orten und alten Geheimnissen.

Kurs-Nr. Z1842, München

Treffpunkt: Odeonsplatz vor der Feldherrenhalle
Freitag, 22.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Joachim Schüller EUR 12,00

Schloss Nymphenburg

Ursprünglich ein Geschenk Ferdinand Marias an seine Gattin Henriette Adelaide entwickelt sich Nymphenburg zu einer der pompösesten Schlossanlagen Deutschlands. Wir entdecken die Götterwelt des Steinernen Saales, schauen uns das Geburtszimmer von Ludwig II. an und bestaunen die Schönheitsgalerie seines Großvaters. Mit einem kleinen Spaziergang durch den Park beenden wir unseren Besuch.

Kurs-Nr. Z1843, München

Treffpunkt: Schloss Nymphenburg Eingang Kasse
Samstag, 27.04.24, 10.30-12.00 Uhr
Joachim Schüller EUR 12,00

Vom Teufelstritt und anderen Geschichten

München ist voller Geschichten und Legenden. Was ist dran am Pakt des Dombaumeisters mit dem Teufel? Wer war der Michael Jackson der Renaissance? Was ist ein Bastardbalken und was eine Prokura-Trauung? Bei einem Streifzug durch die Altstadt soll es um Geschichten gehen: mal gruselig, mal lustig und vielleicht erfahren wir auch wie man es in München zu Reichtum bringt.

Kurs-Nr. Z1844, München

Treffpunkt: Vor der Frauenkirche
Samstag, 13.04.24, 10.30-12.00 Uhr
Joachim Schüller EUR 12,00

Ingeborg Bachmann in München 1957/1958

Wir verfolgen die Spuren der Poeta assoluta in München und suchen private und berufliche Kreuzungspunkte Ingeborg Bachmanns auf. Da ihre emotionalen Beziehungen zu Paul Celan und Max Frisch jenes Münchner Jahr quasi rahmten, nehmen wir Einblick in die Korrespondenz der jeweils Liebenden und die Aufenthalte Celans und Frischs in München. Es entfalten sich facettenreich sowohl Bachmanns innere Landschaft zwischen Beziehungssehnsucht, Kinderwunsch und Karriereplanung, wie die berufliche

Landkarte mit den Knotenpunkten Bayerischer Rundfunk, Piper Verlag, dem Kontakt der Gruppe 47 und damit in Verbindung stehenden Gedichten und Hörspielen.

Kurs-Nr. Z1848, München

Treffpunkt: Leopoldstraße. 19
Samstag, 16.03.24, 14.00-16.00 Uhr
Anette Spieldiener EUR 15,00

Friedensmacher:innen

Von der Kaulbachstraße in die Glücksstraße

„Es reicht nicht aus den Krieg zu gewinnen. Es ist wichtiger, den Frieden zu organisieren.“ Dieser Gedanke von Aristoteles motiviert München zu beleuchten nach Orten, wo man Friedensmacher:innen, ihren Ideen und ihrem Engagement begegnen konnte, etwa Ludwig Quidde, Michael Ende, Ingeborg Bachmann, Anita Augspurg, Wilhelm Hausenstein u.a. Wir passieren Plätze, die vom Krieg erzählen könnten (!), doch dank Umwertung zeigen, dass das Denken die Richtung wechseln kann, vom Krieg zum Frieden, der nie etwas Passives ist, sondern stets höchste Aktivität verlangt.

Kurs-Nr. Z1849, München

Treffpunkt: Leopoldstraße. 36, Walking Man
Samstag, 20.04.24, 14.00-16.00 Uhr
Anette Spieldiener EUR 15,00

Pracht & Prominenz

Villen in Bogenhausen

Wenn Steine reden könnten... Was könnten sie uns nicht alles von den Villenbewohnern samt ihren klingvollen Namen wie Bernheimer, Diesel und Pschorr erzählen, die sich um die Jahrhundertwende auf dem rechten Isarufer im Schatten des Friedensengels niederließen! Wo sich damals berühmte Bankiers, Bildhauer, Bierbarone, Erfinder, Erzieher, Maler, Musiker, Forscher, Freigeister, Schauspieler und Sammler niederließen und wo die Keimzelle der Münchner Jugendstilarchitektur zu finden ist, entdecken Sie bei diesem Spaziergang.

Kurs-Nr. Z1850, München

Treffpunkt: Prinzregentenstraße 60
Freitag, 03.05.24, 16.30-18.30 Uhr
Anette Spieldiener EUR 15,00

Münchens Mittelalterliche Reste

Wir wandern um die erste Stadtmauer und suchen nach den ältesten Bauwerken, Bodendenkmälern und Ansichten Münchens. Neue Erkenntnisse der Stadtarchäologie illustrieren unsere Sehenswürdigkeiten ebenso wie die schönsten Sagen um ihre Entstehung.

Kurs-Nr. Z1851, München

Treffpunkt: Unter dem Talbrucktor, am Marienplatz
Dienstag, 02.07.24, 10.45-12.15 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00

Das Neue Schloss Schleißheim

Eines der herrschaftlichsten Barockschlösser Bayerns lockt uns vor die Grenzen Münchens. Der Park der Schlossanlage gehört übrigens zu den am besten erhaltenen barocken Parkanlagen in ganz Europa. Das Neue Schloss Schleißheim begeistert uns mit seiner Ausstattung, Möbeln und Gemälden. Natürlich erfreuen uns originelle Lebensgeschichten der ehemaligen Bewohner und Geschichten um die Entstehung des Schlosses.

Kurs-Nr. Z1852, Oberschleißheim

Treffpunkt: Neues Schloss, Foyer Kassenraum
Mittwoch, 19.06.24, 14.15-15.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00 (zzgl. Eintritt)

Weibsbilder und Frauenzimmer

Die schönsten Frauenportraits aus 4 Jahrhunderten locken uns in die Alte Pinakothek. Wir freuen uns über prächtige Kleider und gewagten Faltenwurf, über glänzende Augen und zarten Teint, über rätselhaftes Beiwerk und üppige Arrangements. Die Gemälde geben uns einen Einblick in die Lebenswelten, die Weltanschauungen, Religion und Politik und schließlich in die Mode der Zeit. Wir besuchen bei dieser Führung auch die kleineren Kabinette, die bei den meisten Führungen sonst ausgespart werden müssen.

Kurs-Nr. Z1853, München

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer
Dienstag, 19.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00 (zzgl. Eintritt)

Fit in bayerischer Geschichte

Ein Crash-Kurs in der Residenz

Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen.

Kurs-Nr. Z1854, München

Treffpunkt: Foyer der Residenz, neben dem Eingang zum Museumsshop
Freitag, 26.04.24, 13.30-15.00 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00 (zzgl. Eintritt)

Stadtführungen

1

Schwabinger Dorfkern

Rund um den Nikolaiplatz

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

Kurs-Nr. Z1855, München

Treffpunkt: Grünanlage am Nikolaiplatz
Freitag, 28.06.24, 19.00-20.30 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00

Von Dacherl zu Dacherl

Fit in bayerischer Geschichte

Rein in die warmen Stiefel und Thermobecher eingepackt, es geht an die frische Luft! Im Münchner Hofgarten können wir die schönsten Geschichten aus der Bayrischen Geschichte aus acht Jahrhunderten auf ansprechenden Gemälden von Peter von Cornelius bewundern. Auch sonst gibt es im Hofgarten natürlich eine Menge zu sehen und zu entdecken.

Kurs-Nr. Z1856, München

Treffpunkt: Hofgartentor an der Parkseite
Freitag, 08.03.24, 13.00-14.30 Uhr
Petra Rhinow EUR 12,00

Italienisches München

Die nördlichste Stadt Italiens

Auf unserer Route entdecken wir so manches Gebäude, das uns an die schönen Palazzi, Innenhöfe und Arkadengänge Italiens erinnert. Die Wittelsbacher hatten bereits vor über 500 Jahren den Wunsch, aus München ein zweites Florenz zu gestalten. Sie werden sehen, dass dieses Vorhaben durchaus gelungen ist. Durch bildgestütztes Material wird die Führung zum visuellen Erlebnis mit Aha-Effekt und Sie stellen fest: München ist die nördlichste Stadt Italiens.

Kurs-Nr. Z1857, München

Treffpunkt: Alter Hof am Brunnen
Donnerstag, 13.06.24, 11.30-13.30 Uhr
Petra Breuer EUR 15,00

Alter Botanischer Garten und Effner-Park

Mitten in München liegen drei Gärten, alle drei bekannt und doch kaum besucht: Die Lenbachgärten, ein neues abgeschottetes Luxusviertel, erbaut in immer wiederkehrenden Grundformen der Architektur und des Städtebaus. Daneben der Alte Botanische Garten. Nach einem Besuch des einzigartigen Kunstpavillons geht es in den Effnerpark, geschaffen von König Ludwigs II. Hofgärtner. In dieser geheimnisvollen Grünanlage versuchen wir zu ergründen, warum des Königs

Statue einst eingeschmolzen wurde, warum der Monarch eine Goethestatue hatte aufstellen lassen und erkunden Münchens prachtvollsten Brunnen.

Kurs-Nr. Z1860, München

Treffpunkt: Ecke Luisen-/Elisenstr., Ring-Skulptur
Mittwoch, 19.06.24, 14.00-17.30 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Der Dichtergarten, verwunschen und geheimnisvoll

Was hat dieser kleine Park nicht alles erlebt! Zuerst war er im 30jährigen Krieg ein Bollwerk gegen die Schweden. Dann ein Belvedere, Folge eines Vulkanausbruchs. Und dann verbrachten Finanzbeamte in dieser Oase ihre Mittagszeit. Heute stehen hier so zwei gewichtige Gastgeschenke aus China und Polen. Bei dem geheimnisvollen Heine-Denkmal und dem russischen Diplomaten halten wir uns länger auf, es geht um Liebesgeschichten und Kleidermoden.

Kurs-Nr. Z1861, München

Treffpunkt: Galeriestr.1, gegenüber den Hofarkaden
Sonntag, 19.05.24, 10.30-12:00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 12,00

Messe, Mythos, Mauerwerk

Eine Entdeckungstour mit Picknick

Wenn es in München einen Ort für wahre Entdecker gibt, dann ist das die Messestadt Riem, wo in den letzten 15 Jahren eine eigene Stadt auf dem ehemaligen Flughafen Riem und dem Bugagelände entstanden ist. Los geht die Erkundung in einem „Hangar“, weiter 7 mal 14 Stufen hinauf auf den Hügel mit Blick weit zu den Alpen. Dann hinunter zum Bugasee mit Strand bis zur anderen Seite des Sees zum symbolvollen Steinkreis. Wie auf der Buga 2005 gibt es dann ein Picknick mit internationalen Spezialitäten. Frisch gestärkt gehen wir dann entlang der Tribüne aus „Brauner Zeit“ und dem Friedhof weiter und kommen am großen Goldbarren vorbei. Wir entdecken die verwinkelte Kirche und den Platz der Menschenrechte und machen ganz am Schluss den aller kürzesten, interessantesten Stadtrundgang durch die Münchner Altstadt. Um nur mal die Highlights dieser Entdeckungsreise zu nennen.

Kurs-Nr. Z1862, München

Treffpunkt: U-Bahn Messestadt Ost, Bahnsteig Mitte
Samstag, 04.05.24, 10.30-14.00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Petuelpark

Seit 2004 vereint der Petuelpark wieder, was einst durch den mittleren Ring getrennt wurde: Nordschwabing und Milbertshofen. In keinem Park der Stadt ist so viel öffentliche Kunst zu finden, selbst im Café Ludwig ist

Kunst zu finden. Bei dieser Führung geht es um die Geschichte des europäischen Parks und um den da Vinci-Code. Und um ein Stück Chiemsee im Park.

Kurs-Nr. Z1863, München

Treffpunkt: Café Ludwig im Petuelpark
Sonntag, 12.05.24, 10.30-12.30 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Astronomenhand, Wetterkerze, Dichterhumpen

Ein Nachmittag in Bogenhausen

Es ist schon eine besondere Ehre, hier bestattet zu werden auf dem pittoresken Bogenhausener Friedhof mitten in München. Erfahren Sie hier Geschichten rund um König Ludwig in Zusammenhang mit den hier Bestatteten (von Oskar Maria Graf bis Helmut Dietl). Dann weiter durch Bogenhausen zur mystischen Sternwarte und nach einem Abstecher mit Kaffee in der wundervoll neu gestalteten Monacensia vorbei an einem Stück Herrenchiemsee mitten in München zum König Ludwig II.-Denkmal. Ein Nachmittag voller Überraschungen! Königliches Ehrenwort!

Kurs-Nr. Z1864, München

Treffpunkt: Friedhof Bogenhausen, St. Georg Kirche
Sonntag, 16.06.24, 14.00-17.00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Jessas! Beim König, ein Meer von Eis!

Eine außerordentlich kühle Stadtführung

Was gibt es Schöneres, als mit Kind und ohne Kegel, mit Freunden, alleine, mit oder ohne Hund am Sonntagnachmittag von Eisdielen zu Eisdielen zu schlendern und die ausgefallenen, die besten, die göttlichsten Eiskreationen zu probieren. Verborgene Winkel in München entdecken. Mal anstehen, mal einkehren. Geschichte und Geschichten rund um das Speiseeis zu hören, von Dielenbrettern, König Ludwig II., Maggy Thatcher, Marco Polo, indischem Hitlereis, Revolverhelden und schwarzer Kohle. Geklärt wird auch die Frage, was Sophia Lorens Hinterteil und ein Vanilleeis gemeinsam haben. Der Spaziergang führt durch Schwabing und endet bei der Granate und dem Stenz am „Katerplatz“.

Kurs-Nr. Z1865, München

Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz
Sonntag, 30.06.24, 14.00-17.00 Uhr
Cornelia Ziegler EUR 15,00

Führungen für Kinder

Die größte Dame Bayerns

Kennt ihr die Bavaria an der Theresienwiese? Wie sieht es im Inneren der 18 Meter hohen Dame aus? Wie bringt man sie mit einem Baguette zum Strahlen? Und was sind das für Büsten hinter ihr in der Ruhmeshalle? Einige davon betrachten wir genauer und erfahren lustige Geschichten dazu. Für 7 -12 Jährige, nicht barrierefrei.

Kurs-Nr. Z1867X, München

Treffpunkt: An der Kasse der Bavaria
Freitag, 17.05.24, 17.00-18.30 Uhr
Petra Breuer EUR 18,00 (zzgl. Eintritt)

Einmal Prinz oder Prinzessin

Kostüm-Event für kleine Königskinder ab 6 Jahren mit Eltern/Großeltern/Pat:innen

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume im Schloss kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 6-10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 6 und 8 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten. Bitte kaufen Sie sich vor dem Kurs ihr Ticket. Nur Hauptschloss, nicht die Gesamtkarte. Zzgl. Eintritt für Erwachsene.

Kurs-Nr. Z1868X, München

Schloß Nymphenburg
Treffpunkt: Vor dem Eingang zum Museumsshop
Samstag, 20.04.24, 11.15-12.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Kurs-Nr. Z1869X, Oberschleißheim

Neues Schloss Oberschleißheim
Treffpunkt: Neues Schloss, Foyer Museumsshop
Sonntag, 11.08.24, 12.15-13.45 Uhr
Petra Rhinow EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

VIKTOR&ROLF Fashion Statements

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Gemalte Gemälde und Mode zum Anziehen. Wie passt das zusammen? Lass Dich überraschen von den coolen Ideen der beiden Star-Designer Viktor Horsting und Rolf Snoeren aus den Niederlanden. Auf unserem Rundgang durch die Ausstellung findet

ihr bestimmt euer Lieblings-Outfit. Dann zeichnet ihr selbst ein Bild, z.B. eure eigenen ausgefallenen Modeentwürfe. Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Kursgebühr zzgl. Eintritt. Materialgeld EUR 1,00.

Kurs-Nr. Z1870X, München

Treffpunkt: Hypo-Kunsthalle, 1. Stock
Samstag, 16.03.24, 14.00-15.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Sonnengelb und Wolkengrau

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Vor 150 Jahren entdeckten die französischen Maler für ihre Bilder das Licht. Sie malten unter freiem Himmel, ob früh am Morgen oder in der heißen Mittagssonne, ob unter grauen Wolken oder in der Dämmerung. Die Bilder der Maler hängen in der Neuen Pinakothek; da diese derzeit renoviert wird, sind sie nun im Erdgeschoss der Alten Pinakothek ausgestellt. Wir besuchen diese Bilder und entdecken einen schattigen Park, Wolken in Drachenform, Flüsse mit Booten und Schiffen und einen Teich voller Seerosen. Auch ihr zeichnet dann Bilder mit Licht. Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 1,00. Materialgeld je Kind EUR 1,00.

Kurs-Nr. Z1871X, München

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer Mitte links
Sonntag, 14.04.24, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Roter Samt und Ritterrüstung

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Hohe Hüte, Spitzenkrägen, seidige Jackets. Wie kleidete man sich in alter Zeit? Auf einem Rundgang entdecken wir Mode und Gewänder der verschiedenen Jahrhunderte. Aus welchen Stoffen waren Hosen, Kleider, Jacken? Ob Samt, ob Seide oder Leinen, die exakte Malweise der Alten Meister lässt uns das Material genau erkennen. Wir finden auch Bilder von Rittern in ihren Rüstungen und erfahren mehr über das Leben der Dargestellten. Und was trugen damals die Kinder? Inspiriert von der Mode vergangener Zeiten zeichnet ihr ein Bild mit eurem Lieblings-Outfit. Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 1,00. Materialgeld je Kind EUR 1,00.

Kurs-Nr. Z1872X, München

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer Mitte links
Sonntag, 30.06.24, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind



Fotos: ©albert schleich - stock.adobe.com

Die Welt der Tiere von Franz Marc im Lenbachhaus

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren

Lustige Kühe, nachdenkliche Pferde, ein gefährlicher Tiger. Die Tiere auf den Bildern von Franz Marc sind sehr lebendig. Wo versteckt sich das Reh? Wer sieht die Vögel im Regen? Und könnt Ihr auch wiehern, fauchen, zwitschern? Wir lassen die bunten Farben auf uns wirken, werden selbst zu Tieren und zeichnen schließlich selbst lustige und wilde Tiere mit kräftigen Farben. Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 10,00. Materialgeld je Kind EUR 1,00.

Kurs-Nr. Z1873X, München

Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Foyer
Samstag, 27.04.24, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Paul Klee im Lenbachhaus

Familienführung mit Malwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Ob verzauberte Blumen über ein Bild wachsen oder eine Stadt aus vielen Streifen gemalt ist, in den Bildern von Paul Klee leuchten nicht nur die Farben, wir hören auch Lieder, wenn wir sie betrachten. Mal laute lustige und mal zarte, leise Melodien. Ihr findet die Lieder in den Bildern und malt dann selbst schön klingende Bilder mit kräftigen oder zarten Farben. Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene EUR 10,00. Materialgeld je Kind EUR 1,00.

Kurs-Nr. Z1874X, München

Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Foyer
Samstag, 08.06.24, 11.00-12.30 Uhr
Franziska Wolff EUR 18,00 /für 1 Erw. und 1 Kind

Ansprechpartnerinnen



Sylke Heuer

Fachbereichsleitung
Kultur/Musik/Tanz
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550517-75
heuer@vhs-nord.de



Aurelia Brücher

Fachbereichsleitung
Literatur und Gestalten
Geschäftsstellenleitung
Ismaning
Tel. 089/550517-78
bruecher@vhs-nord.de



Andrea Britz

Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550517-73
britz@vhs-nord.de

Studium Generale

Eine offene Akademie für Erwachsene

Lebenslanges Lernen ist zu einem zentralen Thema in unserer Gesellschaft geworden und die vhs möchte hierzu mit einer offenen Akademie für Erwachsene einen aktiven Beitrag leisten. Das Studium Generale wendet sich an Menschen, die Interesse an der Aneignung von fundiertem wissenschaftlichen Wissen, an selbständigem Forschen und am Wissensaustausch mit anderen haben. Alter und Ausbildung spielen hier keine Rolle; es sind auch keine Vorkenntnisse erforderlich. Erfahrene Dozenten stehen den Teilnehmer:innen bei den jeweiligen Wissensgebieten zur Verfügung. Gabriele Reichold, die Lehrgangsführerin, begleitet die Teilnehmer:innen und steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung (Tel. 08133/92270). In der Kursgebühr sind EUR 4,00 Kopiergeld enthalten.

Studium Generale – Denken, Erleben, Verstehen

Studium Generale Unterschleißheim

- Weibsbilder in der Kunst
- Blumen und Bäume vor unserer Haustür (mit Exkursion)

Kurs-Nr. Z2220, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
8x Donnerstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Silke Katharina Rüsche / Sigrun Eber EUR 84,00

- Unsere Erde:
eine Geschichte ihrer Entdeckung
- Einführung in die Literaturwissenschaft
(von Platon bis Koschorke)

Kurs-Nr. Z2220A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
8x Donnerstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Dr. Paul Temme / Bernhard Horwatitsch EUR 84,00

Studium Generale Garching

- Architektur im 20./21. Jahrhundert mit Führung
- Kulturgeschichte des Reisens im 19. Jahrhundert
- Einführung in die Philosophie Kants

Kurs-Nr. Z2221, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Renate Gassenmeier / Silke Katharina Rüsche /
Dr. Wolfgang Thorwart EUR 134,00

Studium Generale Ismaning

- Rechtskonservatismus
- Theatergeschichte (mit Besuch eines aktuellen Theaterstücks)
- Einführung in die Kunsttheorie, Teil 2

Kurs-Nr. Z2222, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Dr. Rudolf Oswald / Anette Spieldiener /
Dr. Wolfgang Thorwart EUR 134,00

- Japan – Geschichte und Kultur
- Biologie und Technik
- Können Maschinen denken und fühlen?
Chat GPT und Co.

Kurs-Nr. Z2222A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Gabriele Reichold / Dr. Jan Schumacher /
Sigrun Eber / Reimund Acker EUR 134,00

Studium Generale Unterföhring

- Viren – faszinierend und gefürchtet
- Können Maschinen denken und fühlen?
Chat GPT und Co.
- Weibsbilder in der Kunst

Kurs-Nr. Y2223, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 09.15-11.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Astrid Holler / Reimund Acker /
Silke Katharina Rüsche EUR 134,00



Foto: ©knipseline_pixelio.de

Kultur Gestalten Tanz

- Studium Generale, **65**
- Matinéen, **66**
- Blackbox-Konzerte, **67**
- Shows und Theater, **68**
- Literatur, **69**
- Gestalten, **70**
- Musik, **77**
- Tanz, **80**



Klezmer Connection Trio



Hippie Kammerorchester, Foto: ©Judith Hetges



Colourblind, Foto: ©krauss.media

Matinéen

Meschugge 2.0 Zum Weinen schön

Klezmer Connection Trio

Die drei Salzburger Musiker des „Klezmer Connection Trios“ Georg Winkler (Klarinette), Hubert Kellerer (Akkordeon) und Peter Aradi (Kontrabass) präsentieren ihr brandneues Programm „Meschugge 2.0“, mit dem sie sensibel und kraftvoll die reiche Tradition jiddischer Musik ins Heute transportieren. Im innigen Dialog zwischen Klarinette, Akkordeon und Kontrabass entsteht ein vitales Mosaik, ein einmaliges Klanggemälde aus Lebensfreude, Melancholie und Sinnlichkeit. „Meschugge 2.0“ steht für emotionsgeladene Interpretationen voll lyrischer Eleganz und feuriger Virtuosität, mit eigenwilligen Interpretationen voller Kreativität, Spontanität, mit viel Spielwitz und Gestaltungsfreude... und geht dabei seine eigenen, durchaus internationalen Wege - in bisher 24 Ländern auf 3 Kontinenten. Eine Anmeldung ist erwünscht!

Kurs-Nr. Z2010, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 10.03.24, 11.00 Uhr EUR 15,00

Hippie Kammerorchester

Auf der Bühne stehen sie seit über 30 Jahren. Als Musiker:innen, Komponist:innen, Autor:innen, Regisseur:innen und Bühnensmenschen. Seit über 30 Jahren bewegen die Freunde Julia v. Miller, Ruth und Hans von Chelius in unterschiedlichen Formationen ihr Publikum in positiver Weise.

Das „Hippie Kammerorchester“ ist Herzenssache. Aus Liebe zur Straßenmusik, aus Lust an Gitarren und mehrstimmigen Gesängen, als Hommage an die Melodien einer legendären Ära, als Wiederbelebung eines Lebensgefühls, aus Sehnsucht nach einem solidarischen Miteinander wurde es gegründet und war unser liebstes Kind. Dann fassten

wir das 50-jährige Jubiläum Woodstocks in ein schwärmerisch sinnliches Programm. In der Geschichte der 68er und den Legenden rund um das „größte Festival aller Zeiten“ liegt eine große emotionale Kraft. Die Seele und Energie dieser wunderbaren Musik berührt uns binnen eines Herzschlags, befreit von Angst und euphorisiert. Träumen, Verändern, Aufrütteln und Handeln, mit Phantasie und Idealismus für eine bunte Gesellschaft und eine bessere Welt stehen – und dafür aufstehen und kämpfen!

2023 vor dem Hintergrund großer politischer Umbrüche, Klimaveränderungen und dem Krieg in Europa brauchen wir alle Mut für gemeinsame Visionen und Optimismus. COME TOGETHER! And... IMAGINE! Naive Utopie? Hey, aber Nelson Mandela wurde auch eines Tages der Präsident im Lande der Apartheid. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z2011, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 14.04.24, 11.00 Uhr EUR 15,00

A cappella Konzert

„best before“ und „Colourblind“

„best before“ – das sind fünf Stimmen und eine Beatbox aus München, die sich mit eigenem arrangierten A-cappella-Versionen den aktuellen Popsongs unserer Zeit verschrieben haben. Von Dua Lipa über Alicia Keys bis hin zu Adele, Coldplay, Ed Sheeran und Taylor Swift – dieses Ensemble verwandelt die aktuellen Chartstürmer in atemberaubende vokale Meisterwerke. Lass dich verzaubern von den mitreißenden Melodien und Klängen und erlebe die unvergleichliche Energie und Dynamik der Vokalistinnen Susanne Schmid (Sopran), Simone Fischer (Mezzosopran), Johanna Straube (Alt), Benedikt Perse (Tenor), Christoph Nebas (Bass) und Tobias Eisen (Beatbox).

„Colourblind“ – wer eine Erweiterung seines bisherigen Farb- und Klangwortschatzes sucht, ist hier genau richtig. Die sechsköpfige A-Cappella-Band „Colourblind“ singt aus-

schließlich eigene Arrangements verschiedener Künstler im Bereich Rock/ Pop/ Jazz und Eigenkompositionen in möglichst vielen unterschiedlichen Stilen, Klangfarben und Sprachen. Jede Sprache hat eigene Melodien und Harmonien, so wie auch Farbtöne und Ausdrucksmöglichkeiten.

Menschen, die über die Gabe der Synästhesie verfügen, können tatsächlich Töne und Melodien optisch wahrnehmen – manchmal sogar riechen und schmecken. Colourblind haben sich aber so zu ihrem Namen inspirieren lassen. Denn wenn man die Augen schließt und genau zuhört, kann man erahnen, was Musik alles Großartiges und Inspirierendes für uns bereithält – auch wenn wir sie nur mit den Ohren genießen können. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z2012, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 05.05.24, 11.00 Uhr EUR 15,00

Sonntagmatinée: Let's play – Die Improshow in Ismaning

Geschichten, die es so noch nie gab und nie wieder geben wird. Unsere Spieler:innen wissen vor dem Auftritt nicht worum es gehen wird und was sie alles in Ismaning entdecken werden. Mit Vorgaben aus dem Publikum gestalten wir vergnügliche, lustige aber vielleicht auch manchmal nachdenkliche Szenen, deren Ausgang wir selbst noch nicht kennen. Entdecken Sie Theater neu – gestalten Sie mit und unterstützen Sie die Schauspieler:innen, die auf die Bühne der 1000 Möglichkeiten hüpfen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z2013, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 16.06.24, 11.00 Uhr EUR 10,00



Peace Rebel Radio Trio



Vivid Curls



Mally&Schneider, ©Lupi Spuma

Blackbox-Konzerte

Ein schöner Raum, gute Akustik, wunderbar dichte Atmosphäre: Seit Herbst 2014 veranstaltet die vhs in der Blackbox in Ismaning eine Konzertreihe mit ausgewählten Künstlern. Stimme, Gitarre, Songs – gute „handgemachte“ Musik mit eigenem Stil. Unterstützt wird die vhs durch Thomas Waldmann, cmd-events. Eine Anmeldung ist erwünscht!

Peace Rebel Radio

Das passiert, wenn eine Jazz-Saxophonistin und ein Rock'n'Roll Gitarrist ein Akustikprojekt gründen: Peace Rebel Radio. Ein Saxophon, zwei Gitarren, zwei Stimmen: Urban Folk. Carolyn Breuer: Sie spielte mit weltbekanntesten Musikern zusammen: Branford Marsalis, George Coleman, Stochelo Rosenberg, Roger Willemson, Lionel Richie, Alan Parsons, Pete York, Helge Schneider, um nur einige zu nennen. Breuer gilt als eine der versiertesten Jazz-Musiker/innen unserer Zeit. Christian Sudendorf: Bekannt als Frontmann der Wild Magnolia Mariachis sowie den Mexican Tequila Guerrilleros; Sixes & Sevens; God Loves Cowboys; Wyldfyre, mehrere Deutschland und Europatourneen mit u.a. den V8 Wankers, Rose Tattoo, W.A.S.P., Waltons, Electric Eel Shock und vielen, vielen anderen. Stefan Erz: Er spielte Hauptrollen in Musicals wie „Jesus Christ Superstar“ und „The wall“, verfaßte das Libretto zur Rockoper „Othello“. Ein ganzes Jahrzehnt lang hatte er seine eigene Band „Erz“ und war ein halbes der Sänger der AC/DC-Tribute-Band „Overdose“. Musikkabarettist, Variété-Moderator, Studiosänger für Walt Disney und verschiedene TV-Serien. Und noch ein wenig mehr namedropping: Phil Collins, Scorpions, Michael Mittermeier, Worlds apart.

Kurs-Nr. Z2020, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 16.03.24, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00

Vivid Curls

„Noch immer - 22 Jahre VIVID CURLS“ heißt das neue Album der Band. Wie der Titel bereits verspricht, brennen die Curls noch immer für ihre Kunst, sind sie noch immer eng miteinander verbunden und setzen sich noch immer für eine „bessere Welt“ ein. Sie lassen uns teilhaben an ihren Geschichten aus dem Leben, an ihren Träumen, geplatzen und erfüllten, und laden uns ein zu einem Abend mit den bedeutendsten VIVID CURLS Songs und Liedern vom neuen Album „NOCH IMMER“.

Inka Kuchler und Irene Schindele gelingt als Vivid Curls die Kombination von Anspruch und Inhalt mit gänsehauttreibendem Harmoniegesang, wunderschöner Melodik und abwechslungsreichen Rhythmen. Dabei schaffen es die Liedermacherinnen, der Allgäuer Mundart, in welcher sie viele ihrer Texte verfassen, einen ganz anderen Anstrich zu verleihen. So entsteht eine Mélange aus Liedermachertum und Folkrockmusik, die den Zuhörer durch Authentizität verzaubert und inspiriert.

Kurs-Nr. Z2021, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 27.04.24, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00

Oliver Mally & Peter Schneider

Zwei akustische Gitarren, Mundharmonika und die Stimme von Oliver Mally, sind alles was die beiden Bluesfachmänner brauchen, um ihr Publikum in den Bann zu ziehen und zu begeistern. Manchmal wird es so leise, dass man eine Stecknadel fallen hört und dann toben Mally & Schneider wieder auf ihren akustischen, sechssaitigen Bluesmaschinen, dass es die Zuhörer fast von den Hockern haut. Mally ist ein genialer Geschichtenerzähler, der in seinen Songs mit warmer sonorer Stimme den Zuhörer in seine wilde Blueswelt entführt und sich raffiniert an der Gitarre begleitet. Und Schneider ist wohl einer der genialsten Verzierer und

Begleiter von Songs, den man finden kann. Egal ob er nur ein paar fast schüchtern wirkende, minimalistische Schnörkel zu Mally's Songs beisteuert, per Bottleneck ganze Arien voller fein abgestimmter Glisandi erklingen lässt oder rasende Fingerfertigkeit aufblitzt: In jedem Ton ist die Klasse des Münchner Gitarristen zu hören.

Kurs-Nr. Z2022, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 11.05.24, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00

Coleman & Pfisterer

Susan Coleman (IRL, Gesang & Concertina) und Simon Pfisterer (D, Uilleann Pipes & Gitarre) sind der heißeste Tip in der Newcomer-Szene der traditionellen Musik Irlands in Deutschland. Seit Jahren sind sie unabhängig voneinander als Solokünstler und in unterschiedlichen Band-Projekten auf den Bühnen der Welt unterwegs und vereinen ihre Erfahrungen nun in einem explosiven Duo. Sowohl Fans von schnellen Reels und Jigs als auch Freunde von gefühlvollen Balladen werden auf ihre Kosten kommen. Individuell sind sie gefragt auf Festivals und Veranstaltungen von Washington DC bis Shanghai und von Irland bis Ungarn – als Duo versprechen sie einen unvergesslichen Abend voll irischem Lebensgefühl.

Coleman, Concertinaspielerin und mehrfache All-Ireland Finalistin als Sängerin, stammt aus einer irischen Musikerfamilie.

Pfisterer, einer der angesehensten Vertreter der Uilleann Pipes, des irischen Dudelsacks, kam als Quereinsteiger über die Volksmusik zur irischen Musik. Der All-Ireland Finalist gehört jedoch mittlerweile zu den bekanntesten Spielern des Instruments.

Kurs-Nr. Z2023, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 29.06.24, 20.00-22.00 Uhr EUR 12,00

Shows und Theater

2



Gastgeber der Poetry-Show:
Meike Harms und Markus Berg, Foto: ©Pierre Jarawan

Shows und Theater

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort“

Die Poetry-Show „Dichter ran ans Wort“ vereint poetische Wortklauberei, erlogene Geschichten, lyrische Wahrheiten und erlesenes Liedgut. Zu diesem Zweck empfangen die Autoren Meike Harms (Deutschsprachige Vizemeisterin 2023) und Markus Berg (Preisträger „Ismaning dichtet“) zwei weitere Poeten und einen musikalischen Gast. Gemeinsam präsentieren sie Texte und Lieder zum Genießen, Schmunzeln, Nachdenken, Schenkelklopfen oder Weinen. Die abwechslungsreiche Literaturshow wirft Poesie vom Bühnenrand direkt ins Publikum. Dichter kommen Sie selten ran ans Wort. Eine gemeinsame Veranstaltung von Gemeindebibliothek Ismaning und vhs. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Gäste im März

Im März kommen die Spoken Word-Artistin Kerstin Neuhaus und die Slam Poetin und Moderatorin des Freisinger Poetry Slam Alexandra Heidel sowie der gefeierte Liedermacher Stefan Noelle.

Kurs-Nr. Z2100, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 22.03.24, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im April

Im April kommen der Kabarettist, Schauspieler und Autor Moses Wolff und der Comedy Newcomer Heinz. Intelligente Texte und schöne Melodien gibt es von Katrin Freiburghaus.

Kurs-Nr. Z2101, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 19.04.24, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Mai

Im Mai kommen aus Augsburg die Slam Poetin Petra Sütterlin, der Münchner Kabarettist Björn Pfeffermann und die Singer/Songwriterin Nica.

Kurs-Nr. Z2102, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 17.05.24, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Juni

Im Juni kommen die Liedermacherin der Schwabinger Schaumschläger Anne Meinhard und Rune Vollbehr, amtierender u20 Poetry Slam-Meister Bayerns sowie die Slam Poetin Pauline Metz.

Kurs-Nr. Z2103, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 14.06.24, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Gäste im Juli

Im Juli kommen die Preisträgerin des bayrischen Kabarettpreis 2023, Kategorie Senkrechtstarter, Teresa Reichl, die erfolgreiche Kabarettistin Franziska Wanninger und die Regensburger Songwriterin Ronja Künstler.

Kurs-Nr. Z2104, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 12.07.24, 20.00 Uhr
Meike Harms / Markus Berg EUR 8,00

Neu: Open Stage Garching

Wir suchen die versteckten Talente im Norden Münchens: die begnadete Singer/Songwriterin, den eindrucksvollen Instrumentalisten, den Lyriker oder die Schriftstellerin, den Poetry-Slammer, die Kabarettistin, Comedian oder Zauberkünstlerin, den Rapper oder Science-Slammer, die Tanz- oder Performance-Künstlerin. Die Bühne gehört euch – wir bieten den (kleinen) großen Auftritt! Hier könnt Ihr euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, euer Talent zeigen und Spass haben. Bewerbung für die Open-Stage unter info@vhs-nord.de, Stichwort „Open-Stage“. Mehr info unter www.vhs-nord.de

Liebes Publikum: Es erfordert viel Mut, sich öffentlich auf der Bühne zu präsentieren. Wir wünschen uns ein offenes, aufgeschlossenes, wohlwollendes Publikum, das die Künstlerinnen und Künstler auf der Bühne respektiert und unterstützt. Es sind die Stars von morgen, die hier vor euch performen. Der Eintritt zur Open Stage ist kostenlos. Eine gemeinsame Veranstaltung der Musikschule Garching und der vhs. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Open Stage im April

Kurs-Nr. Z2050, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 12.04.24, 20.00 Uhr Gebührenfrei!

Open Stage im Juli

Kurs-Nr. Z2051, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 05.07.24, 20.00 Uhr Gebührenfrei!

Let's play – Theater der 1000 Möglichkeiten

Improvisationstheaterkurs für Einsteiger:innen und für Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung

Gemeinsam erkunden wir an 10 Abenden die spannende Welt des Improtheaters. Wir springen in Szenen und erfinden 1000 neue Welten. Ohne vorgegebenen Text kreieren wir verschiedene Charaktere und öffnen uns für neue Ideen. Wir lernen, von unseren Mitspieler:innen Angebote anzunehmen, und geben unserer Kreativität freien Lauf. Im spontanen Spiel entstehen Geschichten ohne festgelegtes Drehbuch und gemeinsam bringen wir damit unseren inneren Kritiker zum Lachen! Unvorhergesehen, unerwartet – einzigartig! Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit im Rahmen einer Sonntagsmatinée am 16.06.24 (Z2106) aufzutreten. Für die Auftrittsvorbereitung ist es gut, wenn man hierzu den Tagesworkshop am 15.06.24 bucht.

Kurs-Nr. Z2105, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Sonntag, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 03.03.24
Alexandra Eichinger EUR 120,00

Let's play – Auf die Bühne fertig los!

Vorbereitungsworkshop für den Improtheater-Auftritt im Rahmen der Sonntagsmatinée am 16.06.24

Du willst als Improtheaterspieler:in auf die Bühne? Hier kommt die Gelegenheit! **Voraussetzung:** Freude am Spiel, Improerfahrung oder Teilnahme am Improkurs (Z2105), Spontanität und Spielfreude, Offenheit für neue Begegnungen, Kreativität und Begeisterung für das freie Spiel! Wir nutzen den Tag, um gemeinsam Formate für unseren Auftritt im Rahmen der Sonntagsmatinée am 16.06.24 zu üben. Nach dem ersten Kennenlernen, werden wir festlegen, wer in welchem Format mitspielt und dann über den Tag gemeinsam spielen, um uns miteinander auf den Auftritt einzuschwingen. Begeistert mit uns das Publikum am nächsten Tag!

Kurs-Nr. Z2106, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 15.06.24, 09.30-16.30 Uhr
Alexandra Eichinger EUR 42,00

Literatur

Herkules

„King of the Road“ - Von seinen Abenteuern und ihren Nachwirkungen

Herkules ist sicher weit oben auf der Liste der bekanntesten antiken Helden. Auch heute noch könnte wahrscheinlich jeder mindestens eines seiner Abenteuer nennen. Er hat allerdings so viele bestanden, dass man leicht den Überblick verlieren kann. Und doch bestand sein Leben keineswegs nur aus strahlenden Heldentaten. Deshalb taucht er nicht nur in Heldenerzählungen auf, sondern auch in Tragödien, in Komödien und sogar in philosophischen Schriften. Und das nicht nur in der Antike, sondern auch in späteren Zeiten. Von all dem erzählt Stefan Merkle an diesem Abend. Und es wird – dem Helden entsprechend – ein ausgesprochen bunter Abend. Einzige Teilnahmebedingung ist Anwesenheit. Latein- oder gar Griechischkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. Z2107 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 04.07.24, 19.30 Uhr
Dr. Stefan Merkle EUR 8,00

Die Amazonen

Wer sie waren und was aus ihnen (gemacht) wurde

Unter den vielen bemerkenswerten Nachrichten, die uns aus der Antike vorliegen, sind die über die Amazonen ganz besonders bemerkenswert: Ein Volk von Frauen, ganz und gar selbstbestimmt und dazu – als wäre das noch nicht genug – überaus effizient in militärischen Auseinandersetzungen.

Was die Antike über sie berichtet und wie spätere Zeiten mit diesen Berichten umgegangen sind – davon erzählt der Altphilologe Stefan Merkle, unterstützt von beeindruckenden Bildern und kleinen musikalischen Einlagen.

Kurs-Nr. Z2108 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 06.06.24, 19.30 Uhr
Dr. Stefan Merkle EUR 8,00

Olaf Gulbransson

Olaf Gulbransson (1873-1958), Zeichner, Maler, Lebenskünstler: „Der Tegernsee, das ist mein Fjord“. Der aus Norwegen stammende Karikaturist und Maler, für den Oberbayern zur Wahlheimat wurde, prägte das Gesicht der Münchner Satire-Zeitschrift „Simplicissimus“. Zu seinem facettenreichen Lebenswerk gehören zahlreiche Porträts bedeutender Zeitgenossen wie Karl Valentin, Annette Kolb, Franz von Stuck oder Max Liebermann ebenso wie Selbstporträts, Ölgemälde, Bühnenausstattungen sowie mit humorvollen Illustrationen versehene Briefe

und Buchillustrationen. Wir lernen den urwüchsigen Kunstprofessor, der sich gerne in einer Fellhose zeigte, als genialen Zeichner, naturliebenden Maler, humorvollen Lebenskünstler und Meister der Selbstironie kennen. In diesen Vortrag fließen persönliche Gespräche mit Jorun Gulbransson (der Enkelin Olaf Gulbranssons) und der Referentin Stephanie Schmidt-Neuschäffer ein.

Kurs-Nr. Z2109 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 14.03.24, 19.00 Uhr
Stephanie Schmidt-Neuschäffer EUR 8,00

München, Hochburg des Jugendstils

Um 1900 herrschte in Künstlerkreisen in München eine große Aufbruchsstimmung in der bildenden Kunst, im Kunstgewerbe, Architektur und Literatur. Der Verleger Georg Wirth gründete die Zeitschrift „Jugend“, deren Gestalter eine ornamentale, zugleich erfrischende und manchmal provokante Ästhetik propagierten. Was verstanden die Kreativen jener Zeit unter „Lebensreform“? Welche Symbole, Ausdrucksformen und Botschaften charakterisieren den Jugendstil in der Isarstadt und Umgebung? Welche Unterschiede gibt es zu anderen bekannten Zentren des Jugendstils? Der Vortrag stellt Kulturschaffende und ihre Werke vor, die weit über ihre Entstehungszeit hinausweisen.

Kurs-Nr. Z2110 , Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 11.04.24, 19.00 Uhr
Stephanie Schmidt-Neuschäffer EUR 8,00

Glück in der Literatur

Die stärkste Wirkung hat eine erzählte Geschichte auf Zuschauer bzw. Leser:innen, wenn statt eines erwarteten Glücks ein Unglück eintritt. Die Katharsis ist intensiver durch den so erlebten Schauer. So weiß es zumindest Aristoteles. F.C. Delius schreibt vom „Tabuwort Glück“: Das Leiden ist wahrer, intensiver und das eigentliche Evangelium der Schönheit. Das wusste schon Goethe und erlaubt seinem Faust nur ein „Vorgefühl“ des Glücks. Hat die Literatur ein Glücksproblem? Eine Spurensuche in alter und neuer Literatur.

Kurs-Nr. Z2111 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Teil 1: Montag, 29.04.24, 19.00 Uhr
Bernhard Horwatitsch EUR 8,00

Kurs-Nr. Z2112 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Teil 2: Dienstag, 07.05.24, 19.00 Uhr
Bernhard Horwatitsch EUR 8,00

Kafka

Zum 100. Todestag

Eine Welt, die lautlos aus den Fugen gerät. Eine Ordnung, deren Stabilität permanent in Frage steht. Banalitäten, die plötzlich eine Schockwirkung entfalten. Das sind Szenarien, die Franz Kafka (1883-1924) immer wieder beschäftigten und gerade wegen der schmucklosen Erzählweise „kafkaesk“ wirken. Wer war dieser Mann, der Versicherungsangestellte in Prag, der mit 40 Jahren an Kehlkopftuberkulose starb? Was macht seine Prosa so einzigartig? Diese Einführung bietet einen Einblick in Leben und Werk Franz Kafkas im Prager Kontext der Jahrhundertwende.

Kurs-Nr. Z2113 , Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Donnerstag, 20.06.24, 19.00 Uhr
Bernhard Horwatitsch EUR 8,00

Handlettering

Handlettering liegt voll im Trend! Es ist sehr vielseitig einsetzbar, egal ob als persönliche Postkarte, als Geschenkeanhänger oder als Tassenbeschriftung. In diesem Grundlagenkurs betreiben wir eine kleine Materialkunde und schauen uns an, welche Regeln beim Handlettering mit dem Brushpen beachtet werden müssen, um den gewünschten Kalligrafie-Effekt zu erhalten. Wir lernen eine regelmäßige Schreibrschrift mit miteinander verbundenen Buchstaben und eine gerade Druckschrift und arbeiten mit dem kleinen Brushpen. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, 1 Pentel Brush Sign Pen oder Tombow Fudenosuke Brush Pen. Die Brushpens können auch bei der Kursleiterin erworben werden. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z2114, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 16.03.24, 13.30-17.30 Uhr
Edeltraud Obermayr EUR 30,00

Buchbinden

Schreiben Sie Ihre persönlichen Notizen in Ihr selbst gebundenes Notizbuch! Zuerst werden die Lagen aus einzelnen Papierblättern gefalzt. Danach wird ein fadengehefteter Buchblock daraus hergestellt. Nach dem Abkleben wird der Buchblock in den Einband eingehängt. Fertig ist das selbst gebundene Buch. Wir fertigen ein Notizbuch in der Größe DIN A5 mit sehr glattem Papier, das sich unter anderem für Handlettering oder Bullet Journals gut eignet. Das Buch eignet sich auch sehr gut zum Verschenken. Materialkosten von ca. EUR 8,00 werden im Kurs an die Dozentin bezahlt.

Kurs-Nr. Z2115, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 04.05.24, 10.00-16.00 Uhr
Edeltraud Obermayr EUR 32,00



Foto: ©Lothar Stetz

Typografie und Buchdrucken

Die Geheimnisse der schwarzen Kunst

Unser Kurs findet in der Buchdruckwerkstatt von Werner Hiebel in Dirnismaning statt. Hier können Sie ein Gedicht oder einen kurzen Text kreativ gestalten und ein eigenes kleines Druckwerk herstellen. Wie das geht? Sie setzen jedes Wort Buchstabe für Buchstabe aus Metall- oder Holzlettern zusammen, bauen damit Wort für Wort und Zeile für Zeile Ihren Text auf und drucken diesen anschließend mit einer alten Buchdruckpresse auf schönem Papier. Wir weihen Sie in die Geheimnisse der Schwarzen Kunst ein. Es ist alles Handarbeit. Alles was Sie dazu brauchen, haben wir in der Werkstatt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir zeigen Ihnen, wie es geht und unterstützen Sie in Ihrem Arbeitsprozess. Rechtzeitig vor dem Kurs schicken wir Ihnen Textanregungen zu. Bitte bringen Sie mit: Schreibblock oder Skizzenbuch, Schreibzeug und Buntstifte, Arbeitskittel, festes Schuhwerk und ggf. Einmalhandschuhe und was Sie zum persönlichen Bedarf brauchen, evtl. eine Brotzeit.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2116, Dirnismaning

Treffpunkt: Buchdruckwerkstatt officin albis
Freitag, 15.03.24, 15.00-18.00 Uhr
Samstag, 16.03.24, 10.00-16.00 Uhr
Wolfgang Schierl

EUR 130,00

Literaturgesprächskreis

Die Beschäftigung mit Literatur kann uns bisher unbekannt Welten erschließen. Wir wollen die deutschsprachige und internationale Gegenwartsliteratur kennen lernen. Dazu wählen wir Romane oder Erzählungen aus, die bereits literarische Anerkennung erhalten haben und lassen uns von folgenden Fragen leiten: Welche Themen bewegen Autor:innen heute? Worüber schreiben sie und wie? Gibt es Gemeinsamkeiten und lassen sich bestimmte Richtungen erkennen? So erhalten wir Einblick in die wichtigsten Neuerscheinungen der ver-

gangenen Jahre. Wie immer gibt es neben einem spannenden Treffen auch eine schriftliche Besprechung der Dozent:innen für Sie, in dem die Hintergründe des besprochenen Textes zusammengefasst werden. Wer immer „nur“ alleine liest, verschenkt den größten Mehrwert des Lesens: Gemeinsame Bildung und geteilte Freude an der Literatur!

Kurs-Nr. Z2121, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Literatur am 1. Abend: „Gebranntes Kind sucht das Feuer“ von Cornelia Edvardson

Dienstag, 19.03.24, 18.30-20.30 Uhr
Dienstag, 16.04.24, 18.30-20.30 Uhr
Dienstag, 14.05.24, 18.30-20.30 Uhr
Dienstag, 18.06.24, 18.30-20.30 Uhr
Dienstag, 16.07.24, 18.30-20.30 Uhr
Bernhard Horwatsch

EUR 34,00

Kurs-Nr. Z2122, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Literatur am 1. Abend: „Guldenberg“ von Christoph Hein

Donnerstag, 07.03.24, 19.30-21.30 Uhr
Donnerstag, 18.04.24, 19.30-21.30 Uhr
Donnerstag, 16.05.24, 19.30-21.30 Uhr
Donnerstag, 13.06.24, 19.30-21.30 Uhr
Donnerstag, 25.07.24, 19.30-21.30 Uhr
Constanze Geertz

EUR 34,00

Journaling

Von der Seele schreiben

Einem Tagebuch vertrauen wir all unsere innersten Gedanken an. Von Vorfreude und Glücksmomenten bis hin zu Kummer und Sorgen nimmt dein Tagebuch alles in sich auf. Zugleich entschleunigt Schreiben das innere Gedankenkarussell und hilft dabei Ihren Alltag zu strukturieren. Sie wollten schon immer mal anfangen ein Tagebuch zu führen oder schreiben sogar schon regelmäßig und brauchen einfach neue Anregungen und Schreibimpulse? Dann lassen Sie uns gemeinsam außergewöhnliche und interessante Wege finden zu schreiben. Hierfür müssen Sie kein Poet oder Wortakrobat sein!

Jeder kann ein Tagebuch führen, auf seine ganz individuelle Weise. Wir wollen ganz in die Materie eintauchen, jeder in seinem Tempo und mit vielen spannenden und neuen Perspektiven, die das Tagebuchschreiben zu einem echten Abenteuer machen! Bitte mitbringen: ein eigenes Tagebuch, Lieblingsstifte (Farbstifte, Füller, Filzstifte, Brushpens etc.), Getränke und Snacks/kleine Brotzeit.

Kurs-Nr. Z2152-H, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 23.03.24, 16.00-18.30 Uhr

Christina Kammerl

EUR 22,00

Gestalten

Silberschmuck

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Anfänger:innen werden Grundkenntnisse der Metallverarbeitung wie Sägen, Feilen, Löten und Fassen von Schmucksteinen vermittelt. Sie arbeiten (nach Vorlage) an einfachen Schmuckstücken wie Broschen, Anhänger oder Ohrschmuck aus Sterling-Silber. Fortgeschrittene erweitern ihre bereits erworbenen Kenntnisse und können ihre Fähigkeiten an Ringen, Armschmuck oder Hohlkörpern vertiefen. Im Vordergrund steht das individuelle Gestalten, die Freude an lebendigem Schmuck und die Erfahrung, wie vielseitig die Technik des Gold- und Silberschmiedens sein kann. Schmucksteine und Silber können (in kleinen Mengen) bei der Kursleitung erworben werden. Mitzubringen: weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Feinschreiber, altes Hand- oder Geschirrtuch.

Kurs-Nr. Z2401, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

8x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12.03.24

Arisa Inoue

EUR 160,00

Kurs-Nr. Z2402, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

10x Donnerstag, 18.30-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24

Patricia Nagl

EUR 178,00

Kurs-Nr. Z2403, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 16.03.24, 09.00-16.00 Uhr

Sonntag, 17.03.24, 09.00-14.00 Uhr

Arisa Inoue

EUR 80,00

Kurs-Nr. Z2404, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 27.04.24, 09.00-16.00 Uhr

Sonntag, 28.04.24, 09.00-14.00 Uhr

Arisa Inoue

EUR 80,00

Kurs-Nr. Z2405, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 15.06.24, 9.00-16.00 Uhr

Sonntag, 16.06.24, 9.00-14.00 Uhr

Arisa Inoue

EUR 80,00

Goldschmieden – Schmuck gestalten

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Schmuck nach eigenen Ideen fertigen? Bei der Realisierung Ihrer Entwürfe werden Sie individuell beraten, handwerklich und künstlerisch unterstützt. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens und können Schmuckstücke, aber auch einfache Gebrauchsgegenstände schaffen. Besonderes Augenmerk wird auf saubere und handwerklich solide Verarbeitung gelegt. Wir arbeiten vor allem mit Silber. Wenn Sie Gold verwenden möchten, kontaktieren Sie bitte vorab die Kursleiterin. Silber und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Zeichenblock, weicher Bleistift, Radiergummi, dünner wasserfester Filzschreiber, dünner Haarpinsel, altes Hand-/Geschirrtuch.

Kurs-Nr. Z2410, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 09.00-13.00 Uhr
Beginn: Freitag, 08.03.24
Christine Demmel EUR 140,00

Kurs-Nr. Z2411, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 09.00-13.00 Uhr
Beginn: Freitag, 07.06.24
Christine Demmel EUR 140,00

Kurs-Nr. Z2412, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-22.00 Uhr
Beginn: Freitag, 08.03.24
Christine Demmel EUR 140,00

Kurs-Nr. Z2413, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-22.00 Uhr
Beginn: Freitag, 07.06.24
Christine Demmel EUR 140,00

Kurs-Nr. Z2414, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 17.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Über Schmuck und Stein

Wochenendseminar für Fortgeschrittene

Edelsteine oder andere Objekte wie z.B. Kiesel, Glas-, Porzellan-Scherben oder Emailles zu fassen und sicher in ein Schmuckstück einzufügen ist immer eine Herausforderung. Grundlegende Methoden des Edelstein-Fassens können erlernt und auf die individuellen Projekte angewendet werden. Gute Fertigkeiten in der Feinmetallbearbeitung und genaues Arbeiten werden vorausgesetzt. Wir verwenden vor allem Silber. Dieses und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Zeichenblock, weicher Bleistift, Radiergummi, dünner wasserfester Filzschreiber, dünner Haarpinsel, altes Geschirrtuch.



Foto: ©Herta Riedhammer

Kurs-Nr. Z2415, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 20.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 21.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Wachs modellieren

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Das Modellieren in Wachs erweitert die technischen und gestalterischen Möglichkeiten bei der Schmuckherstellung und erlaubt auch Einsteiger:innen die Verwirklichung anspruchsvoller Ideen. Die im Kurs hergestellten Modelle werden in einer professionellen Gießerei in Edelmetall gegossen und können später weiterverarbeitet werden. Termin zur Abholung der Gussstücke wird im Kurs vereinbart. Materialgeld EUR 25,00 bitte direkt im Kurs bezahlen. Die Gießerei-Kosten werden nach Aufwand abgerechnet. Bitte unbedingt mitbringen: kleines, spitzes Messer mit glatter Klinge oder Skalpell, dünne spitze Stopfnadel, Haarpinsel, Borstenpinsel, wasserfester dünner Filzschreiber, Zeichenblock, weicher Bleistift, Radiergummi, altes Hand-/Geschirrtuch.

Kurs-Nr. Z2416, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 15.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 16.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Christine Demmel EUR 93,00

Ikebana - Japanische Blumenkunst

Wer Blumen liebt und sich in dieser japanischen Kunstform ausprobieren will, ist zum Ikebana-Workshop ebenso willkommen wie alle, die ihren „Blumenweg“ mit Gleichgesinnten fortsetzen möchten. Entsprechend dem jeweiligen Kenntnisstand können Sie zwei unterschiedliche Arrangements gestalten und dabei die Lehren der traditionsreichen Ikenobo-Schule (Kyoto) kennenlernen. Bitte zum Kurs mitbringen: flache Ikebanaschale



Foto: ©Christine Demmel

und passender mittelgroßer Kenzan sowie Ikebanaschere, kleines Handtuch, Schreibutensilien und (kleiner) Eimer o.ä. für den Transport der Blumen (Fortgeschrittene bitte 2 Schalen und 2 oder mehr Kenzane mitbringen). Wer keine Schale und Kenzan besitzt, kann dies bei der Kursleiterin ausleihen. Bitte bei der Dozentin rechtzeitig vor Kursbeginn anfragen: herta_riedhammer@web.de Das Pflanzenmaterial wird zur Verfügung gestellt, die Kosten für zwei Arrangements pro TN betragen insgesamt EUR 24,00 und sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z2420, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.04.24, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer EUR 55,00

Kurs-Nr. Z2421, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 08.06.24, 10.00-16.00 Uhr
Herta Riedhammer EUR 55,00

Offene Werkstatt – Keramik

Wenn Sie gerne töpfeln und mit irdenem Material gestalten, zu Hause aber keine Gelegenheit haben, oder Sie gerne mit netten Leuten zusammen arbeiten möchten, sind Sie herzlich in unsere offene Werkstatt eingeladen. Diese wird fachkundig betreut, Sie werden auf Wunsch beraten und es wird Ihnen ggf. Hilfestellung gegeben. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich! Alle notwendigen Arbeitsgeräte und -materialien stehen dort zur Verfügung. Tonmasse und Glasuren sind bei der Dozentin zu erwerben. Die Teilnahmegebühr von EUR 15,00 pro Abend ist direkt in der Werkstatt zu entrichten. Bitte kommen Sie pünktlich, eine Reservierung ist nicht möglich. Findet nur ab mind. 3 Teilnehmer:innen statt.

Kurs-Nr. Z2436, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
10x Freitag, 17.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24
Lilo Hehn EUR 15,00 pro Abend



Foto: ©Christiane Wagner

Keramik

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten kreativen Gestaltens in sich birgt. In diesen Kursen werden traditionelle und moderne Gefäßkeramik sowie figürliches Gestalten vermittelt. Auch Ihre eigenen Ideen können formal umgesetzt werden. Verschiedene Dekorationstechniken und Oberflächengestaltungen ermöglichen eine individuelle Ausführung. Die erforderlichen Arbeitsgeräte stehen in den Werkstätten zur Verfügung. Materialkosten werden gesondert berechnet. Bitte mitbringen: Mundschutz, Einmalhandschuhe, 2 Schwämme, Plastiktüte, Handtuch.

Kurs-Nr. Z2440, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
8x Dienstag, 09.00-12.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.03.24
Rita Linder EUR 130,00

Kurs-Nr. Z2442, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Lilo Hehn EUR 152,00

Frühlingstöpfern

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Individuelle Pflanzenbehälter, auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt, können Sie nicht im Baumarkt erwerben, sondern in diesem Seminar selbst herstellen. Darüber hinaus stellen Leuchten, Figuren, Öfen, Feuerschalen und vieles mehr eine schöne Ergänzung im eigenen Garten oder auf dem eigenen Balkon dar. Ob Sie lieber eigene Ideen umsetzen wollen oder eher Anregung suchen, noch keine Erfahrung mit Ton haben oder bereits Profi sind, nehmen Sie sich einfach ein paar Stunden Zeit und entspannen Sie sich beim Arbeiten mit Ton. Die Glasurtermine werden im Kurs besprochen. Materialkosten werden gesondert berechnet.

Kurs-Nr. Z2443, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 13.04.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 14.04.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 05.05.24, 10.00-14.00 Uhr
Lilo Hehn EUR 69,00

Kindertöpfern

Ferienkurs für Kinder ab 7 Jahren

Gemeinsam erkunden wir an zwei Vormittagen das Material Ton und gestalten Objekte, die wir vorher besprechen. Eure Phantasie ist gefragt. Farbiger gestaltet wird mit Engoben, welche auf die noch ungebrannten Objekte aufgetragen werden. Durch eine transparente Glasur entstehen nach dem Brennen kräftig leuchtende Farben. Nach ca. 2 Wochen können die fertigen Keramiken abgeholt werden. Material- und Brandkosten von EUR 5,00 werden bei der Dozentin bezahlt. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2446, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 25.03.24, 09.30-12.00 Uhr
Dienstag, 26.03.24, 09.30-12.00 Uhr
Rita Linder EUR 28,00

Kurs-Nr. Z2446A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 03.04.24, 09.30-12.00 Uhr
Donnerstag, 04.04.24, 09.30-12.00 Uhr
Rita Linder EUR 28,00

Erlebnis Töpfern: Back to Earth!

Zurück zur Erde – Ton ist Boden und einer der ältesten Werkstoffe der Kulturgeschichte. Schon die Mammutjäger fertigten daraus Figuren. Auch wir erleben seine Faszination und schaffen Objekte von gebrauchsfähiger Keramik bis zu figürlichen Kunstwerken oder einer Kombination aus beidem. Genaue Vorstellungen oder auf der Suche nach Inspiration: mit professioneller Unterstützung kom-

men Sie von Anfang an zu einem Ergebnis. Genießen Sie die Zeit in der Keramikwerkstatt als Gegenpol zur digitalen, virtuellen Welt. Erfahren Sie in der Handarbeit eigene Fertigkeiten, die uns im Alltag abhanden gekommen sind. Ton etc. im Kurs zu erwerben. Infos zum Dozenten: www.manfred-weinreich.de

Kurs-Nr. Z2447, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Dienstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 09.04.24
Manfred Weinreich EUR 128,00

Freies Gestalten mit Ton

Wer sich einmal die Woche eine Auszeit von der alltäglichen Reizüberflutung nehmen möchte und gerne kreativ mit Ton arbeitet, ist herzlich eingeladen am Montagabend der eigenen Phantasie freien Lauf zu lassen. Egal ob Sie bildhauerische Ambitionen haben oder eine stylische Amphore, Relief, Türschild usw. formen wollen, Sie bekommen professionelle Unterstützung vom Kursleiter. Material kann im Kurs erworben und beim Dozenten bezahlt werden. Infos zum Kursleiter unter: www.manfred-weinreich.de

Kurs-Nr. Z2449, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
8x Montag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Montag, 08.04.24
Manfred Weinreich EUR 128,00

Bauen mit Lehm

S. 41

Das Lehmauseminar

Kurs-Nr. Z1361, Unterföhring

Samstag, 06.07.24, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 07.07.24, 9.30-18.00 Uhr
Manfred Weinreich EUR 110,00

Kultur/Gestalten/Tanz

Versteht man Kultur als Grundgerüst des gesellschaftlichen Zusammenlebens, schafft der Fachbereich Kultur/Gestalten/Tanz neben der Weiterbildung im Bereich kulturellem Wissen die Möglichkeit das eigene künstlerisch-kreative Potenzial zu entdecken und zu entwickeln. Im handarbeitenden und handwerklichen Bereich werden gestalterische Talente aufgespürt und unter professioneller Anleitung weiterentwickelt. Beim Tanzen wird Kunst als Ausdrucksform erfahren. Die Persönlichkeitsbildung wird dabei ebenso entwickelt wie alternative Erfahrungsräume geschaffen. „Fragt man nach einem Narrativ der Kulturellen Bildung in den Volkshochschulen, von 1919 bis heute, könnte man sagen: Sie ermöglicht den Teilnehmenden ein großes Maß an Selbstbildung, durch aktive Teilhabe an Kunst und Kultur, durch schöpferisches Arbeiten, durch Lernen mit Kopf, Herz und Hand – mit Verstand, Sinnen und Gefühl, mit Lust und Genuss“ (Hans-Hermann Groppe, 2018).

Tischlein deck dich

Sommerworkshop Töpfern

Viefältige Einflüsse prägen unsere heutige Kultur des Essens und Trinkens. Die Frage ist, wie wirkt sich dies auf die Gestaltung von Keramikgefäßen aus? In diesem Workshop betrachten wir gemeinsam unsere „kleinen Rituale“ zum Thema Tischkultur. Als Anregung bringt die Dozentin passendes Bildmaterial mit und zeigt einen kleinen Film von jungen Produktdesignerinnen. Neben verschiedener Aufbautechniken für runde Gefäße, stellt sie die Plattentechnik vor, die das Bauen von eckigen Schalen, Behältern oder ausgefallenen Vasen ermöglicht. Auf dem Weg Ihre Ideen schrittweise umzusetzen, erhalten Sie professionelle Unterstützung von Ihrer Dozentin. Die Oberflächen, können nach Wunsch, mit farbigen Engoben gestaltet und später mit einer transparenten Glasur versehen werden. Bitte mitbringen: Schürze und Handtuch. Die Materialkosten von EUR 20,00 - 25,00 werden gesondert berechnet. Eine Stunde Mittagspause. Das Glasieren der Werkstücke erfolgt am Montag, den 05.08.24. Infos zur Dozentin: www.christine-wagner.com

Kurs-Nr. Z2452, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 27.07.24, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 28.07.24, 10.00-18.00 Uhr
Montag, 29.07.24, 10.00-16.00 Uhr
Montag, 05.08.24, 19.00-21.00 Uhr
Christine Wagner

EUR 185,00

Flechtwerke aus Weide

Dekorative Objekte für Haus & Garten

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke. Die Kursteilnehmer:innen flechten selbstständig, dekorative Objekte für Haus & Garten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen Sie verschiedene Techniken kennen wie die Spiraltechnik (Burkina-Technik, Rasseltechnik). Nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten sie Objekte wie Stablichter, Fahnen, Spiralzöpfe, Lichtobjekte, hängende Vasen, Kugeln, Rasseln, Spirello (Rankhilfe), Windspiele, Accessoires. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B. Hartriegel, Waldrebe u.a. kann gerne mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren. Anmeldeschluss ist der 23.03.24, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Sebastian Mak ist Flechtwerkgestalter/Korbflechter, www.verflochten.de Materialkosten: ca. EUR 30,00 je nach Verbrauch, im Kurs direkt an den Kursleiter zu zahlen.

Kurs-Nr. Z2461, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Stornoschluss: 23.03.24
Samstag, 13.04.24, 08.00-16.00 Uhr
Sonntag, 14.04.24, 08.00-14.00 Uhr
Sebastian Mak

EUR 165,00

Marionette

Bau und Spiel einer Fadenmarionette

Die Marionette gilt als Aristokratin unter den Puppen und bezaubert seit Jahrhunderten Jung und Alt durch ihre Anmut und Beweglichkeit. In diesem 4-tägigen Workshop wird jede:r Teilnehmer:in eine eigene, funktionsfähige und voll bewegliche Figur bauen. Dazu gehört auch ein „Spielkreuz“, mit dessen Hilfe die Marionette an ihren Fäden geführt wird. Am Ende des Workshops werden die individuellen Möglichkeiten der Figuren erkundet und einige Grundlagen des Spiels vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Phantasie und Spielfreude sowie etwas handwerkliches Geschick und Erfahrung im Umgang mit Werkzeugen sollte man mitbringen. Materialkosten von ca. EUR 40,00 werden gesondert gerechnet. Infos zum Dozenten: www.puppet-players.de/ensemble

Kurs-Nr. Z2462, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
4x Samstag, 10.00-18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.04.24
Beginn: Samstag, 20.04.24
Stefan Fichert

EUR 189,00

Magische Bastelwerkstatt für kleine Hexen und Zauberer

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Du liebst es dich als Zauberer oder Hexe zu verkleiden und mit anderen Kindern zaubern zu üben? Du liebst es Tränke zu brauen und dir Zaubersprüche auszudenken? Dann bist du in unserer magischen Bastelwerkstatt goldrichtig! Heute wollen wir gemeinsam kreativ werden und unserer Fantasie freien Lauf lassen! Vom ganz eigenen Zauberstab bis hin zu magischen Wunschsteinen erwarten dich viele Überraschungen und ein fantastisch verzauberter Nachmittag! Komm gerne als Hexe oder Zauberer verkleidet, dann macht das ganze gleich doppelt so viel Spaß! Materialkosten EUR 6,00 sind in der Gebühr enthalten. Bitte mitbringen: Getränk, kleine Brotzeit, viel gute Laune.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2464, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 27.04.24, 15.00-18.30 Uhr
Christina Kammerl

EUR 26,00



Foto: ©Stefan Fichert

Unterfairepair-Café

Wegwerfen hat gestern!

UnterFAIRRepair-Cafe – Wegwerfen war gestern! Was tun mit einem Bügeleisen, das nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Muss man nicht! Zwei bis dreimal pro Semester möchten ehrenamtliche Helferinnen und Helfer gemeinsam mit Ihnen versuchen Ihre kaputten Gegenstände wieder zum Laufen zu bringen. Zum Einen ist es gut für die Umwelt, Gegenstände so lange wie möglich zu benutzen. Zum Anderen können soziale Kontakte geknüpft und neue Fertigkeiten der Reparatur erlernt werden. Reparieren macht Spaß, das können Sie bei unserem Unterfairepair-Café gerne selbst erleben! Sie wollen gemeinsam mit uns etwas reparieren? Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie etwas Zeit mit. Bei Bio-Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und netten Gesprächen überbrücken Sie auch die Wartezeit.

Kurs-Nr. Z2465, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 16.03.24, 15.00-18.00 Uhr
Christiane Heinz

Gebührenfrei

Kurs-Nr. Z2466, Unterföhring

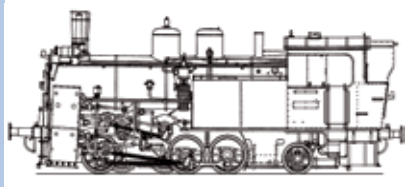
vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 11.05.24, 15.00-18.00 Uhr
Christiane Heinz

Gebührenfrei

Kurs-Nr. Z2467, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 29.06.24, 15.00-18.00 Uhr
Christiane Heinz

Gebührenfrei



Modellbahnclub der Volkshochschule

Dieser Club wendet sich an alle Freunde der Eisenbahn und ihrer Modelle. Themen im Club sind Technik und Betrieb damals wie heute sowie deren Umsetzung ins Modell. Unser Club pflegt seine HO-Anlagen in seinen Clubräumen und baut sie weiter aus. Digitale Technik mit seinen vielseitigen Möglichkeiten findet in unseren Anlagen Verwendung. Besichtigungen, Exkursionen und Besuche bei anderen Clubs vervollständigen unser Programm.

Näheres finden Sie unter www.vhs-modellbahn.de. Interessenten können sich mit Robert Chust, Tel. 089/3108113, in Verbindung setzen.

Materialgebühren: EUR 20,00 pro Semester (nicht ermäßigbar).

Kurs-Nr. Z2490X, Unterschleißheim

Clubräume, Max-Planck-Str. 11
22x Dienstag, 17.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Robert Chust

EUR 35,00

Aus Alt mach Neu

Upcycling-Schmuckstücke

In Deutschland entstehen im Durchschnitt pro Person und Jahr mehr als 600 Kilogramm Müll. Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft, in der viele Gegenstände nach einmaliger Verwendung auf dem Müll landen. Aber was, wenn man nicht immer gleich alles entsorgt, sondern den Gegenständen ein neues Leben schenkt, indem man ihnen eine neue Funktion gibt? In diesem Workshop wollen wir genau das tun! Vertrocknete Pflanzen, alte Fahrradschläuche, Elektroschrott oder andere Abfälle können durch farbliche Akzente veredelt werden. Durch die Kombination der Abfälle mit verschiedenen Perlen, Draht oder Stickgarn werden außergewöhnliche und auffällige Schmuckstücke entstehen. Zum Workshop können eigene Abfälle von zu Hause und Perlen mitgebracht werden. Vor Ort werden aber auch alle benötigten Materialien sowie das Werkzeug zum Umarbeiten in Schmuckstücke, zur Verfügung stehen (ggf. Materialkosten vor Ort je nach Verbrauch zahlen). Die Designstudentin Josephine Zacher zeigt anhand von Beispielen zeitgenössischer Schmuckgestaltung wie wir unseren Ideenschatz erweitern und zu eigenen außergewöhnlichen Kreationen finden.

Kurs-Nr. Z2480, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 23.03.24, 15.00-18.00 Uhr
Josephine Zacher

EUR 30,00

Muttertagsarrangement aus Trockenblumen

Möchten Sie Ihrer Mutter etwas Besonderes schenken, das von Herzen kommt? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Muttertags-Workshop ein, bei dem wir gemeinsam in die zauberhafte Welt der Trockenblumen eintauchen! Oder noch besser, gestalten Sie gemeinsam mit Ihrer Mutter einen tollen Trockenblumenkranz und erleben Sie zusammen eine kreative Auszeit. In diesem Workshop werden wir gemeinsam lernen, wie man mit Trockenblumen kunstvolle Arrangements gestaltet, die nicht nur die Schönheit der Blumen bewahren, sondern auch eine besondere emotionale Note für Ihre Mütter haben. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z2500, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 04.05.24, 10.00-13.00 Uhr
Nancy Cygan

EUR 47,00

Frühlingskränze aus Trockenblumen

Gestalten Sie Ihren eigenen Frühjahrskranz! Kränze aus Trockenblumen sind zeitlos und nachhaltig, da sie jedes Jahr wieder zum Einsatz kommen können. Erst als Kranz für den Tisch, dann für die Wand. In diesem Workshop lernen Sie alles, um einen richtig schönen Frühlingkranz mit nach Hause nehmen zu können. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z2501, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.03.24, 10.00-13.00 Uhr
Nancy Cygan

EUR 45,00

Blumenhaarkränze

Haarkränze aus Trockenblumen

Egal, ob für Ihre Hochzeit, einen Junggesellinnenabschied oder zur Kommunion, ob als Dekoration für ein Blumenmädchen oder als individuelles Outfit für das nächste Konzert oder Festival – Haarkränze gehen immer und sind Ausdruck für den ganz besonderen Look. In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug, um diesen wunderschönen Haarschmuck selbst aus Blumen fertigen zu können. Da die Blumen getrocknet sind, hält der Kranz ewig. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.



Foto: © Nancy Cygan

Kurs-Nr. Z2502, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 15.06.24, 10.00-12.30 Uhr
Nancy Cygan

EUR 40,00

Kränze binden

Für Kinder ab 7 Jahren

Alle kleinen Blumenkünstler werden herzlich eingeladen, zu einem zauberhaften Kinderworkshop, bei dem wir gemeinsam fröhliche Kränze aus Trockenblumen gestalten werden! Es wird eine kreative und spaßige Zeit für die kleinen Hände und Köpfe voller Fantasie. Materialgebühr ist enthalten.

Kurs-Nr. Z2503, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 27.04.24, 09.30-12.30 Uhr
Nancy Cygan

EUR 35,00

Sitzkissen filzen

Mischtechnik aus Nass- und Trockenfilzen

Jede:r Teilnehmer:in kann in diesem Workshop ein eigenes Sitzkissen filzen, das auf dem Gartenstuhl oder beim Picknick für wohlige Wärme sorgt. Wir arbeiten mit einer Mischtechnik aus Nass- und Trockenfilzen. Während des Workshops werden Sie lernen, wie man Schafwolle in verschiedene Formen und Größen filzt, um ein bequemes und langlebiges Sitzkissen zu schaffen. Mit verschiedenen Farben entwerfen Sie ihr persönliches Design und erschaffen ein einzigartiges und individuelles Sitzkissen. Dieser Workshop ist perfekt für alle, die gerne kreativ sind und eine neue Fertigkeit erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig - jede:r kann in seinem Level mitmachen. Materialkosten werden gesondert bei der Dozentin vor Ort bezahlt.

Kurs-Nr. Z2505, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 28.04.24, 10.00-13.00 Uhr
Cornelia Saffarian

EUR 25,00

Kurs-Nr. Z2506, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 17.03.24, 09.00-12.00 Uhr
Cornelia Saffarian

EUR 25,00

Kreatives Filzen für Alle

Mischtechnik aus Nass- und Trockenfilzen

In diesem Workshop dürfen sich alle Altersgruppen im Filzen probieren; geübte Teilnehmer:innen werden aber auch gern in eigenen Projekten begleitet. Möglich sind beispielsweise Untersetzer und Sitzkissen oder Bilder und Kunstwerke. Lassen Sie sich gern von dem Material leiten. Wir mischen die Techniken des Nass- und Trockenfilzens. Kinder unter 14 Jahren können an diesem Kurs gemeinsam mit einem Erwachsenen teilnehmen. Eltern dürfen dabei auch ein eigenes Projekt verfolgen, während die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Egal ob mit oder ohne Kinder ist dieser Workshop für alle geeignet, die gern in Gemeinschaft kreativ sind. Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

Kurs-Nr. Z2508, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 21.04.24, 09.00-12.00 Uhr
Cornelia Saffarian

EUR 25,00

Strick-Treff

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wir erarbeiten die Grundlagen des Strickens: Materialauswahl, Strickmuster lesen und verstehen, Größen anpassen und alle wichtigen Grundtechniken. Natürlich wird auch gestrickt. Wir versuchen uns an Einstiegs-Projekten wie Mützen, (Loop-)Schals, Stulpen oder Hustenlaiberln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Stricker:innen mit Vorerfahrung können aber an komplexeren Projekten arbeiten (z.B. Socken, Handschuhe, Zopfmuster). Die Teilnehmenden können entweder ein eigenes Projekt mitbringen oder ein von der Dozentin vorgeschlagenes Projekt umsetzen. Alle Infos zum benötigten Material werden vor dem Kurs per E-Mail geklärt.

Kurs-Nr. Z2510, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 28.02.24, 18.30-20.30 Uhr
Mittwoch, 13.03.24, 18.30-20.30 Uhr
Mittwoch, 10.04.24, 18.30-20.30 Uhr
Mittwoch, 24.04.24, 18.30-20.30 Uhr
Clarissa Schöller

EUR 49,00



Foto: ©Bianca Metz

Klößeln

Klößeln erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ausgehend von den Grundschlägen (Halbschlag, Leinenschlag, Ganzschlag) können folgende Spitzentechniken erlernt werden: Bänderspitz (u.a. Schneeberger, Russische, Chrysanthe), Torchon, Cluny, grobes und feines Brügger Blumenwerk (Brügger Duchesse), moderne Spitze. Anfänger:innen werden gebeten, sich zwecks benötigter Materialien vor Kursbeginn mit der vhs in Verbindung zu setzen.

Kurs-Nr. Z2512, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.03.24
Angelika Schachner

EUR 72,00

Tracht schneiden

Traditionelles Dirndl

Es wird ein traditionelles Dirndkleid nach Wunsch mit Schürze angefertigt. Am ersten Kurstag wird Maß genommen und es erfolgt eine Material- und Stoffbesprechung. Gute Nähkenntnisse sind erforderlich. Bitte eine Nähmaschine mitbringen. Sollten Sie eine individuelle Schnitterstellung durch die Kursleiterin wünschen, so werden hierfür EUR 20,00 extra berechnet. Nähere Auskünfte bei der Kursleiterin (geprüfte Trachtenschneiderin) vor Kursbeginn unter Tel. 089/966592.

Kurs-Nr. Z2520, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
10x Montag, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 18.03.24
Elisabeth Starek

EUR 178,00

Schneidern

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen macht Freude und ist eine individuelle Alternative zur Mode von der Stange. Am Anfang stehen Ihre Ideen. Sie lernen diese professionell und gekonnt umzusetzen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Stoff und die üblichen Nähutensilien, wie Stoff- und Papierschere, Schnitt/Schnittpapier, Bleistift, Lineal, Nahtauftrenner, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Faden, Block und Stift mit. Bitte setzen Sie sich mit der Dozentin (ursula.grolik@yahoo.de) kurz in Verbindung, damit der Start in der ersten Kursstunde gut gelingt.

Kurs-Nr. Z2521, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
8x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Ursula Grolik

EUR 122,00

Kurs-Nr. Z2522, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 08.03.24, 16.00-20.00 Uhr
Samstag, 09.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Z2522A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 10.05.24, 16.00-20.00 Uhr
Samstag, 11.05.24, 10.00-17.00 Uhr
Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Z2522B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 17.05.24, 16.00-20.00 Uhr
Samstag, 18.05.24, 10.00-17.00 Uhr
Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Z2522C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 07.06.24, 16.00-20.00 Uhr
Samstag, 08.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Ursula Grolik

EUR 57,00

Kurs-Nr. Z2522D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 21.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Samstag, 22.06.24, 16.00-20.00 Uhr
Ursula Grolik

EUR 57,00



Foto: ©Verena Schmidt

Nähen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Nähen macht Spaß! Nützlich ist es noch dazu. Denn als Alternative zur Kleidung von der Stange können Sie Stoff und Schnitt individuell erarbeiten. Anfänger:innen sollen wissen, was sie machen wollen und am besten auch einen Schnitt und Stoff dabei haben. Bitte zur ersten Sitzung mitbringen: Maßband, Schnittpapier, Bleistift und Schere. Fortgeschrittene fertigen ein individuelles Modell an und bringen bitte hierfür Schnitt, Stoff und die üblichen Nähutensilien mit. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit.

Kurs-Nr. Z2525, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. Z2526, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. Z2527, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
8x Dienstag, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Bärbel Kommerell EUR 122,00

Kurs-Nr. Z2528, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24
Sabine Wurzer EUR 92,00

Kurs-Nr. Z2529, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 08.05.24
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Kurs-Nr. Z2529A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
6x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.04.24
Stefanie Stelzl EUR 92,00

Rucksack oder Tasche nähen

Ferienkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Nachhaltiges Design ist in. Nach dem Motto „Aus alt mach neu“ ist dein Ausgangsmaterial für Rucksack oder Tasche eine alte Jeans (wichtig: ohne Elastan, also keine Stretchjeans!). Je nach Geschmack kommen zudem Stickereien, Applikationen oder Patchwork zum Einsatz. Mach aus einer alten Klamotte ein besonderes Original! Bitte mitbringen: 2 Paar alte Jeans ohne Elastan und die üblichen Nähutensilien (Nähmaschine mit Zubehör, Universalnadel, Stecknadeln, Nähnaedeln, Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Lineal, Nahtauftrenner, Block und Bleistift).

Kurs-Nr. Z2530, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 31.07.24, 10.00-15.00 Uhr
Donnerstag, 01.08.24, 10.00-15.00 Uhr
Ursula Grolik / Petra Krämer EUR 65,00

Nähkurs für Anfänger:innen

Baumwollstoffe

Lernen Sie die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Genäht wird ein Kosmetiktäschchen und/oder eine Baumwolltasche. Mit Hilfe der Dozentin bereiten Sie alle Stoffteile zu und nähen diese dann zu einem fertigen Projekt zusammen. Sollten Sie noch Fragen zum Kurs oder zu Ihrer Ausstattung haben, können Sie sich direkt an die Dozentin wenden: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Reißverschlussfuß und Universalnadel, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Zackschere, Stecknadeln, Handmaß, Nahtauftrenner, Block und Bleistift. Leihmaschine EUR15,00, bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin vereinbaren. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z2538, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 14.03.24, 18.30-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 37,00

Nähkurs – Taschenpanel

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wie wäre es mit einer selbstgenähten Cherry Picking Bag? Mit dem passenden Innenfutter wird diese Tasche Ihr künftiger Begleiter, wenn es zum Einkaufen geht. Auch ohne viel Näherfahrung ist dieser Kurs perfekt geeignet. Sollten noch Fragen zur Grundausstattung offen sein, melden Sie sich bitte bei der Dozentin: info@rosalie-kreativ.de. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, inkl. Baumwollnadel, Stecknadeln, Stoff, Nähgarn (Gütermann), Stoffschere, Nahtauftrenner, Handmaß & Maßband. Leihmaschine EUR15,00, bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin vereinbaren.

Kurs-Nr. Z2539, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 17.05.24, 19.00-22.00 Uhr
Bianca Metz EUR 24,00

Patchworkquilt mit Streifentechnik

Ein Patchwork Kurs ist eine wunderbare Möglichkeit, in die faszinierende Welt des kreativen Gestaltens mit Stoff einzutauchen. In diesem Kurs lernen sie, wie man Stoffstreifen präzise zuschneidet, sie ansprechend anordnet und dann sorgfältig zusammennäht, um ein modernes Muster zu schaffen. Ihr Quilt mit einer Größe von 1,3 x 1,5 m kann als Kinderquilt oder auch als Sofadecke viel Freude bereiten. Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn möglich mit 1/4" Füßchen), Rollschneider, Patchwork-Lineal (wenn möglich mit inch Einteilung), Schneidematte und die üblichen Nähutensilien. Stoffe: je 60 cm von 5 verschiedenen Stoffen für die Hauptfläche, je 25 cm von 4 verschiedenen Stoffen für abgesetzte Felder, 35 cm Kontraststoff (er soll zu allen Farben einen guten Kontrast bilden). Sie können auch eine „Jelly Roll“ / Stoffrolle 2,5" mit 40 Streifen wählen plus den Kontraststoff. Wenn Sie Unterstützung bei der Stoffauswahl benötigen, setzen Sie sich gerne mit der Kursleiterin in Verbindung. Verena Schmidt: info@einfach-bunt-quilts.de. Sie können dort auch Materialpakete bekommen.

Kurs-Nr. Z2540, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 23.03.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 24.03.24, 10.00-16.00 Uhr
Verena Schmidt EUR 85,00

Geschenkbeutel mit der Quilt-as-you-Go Methode

„Quilt-as-you-Go“ ist eine Nähetechnik, bei der die Quiltblöcke gleichzeitig genäht und gequiltet werden. Bei dieser Methode werden die Stoffstücke direkt auf das Quiltvlies genäht. Dabei gibt es keine feste Vorlage. Sie bekommen von der Kursleitung verschiede-

ne Grundtechniken an die Hand und nähen dann munter drauf los. Anschließend werden die genähten Quadrate benutzt, um daraus einen individuellen, kreativ gestalteten und gleichzeitig praktischen Beutel zu fertigen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rollschneider, Patchwork-Lineal, Schneidematte und die üblichen Nähutensilien. Stoffe: verschiedene Baumwollstoffe oder Stoffstreifen (mindestens 3 cm breit und 22 cm lang) für eine Fläche von ca. 25 x 110 cm, Futterstoff (Baumwolle oder Canvas) 25 x 110 cm, hitzestabiles Quiltvlies (reine Baumwolle) oder Baumwollmolton. Wenn Sie Unterstützung bei der Materialauswahl benötigen, hilft Verena Schmidt gerne: info@einfach-bunt-quilts.de. Sie können dort auch Materialpakete bekommen.

Kurs-Nr. Z2541, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 08.06.24, 12.00-17.00 Uhr
Verena Schmidt

EUR 36,00

Patchwork-Technik-Kurs „Nähen auf Papier“

In diesem Kurs lernen Sie die Technik des „Nähen auf Papier“ / Foundation Paper Piecing (FPP) kennen. FPP ist eine Methode, bei der Stoffstücke präzise auf eine Papiergrundlage genäht werden, um komplexe Patchworkmuster zu erstellen. Wenn Sie bereits Erfahrung mit traditionellem Patchwork haben oder neugierig sind, neue Techniken zu erlernen, ist dieser Kurs ideal. In diesem Kurs nähen wir zuerst eine sehr einfache Einheit und dann eine etwas aufwändigere, die Sie später zu einer Kissenhülle oder einem kleinen Wandbehang zusammensetzen können. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Rollschneider, Patchwork-Lineal, Schneidematte und die üblichen Nähutensilien. Stoffe aus Baumwolle: 70 cm Hauptstoff (Hintergrund), zwei verschiedenen Stoffe für die Motive je 30 cm. Wenn Sie Unterstützung bei der Materialauswahl benötigen, setzen Sie sich gerne mit der Kursleiterin in Verbindung. Verena Schmidt: info@einfach-bunt-quilts.de. Sie können dort auch Materialpakete bekommen.

Kurs-Nr. Z2542, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 30.06.24, 12.00-17.00 Uhr
Verena Schmidt

EUR 36,00

Musik

Ukulele

Ukulele spielen ist einfach. Singen und Spielen mit der Ukulele beschwingt Geist, Körper und Seele. In diesem Crash-Kurs erlernen Sie das Begleiten von Liedern mit Akkorden, verschiedenen Rhythmen, Schlagtechniken und Zupfmustern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, musikalische bzw. instrumentale Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte eine geeignete Ukulele mitbringen (Wert ab ca. EUR 90,00).

Kurs-Nr. Z2555, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Für Anfänger:innen

Samstag, 09.03.24, 09.00-15.30 Uhr
Sonntag, 10.03.24, 09.00-15.30 Uhr
Luis Guillermo Del Castillo

EUR 78,00

Lagerfeuer Gitarre

Ohne Vorkenntnisse

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder? Es ist tatsächlich spielend zu erlernen. In diesem Workshop für reine Anfänger:innen wird Ihnen vermittelt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Jetzt noch der eigene Gesang, und fertig ist perfekte die Musik und ein neuer Musiker geboren! In dem Kurs muss keiner mitsingen, das macht der Kursleiter. Sie lernen die Begleitung. Am Ende des Workshops sind im Normalfall alle Teilnehmenden in der Lage einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass alle problemlos viele Songs begleiten können. Bitte mitbringen: eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares – die eigene Musik.

Kurs-Nr. Z2558, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Montag, 26.02.24, 18.00-20.00 Uhr
Freitag, 01.03.24, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 04.03, 18.00-20.00 Uhr
Freitag, 08.03.24, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 50,00

Kurs-Nr. Z2560, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.04.24 18.00-20.00 Uhr
Sonntag, 14.04.24, 18.00-20.00 Uhr
Samstag, 20.04.24, 18.00-20.00 Uhr
Sonntag, 21.04.24, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 50,00

Lagerfeuer Gitarre

Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Von was lebt eigentlich ein auf der Gitarre interpretiertes Lied? „Vom Rhythmus“, sagt der Dozent nach über 40 Jahren an der Gitarre - „mit ihm steht und fällt alles“. Sie können ihn einfach spielen, das ist in Ordnung. Sie können ihn aber auch etwas komplizierter und damit besser klingend gestalten. Damit bekommen Sie ordentlich Sound aus der Gitarre. Wenn Sie das möchten, ist das der richtige Kurs für Sie. Direkt am Song üben Sie mit dem Dozenten viele tolle Rhythmen. Sie können schon die wichtigsten Akkorde wie A, C, D, E, F, G, Em und Am fließend auf der Gitarre spielen? Das ist die Voraussetzung für diesen Kurs. Für Anfänger:innen ist der Kurs nicht geeignet. Wenn Sie etwas Unvergessliches erleben wollen, seien Sie dabei!

Kurs-Nr. Z2561, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.07.24, 18.00-20.00 Uhr
Freitag, 19.07.24, 18.00-20.00 Uhr
Montag, 22.07.24, 18.00-20.00 Uhr
Freitag, 26.07.24, 18.00-20.00 Uhr
Christian Pahlke

EUR 50,00

Lagerfeuer Gitarre

Für Fortgeschrittene

Lebendige Gitarre für Fortgeschrittene. Was heißt das? Im Anfängerkurs haben Sie bereits erlernt, Akkorde wie A, C, D, E, Em, Am, Dm und G fließend, d.h. ohne hinschauen zu müssen, klangvoll und auf leichteste Weise spielen zu können. In diesem Kurs geht es nun darum, dass Gelernte zu vertiefen und Feinheiten zu lernen: Bassläufe, Riffs, verschiedene Sounds - eben ein paar tolle Kniffe an der Gitarre, um das Spielen und Interpretieren interessanter zu machen. Wer will, kann gerne mitsingen, denn es werden nun komplette Songs gespielt und gesungen. Aber es ist - weiterhin - kein Muss. Erwachsene und Jugendliche willkommen!

Kurs-Nr. Z2562, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
10x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.04.24
Christian Pahlke

EUR 70,00



KULTURPROGRAMM

JANUAR – JULI 2024

JANUAR 2024

FR 12.01.2024	19:30 Uhr	Helmfried von Lüttichau: PLUGGED – ein Soloprogramm
SO 14.01.2024	16:00 Uhr	RATATATA! – Die wirklich wahre Geschichte von Bonnie und Clyde
DO 18.01.2024	19:30 Uhr	Norbert Ortner: FUXTEUFELSWILD
SO 21.01.2024	16:00 Uhr	NEUJAHRSKONZERT
DO 25.01.2024	19:30 Uhr	POETRY SLAM NIGHT Weitere Termine: 22.03. 17.05. 2024
SO 28.01.2024	16:00 Uhr	DIE VERKAUFTE BRAUT

FEBRUAR 2024

DO 01.02.2024	19:30 Uhr	Markus Kapp: KAPP DER GUTEN HOFFNUNG
FR 02.02.2024	19:30 Uhr	1984 (Theater in engl. Sprache)
SA 03.02.2024	16:00 Uhr	NILS HOLGERSSON
MI 07.02.2024	19:30 Uhr	Michael Altinger: LICHTBLICK
DO 08.02.2024	19:30 Uhr	NBH Weiberfasching
SA 10.02.2024	19:00 Uhr	Freiwillige Feuerwehr Garching: FASCHINGSPARTY
DO 22.02.2024	19:30 Uhr	Holger Paetz: BUSSPREDIGT Die Fastenpredigt
FR 23.02.2024	19:30 Uhr	DREIVIERTELBLUT
FR 23.02.2024 – 21.04.2024		Kunstkompass Nord e.V.: PORTRAIT, ANNÄHERUNG UND VERFREMDUNG
SA 24.02.2024	19:30 Uhr	DIE EXTRAWURST Weitere Termine: 25.02. 01.03. 02.03.2024

MÄRZ 2024

FR 01.03.2024	19:30 Uhr	Christine Prayon: ABSCHIEDSTOUR
SO 03.03.2024	19:30 Uhr	Akademisches Blasorchester: SIEBEN GEDICHTE ÜBER DAS MEER
MO 04.03.2024	19:30 Uhr	GARCHING EINST UND JETZT

SA 09.03.2024	19:30 Uhr	ADAMS ÄPFEL
DO 14.03.2024	19:30 Uhr	Bernie Wagner: GALÁPAGOS
SA 16.03.2024	19:30 Uhr	IRISH HEARTBEAT
FR 22.03.2024	19:30 Uhr	POETRY SLAM NIGHT Weiterer Termin: 17.05.2024

APRIL 2024

SA 13.04.2024	19:30 Uhr	BEST OF MUSICALS
DO 18.04.2024	19:30 Uhr	René Sydow: IN GANZEN SÄTZEN
FR 26.04.2024	19:30 Uhr	Christian Springers KABARETTISTISCHE TALENTSCHMIEDE
SO 28.04.2024	16:00 Uhr	Blasorchester Garching: FRÜHLINGSKONZERT

MAI 2024

DO 02.05.2024	19:30 Uhr	TOTALES BAMBERGER CABARET: BEVOR WIR'S VERGESSEN
SO 05.05.2024	19:30 Uhr	DIE DIVEN! Es kann nur eine geben – oder?
DO 16.05.2024	19:30 Uhr	Faltsch Wagoni: PALAST ABWERFEN
FR 17.05.2024	19:30 Uhr	POETRY SLAM NIGHT

JUNI 2024

DO 06.06.2024	19:30 Uhr	Maladée: VOILA, DA BIN ISCH!
SA 08.06.2024	19:30 Uhr	Christian Ehring: STAND JETZT
DO 13.06.2024	19:30 Uhr	EIN SOMMERNACHTSTRAUM

JULI 2024

DO 04.07.2024 – 14.07.2024		51. GARCHINGER BÜRGERWOCHE
MI 10.07.2024	19:30 Uhr	Garchinger Sinfonieorchester: SOMMERKONZERT
FR 19.07.2024	18:00 Uhr	MUSIKSCHULE GARCHING: SOMMERKONZERT



„Musik-Tonstudio“ Musikproduktion für alle

Dieser Workshop richtet sich an alle Musikbegeisterte, Musikschüler und -lehrer, Bands und angehende Musikstudenten, die lernen möchten, wie man in einem Tonstudio eine professionelle Musikaufnahme erstellen kann. Es werden die Grundlagen der Aufnahmetechnik (Definition und Beschreibung der angewandten Technik), wie Mikrofonierung, Umgang in Theorie und Praxis mit der Soft- und Hardware und final das Mastering der aufgenommenen Musik vermittelt. Der Workshop wird von einem erfahrenen Musiker und Tontechniker geleitet, der mit den Kursteilnehmer:innen die Produktion in einem professionellen Tonstudio aktuellen Standards von Anfang bis Ende durchführen wird. In Kooperation mit den Musikschulen Garching und Unterföhring.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2563, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 08.06.24, 14.00-18.30 Uhr
Sonntag, 09.06.24, 9.00-16.00 Uhr
Luis Guillermo Del Castillo

EUR 80,00

Beatboxing

„Ja, wo ist denn der Schlagzeuger?“ – das möchte man manchmal fragen. So täuschend ähnlich ahmt der Sänger, die Sängerin vieler Vokalensembles den Sound von Hi-Hat, Snare- und Bassdrum nach. Beim Beatboxen werden alle Klänge mit dem Mund, der Zunge, dem Rachen und der Nase imitiert. Im Workshop werden die Grundlagen erklärt und gemeinsam geübt, außerdem gibt es wertvolle Tipps für das Üben daheim. Inhalt: Grundlagen des Beatboxings (Soundelemente wie Bassdrum – Snaredrum – Hi-Hat, Atmung, Standard-Pattern); Fill-Ins und Specialsounds (Toms, Becken); Beatbox-Rhythmen in verschiedenen Musikstilen (Reggae, Bossa Nova, Dupstep, Hip Hop, Dancehall, Rock, Pop, Jazz); Arbeit mit Mikrofon (Shure SM58); Begleiten von Vocal-Gruppen und Chören. Es gibt eine Mittagspause. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse (Mindestalter 12 Jahre).

Kurs-Nr. Z2564, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 08.06.24, 10.30-16.30 Uhr
Simon Eisen

EUR 40,00

Heilsames Singen mit wertschätzender Kommunikation

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.“ Schwerpunkt dieses Kurses ist die Empathie. Die einfühlsame Verbindung zu sich selbst und anderen, das Leben im Hier und Jetzt steht im Mittelpunkt:



Traudi Siferlinger, Foto: ©Thomas Merk

- Chanten und Tanzen als wirksames Mittel zur Selbstempathie zu entdecken.

- Kritik in konstruktive Selbstempathie übersetzen mit Hilfe der gewaltfreien, wertschätzenden Kommunikation.

Glücklich durch Entspannung und Singen! Wir beginnen mit leichten Entspannungs- und Atemübungen. Das Singen von Liedern mit einfachen Melodien und wenig Text (chanten) schenkt gute Laune und Lebensfreude. Chanten regt die Tiefenentspannung an und ist somit eine wirkungsvolle Möglichkeit der Selbstempathie.

Die Empathie für andere üben wir über die gewaltfreie Kommunikation.

GFK ist eine Sprache des Herzens, d.h. ausgehend von dem persönlichen Erleben, kommuniziere ich, was ich fühle. Dazu gehört, mit sich selbst in Verbindung zu sein und wahrzunehmen, was man fühlt und dies dann auch entsprechend auszudrücken. Diese Art der Kommunikation öffnet Herzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kursleiterin ist zertifizierte Chant-Anleiterin und ist als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation in der Lehrerfortbildung tätig.

Kurs-Nr. Z2565, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landschuter Str. 20-22
Mittwoch, 26.06.24, 18.30-20.15 Uhr
Mittwoch, 03.07.24, 18.30-20.15 Uhr
Ellen Jilg

EUR 21,00

Holla-rei-dullö

Jodeln ist in und Jodeln kann jeder. Jodeln befreit. Jodeln ist Meditation. Traudi Siferlinger, BR Moderatorin der Wirtshausmusikanten, wird in ihrer frischen und ungezwungenen Art unterschiedliche, mehrstimmige Jodeler anstimmen – ob kraftvoll oder getragen. Mitmachen kann jede:r auch Anfänger:innen.

Kurs-Nr. Z2566, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 10.04.24, 19.00 Uhr
Traudi Siferlinger

EUR 15,00

Singen – Do it yourself

Eine Kooperation mit der Musikschule Unterföhring

Alleine in der Badewanne - nett. Mit 300 Leuten im riesigen Saal - spaßig. Mit einer Gruppe gleichgesinnter Menschen in der vhs und Musikschule Unterföhring - UNVERGLEICHLICH! Ohne Vorkenntnisse unter professioneller Anleitung miteinander singen und Spaß haben, das ist das Ziel dieser Veranstaltungsreihe. Durch die ausgewählten Stücke können die Teilnehmer:innen auch ganz nebenbei Bewegung, Rhythmus und Takt lernen – eben Do it yourself! Michael Frey, Chorleiter aus Unterföhring und seit Jahren an der Musikschule, begleitet diese Veranstaltungsreihe und geht auf Ihre Wünsche ein. Für ganz kurz Entschlossene hat die Abendkasse geöffnet.

Kurs-Nr. Z2567, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 14.03.24, 19.00-20.00 Uhr
Michael Clemens Frey

EUR 8,00

Kurs-Nr. Z2567A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 25.04.24, 19.00-20.00 Uhr
Michael Clemens Frey

EUR 8,00

Kurs-Nr. Z2567B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 16.05.24, 19.00-20.00 Uhr
Michael Clemens Frey

EUR 8,00

Kurs-Nr. Z2567C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 13.06.24, 19.00-20.00 Uhr
Michael Clemens Frey

EUR 8,00

Kurs-Nr. Z2567D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 11.07.24, 19.00-20.00 Uhr
Michael Clemens Frey

EUR 8,00



Broom Bezzums

St. Patrick's Day – Irish Music & Dance

Den Lieblingstag der Iren feiern wir auch dieses Jahr in Unterschleißheim! Mit Broom Bezzums, den Emerald Dancers und der Summerstorm Dance Company! Broom Bezzums ist eine der aufregendsten und originellsten Folkbands in Deutschland. Mit ihrer zeitgenössischen Interpretation von Folkmusik haben sie bereits mehrfach den deutschen Rock- und Poppreis gewonnen. Die beiden Energiebündel Mark Bloomer und Andrew Cadie zelebrieren eine energische, unterhaltsame und musikalisch aufregende Live-Show mit viel Witz und einem unerwartet vollen Sound. Mark Bloomers rauchige Stimme vermischt sich perfekt mit dem reinen, treibenden Gesang von Andrew Cadie. Ein Potpourri von Reels mit beeindruckend schnellem Geigenspiel wechselt sich ab mit den schönen, klagenden Northumbrian Pipes (nordenglischer Dudelsack), die sich perfekt mit den Klängen von Marks Mandola vermischen. Sie berühren gleichzeitig das Herz, stimmen nachdenklich und laden die zwei Irish Dance Gruppen Emerald Dancers und die Summerstorm Dance Company zum Tanzen ein. In Zusammenarbeit mit Forum Unterschleißheim und der Volkshochschule im Norden des Lkr. München e.V.

Links:
www.broombezzums.com
www.youtube.com/user/broombezzums
www.emerald-dancers.de
www.summerstorm.de
 Anmeldung und Tickets nur über Ticket-Shop der Stadt Unterschleißheim oder über München Ticket!

Kurs-Nr. Z2570, Unterschleißheim
 Bürgerhaus, Rathausplatz 1
 Freitag, 15.03.24, 20.00-22.30 Uhr
 Broom Bezzums / Emerald Dancers e.V. / Summerstorm Dance Company e.V. EUR 16,00

Tanz

Ballett für Erwachsene

In diesem Kurs werden Sie Ihre Vorkenntnisse in Technik und Ihren Ausdruck verbessern. Nach dem Training an der Stange werden Adage, Pirouetten und leichte Sprünge geübt. Die Kursleiterin legt Wert darauf, dass die Freude am Tanz erhalten bleibt!

Kurs-Nr. Z2602, Unterföhring
 vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittelstufe
 15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24
 Veronika von Lauer-Münchhofen EUR 142,00

Kurs-Nr. Z2603, Unterföhring
 vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse
 15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24
 Veronika von Lauer-Münchhofen EUR 95,00

Ballett für Erwachsene und Body Conditioning

Dieser Kurs ist für Erwachsene konzipiert und bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm inkl. Power-Barre, PBT (Progressive Ballet Training) und Stretching. Die klassische Balletttechnik ist nach wie vor die Grundlage tänzerischer Körperbildung.

Kurs-Nr. Z2605, Garching
 Ballettstudio Klarmann, Watzmannring 8
 15x Montag, 19.00-20.15 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Aileen Klarmann EUR 115,00

Kurs-Nr. Z2606, Garching
 Ballettstudio Klarmann, Watzmannring 8
 15x Mittwoch, 18.45-20.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24
 Aileen Klarmann EUR 115,00

Klassisches Ballett für Kinder in Ismaning

Dieser Kurs ist angelehnt an den Lehrplan der Royal Academy of Dance (RAD). Level/ Niveau Pre-Primary und Primary. Wir arbeiten frei innerhalb der vorgeschriebenen Übungen und Tänzen. Die Körperhaltung wird ergänzt mit Übungen aus dem PBT = Progressive Ballet Training für Kinder.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2611, Ismaning
 vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit Vorkenntnissen, 6-8 Jahre
 15x Montag, 16.00-17.00 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Aileen Klarmann EUR 85,00

Ballett für Jugendliche in Ismaning

Das Unterrichtskonzept der „Royal Academy of Dance®“ besteht darin, die Grundlagen des klassischen Balletts auf eine kind- bzw. jugendgerechte Art und Weise zu vermitteln und beinhaltet Spitzentanz und PBT (Progressive Ballet Training). Das Konzept fördert nicht nur die tänzerische Grundausbildung, sondern auch die Gesundheit, Persönlichkeit und Kreativität der Jugendlichen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2615, Ismaning
 vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Fortgeschrittene, ab 17 Jahre
 15x Dienstag, 17.30-18.45 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24
 Aileen Klarmann EUR 106,00

Ballett-Förderklasse

Förderunterricht nach dem Konzept der „Royal Academy of Dance®“. Der Unterricht findet im ca. 14-tägigen Turnus statt.

Kurs-Nr. Z2622, Garching
 vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Für Fortgeschrittene, ab 17 Jahre
 10 x Samstag 10.00-11.30 Uhr
 Beginn: Samstag 24.02.24
 weitere Termine: 16.03., 23.03., 13.04., 27.04., 04.05., 18.05., 15.06., 29.06. und 06.07.24
 Aileen Klarmann EUR 112,00

Ballett für Kinder in Unterföhring

Ballett fördert Koordination, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Rhythmusgefühl, Musikalität und Konzentration. Neben den klassischen Ballettübungen am Boden und im Raum werden die Kinder Choreographien erlernen. Bitte Tanzschläppchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2623, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Fortgeschrittene, ab 8 Jahren
 10x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 09.04.24
 Patricia Colchado-Witzel

EUR 58,00

Ballett für kleine Ballerinas in Unterföhring

Auf spielerische Weise werden die Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers im Raum und in der Musik vermittelt. Im Mittelpunkt des Ballettunterrichts steht die Freude am Tanz als Ausdrucksmittel von Lebensgefühl. Die Kinder lernen Schrittfolgen und kleine Choreographien. Bitte Tanzschlappchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2624, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen, ab 4 Jahren
 10x Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 09.04.24
 Patricia Colchado-Witzel

EUR 58,00

Ballett für Kinder

Auf spielerische Weise werden die Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers im Raum und in der Musik vermittelt. Im Mittelpunkt des Ballettunterrichts steht die Freude am Tanz als Ausdrucksmittel von Lebensgefühl. Die Kinder lernen Schrittfolgen und kleine Choreographien. Bitte Tanzschlappchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2625, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen, ab 5 Jahren
 10x Donnerstag, 16.45-17.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 11.04.24
 Patricia Colchado-Witzel

EUR 58,00

Ballettmäuse

Auf spielerische Weise werden die Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers im Raum und in der Musik vermittelt. Im Mittelpunkt des Ballettunterrichts steht die Freude am Tanz als Ausdrucksmittel von Lebensgefühl. Die Kinder lernen Schrittfolgen und kleine Choreographien. Bitte Tanzschlappchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen. Ab 4 Jahren ohne Vorkenntnisse.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2625A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ohne Vorkenntnisse, ab 4 Jahren
 10x Donnerstag, 16.00-16.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 11.04.24
 Patricia Colchado-Witzel

EUR 43,00



Foto: ©Patricia Colchado Witzel

Tanz und Choreografie für Kinder**Sommerworkshop und Aufführung**

Im Workshop lernen die Kinder verschiedene Tanzarten und Stilrichtungen kennen, wie Modern Dance, klassisches Ballett, Street Dance Style und lateinamerikanischer Tanz. Nach einer intensiven Aufwärmphase mit verschiedenen Grundelementen, führen spezielle Techniken der einzelnen Stilrichtungen zum Erarbeiten einer Choreographie. Zum Abschluss der Workshopwoche wird es eine kleine Aufführung am Freitagnachmittag geben. Die Kinder sollten Vorkenntnisse in einer der Stilrichtungen haben. Bitte Tanzschlappchen, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.**Kurs-Nr. Z2626, Unterföhring**

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen, 8 – 12 Jahre
 5x Montag-Freitag, 10.00-12.00 Uhr
 Beginn: Montag, 29.07.24
 Patricia Colchado-Witzel

EUR 58,00

Dance Workout**Dance Workout für Erwachsene (Ü30)**

In dieser Stunde ist jeder willkommen, der Spaß daran hat sich zu bewegen! Wir beginnen mit einem einfachen Warm-up, gefolgt von Kräftigungsübungen und einer sanften Dehnung. Der Höhepunkt des Kurses ist das Erlernen einer Choreographie, die wir am Ende der Stunde wiederholen und dabei so richtig ins Schwitzen kommen. Musikalisch wird die Stunde von RnB und Jazz Musik begleitet.

Kurs-Nr. Z2640, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit und ohne Vorkenntnisse
 15x Sonntag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Sonntag, 25.02.24
 Lena Vieweg

EUR 105,00

Jazz Dance – Mittelstufe

Die Stilrichtungen im Kurs reichen von Modern Jazz bis hin zu Commercial Jazz. Neben einem umfangreichen Warm-up, welches eine Kombination aus Stretching, Krafttraining und Technikübungen beinhaltet wird zum Ende jeder Stunde eine Choreographie ertanzt. Dieser Kurs ist hervorragend geeignet für Hobbytänzer:innen mit ersten Tanzerfahrungen sowie motivierte Wiedereinsteiger:innen.

Kurs-Nr. Z2645, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Für Jugendliche und Erwachsene, ab 16 Jahren
 10x Sonntag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Sonntag, 03.03.24
 Francesca Wiethüchter

EUR 70,00

Tanz

2

Baila Latino

Möchten Sie das Gefühl haben, auf einer Party in Lateinamerika zu sein? Möchten Sie nach einem langen Tag entspannen? Wollen Sie Spaß und Freude am Tanzen haben – ohne Tanzpartner? Baila Latino enthält eigene Choreografien zu Salsa, Bachata, Merengue, Cumbia und Reggaeton zum Solotanz ohne Tanzpartner. Im Kurs tanzen wir verschiedene lateinamerikanische Rhythmen. Sie verbessern Ihre Kondition, Koordination, Tanz- und Rhythmusgefühl in lockerer Atmosphäre. Das Gelernte können Sie auch in einem Social Dance oder auf einer Party einsetzen. Spaß an Musik und Bewegung stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme und lockere Kleidung, bequeme Schuhe ohne rutschige Sohle (keine Straßenschuhe), Handtuch, Getränk. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. Z2651, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 18.40-19.40 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24
Jose Luis Chavez Atoche EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2652, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 19.45-20.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24
Jose Luis Chavez Atoche EUR 90,00

Salsa, Merengue, Bachata

Merengue, hispanisch für Baiser, entstand in der Dominikanischen Republik, ist recht einfach zu erlernen und daher eine gute „Vorspeise“ für andere Latinotänze. Das würzige Gegenstück Salsa, hispanisch für Soße, stammt von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in unterschiedlichen Stilen. Bachata aus der Dominikanischen Republik wird meist eng und hüftbetont getanzt. Nicht Perfektion und Wettbewerb, sondern Spaß an Musik und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Einführung in Basisrhythmen, Grundschr./figuren und Führung. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Paarweise Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, ein zweites Paar Schuhe ohne rutschige Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Z2654, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 08.06.24, 10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 09.06.24, 10.00-14.00 Uhr
Carlos Quispe Allende EUR 46,00 pro Person

Kurs-Nr. Z2655, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 04.05.24, 10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 05.05.24, 10.00-14.00 Uhr
Carlos Quispe Allende EUR 46,00 pro Person

Latino Lady Styling

Für alle Frauen, die unabhängig von einem Partner die lateinamerikanischen Rhythmen lernen, beweglicher werden und ein besseres Körpergefühl erlangen möchten. Sie lernen verschiedene Bewegungen lateinamerikanischer Tänze kennen, insbesondere Salsa und Bachata. Der Solo Kurs ist ideal als Training für sich selbst oder auch als ein schnell möglicher Einstieg in den Paartanz. Die einzeln erlernten Figuren werden immer weiter zu einer Choreografie verbunden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschiger Sohle (keine Straßenschuhe), kleines Handtuch.

Kurs-Nr. Z2656, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Gabriella Lombosi EUR 105,00

Kurs-Nr. Z2657, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Freitag, 18.15-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24
Gabriella Lombosi EUR 105,00

Orientalischer Tanz

Balsam für Körper und Seele

Diese wunderbare Art des Tanzes ist für Frauen jeden Alters geeignet. In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des Orientalischen Tanzes. Beweglichkeit und Körperbewusstsein werden gefördert, Koordination und Haltung geschult. Wir tanzen größtenteils zu moderner und abwechslungsreicher orientalischer Musik. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Warm-up, anschließend befassen wir uns mit Technikgrundlagen, die wir in Schrittkombinationen, Choreographien und Kreistänzen einbauen und üben. Im freien Tanz erfreuen wir uns daran, die erlernten Elemente umzusetzen. Der Unterricht endet mit einem kleinen Cool-down. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Bitte beachten Sie das am 06. und 13.05.24 kein Unterricht stattfindet.

Kurs-Nr. Z2660, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit und ohne Vorkenntnisse
13x Montag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Monika Loder EUR 105,00

Kurs-Nr. Z2661, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbaukurs
13x Montag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Monika Loder EUR 105,00



Olivia Muriel Roche, Foto: ©Brigitte Sporrer

Flamenco

Beim Flamencotanz kann man nicht nur seine Gefühle ausdrücken, sondern einen ganz eigenen Zugang zu sich selbst, zur eigenen Persönlichkeit finden. In diesem Kurs geht es darum sich, neben dem Kennenlernen der Basistechniken, in der Bewegung in Verbindung mit Musik und Rhythmus zu erleben und mit allen Sinnen zu erfassen: sprühende Lebensfreude, tiefe Gefühle, kraftvolle Präsenz und Leidenschaft. Es werden die Grundlagen der Flamencotanz Technik und eine kleine Choreographie Sequenz vermittelt. Im Vordergrund stehen das Erlernen einer körperschonenden, korrekten Haltung und die Freude am Bewegen zu Musik. Bitte mitbringen: Absatz- oder Flamencoschuhe (ca. 3-5 cm).

Kurs-Nr. Z2664, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Ohne Vorkenntnisse
Samstag, 13.04.24, 14.00-16.00 Uhr
Olivia Muriel Roche EUR 18,00

Kurs-Nr. Z2665, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mit Vorkenntnissen
Samstag, 20.04.24, 14.00-16.00 Uhr
Olivia Muriel Roche EUR 18,00

Tango Argentino

Workshop für Einsteiger:innen

Im Workshop haben Sie die Möglichkeit die argentinische Kultur anhand des Tango Argentino kennen zu lernen. Der Kurs eignet sich für alle, die neugierig sind, ihre ersten Schritte im Tango Argentino zu machen. In unserer Pause bietet sich die Gelegenheit argentinische kleine Snacks zu probieren und etwas mehr über die Welt des Tangos zu erfahren. Cristian Taffarello ist professioneller Tango Argentino Tänzer und Lehrer, gebürtiger Argentinier und vom Tanzboden aus Buenos Aires hier in München eingeflogen. Martina Ferrarotti, passionierte Tangotänzerin und ein argentinisches Münchner Kindl liegt

die Vermittlung der argentinischen Kultur anhand des immateriellen UNESCO Welterbes sehr am Herzen. Los esperamos – Wir freuen uns auf Euch. EUR 15,00 Beitrag für die Snacks werden vor Ort an die Dozenten bezahlt. Bitte mitbringen: ausgewiesene Tanz- oder Gymnastikschuhe oder Socken, keine Straßenschuhe oder Schuhe mit Gummisohle auf Grund von Verletzungsgefahr. Paarweise Anmeldung.

Kurs-Nr. Z2670, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 14.04.24, 11.30-14.30 Uhr

Martina Ferrarotti / Cristian Taffarello

EUR 30,00 pro Person

Tango Argentino

Workshop

Erste Grundkenntnisse in diesem wunderbaren Weltkulturerbe-Tanz kann man an einem Nachmittag erlernen. Der Workshop ist geeignet für komplette Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen. Themen sind: Führen und Folgen beim Tango Argentino, wie die Verbindung zwischen den Tanzpartner:innen aufgenommen, aufrechterhalten und verfeinert werden kann, Miteinander gehen in der Umarmung und zum Rhythmus der Musik, Haltung, Achse, Bewegungsabläufe, Figurenelemente, kleine Kombinationen und Improvisation. Durch Tango Argentino werden Wahrnehmung, Balance und Fokussierung geschult. Paarweise Anmeldung erforderlich, auch Damen- und Herren-Paare willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Gymnastikschuhe oder flache Schuhe, alternativ dicke Socken, keine Straßenschuhe mit spitzen Absätzen, Getränk.

Kurs-Nr. Z2674, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen

Samstag, 09.03.24, 14.00-17.00 Uhr

Susanne Mühlhaus

EUR 30,00 pro Person

Griechische Volkstänze

Lernen Sie mit diesem Kurs Griechenland tänzerisch kennen! Der Kurs ist für alle Tanzbegeisterten, Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Alle Altersstufen können mitmachen. Es sind auch keine Tanzpartner:innen erforderlich. In Kreisformation als Gruppentanz lernen Sie die verschiedenen Regionen nicht nur tänzerisch, sondern auch kulturell kennen. Bitte Tanzschlappchen oder leichte Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z2675, Ismaning

Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11

15x Montag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24

Gerasimos Karvounis

EUR 95,00



Foto: ©Stefan Sporrer

Line Dance

Ein paar Schritte nach rechts, ein paar Schritte nach links, das kann bestimmt jeder tanzen, ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse. Line Dances sind Tänze aus den USA, die meistens frei ohne Partner:in getanzt werden. Die Musik ist mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Rhythmen, wie auch Cha-Cha-Cha oder Rumba. Eine super Möglichkeit, alleine tanzen zu gehen, aber natürlich auch zu zweit! Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe). Paarweise Anmeldung nicht erforderlich!

Kurs-Nr. Z2680, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Für Fortgeschrittene

5 x Samstag 10.00-12.30 Uhr

Beginn: Samstag 16.03.24, weitere Termine: 20.04., 18.05., 15.06. und 13.04.24

Astrid Zörnack

EUR 65,00

Line Dance Workshop

Ein paar Schritte nach rechts, ein paar Schritte nach links, das kann bestimmt jeder tanzen, ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse. Line Dances sind Tänze aus den USA, die meistens frei ohne Partner:in getanzt werden. Die Musik ist mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Rhythmen, wie auch Cha-Cha-Cha oder Rumba. Eine super Möglichkeit, alleine tanzen zu gehen, aber natürlich auch zu zweit! Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe). Paarweise Anmeldung nicht erforderlich!

Kurs-Nr. Z2682, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Für Teilnehmer:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Sonntag, 03.03.24, 12.30 Uhr

Eveline Retzer

EUR 12,00

Kurs-Nr. Z2683, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sonntag, 03.03.24, 14.15 Uhr

Eveline Retzer

EUR 12,00

It's Party Time: Line Dance

Line Dance Party mit Workshops und First Wall



Es gibt zwei Workshops (Level 1 und Level 2) mit Daniel Spiss (ADTV-Tanzlehrer, Fachlehrer für Salsa, Latinotänze, West Coast Swing und Line Dance-Teacher). Wir tanzen quer durch die in den letzten Semestern erlernten Tänze. Damit wir uns nicht ständig fragen „Wie fängt der Tanz nochmal an?“ wird bei den meisten Tänzen die erste Wall kurz gezeigt. Das hilft auch fortgeschrittenen Line Dancern unbekannte Tänze mitzutanzten. Auszug aus der Tanzliste: Achy Breaky Heart, A Brighter Day, Katchi,Codigo, Stand by Me, Stilbaai Charleston, C.C.S., Waterfall. Die vollständige Tanzliste wird spätestens 2 Wochen vorher versendet. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Z2687, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Sonntag, 16.06.24, 14.00-19.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger / Daniel Spiss

EUR 24,00

Tanz

Line Dance – Fun for everyone

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist der moderne Line Dance genau das Richtige. Es werden vorgegebene Choreographien zu den unterschiedlichsten Songs und Musik-Arten getanzt. Mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Motions, wie Cha-Cha-Cha oder Rumba – auf jeden Fall abwechslungsreich. Dabei tun wir nicht nur etwas für unsere Fitness, sondern auch für den Kopf! Im Level I werden einfache Choreographien getanzt und vor allem die wichtigsten Line Dance-Grundschnitte erarbeitet. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Z2684, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Anfänger, Level 1

12x Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 78,00

Line Dance – Absolute Beginner

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist der moderne Line Dance genau das Richtige. Es werden vorgegebene Choreographien zu den unterschiedlichsten Songs und Musik-Arten getanzt. Mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Motions, wie Cha-Cha-Cha oder Rumba – auf jeden Fall abwechslungsreich. Dabei tun wir nicht nur was für unsere Fitness, sondern auch für den Kopf! Im Level 0 werden sehr einfache Choreographien getanzt und wichtige Line Dance-Grundschnitte erarbeitet. Der Level 0 richtet sich an alle, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Z2684A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse – langsames Lerntempo

12x Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 78,00



Sommerstorm Dance Company, Foto: ©Daniela Lorenz

Line Dance – Fun for everyone

Spaß am Tanzen? Aber keinen Tanzpartner zur Hand? Dann ist der moderne Line Dance genau das Richtige. Es werden vorgegebene Choreographien zu den unterschiedlichsten Songs und Musik-Arten getanzt. Mal fetzig, mal langsam und in den verschiedensten Motions, wie Cha-Cha-Cha oder Rumba – auf jeden Fall abwechslungsreich. Dabei tun wir nicht nur was für unsere Fitness, sondern auch für den Kopf! Im Level I werden einfache Choreographien getanzt und vor allem die wichtigsten Line Dance-Grundschnitte erarbeitet. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Z2684B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anfänger:innen – Level 1

12x Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 78,00

Kurs-Nr. Z2685, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Anfänger mit Vorkenntnissen, Level 1

12x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 78,00

Kurs-Nr. Z2686, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Fortgeschrittene, Level 2

12x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 78,00

Sommerprogramm: Line Dance

Line Dance Sommer

Endlich Ferien und alles ist zu? Nicht bei uns, wir tanzen auch im August! Tanzen ohne Partner, aber in der Gruppe macht so viel Spaß, trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Musikstilen, von Country bis Pop, von Cha-Cha-Cha bis Rumba. Im Line Dance Sommer tanzen wir überwiegend einfache Choreographien, die selbstverständlich gezeigt und geübt werden, aber auch mal den einen oder anderen anspruchsvolleren Tanz. Vorkenntnisse in Line Dance sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe mitbringen (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr. Z2689, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 30.07.24, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 31.07.24, 18.00-19.30 Uhr

Donnerstag, 01.08.24, 18.00-19.30 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 28,00

Kurs-Nr. Z2689A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Dienstag, 06.08.24, 18.00-19.30 Uhr

Mittwoch, 07.08.24, 18.00-19.30 Uhr

Donnerstag, 08.08.24, 18.00-19.30 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 28,00

Line Dances, Strolls & Co.

Wir tanzen solo in der Gruppe kleine Choreographien zu verschiedenen Musikgenres wie Swing, Rockabilly, Country und Pop. Mal langsam, mal schnell greifen wir verschiedene Tanzstile auf. Hier kann jeder mittanzen, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Und neben der Bewegung kommt auch der Kopf nicht zu kurz! Zum Kurs bitte mitbringen: Tanz- oder Turnschuhe und Getränk.

Kurs-Nr. Z2688, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Mit Vorkenntnissen

12x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Sonja Bothe

EUR 78,00

Kurs-Nr. Z2688A, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Anfänger

12x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Sonja Bothe

EUR 78,00

Irish Dance

Die Shows „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ haben Irish Dance in Deutschland bekannt gemacht. Mal rasant und lautstark mit Stepschuhen (Hardshoedance), mal schwungvoll und leise (Softshoedance) – dies sind die Merkmale, die Irish Dance so abwechslungsreich machen. Diese Tanzform spiegelt die Lebensfreude der Iren wider und ist für jede:n geeignet, auch ohne Tanzpartner:in

Irish Dance – Soft- und Hardshoedance

Kurs-Nr. Z2690, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Anfänger:innen 1, ohne/ geringe Vorkenntnisse

15x Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Thomas Waldmann / Silvia Waldmann

EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2691, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Anfänger:innen 2, mit Vorkenntnissen

15x Mittwoch, 19.00-20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Silvia Waldmann / Thomas Waldmann

EUR 112,00



Foto: ©Kzenon - stock.adobe.com

Irish Stepdance (Hardshoes)

Kurs-Nr. Z2692, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Fortgeschrittene Hardshoedance

15x Mittwoch, 20.15-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Silvia Waldmann / Thomas Waldmann

EUR 68,00

Irish Stepdance (Softshoes)

Kurs-Nr. Z2693, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Fortgeschrittene Softshoedance

15x Mittwoch, 19.30-20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Silvia Waldmann / Thomas Waldmann

EUR 68,00

Irish Dance Masterclass

Alle Freunde des Irish Dance sind – bei entsprechenden Vorkenntnissen – herzlich eingeladen, in dieser Tanzgruppe mitzumachen. Diese Gruppe trifft sich im 14-tägigen Turnus – samstags und sonntags – zum Training. Interessent:innen melden sich bitte direkt bei Thomas Waldmann unter der Tel. Nr. 089/32120515 oder per E-Mail: thomas.waldmann@summerstorm.de

Kurs-Nr. Z2694, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3

Beginn: Samstag, 02.03.2024

Thomas Waldmann

Gebührenfrei

Zumba

Zumba® Kids

Großer Spaß für kleine Tänzer

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Hier werden kinderfreundliche Choreografien zu Musik, die Kinder lieben, kombiniert: Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Gedächtnis, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert. Es regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Zumba® Kids hilft einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und die Fitness als einen natürlichen Teil des Lebens der Kinder zu integrieren. Das Wichtigste bei Zumba® Kids ist jedoch, dass bei alledem der Spaß im Vordergrund steht! Geben Sie bitte Ihrem Kind bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mit.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2710, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

5-9 Jahre

15x Sonntag, 16.00-16.50 Uhr

Beginn: Sonntag, 25.02.24

Irina Garcia de Baur

EUR 70,00

Kurs-Nr. Z2711, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

7-12 Jahre

15x Mittwoch, 16.50-17.40 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Sarah Steffens

EUR 70,00



Foto: ©Simona Kraus

Zumba gold®

Moderates Workout geeignet für Fitnessneinsteiger

Zumba gold® ist ein leichtes Ganzkörper-Workout mit Spaß, Freude und Musik. Es ist sehr gut geeignet für Zumba®-Anfänger:innen und für ältere Menschen die gelenkschonend beweglich bleiben und ihren Herz-Kreislauf stärken möchten. Die Bewegungen sind einfach und das Tempo der Musik moderat. Gerade Fitness-Anfänger:innen haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexen, schnellen Schrittkombinationen zu folgen oder sich diese zu merken. Zudem kann man bei langsameren Schrittfolgen wesentlich besser auf die Details achten. Alles nur eine Frage der Übung. Und mit der Zeit stellt sich ein Lernprozess ein, auch neue „Choreografien“ leichter zu verinnerlichen. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z2712, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2713, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2714, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Andrea David EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2715, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Montag, 11.15-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24
Andrea David EUR 26,00

Kurs-Nr. Z2715S, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 26.02.24, 11.15-12.00 Uhr
Andrea David EUR 5,00

Kurs-Nr. Z2716, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Montag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Maria Eva Monteagudo EUR 90,00

Zumba®

Tanz dich fit mit Zumba! Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus feuriger lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß. Mit Zumba werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. In einer Stunde Zumba können bis zu 1000 Kalorien verbrannt werden. Zumba ist für alle Menschen geeignet, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben. In diesem Tanz-Workout mit Spaßfaktor werden den Teilnehmer:innen Cumbia, Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Cha-Cha-Cha u. v. a. Tanzschritte vermittelt. Willkommen zur Zumba Party! Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z2717, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Mittwoch, 17.25-18.25 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Ricarda Liebscher EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2721, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Montag, 18.15-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Luis Claudio Rodrigues EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2722, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Montag, 19.20-20.20 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Luis Claudio Rodrigues EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2723, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mit speziellem Bauch- und Rückentraining
15x Montag, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Rosalie Oktay EUR 135,00

Kurs-Nr. Z2724, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Montag, 11.05-12.05 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Rosalie Oktay EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2726, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Sonntag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 25.02.24
Irina Garcia de Baur EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2727, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Kathleen Ehrlich EUR 72,00

Kurs-Nr. Z2729, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Anamaria Barabas EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2730, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Bettina Friemel EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2731, Garching

Business Campus Sportpark, Schleißheimer Str. 34
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Shirley Beatriz Aguilar EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2732, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Simona Kraus EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2733, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Sonntag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 03.03.24
N.N. EUR 90,00

Dance Moves

Ein Tanzfitness-Programm mit Fokus auf Spaß und Erlernbarkeit. Hier ist jedes Lied vorchoreografiert und bietet eine bestimmte Tanzkombination an. Die Choreografien unterscheiden sich in Ihrer Intensität und Tanzstile und bringen Tanzelemente aus beliebten lateinamerikanischen, modernen und klassischen Tanzarten, z.B. Salsa, Merengue, Tango, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive, Flamen-co, Bachata, Swing, Rock `n` Roll, Charleston, Hip-Hop, Ballett Dancing, Bollywood Dancing, Contemporary Dancing usw. Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z2735, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 18.55-19.55 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Irina Dimitrova EUR 90,00

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Tanzkurs nach dem Welttanzprogramm I

Stufe 1 – Einsteigerkurs für Paare

Mit diesem Grundkurs wird Ihnen ein aktuelles Tanzprogramm für alle Gelegenheiten mit folgenden Tänzen angeboten: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive und Disco-Fox. So beherrschen Sie ein solides Grundprogramm, das Sie später erweitern können. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2740, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
7x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21.02.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2741, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2742, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
7x Freitag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Freitag, 23.02.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Tanzkurs nach dem Welttanzprogramm

Stufe 2 – Grundkurs für Paare

Hier finden all diejenigen Freude und Spaß, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Mit Abschluss dieses Tanzkurses werden Sie das Welttanzprogramm erlernt haben. Wir festigen und vertiefen unser ge-



Foto: © tsuguliev - stock.adobe.com

lerntes Grundprogramm und Ihr Wissen wird durch Tänze wie Samba, Rumba und Blues erweitert. Bitte paarweise anmelden.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2743, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
7x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.04.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2744, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 03.06.24
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2745, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
7x Freitag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Freitag, 26.04.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Medaillenkurs Bronze

Voraussetzung sind Tanzkenntnisse entsprechend der Stufe 2 des Welttanzprogramms. Wir wiederholen bereits Gelerntes, erlernen neue Figuren und Variationen, verbessern unsere Tanzhaltung und sprechen auch mal über die Fußarbeit und den Rhythmus. Bitte paarweise anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2747, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
7x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21.02.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2748, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
7x Freitag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 23.02.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2749, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 18.50-19.50 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2750, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Festsaal
8x Montag, 18.50-19.50 Uhr
Beginn: Montag, 03.06.24
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Medaillenkurs Silber

Voraussetzung sind Tanzkenntnisse entsprechend der Bronzestufe. Wir bauen auf den vorhandenen Figuren auf, verbessern unsere Tanzhaltung, die Fußarbeit und den Rhythmus. Bitte paarweise anmelden. Mitzubringen: Wechselschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk. Wiedereinsteiger Level Silber.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2752, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
7x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 24.04.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2753, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
7x Freitag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Freitag, 26.04.24
Aline Olejnik EUR 42,00 /pro Person



Foto: © Kirill Rizhov - stock.adobe.com

Übungsparty für Tanzpaare



Tauchen Sie ein in die gesellige Atmosphäre und erleben Sie einen Abend voller Tanz und Spaß. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Standard- und Lateinamerikanischen Tänze zu üben. Es sind alle Tänzer:innen mit Vorkenntnissen, unabhängig welcher Stufe, willkommen. Martina Damböck spielt die Musik für Sie ein und Erfrischungsgetränke sind vor Ort erhältlich. Wir bitten Sie, sich paarweise anzumelden.

Kurs-Nr. Z2775, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 15.03.24, 19.00-21.30 Uhr
Martina Damböck EUR 8,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2776, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 03.05.24, 19.00-21.30 Uhr
Martina Damböck EUR 8,00 /pro Person

Tanzkreis für Paare

Voraussetzung: Silber-Niveau

Sie haben das Tanzen für sich entdeckt und möchten sich und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Auszeit vom Alltag gönnen? Dann sind Sie bei den Tanzkreisen genau richtig. Mit viel Spaß und Geselligkeit werden Ihre Tanzkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen gesichert und weiter ausgebaut. Bitte paarweise anmelden. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2755, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Rathausplatz 1
8x Montag, 19.55-20.55 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2756, Unterschleißheim

Bürgerhaus, Rathausplatz 1
8x Montag, 19.55-20.55 Uhr
Beginn: Montag, 03.06.24
Sabine Weigert-Enderle EUR 48,00 /pro Person

Tanzkreis für Paare

Voraussetzung: Gold-Niveau

Sie haben das Tanzen für sich entdeckt und möchten sich und Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Auszeit vom Alltag gönnen? Dann sind Sie bei den Tanzkreisen genau richtig. Mit viel Spaß und Geselligkeit werden Ihre Tanzkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen gesichert und weiter ausgebaut. Bitte paarweise anmelden. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2757, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
14x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21.02.24
Aline Olejnik EUR 84,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2758, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
14x Freitag, 19.45-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 23.02.24
Aline Olejnik EUR 84,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2759, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Montag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Martina Damböck EUR 96,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2759A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Montag, 19.35-20.35 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Martina Damböck EUR 96,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2759B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
16x Montag, 20.40-21.40 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Martina Damböck EUR 96,00 /pro Person

Sportlicher Tanzkurs für Frauen

Dieser Kurs wird Sie nicht nur körperlich fit machen, sondern durch seine Vielseitigkeit auch mental und emotional mitreißen. Der Kurs beinhaltet Tänze und Musik aus allen Genres und ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen und ins Schwitzen kommen möchten, unabhängig von tänzerischen Vorkenntnissen, Alter oder Fitnessstand. Hier geht es nicht um Leistung sondern um Lebensfreude. Bewegen Sie sich alleine mit leichten Choreografien zur Musik und haben Spaß dabei. Tanzen ist Träumen mit den Füßen und hilft auch bekanntlich präventiv gegen Demenz. Was Sie brauchen, sind Lust aufs Tanzen, sportliche bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Kurs-Nr. Z2760, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 17.15-18.30 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24
Miriam Waigt EUR 110,00 /pro Person

Disco-Fox

Der Discofox ist heute einer der gebräuchlichsten Tänze und verdankt seine Beliebtheit der Tatsache, dass er bei jedem musikalischen Event einsetzbar ist. Er ist ein ultimatives Universalrezept für Feiern, Feste, Bälle, Hochzeiten und Partys jeglicher Art, da die dazu passende Musik im 4/4 Takt eine Vielzahl der aktuellen Charts abdeckt. Mit seinen einfachen Schrittfolgen und seiner Vielzahl an Figuren ist er immer neu kombinierbar und wird nie langweilig. Fazit: Ein dynamischer und flotter Paartanz, der mit seiner Musik zum Tanzen einlädt. Mitzubringen: Wechselschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk. Nur paarweise Anmeldung, auch Damen- und Herren-Paare sind möglich. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2770, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Grundseminar
Samstag, 02.03.24, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2770A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Grundseminar
Samstag, 09.03.24, 10.30-13.30 Uhr
Raul Dinescu-Broos /
Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2771, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Aufbauseminar, Stufe 1

Samstag, 20.04.24, 10.30-13.30 Uhr

Raul Dinescu-Broos /

Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2771A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Aufbauseminar, Stufe 2

Samstag, 27.04.24, 10.30-13.30 Uhr

Raul Dinescu-Broos /

Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2771B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Aufbauseminar, Stufe 3

Samstag, 15.06.24, 10.30-13.30 Uhr

Raul Dinescu-Broos /

Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person

Kurs-Nr. Z2771C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Aufbauseminar, Stufe 4

Samstag, 13.07.24, 10.30-13.30 Uhr

Raul Dinescu-Broos /

Manuela Graul EUR 28,00 /pro Person



Foto: ©Natascha Denic

Kurs-Nr. Z2773, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 02.03.24, 14.00-18.00 Uhr

Raul Dinescu-Broos /

Manuela Graul EUR 36,00 /pro Person

Lindy Hop**Basis Workshop**

Die Swing Ära ist die Zeit der Big Bands der 30er Jahre. Es gab viele und große Tanzsäle und überall dröhnte die Musik. Der am meisten verbreitete Tanz dieser Zeit ist der Lindy Hop. Elegant und langsam oder dynamisch und schnell gibt es ein breites Spektrum an Figuren und Bewegungen. Passend zu Geschwindigkeit und Musikstil gibt es verschiedene Grundschritte. Wir wollen die wichtigsten davon erlernen. Anmeldung erfolgt mit Partner:in. Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle sind erwünscht.

Kurs-Nr. Z2779, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 21.04.24, 10.30-13.30 Uhr

Erich Hecker /

Carolin Spicher EUR 30,00 /pro Person

Paartanz Basics

Dieser Workshop beinhaltet Grundbewegungen der beliebtesten und gebräuchlichsten Paartänze. Das sind u.a. Discosamba, Discofox, Cha Cha, Rumba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer (Pendelwalzer) und Salsa. Zusätzlich wird auf Führung und Haltung eingegangen. Gelernt werden die Tänze gleich paarweise und es darf viel getanzt und geübt werden. Bitte bringen Sie Schuhe mit Ledersohlen mit, auch Wechselschuhe sind wichtig. Tanzschuhe sind nicht erforderlich. Während des Workshops wird es kleine Trink- und Verschnaufpausen geben.

Kurs-Nr. Z2772, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Für Anfänger

Samstag, 20.04.24, 14.00-18.00 Uhr

Raul Dinescu-Broos /

Manuela Graul EUR 36,00 /pro Person

Hochzeitstanzkurs

Auf der eigenen Hochzeit möchte man besonders mit dem Hochzeitstanz glänzen. Sie erlernen die Grundkenntnisse für Ihren schönsten Tag im Leben. Langsamer Walzer und Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox, Discosamba und Tipps für sicheres Auftreten. Und auch als Gast sind Sie mit diesen Tänzen auf jeder Feier gut vorbereitet. Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Paarweise Anmeldung; auch Damen- und Herren-Paare möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit Ledersohle (evtl. für Frauen Schuhe mit Absatz).

Burlesque – Glitzer, Glamour und Verführung

Zur klassischen oder typischen Burlesque Musik wird eine Choreografie erlernt, dabei werden die Grundbewegungen und Kombinationen eines Burlesque Tanzes erklärt. Geeignet für alle Frauentypen, jeglichen Alters, jeder Figur und Größe, die gerne ihren Alltag mit etwas Glamour und Erotik bereichern möchten. Mitzubringen: bequeme Highheels oder Tanzschuhe, weibliche und bequeme Kleidung (Handschuhe, Netzstrumpfhosen, Strumpfband, Hotpants kurzer Rock etc).



Foto: Natascha Denic

Kurs-Nr. Z2782, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Für Anfänger:innen

Sonntag, 03.03.24, 15.00-18.00 Uhr

Natascha Denic

EUR 25,00

Kurs-Nr. Z2783, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mit Vorkenntnissen

Sonntag, 17.03.24, 15.00-18.00 Uhr

Natascha Denic

EUR 25,00

Cancan

Der Cancan ist ein schneller französischer Tanz im 2/4-Takt, der um das Jahr 1830 in Paris entstand. Im berühmten Moulin Rouge gehört der Cancan bis heute zu den Attraktionen. Im Kurs werden die Cancan Grundschritte erlernt und zu einer Choreografie zu Jacques Offenbachs Höllen-Cancan (Galop infernal) zusammengesetzt. Für Anfänger:innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein weiter Rock.

Kurs-Nr. Z2784, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 09.06.24, 15.00-18.00 Uhr

Natascha Denic

EUR 25,00

Ansprechpartnerinnen



Ilona Zindler-Weidmann
Fachbereichsleitung
Fotografie & Malerei,
Projekte
Tel. 089/550 517-45
zindler-weidmann@
vhs-nord.de



Maria Khalyako
Information,
Sachbearbeitung
Fotografie/Malerei
Tel. 089/550 517-21
khalyako@vhs-nord.de

Grundlagen

Grundlagen der Fotografie

Vom „Knipsen“ zum bewussten Fotografieren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht nur Erinnerungsbilder knipsen, sondern in die Fotografie kreativ einsteigen wollen. Bei Verwendung der Automatikfunktion stößt man schnell an seine Grenzen. Die fotografischen Ergebnisse entsprechen oft nicht den Erwartungen und der Zufall entscheidet, ob ein Bild gelingt. In diesem Kurs erfahren Sie neben wichtigen theoretischen Grundlagen, was die verschiedenen manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera bedeuten und wie Sie Ihre Bildideen wirklich umsetzen können. Im Fokus wird dabei auch das Thema Bildgestaltung stehen. Die Theorie wird anhand kleiner Übungen unmittelbar mit der eigenen Ausrüstung in die Praxis umgesetzt. **Zielgruppe:** Alle, die das Fotografieren als Hobby betreiben möchten sowie Umsteiger auf System- oder Spiegelreflexkameras. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2800, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 23.03.24, 10.00-17.30 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 69,00

Belichtung im Griff – mit Praxistag

Wenn man seine Bildideen bereits in der Kamera und nicht nur mit Hilfe von Bildbearbeitungsprogrammen umsetzen möchte, ist der gekonnte Umgang mit den Einstellungen von Zeit und Blende von wesentlicher Bedeutung. Was steckt hinter den Begriffen Licht-, Reflex-, Integral-, Mehrfeld- und Spottmessung? Wann verwendet man die Belichtungskorrektur? Wie interpretiert man das Histogramm richtig? Wie wirken sich Blende und Zeiteinstellungen auf das Bildergebnis

aus und wie muss man bei schwierigen Bildsituationen wie Nacht, Schnee, Gegenlicht usw. belichten? „Richtige“ Belichtung versucht, Über- und Unterbelichtung auszugleichen und einen möglichst natürlichen Eindruck der Situation zu erreichen. Kunstvolle Belichtung ermöglicht den gezielten Einsatz derselben, z. B. bei High- oder Low-Key. Nach diesem Kurs verstehen Sie Belichtung und können Ihre künstlerischen Ideen umsetzen. Am ersten Kurstag befassen Sie sich mit den theoretischen Grundlagen und kleinen Übungen. Der zweite Kurstag ist ganz der Praxis während einer Exkursion nach Freising gewidmet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2802, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Fr, 19.04.24, 13.00-18.00 Uhr (vhs)
Sa, 20.04.24, 10.00-17.00 Uhr (Exkursion) max. 10 TN
Max Watzinger EUR 129,00

Blitzlicht-Spezial

Systemblitze effektiv einsetzen

Blitzfotografie ist weit mehr als nur eine (Not-) Lösung bei ungünstigen Lichtverhältnissen. Durch den gekonnten Einsatz von Blitzgeräten kann man seine fotografischen Möglichkeiten erheblich ausweiten. In diesem Kurs zeigt Fototrainer Max Watzinger Ihnen, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Systemblitzes optimal nutzen und welche Möglichkeiten sich damit zur Verbesserung der Bilderergebnisse oder zur Umsetzung von kreativen Bildideen ergeben. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Blitzfotografie und ihren Möglichkeiten befassen Sie sich im Schwerpunkt mit dem Thema Blitzen bei Tageslicht und Aufhellblitzen. Der Kurs ist stark praxisorientiert. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2804, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 79,00

Fotografie/Malerei

In den praktischen Angeboten des Fachbereichs Fotografie/Malerei werden gestalterische Talente aufgespürt und unter professioneller Anleitung weiterentwickelt. Digitalen Vermittlungs-, Darstellungs- und Ausdrucksformen wird entsprechend Platz eingeräumt. Die Persönlichkeitsbildung wird dabei ebenso entwickelt wie alternative Erfahrungsräume geschaffen. Als Plattform der Begegnung, des fachlichen Austauschs und der persönlichen wie beruflichen Entwicklung, werden Techniken vermittelt, um die eigene Kreativität zu formen und umzusetzen. Dies geschieht bereits bei den jüngsten Besucher:innen durch Kurse zur Förderung der Motorik. Durch die Entwicklung kreativer Ressourcen wird gleichzeitig die Balance zwischen Arbeitswelt und persönlicher Entspannung unterstützt.



Foto: ©Kathrin Federer

Fotografie Malerei

Fotografie

- Grundlagen, **91**
- Aufbaukurse, **92**
- Foto-Live-Vorträge, **92**
- Event- und Themenfotografie, **93**
- Natur- und Tierfotografie, **95**
- Portrait- und Aktfotografie, **98**
- Bildbearbeitung und -präsentation, **101**
- Video, **102**
- Online-Kurse, **103**
- Foto-Workshops an Traumzielen, **104**
- Ausstellungen, **105**
- Fotoclub der Volkshochschule, **106**

Malerei

- Für Kinder, **107**
- Zeichnen & Malen für Erwachsene, **109**
- Besondere Themen-Workshops, **111**
- Tuschmalerei und Kalligraphie, **113**
- Malworkshops an Traumzielen, **114**
- Kunstgeschichtliche Vorträge, **115**
- Ausstellungen, **115**

Aufbaukurse

Gedanken werden Bilder

Der fotografische Essay

Die Grundlagen der Fotografie sind Ihnen bekannt und Sie suchen nach neuen Wegen, um Ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. In diesem Workshop werden Sie Schritt für Schritt an die Arbeit zu einem kleinen Fotoprojekt herangeführt. Fragestellung und Suche nach fotografischen Antworten – in Anlehnung an das literarische Pendant des Essays – stehen im Mittelpunkt der Arbeit sowie Komposition, Aussage und die persönliche Auseinandersetzung mit der aufgegriffenen Thematik. Die fotografische Umsetzung kann dokumentarischer oder eher konzeptioneller Natur sein und sollte Anklänge in der unmittelbaren Umgebung finden. Die ausgewählten Fotos werden am Sonntag zum Abschluss per Beamer präsentiert. **Voraussetzung:** selbstverständlicher Umgang mit der eigenen Kamera und solide Kenntnisse in der Nachbearbeitung. Bitte mitbringen: eigene Kamera (ein Smartphone genügt nicht), Laptop mit (einfachem) Bildbearbeitungsprogramm. www.prophotographie.net

Kurs-Nr. Z2806, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 22.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 23.06.24, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Gérard Pleyret EUR 139,00

Weitwinkel – Perspektiven mit Faszination

Weitwinkelobjektive können faszinierende Perspektiven bieten und zu ungewöhnlichen Aufnahmen führen. Umso verzweifelter ist manche:r Einsteiger:in, wenn das neue Objektiv nicht das erwartete Ergebnis liefert. Die kurze Brennweite bietet nicht nur besondere Reize bei der Bildgestaltung, sie enthält auch einige Tücken, die zu meistern sind. In diesem Kurs sind alle willkommen, die Ultraweitwinkel als kreatives Gestaltungsmittel einsetzen möchten. Hierzu erhalten Sie Gestaltungstipps eines bekennenden Weitwinkelfotografen in Architektur-, Reise- und Landschaftsfotografie. www.warkentin-fotografie.de

Kurs-Nr. Z2808, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 29.06.24, 10.00-18.00 Uhr max. 12 TN
Karl H. Warkentin EUR 89,00

Sehen und Entdecken lernen

Makrofotografie für Einsteiger:innen

Nach einer kurzen theoretischen Einführung mit Beispielbildern zur grundlegenden Technik, zu Kamera, Objektiv, Licht und makrospezifischer Bildgestaltung, geht es nach draußen. Bei der Exkursion in die umgebende Natur werden Makro-Motive (Insek-



Foto: ©Maximilian Weinzierl

ten, Blüten, Pflanzen, Natur-Details) unter Berücksichtigung der Hinweise und Tipps gesucht. Anschließend werden diese (bei Bedarf unter individueller Anleitung) fotografiert, mit dem eigenen Smartphone, der eigenen makrotauglichen Kamera oder mit der an diesem Termin zur Verfügung stehenden Leihkamera mit Makroobjektiv. Für mitgebrachte Kameras ohne Makroobjektiv sind einige Vorsatzlinsen, die Normalobjektive makrotauglich aufrüsten können, vorhanden. Es folgt eine Bildbesprechung. Danach werden Makros unter kontrollierten Bedingungen aufgenommen: Sie fotografieren indoor Blüten oder Insekten. Wenn noch Zeit bleibt, gibt es eine Live-Demonstration von einfachen digitalen Bildkorrekturen und Optimierungen (Beschnitt, Schärfe, Farbe, Kontrast). Werden diese faszinierenden Miniwelten, in denen sich Naturwunder offenbaren, und die kleinen Akteure darin perfekt in Szene gesetzt, können eindrucksvolle Fotos entstehen. Das Makro-Shooting findet im Saal der vhs statt, indoor und/oder outdoor, je nach Wetterlage. Fotografische Themen sind vor allem: Schärfe und Schärfentiefe, Lichtführung, vorhandenes Licht, Blitztechniken, Dauerlicht-Einsatz, Aufhellen etc. und das behutsame Regieführen bei lebenden Darstellern unter Beachtung ihrer natürlichen Verhaltensweisen. maximilianweinzierl.blogspot.com

Kurs-Nr. Z2810, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 08.06.24, 13.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Maximilian Weinzierl EUR 99,00

Hinweis: Exklusivworkshops sind Kurse in kleinen Gruppen mit max. 4-6 Teilnehmer:innen.

Foto-Live-Vorträge

NAH - kleine Natur riesengroß

Bei diesem Live-Vortrag des Profifotografen und Autors Maximilian Weinzierl können Sie eintauchen in eine Welt, an der man meist achtlos vorübergeht, die aber atemberaubend schön, brennend interessant und manchmal auch ganz schön gruselig sein kann. Nah- und Makrofotografie sind Themen des Abends. Abgebildet werden heimische und exotische Pflanzen, Blüten, Insekten und Krabbeltiere aller Art. Der Fotograf zeigt die Eigenheiten der kleinen Motive, erklärt Motivfindung, Bildgestaltung und die technischen Details zum Set-up, zu Kamera, Objektiv und Licht. Angereichert ist der Vortrag mit Expertentipps aus langjähriger Makroerfahrung. Sie erleben beinahe hautnah, wie faszinierende Nahaufnahmen gestaltet und die Mini-Motive adäquat aufs Foto gebannt werden. Präsentiert werden nicht nur fertige Ergebnisse der Makrofotografie, es gibt zu vielen Bildern auch detaillierte Einblicke in ihr Entstehen. Zu sehen sind neben making-of-Fotos auch kurze Videosequenzen der Minidarsteller. Oft sind die Bilder angereichert mit Fakten und biologischen Zusammenhängen, die sich aus den Langzeitbeobachtungen ergeben. Der studierte Psychologe und Germanist ist als Profifotograf, Journalist und Redakteur tätig. Als langjähriger Mitarbeiter der Zeitschrift ColorFoto fotocommunity produzierte er Monat für Monat Bildgestaltungs- und Technikbeiträge in seiner Rubrik „Fotopraxis“. Weitere Infos siehe Blog: maximilianweinzierl.blogspot.com. Mit Ihrer Buchung stehen Sie namentlich auf der Anmeldeliste (keine Papier-Tickets). Restplätze sind an der Abendkasse erhältlich, solange der Vorrat reicht.

Kurs-Nr. Z2812, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 10.10.24, 19.00-ca. 21.30 Uhr
(inkl. Pause) max. 100 TN
Maximilian Weinzierl EUR 12,00

Event- und Themenfotografie

Fotoexperimente

Fotoexperimente bringen neue Ideen in Ihren Fotoalltag. Neben den klassischen Motiven wie Landschaft, Portrait usw. bietet die Fotografie auch ein breites Spektrum an kreativen Möglichkeiten. Faszinierend sind Fotoexperimente im Nahbereich, z. B. das sichtbar Machen von Rauch oder hochkreative Farbspiele mit Öl und anderen einfachen Hilfsmitteln. Zusammen werden Sie unter Anleitung die entsprechenden Experimente aufbauen, das Licht richtig setzen und sich dann mit faszinierenden Fotos belohnen. Sie benötigen für den Kurs eine geeignete Kamera (möglichst System-/Spiegelreflexkamera) mit manuellen Einstellmöglichkeiten und ein Objektiv, mit dem man auch im Nahbereich fotografieren kann (Makro oder Zwischenringe) sowie ein Stativ. Fehlende Ausrüstungsteile können (soweit für das Kameramodell möglich), nach vorheriger Anfrage (info@traumbild.de) gestellt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2814, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.04.24, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Max Watzinger EUR 79,00

Makro extrem – jenseits von 1:1

Mit Werksbesuch der Firma NOVOFLEX

Mit dem Abbildungsmaßstab jenseits von 1:1 eröffnet sich eine neue faszinierende Welt an fotografischen Möglichkeiten. Bei diesem Kurs in den Räumen des Makrospezialisten NOVOFLEX in Memmingen zeigt Ihnen Max Watzinger, welche Voraussetzungen für erfolgreiche Fotografie in diesem Extrembereich nötig sind. Es geht um die Bewältigung von extremen Vergrößerungen jenseits des Maßstabs 1:1, die passende Ausrüstung und die Technik des „Fokus-Stacking“. Bei diesem praxisbezogenen Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre vorhandene Makro-Ausrüstung soweit möglich mit Artikeln des Makro-Spezialisten von NOVOFLEX zu ergänzen und unter fachlicher Anleitung in die Wunderwelt der extremen Vergrößerungen einzutauchen. Ausrüstungswünsche und Kamera-Modell bitte vorab an info@traumbild.de senden. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2816, Memmingen

Freitag, 26.07.24, 09.00-16.00 Uhr max. 8 TN
Max Watzinger EUR 119,00

Blick durch die Glaskugel

Lensball Photography

In diesem Workshop zeigt Ihnen Max Watzinger, wie faszinierend und facettenreich die Glaskugelfotografie sein kann. Um ein gelungenes Glaskugelbild zu erhalten, müs-

sen neben der optimalen Platzierung der Kugel viele Aspekte (wie z. B. Beleuchtung des Motivs und der Kugel, Blendeneinstellung, Festlegung der Schärfen- und Unschärfebereiche) sehr genau überlegt werden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird die Foto-Gruppe gemeinsam mit Glaskugel und Kamera auf Entdeckungsreise gehen und Sie werden sich von der neuen Sichtweise verzaubern lassen. Unter Anleitung werden Sie dann gemeinsam auf Motivsuche gehen. Sie erhalten bei diesem Kurs viele Tipps und Tricks, um faszinierende und kreative Aufnahmen mit Glaskugeln zu machen. Bitte eine Glaskugel (8-12 cm, ca. EUR 10,00 im Handel) mitbringen. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2818, Freising

Samstag, 04.05.24, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 79,00

Klassische Stilleben mit Lightbrush

Stilleben sind Darstellungen regloser Dinge wie Blumen, Früchte oder Gegenstände wie Geschirr, Küchenartikel, Musikinstrumente etc. In der Fotografie ähneln die Aufnahmetechniken sehr der Produktfotografie. Allgemein spricht man von Tabletop-Fotografie, da die Sujets häufig, aber nicht notwendigerweise, in angenehmer Tisch-Höhe arrangiert werden. Beim Lightbrush verwenden Sie in einem abgedunkelten Raum als einzige Lichtquelle eine Taschenlampe. In diesem Kurs lernen Sie diese kreative Technik praktisch umzusetzen. Sie erfahren die Grundlagen zur Belichtung, Tipps zur Gestaltung und die besonderen Herausforderungen bei gemischtem Kerzenlicht. In praktischen Übungen werden Sie gemeinsam einige Stilleben fotografieren, wobei Sie abwechselnd die Taschenlampe führen werden. Anschließend optimieren Sie die Fotografien gemeinsam an den PCs der vhs. www.klecker.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2819, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Exklusivworkshop
Sonntag, 16.06.24, 10.00-16.00 Uhr max. 6 TN
Hermann Klecker EUR 59,00

Size matters – die analoge Großformatfotografie

In diesem praxisorientierten Workshop wird Ihnen der Einstieg in die analoge Großformatfotografie leicht gemacht: Von den Grundeinstellungen, über die Besonderheiten des Mediums am ersten Tag (Korrektur stürzender Linien, Perspektivkontrolle, Scheimpflug, Schärfentiefe...) im Studio der vhs oder Umgebung, bis hin zur praktischen Umsetzung vor dem Motiv (Tag 2) werden alle Schritte vom Profi eingehend erklärt und zusammen

geübt. Der Nachbereitungsabend bietet Gelegenheit zur Bildbesprechung. Voraussetzung: allgemeine Grundkenntnisse der analogen Aufnahmetechnik. Verbrauchsmaterial (Planfilme) wird ggf. im Kurs abgerechnet. Falls keine Großformatkamera vorhanden, bitte vorher Kontakt aufnehmen. Es besteht die Möglichkeit, einige beim Dozenten zu mieten. Filmentwicklung und Kontaktabzüge können evtl. übernommen werden, Kosten werden im Kurs entrichtet. www.prophotographie.net

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2820, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Exklusivworkshop
Freitag, 12.07.24, 16.00-18.30 Uhr (vhs Unterföhring)
Samstag, 13.07.24, 11.00-16.00 Uhr (München)
Montag, 22.07.24, 18.30-21.00 Uhr (vhs Unterföhring) max. 6 TN
Gérard Pleyne EUR 99,00

Infrarotfotografie

Effektvolle Fotos via Schraubfilter

Die Infrarotfotografie ist ein Gebiet mit sehr hohen Hürden, benötigt man dafür doch im Idealfall eine modifizierte Kamera, zusätzliche Filter und Softwarekenntnisse. Ziel dieses Workshops ist es, diese Hürden zu nehmen und den Einstieg in die Infrarotfotografie zu erleichtern. Dafür wird auch, bei Bedarf, für jede:n ein Schraubfilter für die eigene Kamera gestellt, mittels welchem Infrarotfotografien aufgenommen werden können. Je nach Ausrüstung sind hierfür Belichtungszeiten von bis zu mehreren Sekunden nötig, weshalb ein Stativ empfohlen wird. Gleichzeitig gilt, dass oft eine einfache Kamera, manchmal sogar eine moderne Handykamera, im Infraroten empfindlicher ist als eine professionelle Kamera, da diese einen genaueren Filter für bessere Farbtreue besitzt. Wer also mehr als eine Kamera zu Hause hat, kann eine Auswahl mitnehmen. Außerdem werden mehrere modifizierte Infrarotkameras vom Kursleiter gestellt, falls Interesse an der Farbinfrarotfotografie besteht. Anschließend werden die aufgenommenen Fotos gemeinsam gesichtet und umfangreiche Tipps und Informationen zur Bildbearbeitung gegeben. Ein kleines Handbuch zur Infrarotfotografie (PDF) dient als Nachschlagewerk vor und nach dem Kurs.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie und der Bildbearbeitung, Erfahrung mit der Bearbeitung von Aufnahmen im RAW-Format. www.instagram.com/obermeier_christian

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2822, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Exklusivworkshop
Samstag, 11.05.24, 13.00-18.00 Uhr max. 5 TN
Dr. Christian Obermeier EUR 49,00

Event- und Themenfotografie

Theaterfotografie – Bühnenbilder

Ein hoch interessantes und fotografisch lehrreiches Thema ist die Theater- und Bühnenfotografie. Die Kunst dabei ist, den Ausdruck der Darsteller:innen festzuhalten und auf die unterschiedlichsten Lichtstimmungen auf der Bühne zu reagieren. Dieses Wissen kann man auch bei vielen privaten Gelegenheiten z. B. Hochzeitsfeiern usw. zur Anwendung bringen. In der Regel hat man leider kaum die Möglichkeit, als nicht akkreditierter Fotograf:in bei einer Theaterveranstaltung oder Bühnenshow zu fotografieren. Hier bietet sich nun für eine kleine Gruppe von max. 5 Teilnehmer:innen eine besondere, exklusive Gelegenheit. Bei der großen Science-Show im vhs-Zentrum Unterföhring haben Sie die Chance, sich während der Veranstaltung und unter Hilfestellung mit diesem Thema zu beschäftigen. Diese Show der Crème de la Crème des wissenschaftlichen Entertainments bietet ein Feuerwerk an unterhaltsamen Beiträgen. Nach einer theoretischen Einführung in die Materie besucht die Gruppe gemeinsam die Vorstellung und kann dort weitgehend frei fotografieren. Für den Kurs sollte man mit seiner Kamera und ihren Belichtungseinstellungen möglichst vertraut sein. Wer hier noch ein Defizit sieht, dem sei die Teilnahme am Kurs „Belichtung“ (Z2802) empfohlen. Einige Tage danach (Termin nach Absprache) folgt eine online-Besprechung der von den Teilnehmer:innen gemachten Bilder, bei der auch evtl. aufgetretene Fragen geklärt werden.

www.traumbild.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2824, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Exklusivworkshop

Freitag, 28.06.24, 18.00-22.00 Uhr

Max Watzinger

max. 5 TN

EUR 99,00

Buddhismus im Westpark

Das Vesakh-Fest

Es ist ein Fest der Farben und ein Augenschmaus für Zuschauer:innen und natürlich Fotograf:innen. Mit dem Vesakh-Fest feiern die Münchner Buddhist:innen den Geburtstag Buddhas im Münchner Westpark. Eröffnet wird das Fest mit dem Einzug der blumenumkränzten Buddha-Statue und einem traditionellen Löwentanz, danach wirbeln Tänzerinnen in prächtigen Kostümen über die Seebühne, dazu ertönen mongolische Musik und japanische Shakuhachi-Flöten. Zur Dämmerung klingt der Tag mit einer Kerzenprozession aus, die Sie selbst nach Kursende optional fotografieren können. Das Ostasien-Ensemble des Westparks bietet den passenden Rahmen – mit Nepal Pagode, Thai Sala und Japan-Garten. Erleben Sie bei diesem Fotokurs die Zeremonien einer spannenden Kultur. Portraitieren Sie die Tänzer:innen und Musiker:innen und fangen Sie die freudige Stimmung in Ihren Fotos ein.

www.thorstennaeser.jimdofree.com

Kurs-Nr. Z2826, München

Samstag, 18.05.24, 12.00-16.00 Uhr

Thorsten Naeser

max. 8 TN

EUR 79,00

Formen und Farben – Architekturfotografie

Am Hundertwasserturm in Abensberg

In Abensberg befindet sich ein ausgesprochenes Schmankerl der Architektur. Die Gebäude der Brauerei „Kuchelbauer“ wurden nach Plänen des weltbekannten Künstlers Friedensreich Hundertwasser geplant und in seinem unverwechselbaren Stil gebaut. Das Thema ist nicht nur für Freund:innen der Architekturfotografie interessant, sondern bietet außergewöhnliche Ansichten, Formen und Farben, auch in den Bereichen Abstraktion und Detailfotografie. Ein Füllhorn von Motiven, die zum Fotografieren geradezu einladen!

Max Watzinger zeigt Ihnen bei diesem kreativen Workshop, wie Sie dieses fotografische Highlight am besten in aussagekräftige Bilder umsetzen können. Es entstehen weitere Unkosten für die Fotogenehmigung und Führung (ca. EUR 20,00-25,00), über die Sie rechtzeitig informiert werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie.

www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2828, Abensberg

Samstag, 10.08.24, 12.00-17.00 Uhr

Max Watzinger

max. 10 TN

EUR 79,00

Technikfotografie im MVG Museum

Die über 5.000 qm große Halle der ehemaligen Buswerkstätte am Gelände der Trambahn-Hauptwerkstätte der Münchner Verkehrsbetriebe beheimatet das MVG Museum, das die über 140-jährige Geschichte des öffentlichen Nahverkehrs in München dokumentiert. In dem sehr hochwertig umgebauten, denkmalgeschützten Gebäude können tolle Detailaufnahmen von den Liebhaberstücken entstehen. Foto-Trainer Ekkehart Böhm unterstützt Sie bei der Umsetzung der eigenen kreativen Bildidee. Die Location wird exklusiv für Sie geöffnet (keine anderen Besucher:innen). In Kooperation mit den Stadtwerken München, GmbH Münchner Verkehrsgesellschaft.

www.finephotoarts.com

Kurs-Nr. Z2830, München

Samstag, 02.03.24, 11.00-17.00 Uhr

Ekkehart Böhm

max. 8 TN

EUR 69,00

Meilensteine der Automobilgeschichte – Exklusivöffnung

Im EFA Automobilmuseum Amerang

Erleben Sie in einer multimedialen Ausstellung die Meilensteine deutscher Automobilgeschichte. Es erwartet Sie eine faszinierende Zeitreise durch sämtliche Epochen – von der ersten Motor-Kutsche über die grandiosen Schöpfungen der 20er und 30er Jahre, die legendären Kleinwagen der 50er Jahre bis zu den Klassikern der 70er und 80er Jahre. Inmitten dieses Paradieses für Automobilfans fotografieren Sie unter Anleitung des erfahrenen Fotografen Ekkehart Böhm, achten auf Details, Farben, Formen, Spiegelungen, spielen mit Schärfe und Unschärfe. Und das Beste: Das Museum öffnet an diesem Tag die Tore nur für Sie! Kursgebühr zzgl. Eintritt ins Museum.

www.finephotoarts.com

Kurs-Nr. Z2832, Amerang

Montag, 22.04.24, 11.00-17.00 Uhr

Ekkehart Böhm

max. 8 TN

EUR 69,00



Foto: ©Max Watzinger

Mineralien fotografieren

Leuchtende Smaragde, funkelnde Turmaline und glasklare Bergkristalle: Diese Wunderwerke der Natur bekommen Sie im Kurs vor die Kamera. In Zusammenarbeit mit dem Museum Mineralogia München haben Sie Gelegenheit, Einblicke in die Schätze des Museums zu erhalten und diese sowohl direkt im Museum als auch im extra aufgebauten Studio in Szene zu setzen. Lernen Sie Studio-Beleuchtungstechniken, experimentieren Sie mit verschiedenen Blickwinkeln und wechselndem Lichteinfall und erfahren Sie mehr über die farben- und formenprächtigen Edelsteine, die die Erde über Jahrmillionen geformt hat. Bitte vor Ort EUR 10,00 für den Eintritt inkl. einer anteiligen Locationgebühr bezahlen.

www.thorstennaeser.jimdofree.com

Kurs-Nr. Z2834, München

Sonntag, 05.05.24, 09.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Thorsten Naeser EUR 69,00

Der Tod im Bild – Fotoseminar in der Pathologie

Der Sektionssaal des Instituts für Pathologie im Klinikum Schwabing war oft Schauplatz für Dreharbeiten, z. B. für Szenen des „Tatort“. Alfred Riepertinger, langjähriger Oberpräparator der Pathologie und einer der seltenen Experten für Plastination, wird einige besonders interessante Präparate (u. a. eine 3.500 Jahre alte Mumienhand) zur Verfügung stellen, sodass eine breite Palette fotografischer Genres zur Anwendung kommen kann. Das Spektrum reicht von der Wissenschaftsfotografie über Reportage und Stilleben bis zur Makrofotografie. Diskutiert werden Lichtführung, geeignete Kameraeinstellungen und Tipps zur Bildbearbeitung. Zentral jedoch ist die sensible fotografische Auseinandersetzung mit dem Tabuthema Tod. Begleitet werden Sie dabei vom Profifotografen Thorsten Naeser.

www.thorstennaeser.jimdofree.com

Kurs-Nr. Z2836, München

Samstag, 20.07.24, 10.00-14.00 Uhr max. 9 TN
Thorsten Naeser / Alfred Riepertinger EUR 119,00

Natur- und Tierfotografie

Nächtliche Sternentour

Astrofotografie mit einfachen Mitteln

Der Nachthimmel fasziniert uns alle, aber gleichzeitig ist er ein sehr trickreiches Fotomotiv. In diesem Workshop gehen Sie am ersten Tag gemeinsam zu einem dunklen Fleckchen in der Nähe von Unterschleißheim und versuchen, den Nachthimmel von dort einzufangen. Astrophysiker und Sternenfotograf Dr. Christian Obermeier unterstützt Sie mit zahlreichen Tipps bei diesem spannenden Vorhaben. Bei schlechtem Wetter wird



Foto: ©Thorsten Naeser

stattdessen intensiver auf die Nachbearbeitung eingegangen und der Workshoptag am Samstag verlängert. Am zweiten Tag erfahren Sie, wie Astrofotografien mit einfachen oder auch professionellen Mitteln verarbeitet werden können und worauf bei der Bearbeitung zu achten ist. Sollten Sie früher bereits Aufnahmen gemacht haben, können Sie diese gerne mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie im manuellen Modus und der Bildbearbeitung. Kursgebühr inkl. umfangreiches Kurshandbuch (pdf).

www.instagram.com/obermeier_christian

Kurs-Nr. Z2838, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 03.05.24, 20.00-23.00 Uhr (Exkursion)
Samstag, 04.05.24, 13.00-15.00 Uhr (vhs) max. 10 TN
Dr. Christian Obermeier EUR 69,00

Langzeitbelichtung in der Naturfotografie

Auf dieser Fotoexkursion wird gezeigt, worauf es beim Fotografieren mit langen Verschlusszeiten ankommt, welche Bildwirkungen sich durch die Verwendung von Filtern erzielen lassen und welche Motive für diese Art der Fotografie am besten geeignet sind. Die Kursorte, der Rissbach und der Sylvensteinstausee, bieten ideale Voraussetzungen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Der Fotoworkshop startet mit einem kurzen Theorieteil. Dabei wird über den sinnvollen Einsatz der verschiedenen Filter referiert (CPL- bzw. Polfilter, Verlaufs- oder Graufilter als ND Filter) und welche Resultate damit in der Landschaftsfotografie erzielt werden können. Der Praxisteil findet dann am Rissbach und am Sylvensteinstausee mit schönem Bergpanorama statt, an dem Sie sich auf die Arbeit mit ND-Filtern konzentrieren und erste Langzeitbelichtungen erstellen werden. Hier zeigt Max Watzinger, wie man Wellen „wegzaubern“ und Wolken bewegen kann. Auch auf das Thema „kreative Wischeffekte“ durch das Bewegen der Kamera während der Be-

lichtung („Verreißen“) wird eingegangen und es wird geübt. Dieser Kurs ist für ambitionierte Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Gute Kenntnisse der Kamera sollten vorhanden sein. www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2840, Bad Tölz

Sylvensteinstausee
Samstag, 22.06.24, 09.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Max Watzinger EUR 89,00

Pflanzenfotografie in der Garchinger Heide

In Kooperation mit dem Heideflächenverein Münchner Norden e. V.

Zum Schutz der Umwelt gehört auch, dass man die Artenvielfalt in unserer Natur erhält. Doch gibt es in unserer Landschaft nur noch wenige Areale, die mit einer hohen Biodiversität aufwarten können. Viele Menschen kennen Pflanzen, die früher überall zu finden waren, nicht mehr. Doch nur, wenn man die verschiedenen Gewächse erkennt und sie schätzen lernt, schützt man sie auch. Durch die Fotografie von bedrohten Arten, wird nicht nur ein Beitrag zur Dokumentation und dem Umweltschutz geleistet, sondern es entstehen auch fantastische Aufnahmen von wunderschönen Pflanzen. Nach einer Einführung in die Pflanzenwelt des Areals und wie man sie am besten fotografiert, kann jede:r Teilnehmer:in unter fachkundiger Anleitung selber Aufnahmen der vorhandenen Flora machen. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2842-H, Eching

Samstag, 20.04.24, 9.00-16.00 Uhr, Eching
Mittwoch, 08.05.24, 19.00-21.00 Uhr, Online max. 10 TN
Stefan Sporrer EUR 79,00

Hinweis: Treffpunkte werden Ihnen nach Anmeldung rechtzeitig vor dem Kurstermin zugeschickt.

Natur- und Tierfotografie

2



Foto: ©Mark Robertz

Makrofotografie in den Lechauen

Workshop mit Bildbesprechung

Es gibt nur noch wenige relativ unberührte Landschaften mit einer hohen Biodiversität in Deutschland. Die Lechauen südlich von Augsburg gehören zu diesen geschützten Naturschätzen. Neben unzähligen blühenden Pflanzen findet sich auch eine Vielzahl von selten gewordenen Insekten in diesem Areal. Sie werden sich der Vielfalt an Makromotiven unter fachkundiger Anleitung von Stefan Sporrer vorsichtig nähern, um eine Fülle an ausgezeichneten Aufnahmen mit nach Hause zu nehmen. Die Fotografien werden Sie dann in einem Online-Kurs zusammen sichten und besprechen. Ausrüstung für die Makrofotografie kann in geringem Umfang beim Kursleiter ausgeliehen werden. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2844-H, Kissing

Donnerstag, 30.05.23, 09.30-16.30 Uhr (Exkursion)
Mittwoch, 04.07.23, 19.00-21.00 Uhr (Online)

max. 12 TN

Stefan Sporrer

EUR 79,00

Kreative Naturfotografie

In „Klein-Kanada“, Ruhpolding

Wie kommen wir mit dem Schwung des noch frischen Jahres mittels Fotografie in die Kreativität? Dafür brauchen wir v. a. eine gewisses Mindset: Das Brainstorming beim Entstehungsprozess selber muss Spaß machen! Ergebnisdanken und falsche Erwartungen sorgen unnötigerweise für Frust. Über Top-Fotos freuen wir uns als Beifang. Für das (Wieder-)Aktivieren seiner Kreativität braucht der Mensch Zeit. Zeit zum Spielen, Philosophieren, Experimentieren, Improvisieren und für Bildbesprechungen. Zwei Tage zwischen Ruhpolding und dem Chiemsee sind ein Anfang auf dem Weg zu eigener Bildsprache. Wasserfälle, wilde Flussläufe, idyllische Almen mit Kasern, märchenhafte Wälder, Gip-

fel sowieso und vielleicht der Sternenhimmel bieten faszinierende Motive. Sie fördern unsere intrinsische Motivation. Inhaltlich geht es – aufwändig vorbereitet – um Linienführung (auch Punkte, Flächen, Formen), Farbdesign, Kontraste, Minimalismus, Blitzen, Anschnitte, Unschärfe, Serienfotografie, Humor, Storytelling und die Möglichkeiten, seine eigenen Ressourcen aufzufüllen. Einfache Wanderungen inklusive. Die Zimmer im Hotel Bellevue, Ruhpolding (www.bellevue-ruhpolding.de) sind reserviert, müssen aber von Ihnen noch verbindlich gebucht werden. Die Bezahlung der Unterkunft erfolgt durch Sie direkt vor Ort (EUR 80,00 ÜF pro Person im EZ). Übrigens: Die Küche ist ein Insider-Tipp im Chiemgau! Die Anreise erfolgt individuell. www.faszination-erde.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2846, Ruhpolding

Samstag, 16.03.24, 10.00-19.00 Uhr

Sonntag, 17.03.24, 10.00-19.00 Uhr

Hartmut Pönitz

max. 10 TN

EUR 239,00

Berge und Meer

Frühlingserwachen rund um Ruhpolding

Die satten Farben des Frühlings im „Naturkino“ Ruhpolding und rund um den Chiemsee sind Genuss, Entschleunigung und Ansporn zugleich – für Anfänger:innen wie Fortgeschrittene. Örtlich nah beieinander, bieten Flussläufe, der Märchenwald, das kanadisch anmutende Drei-Seen-Gebiet, diverse Gipfel und der Chiemsee vielfältige Motive für ausdrucksstarke Fotografien. Ihr Foto-Tag beginnt mit einer Beamer-Präsentation der Motive im Steinbach-Hotel, Ruhpolding. Anschließend üben Sie „on location“ das Entwickeln von Kreativität, Reduktion auf das Wesentliche, Bildaufbau, Schärfverlauf, Belichtung, Blitzen und Langzeitbelichtung. Sein Finale erlebt dieser motivierende Tag während der „blauen Stunde“ am Chiemsee. Außerdem gibt Hartmut Pönitz einen Einblick in die „Trickkiste“ der Bildbearbeitung. Auch „nur“ ordentliche Bilder lassen sich veredeln zu

faszinierenden Aufnahmen. Sie erhalten je nach Wunsch individuelle Unterstützung. Die Kursgebühr beinhaltet keine Verpflegung oder Gondelkosten. Die Anreise erfolgt individuell. www.faszination-erde.de

Kurs-Nr. Z2848, Ruhpolding

Samstag, 18.05.24, 12.00-21.00 Uhr

Hartmut Pönitz

max. 8 TN

EUR 129,00

Bayerisch Kanada

Am grünen Fluss – die Isar

Die Isar – sie gilt als „der grüne Fluss“. Aus dem Karwendel kommend, fließt sie kurz nach Norden, bevor sie abrupt nach Osten abbiegt. Zwischen Wallgau und dem Sylvensteinstausee verbirgt sich ein kleiner und wilder Streifen Flusslandschaft, wie man sie nur noch selten in Mitteleuropa findet. „Bayerisch Kanada“, wie die Region auch gerne genannt wird, erwartet Sie mit verzweigten Flussarmen. Die Kiesbänke unaufgeräumt und übersät mit Totholz: Natur pur! In der Morgendämmerung – hoffentlich mit Bodennebel über dem grünen Fluss – widmen Sie sich ausgiebig dem Landschaftsverlauf. Am Vormittag konzentrieren Sie sich auf die kleinen Schluchten entlang des nahegelegenen Rissbachs zwischen Grenzbrücke und Hinterriß in Tirol.

www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Z2850, Wallgau

Samstag, 01.06.24, 06.00-12.30 Uhr

Mark Robertz

max. 8 TN

EUR 89,00

Baumfotografie & Lichterzauber

Im Botanischen Garten Augsburg

Der Botanische Garten Augsburg präsentiert auf gut 10 Hektar über dreitausend Pflanzenarten bzw. -sorten in Senk-, Stein-, Rosen-, Natur- oder auch Apothekergärten. Ihr Augenmerk im Workshop liegt auf den unwüchsigen Baumwesen, die sich in der gesamten Anlage verteilen. Ebenso auf dem japanischen Garten: Er zeigt fernöstliche Gartenkunst nach Vorbildern der japanischen Kaiserstadt Kyoto. Mit der Abenddämmerung werden die Gartenfläche sowie verschiedene Bäume in das weiche Licht von unzähligen Scheinwerfern gehüllt. Hier eröffnen sich weitere Motivmöglichkeiten, speziell im japanischen Garten, mit seinen steinernen Landmarken. Kursgebühr zzgl. EUR 3,50 Eintritt pro Person, zzgl. EUR 4,00 für die Abendveranstaltung. www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Z2852, Augsburg

Samstag, 06.07.24, 16.00-22.00 Uhr

Mark Robertz

max. 8 TN

EUR 89,00

Seealpsee

Fotoexkursion Berg – Landschaften

Der Seealpsee inmitten des Naturparks Allgäuer Hochalpen ist gut mithilfe der Nebelhornbahn und einem kurzen Zustieg erreichbar. Neben dem Seeblick auf Höhe der Mittelstation bietet der Eisensteg durch die Nordwand des Nebelhorngipfels einen atemberaubenden Tief- und Weitblick in die Allgäuer Gipfelwelt. www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Z2854, Obersdorf

Samstag, 29.06.24, 08.00-14.15 Uhr max. 8 TN
Mark Robertz EUR 89,00

Fotowanderung um den Seehamer See

Der „Seehamer See“ ist ein Natur- und Vogelschutzgebiet, welches man unmittelbar neben der vielbefahrenen Salzburger Autobahn nicht erwarten würde. Die Tour führt in einem ca. 6 km langen Rundweg über Feldwege und Waldpfade entlang an schilfbewachsenen Ufern, Sumpfwiesen mit seltenen Blumen, durch einen lichten Wald mit wunderschönen großen Farnen um den See. Am Seeufer reichen die Bäume bis ans Wasser und bieten großartige Spiegelungen. Die reine Gehzeit beträgt lediglich ca. 2 Std. Die Fotogruppe hat also genügend Zeit, sich ihrem Hauptanliegen, der Fotografie, uneingeschränkt und ohne Zeitdruck zu widmen. Neben den vielfältigen Möglichkeiten an Landschafts- und Naturaufnahmen liegt ein fotografischer Schwerpunkt der Tour bei Detail- und Nahaufnahmen. Max Watzinger kennt die Location bestens und zeigt, wie man mit relativ einfachen fotografischen Mitteln und richtigem Sehen zu ausdrucksstarken Fotos kommt. Mitfahrgelegenheit beim Referenten oder Fahrgemeinschaften teilweise möglich. Bitte melden unter info@traumbild.de (ohne Haftung der vhs). www.traumbild.de

Kurs-Nr. Z2856, Weyarn

Seehamer See
Samstag, 13.07.24, 09.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Max Watzinger EUR 89,00

Sonnenuntergang auf der Zugspitze

Es geht zum Sonnenuntergang auf Deutschlands höchsten Gipfel. Hinauf zur Bergstation bringt Sie die Tiroler Zugspitzbahn in den Nachmittagsstunden. Die Zeit bis zur Abenddämmerung nutzen Sie zur Akklimationierung wie zur Motivfindung und zum Herausarbeiten der passenden Perspektiven. Das farbinensitive Licht erreicht Sie bei entsprechender Witterung bereits ein ganzes Stück vor der „goldenen Stunde“. Die Motivmöglichkeiten variieren von der Weitwinkelperspektive bis hin zum Panorama mit leichtem Tele. Im Anschluss geht es wieder mit der Tiroler Zug-

spitzbahn hinunter zur Talstation. Kursgebühr zzgl. Kosten für Berg- und Talfahrt. www.markrobertz.de

Kurs-Nr. Z2858, Ehrwald, Tirol

Mittwoch, 24.07.24, 14.30-21.30 Uhr max. 8 TN
Mark Robertz EUR 89,00

Insektenfotografie im Mallertshofer Holz

In Kooperation mit dem Heideflächenverein Münchener Norden e. V.

Insekten sind nicht nur nützlich, sondern auch wunderschön! Schmetterlinge, Libellen oder bunte Käfer – sie alle geben hervorragende Fotomotive ab. Der Schutz von Insekten ist ein wichtiger Bereich des Artenschutzes und die Dokumentation der noch existierenden Fauna eine wichtige Voraussetzung dafür. Während der Fotoexkursion werden Sie die Welt der Insekten näher kennenlernen und tolle Fotos unter fachkundiger Anleitung von Stefan Sporrer machen. Nach einer Einführung werden Sie im Mallertshofer Holz „auf die Pirsch“ gehen. Beim zweiten Termin sehen Sie sich in der Gruppe gemeinsam die Ergebnisse der Insektenafari an und der Gebietsbetreuer des Heideflächenvereins wird Ihnen helfen, die aufgenommenen Insekten zu bestimmen. Ausrüstung für die Makrofotografie kann in geringem Umfang beim Kursleiter ausgeliehen werden. Kursgebühr inkl. Nutzung des Heidehauses. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2860, Unterschleißheim/München

Samstag, 20.07.24, 09.00-16.00 Uhr
(Mallertshofer Holz)
Sonntag, 21.07.24, 09.00-12.00 Uhr
(Heidehaus Fröttmaning) max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 99,00

Exoten vor der Kamera

Hatten Sie schon mal eine Riesenschlange direkt vor Ihrer Kamera? Oder einen farbenprächtigen Leguan, oder gar einen scheuen Gecko? Die Chance dazu erhalten Sie in diesem Kurs, der in Kooperation mit der Auffangstation für Reptilien München e.V. durchgeführt wird. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit der Mitarbeiter:innen des gemeinnützigen Tierschutzvereins, werfen einen Blick in die Terrarien und bauen dann ein kleines mobiles Fotostudio gemeinsam auf, positionieren Lampen und Blitzgeräte und erhalten dann die Gelegenheit, exotische Tiere exklusiv und hautnah zu erleben und zu fotografieren. Begleitet wird der Kurs durch einen Fachtierarzt für Reptilien, der nicht nur das Wohlergehen der Tiere im Blick hat, sondern auch die ein oder andere spannende Geschichte zu den „exotischen Fotomodellen“ erzählen kann. Kursgebühr inkl. Fotogenehmigung.



Foto: ©Thorsten Naeser

Eine zusätzliche freiwillige Spende vor Ort für hilfsbedürftige Tiere wäre wünschenswert. www.thorstennaeser.jimdofree.com
www.reptilienauffangstation.de

Kurs-Nr. Z2862, München

Sonntag, 14.04.24, 10.00-14.00 Uhr max. 6 TN
Thorsten Naeser EUR 139,00

Die Schönheit der Greifvögel

Erleben Sie die Schönheit der Greifvögel des Falkneriehofes Haging! Die Falkner führen eine für den Kurs maßgeschneiderte Flugshow durch mit erweiterten Pausen zwischen den Flügen, damit Sie Gelegenheit bekommen, die Tiere aus der Nähe zu portraituren. Die Vögel werden animiert, so in vorhersagbare Richtungen zu fliegen, dass Sie als Fotograf:innen ästhetische Hintergründe bekommen. Dabei wird Hermann Klecker anfangs erklären, welche Einstellungen zielführend sein können für die Portraits und die Vögel im Flug und wird dabei möglichst auf die verschiedenen Kameratypen eingehen, die Sie mitbringen. Der Erfolg dieses Kurses hängt stark vom Wetter ab. Sollte das Wetter ungeeignet für gute Fotos im Freien sein, wird ein Ersatztermin stattfinden. www.falkneriehof-haging.de
www.klecker.de

Kurs-Nr. Z2864, Haging

Samstag, 11.05.24, 16.30-19.30 Uhr max. 12 TN
(Ersatztermin am 01.06.24)
Hermann Klecker EUR 99,00

Kurs-Nr. Z2864A, Haging

Samstag, 10.08.24, 16.30-19.30 Uhr max. 12 TN
(Ersatztermin am 24.08.24)
Hermann Klecker EUR 99,00

Portrait- und Aktfotografie

2



Foto: ©Zoltán Egry

Portrait- und Aktfotografie

Nah dran!

Portraitfotografie mit kunstvollen Detailaufnahmen

Der Workshop behandelt die Portraitfotografie mit dem Spezialbereich „nah dran“. Ziel ist es, mit dem Objektiv möglichst nah an die Person und das Gesicht zu kommen, nur das Gesicht oder einen Teilbereich des Gesichts abzulichten. Dabei kann mit kreativer Lichtführung und/oder interessanten Ausschnitten gespielt werden. Da man sich nur auf das Gesicht des Modells fokussiert, nimmt man umso mehr jede Mimik und Gefühlsregung wahr, was sowohl eine Herausforderung als auch eine Bereicherung darstellt. Professionelles Licht ist vorhanden, mitzubringen sind eine Spiegelreflexkamera mit einem Objektiv mit geringer Gegenstandsweite, d.h. mit dem man in die Nähe fokussieren kann. Das kann natürlich auch ein Makro-Objektiv oder eine Nahlinse sein. Bei der Lichtführung und der Wahl des Ausschnitts, kann man sich in diesem Workshop ausprobieren. Kursgebühr inkl. Modelgage und Visagistin. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Fotografie. www.christine-reiner.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2878, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Exklusivworkshop

Samstag, 20.04.24, 13.00-17.00 Uhr max. 6 TN
Christine Reiner EUR 129,00

Orientalisches Portrait

Üppige, glitzernde Verzierungen, bunte Details und Tücher, Märchenhaftes. Wie eine Scheherazade aus 1001 Nacht wird ein weibliches Model das Spiel mit versteckten Reizen eingehen, eingehüllt in Glitter und Glamour, inszeniert in üppigem Set mit entsprechender Lichtführung.

Kursgebühr inkl. Modelgage, Maske und Visagistin.

instagram: pola.roid_fotografie

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2880, Starnberg

Exklusivworkshop

Sonntag, 12.05.24, 11.00-18.00 Uhr max. 5 TN
Zoltán Egry EUR 179,00

Automobilmuseum Amerang mit Fashion-Model

Ein weibliches Model wird in Meilensteinen deutscher Automobilgeschichte im Automobilmuseum Amerang inszeniert. Ekkehart Böhm leitet eine exklusive Gruppe von Teilnehmer:innen an, die besten Bilder auf der Speicherkarte mit nach Hause zu nehmen. Durch die kleine Gruppe gibt es viel Fotozeit! Kursgebühr inkl. Modelgage, Visagistin und Fotogenehmigung, zzgl. Eintritt ins Museum. www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2882, Amerang

Exklusivworkshop

Montag, 18.03.24, 11.00-17.00 Uhr max. 4 TN
Ekkehart Böhm EUR 249,00

Verkehrszentrum mit Fashion-Model

Das Verkehrszentrum am Bavariapark bietet eine perfekte Location für ein exklusives Shooting mit Fashion-Model. Gezeigt werden öffentliche Verkehrsmittel, wie Straßenbahnen und Busse, außerdem viele Fahrzeuge, die den individuellen Massenverkehr auf die Straßen brachten, wie Fahrrad, VW Käfer oder Messerschmitt Kabinenroller. Zusammen mit Profifotograf Ekkehardt Böhm inszenieren Sie ein Model in exklusiver kleiner Gruppe. Der Workshop findet zu Öffnungszeiten des Museums statt. Die Exklusivität in der Teilnehmerzahl (max. 4) wird für sehr gute Möglichkeiten und viel Fotozeit sorgen.

Kursgebühr inkl. Modelgage, Visagistin und Fotogenehmigung, zzgl. Eintritt ins Museum. www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2883, München

Exklusivworkshop

Montag, 01.07.24, 11.00-17.00 Uhr max. 4 TN
Ekkehart Böhm EUR 249,00

Fashionshooting im Kurhaus Bad Reichenhall

Das Königliche Kurhaus Bad Reichenhall macht seinem Namen alle Ehre. Im Workshop wird ein weibliches Model im festlichen Abendkleid oder Brautkleid in das prunkvolle Szenario des Foyers mit Treppenaufgang und im prächtigen Ballsaal in Szene gesetzt. Profifotograf Ekkehart Böhm zeigt Ihnen, wie Sie das Model so ablichten, dass Ihre Bilder sich sehen lassen können! Kursgebühr inkl. Modelgage, Visagistin und Fotogenehmigung. www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2884, Bad Reichenhall

Exklusivworkshop

Sonntag, 14.04.24, 11.00-17.00 Uhr max. 5 TN
Ekkehart Böhm EUR 249,00

Fallschirm-Shooting mit Fashion-Model

Ein weibliches Fashion-Model steht mit starker Körperspannung in einem Fallschirm, der als perfekte bildfüllende Kulisse im Gegenlicht dient. Das Spiel mit der Dynamik, mit den Farbkontrasten, ist perfekt. Sie leiten das Model an im Posing vor dem Fallschirm. Zoltán Egry vermittelt Ihnen, wie man ein Bild aufnimmt, das einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Er zeigt Ihnen den Einsatz von Kunstlicht im Zusammenspiel mit Available Light. Der Fallschirm wird auch als überlanger Rock drapiert und bietet viele kreative Variationen zur Bildgestaltung.

Kursgebühr inkl. Modelgage und Visagistin. [instagram: pola.roid_fotografie](http://instagram.com/pola.roid_fotografie)

Kurs-Nr. Z2885, Starnberg

Sonntag, 23.06.24, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Zoltán Egry EUR 119,00

Catwoman in der alten Mühle

Die Location ist eine urige alte Mühle, mit Wasserrad sowie der reizvollen Spannung zwischen Holz und Stahl im Inneren. Umgeben ist das Gebäude von einem großen Garten und der Würm. Der ideale Ort für die verführerisch-gefährliche Catwoman aus den Comics rund um Batman. In diesem Workshop werden Sie Situationen aus dem „geheimen Leben“ der femme fatale im Lack-Outfit inszenieren. Hierbei wird geübt, das Blitzlicht an die Gegebenheiten des Tageslichts anzupassen (dezent aufzuhellen,

Portrait- und Aktfotografie

Lichtakzente zu setzen usw.). Catwoman feilt schon ihre Krallen!
Kursgebühr inkl. Modelgage/Visagistin.
instagram: pola.roid_fotografie
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2886, Krailling

Exklusivworkshop

Sonntag, 09.06.24, 11.00-18.00 Uhr max. 5 TN
Zoltán Egrý EUR 189,00

Fashion in und am Wasser

Ein exzellentes Fashion-Model wird am und im Wasser aufwendig inszeniert. Eine Visagistin sorgt für professionelles Styling. Das Kleid fließt im Wasser, scheinbar schwebende Luftballons setzen eine Leichtigkeit entgegen und zeigen das Spiel mit Vergänglichkeit, Gefahr und Schönheit. Kursgebühr inkl. Modelgage und Visagistin.
instagram: pola.roid_fotografie

Kurs-Nr. Z2887, Starnberg

Sonntag, 07.07.24, 13.00-20.00 Uhr max. 8 TN
Zoltán Egrý EUR 159,00

Die hohe Kunst der Unterwasserfotografie

Mit Modelshooting

Sie haben die Möglichkeit, in einem privaten Pool mit Model abzutauchen und zu fotografieren. Zu Beginn erläutern Birgit Weber-Thedy und Florian Geserer das nötige Equipment, essentielle Vorbereitungen (Pool) und Make-up (wasserfest). Sie erarbeiten von der Grundidee eines Bildes das komplette Konzept gemeinsam. Die Dozenten demonstrieren ein underwater-shooting. Hier sehen Sie vom ersten Moment an, mit welchen Anforderungen Sie gleichzeitig konfrontiert werden. Unterwasserfotografie ist eine Königsdisziplin und erfordert viel Erfahrung und vor allem Spontaneität und Flexibilität. Jede:r Teilnehmer:in hat selbst die Möglichkeit, mit den Models abzutauchen und Fotos zu schießen. Die beiden Portraitfotografen werden im Anschluss noch einen kleinen Einblick geben über die post production. Profitieren Sie von dem großen Erfahrungsschatz der Fotografen. Florian Geserer und Birgit Weber-Thedy führen seit Jahrzehnten zwei renommierte Fotostudios in München Schwabing und Ismaning (Foto Sexauer). Kursgebühr inkl. Modelgagen und Location sowie Kamera-Unterwassergehäuse leihweise.
www.foto-sexauer.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2887A, Münchner Umgebung

Exklusivworkshop

Sonntag, 14.07.24, 11.00-17.00 Uhr max. 4 TN
Birgit Weber-Thedy / Florian Geserer EUR 445,00

Hinweis: Exklusivworkshops sind Kurse in kleinen Gruppen mit max. 4-6 Teilnehmer:innen.

Fantasy Portrait im Wasser

Mystische Meerjungfrau

In der Mythologie sind sie Hüterinnen des Wassers, verführen als Sirenen Seefahrer mit ihrer Schönheit oder ihrem Gesang, treten auf hoher See in Schwärmen auf oder schwimmen scheu und bildschön durch die farbenfrohe Unterwasserwelt. Halb Mensch halb Fisch verkörpern sie verführerische Weiblichkeit gepaart mit einem Zugang zum Unbekannten. Im Workshop steht Ihnen Fashion-Fotograf Zoltán Egrý mit Tipps zur Seite, wie ein perfektes Bild eines Models im mystischen Meerjungfrauen-Look mit Mischlicht gelingen kann. Kursgebühr inkl. Modelgage (ein Model, Halbakt) und Visagistin.
instagram: pola.roid_fotografie

Kurs-Nr. Z2888, Starnberg

Sonntag, 21.07.24, 11.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Zoltán Egrý EUR 139,00

Aktfotografie über den Dächern Münchens

Hotelroomsession exklusiv

Bei dem Workshop geht es um die natürliche Aktfotografie im Hotelzimmer mit Ausblick über München. Das Aktmodel wird mit natürlichem Tageslicht und zu späterer Stunde in Kombination mit Kunstlicht in Szene gesetzt. Dabei wird der natürliche Tageslichtverlauf, idealerweise mit Sonnenlicht und späterem Sonnenuntergang (keine Garantie!) als Stilmittel und Lichtquelle eingesetzt. Die großen Fensterfronten mit Sitzmöglichkeiten laden zu kreativen und erotischen Inszenierungen ein. Nach Dämmerung wird die leuchtende Stadt als Hintergrund genutzt. Bei dem Workshop soll das Auge für das Tageslicht und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten geschult und ein Gefühl für die natürliche Aktfotografie entwickelt werden. Professionelle Kunstlichtlampen sind vorhanden.
Voraussetzung: solide Grundkenntnisse in der Fotografie (Zusammenspiel Blende, Zeit, ISO). Kursgebühr inkl. Modelgage und Locationgebühr.
www.christine-reiner.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2889, München

Exklusivworkshop

Samstag, 04.05.24, 16.00-21.00 Uhr max. 4 TN
Christine Reiner EUR 259,00

Boudoir im Barockhotel

Bei „Boudoir“ handelt es sich um einen alten französischen Begriff, der übersetzt soviel wie „kleiner, eleganter Raum“ bedeutet. Dabei handelte es sich um ein kleines Zimmer, in dem sich die Dame des Hauses zurückziehen konnte und der später auch als Ankleidezimmer weitreichende Bekanntheit erlangte. Der Begriff Boudoir Fotografie wird mit dem „Blick ins Ankleidezimmer“ definiert, welches eine sinnliche und intime Situation



Foto: ©Ekkehart Böhm

darstellt und daher wenig mit Aktfotografie, jedoch sehr viel mehr mit Dessous Fotografie zu tun hat. Dabei geht es darum, die Sinnlichkeit und die Schönheit einer Frau zu zeigen. Für diesen Workshop erwartet Sie ein exklusives Hotel im Herzen von Regensburg: ein weitläufiges Barockhaus mit antiken Dielenböden, barocken Türstöcken und schönen Stuckdecken. Antikes Mobiliar, Kronleuchter, alte Schrankkoffer und Himmelbetten veredeln die Location. Kursgebühr inkl. Modelgage, Visagistin, Locationgebühr und Fotogenehmigung.
www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2890, Regensburg

Exklusivworkshop

Samstag, 15.06.24, 14.00-20.00 Uhr max. 6 TN
Ekkehart Böhm EUR 269,00

Nude and Truck

In diesem Workshop geht es um die Aktfotografie in einer Werkstatthalle mit Arbeitsgeräten und einem LKW. Dabei werden die femininen Kurven des Models im Kontrast zum rauen Umfeld, aber auch im Zusammenspiel damit in Szene gesetzt. Sie setzen sich sowohl mit dem sog. „Available Light“ (z. B. Werkstatthaltenlicht, Tageslicht, Schweinwerfer des LKWs) auseinander und lernen, es zu nutzen, als auch mit professionellen Blitzlichtlampen. Das Umfeld bietet vielfältige Möglichkeiten der kreativen und erotischen Inszenierung, fernab von Klischees, die natürlich trotzdem auch bedient werden dürfen. Professionelle Blitzlichtlampen sind vorhanden. **Voraussetzung:** solide Grundkenntnisse in der Fotografie (Zusammenspiel Blende, Zeit, ISO). Kursgebühr inkl. Modelgage.
www.christine-reiner.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2891, Edling bei Wasserburg

Exklusivworkshop

Sonntag, 16.06.24, 17.00-22.00 Uhr max. 4 TN
Christine Reiner EUR 249,00

2

Bildbearbeitung und-präsentation

Nude und Nature

Bei dem Workshop geht es um die natürliche Aktfotografie in der Natur. Dabei wird das Aktmodell im gegebenen Naturumfeld und dem natürlichen Tageslicht in Szene gesetzt. Der Tageslichtverlauf, idealerweise mit Sonnenlicht und späterem Sonnenuntergang (keine Garantie!), wird als Stilmittel und Lichtquelle eingesetzt. Die pure Natur lädt zu kreativen und erotischen Inszenierungen ein. Bei dem Workshop soll das Auge für das Tageslicht und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten geschult werden und ein Gefühl für die natürliche Aktfotografie entwickelt werden.

Voraussetzung: solide Grundkenntnisse in der Fotografie (Zusammenspiel Blende, Zeit, ISO). Kursgebühr inkl. Modelgage.

www.christine-reiner.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2892, Münchner Norden

Exklusivworkshop

Freitag, 19.07.24, 16.00-21.00 Uhr max. 4 TN
Christine Reiner EUR 189,00

Bildbearbeitung und -präsentation

Portraifotografie und Fineart Print

In diesem zweitägigen Exklusiv-Workshop erfahren Sie vom Fotografen Ekkehart Böhm alles Wissenswerte von der Erstellung ausdrucksstarker Portraits, über deren Bearbeitung bis hin zum Druck auf hochwertigen Fineart-Papieren. Am ersten Tag findet ein Portraitshooting im Studio mit anschließender Bildauswahl und Hilfestellung bei der Bearbeitung der Bilder im Hinblick auf die Anforderungen des Fineart-Drucks statt. Am zweiten Tag treffen Sie sich in der Druckerei, um alles über die unterschiedlichen Materialien und die verschiedenen Druckverfahren zu erfahren. Am Ende nimmt jede:r Teilnehmer:in einen Fineart-Print eines seiner am Vortag erstellten Portraitfotos mit nach Hause (ein persönlicher Ausdruck ist im Kurspreis enthalten).

www.finephotoarts.com

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2893, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Exklusivworkshop

Samstag, 27.04.24, 11.00-17.00 Uhr
(vhs Unterföhring)
Sonntag, 28.04.24, 11.00-15.00 Uhr
(Exkursion München) max. 5 TN
Ekkehart Böhm EUR 299,00

Cyanotypie

Der kreative Print für digitale Bilder

Kaum jemand kann sich der Faszination entziehen, wenn nach der Belichtung einfach unter fließendem Wasser das intensiv blaue



Foto: ©Christine Reiner

Bild entsteht, das man auf Papier, Karton, Stoff, Holz und vielen anderen Materialien wie von Zauberhand erzeugen kann. Dabei ist das Verfahren preiswert, einfach in der Anwendung und das Beste: Man benötigt keine Dunkelkammer! Mit etwas Chemie, schönen Papieren, einer Digitalkamera (von Smartphone bis Spiegelreflex) und ein wenig Bildbearbeitung werden unter Anleitung höchst attraktive und individuelle Bilder gestaltet. Dieser experimentelle Workshop ist für alle, die digital fotografieren und ihre Bilder nicht nur auf dem Monitor und herkömmlichen Papierausdrucken ansehen wollen, sondern auf einfache Weise ihr Foto auf schönem Papier mit individuellem, künstlerischem Look kreieren wollen. Kursgebühr zzgl. Materialgeld EUR 10,00 (vor Ort zu entrichten).

www.warkentin-fotografie.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2894, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Sonntag, 30.06.24, 10.00-18.00 Uhr max. 9 TN
Karl H. Warkentin EUR 109,00

Bildbearbeitung mit Lightroom

Im **Schnupperkurs** werden die grundlegenden Techniken erläutert und ein Einblick in die Architektur von Lightroom mit seinen Modulen gegeben. Es werden die wichtigsten Funktionen von Lightroom erklärt, wie zum Beispiel das Importieren von Fotos. Sie lernen die grundlegende Verwaltung von Fotos und wie Sie die Aufnahmen durch die integrierte Bildbearbeitung verbessern können. Der **Aufbaukurs** wiederholt die grundlegenden Techniken in Lightroom und beschäftigt sich intensiv mit den Techniken der Verwaltung und der Bildbearbeitung. Sie lernen, wie Sie Fotos sinnvoll mit Stichwörtern versehen können, damit diese auch später auffindbar sind. Die Bearbeitung der Bilder im Lightroom-Modul „Entwickeln“ wird ausführlich behandelt und Sie erfahren, was in der Bildbearbeitung mit Lightroom möglich ist. Neben grundlegenden Techniken werden

auch komplexere Vorgehensweisen für die Optimierung der Bilder angesprochen und die beiden Module „Karte“ und „Drucken“ behandelt. Für die Bearbeitung der Bilder steht Ihnen die neueste Software der Adobe Creative Cloud zur Verfügung. Die Workshops werden zeitgleich als Live-Streams angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2895-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Schnupperkurs

Samstag, 16.03.24, 10.00-15.00 Uhr max. 8 TN
Stefan Sporrer EUR 39,00

Kurs-Nr. Z2896-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Aufbaukurs

Samstag, 11.05.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 12.05.24, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 129,00

Affinity Photo Grundkurs

In diesem Kurs können Sie fundierte Praxis-Tipps der Welt der Bildbearbeitung von Affinity Photo kennenlernen. Nach einer Theorie-Einführung erfolgen fortgeschrittene Bildoptimierungen und intensive Trainings in der Ebenen-Technik. Sie erstellen eigene Compositings und üben selbstständig Facetusche und fortgeschrittene Filtertechnik. Sie erhalten Praxis-Tipps zum Austausch mit Adobe-Programmen. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet online über Zoom statt. Dafür benötigen Sie Affinity Photo auf Ihrem eigenen Rechner.

Kurs-Nr. Z5336-WEB, Online

Donnerstag, 25.04.24, 9.30-16.30 Uhr 4-8 TN
Georg Schranner EUR 86,00

Bildbearbeitung und -präsentation

Photoshop Grundkurs

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse digitaler Bildbearbeitung: Bildoptimierungen, erste Filter, Schrift, Schatten sowie Grundkenntnisse der Farbe und erste kleine Compositings mit Ebenen. Sie entfernen ungeliebten Grauschleier aus Ihren Bildern, lernen das Rote-Augen-Entfernen-Werkzeug kennen und erstellen Ihre erste Grußkarte. Kurzum, Sie holen das Beste aus Ihren Bildern heraus. Neben der breiten Palette der fototechnischen Elemente wie Tonwertbearbeitung und den verschiedenen Möglichkeiten der Farbkorrektur werden das Freistellen von Objekten für Ihre Website und den Druck vermittelt. Dazu kommt das professionelle Erstellen und Arbeiten mit Ebenen, Pfaden und Kanälen. Sie schnuppern in die große Welt der Face Retusche mit Faltenkorrektur, kombinieren Bilder zu kreativen Collagen und fügen gekonnt Schatten und Schrift hinzu.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5344, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 18.04.24, 9.30-16.30 Uhr
Freitag, 19.04.24, 9.30-16.30 Uhr
Georg Schranner

4-8 TN

EUR 180,00

Retten Sie Ihre alten Aufnahmen

Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Es wird gezeigt, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Dazu wird Ihnen eine low-cost Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vorgestellt. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Anschließend wird der einfache Weg der (Farb-)Negativkonvertierung zur Erzeugung von Positiven erläutert. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen. Bitte bringen Sie Dias, Negative und Bilder mit. USB-Sticks zum Mitnehmen der Ergebnisse nicht vergessen.

Kurs-Nr. Z5349, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 09.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Peter Gloeckle

4-8 TN

EUR 84,00

Faszination KI in der Fotografie

Praxiskurs

Einst „totgesagt“, ist die künstliche Intelligenz wieder in aller Munde. Was ChatGPT für Texte aller Art ist, sind Midjourney, OpenAI DALL-E, Stable Diffusion u. v. a. m. für digitale Gemälde, Zeichnungen und sogar Fotografien. Hermann Klecker, IT-ler und Fotoenthusiast, zeigt Ihnen aktuelle Entwicklungen und Trends, stellt die z. T. wichtigsten Generatoren vor und veranschaulicht mit Beispielen beson-

ders gelungener – aber auch misslungener – fotorealistischer Generate. Dabei stellt er zunächst einige Fallstricke vor und spricht die aktuellen Grenzen der bildgenerierenden KI an sowie mögliche Einsatzgebiete und rechtliche Fallstricke. Anschließend probieren Sie gemeinsam einige KI-Generatoren an den Rechnern der vhs aus und generieren dabei interessante Bilder.
www.klecker.de

Kurs-Nr. Z2897, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 03.03.24, 10.00-16.00 Uhr
Hermann Klecker

max. 9 TN

EUR 69,00

Hinweis: Weitere Kursen zum Thema KI finden Sie auf den Seiten: 25, 26, 104, 184, 205, 212

Video

„Und Action!“ – Filmen mit DSLR und DSLM

War das bewegte Bild bisher speziellen Videokameras vorbehalten, so können heute durch die technische Weiterentwicklung mit jeder DSLR und DSLM auch Videos produziert werden. Und zwar in einer Qualität, die auch professionellen Ansprüchen genügt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das Know-how, das für das Produzieren von Filmen notwendig ist: von den Planungen im Vorfeld, über die Technik, die Sie benötigen, Tipps für das Aufnehmen sowie das Schneiden und Erstellen eines fertigen Films am eigenen Computer.
www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2899-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 04.07.24, 19.00-21.00 Uhr (Online)
Samstag, 06.07.24, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Sonntag, 07.07.24, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Stefan Sporrer

EUR 129,00

Filmen und Filmbearbeitung mit dem Smartphone

Seit es Smartphones auf dem Markt gibt, war die Funktion, Fotos und Filme zu machen, immer mit integriert. Kleine Smartphone-Filme haben zum Beispiel soziale Plattformen wie TikTok erst möglich gemacht. Auch ein Schneiden der Filme ist mit verschiedenen Apps auf dem Smartphone möglich. Selbst in professionellen Filmen werden immer wieder Szenen eingebaut, die mit Smartphones gedreht wurden. In diesem Kurs wird gezeigt, was man beim Filmen mit dem Smartphone beachten sollte, wie man zu besseren Filmen kommt, die einen begeistern und wie man einen Film auf dem Smartphone am besten bearbeitet.

www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2901-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 02.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Stefan Sporrer

max. 8 TN

EUR 119,00

Videoschnitt mit Davinci Resolve 18

Davinci Resolve ist ein kostenloses, professionelles Videoschnittprogramm, das vom einfachen Videoschnitt bis hin zu unglaublichen Effekten alles bietet, um einen Film zu erstellen.

Kursinhalt des Grundlagen-Kurses: Einrichtung eines Projekts, Import/Export von Medien und Projekten, Grobschnitt, Color Grading, Effekte, Feinschnitt, Musikunterlegung, Mischpult, Titel, Untertitel, Abspann sowie Export von Videos.

Themen des Aufbau-Kurses: professionelles Color Grading, Erstellung eigener Effekte in der Fusion-Page. Anwendung von Partical, Nodes, Splines, Keyframes und Masken. Weiterhin wird u.a. die selektive Farbkorrektur, Entfernen von Rauschen und Objekten und das Aufnehmen von Kommentaren unterrichtet. Vorstellen der Blackmagic Camera App. Erstellen Sie aus eigenem oder vom Dozenten zur Verfügung gestelltem Material einen Kurzfilm mit Ihren selbst kreierten Effekten. **Voraussetzungen:** eigener Computer (möglichst 16 GB RAM, moderne Grafikkarte, i7 Prozessor) sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC. Laden Sie unter: www.blackmagicdesign.com Davinci Resolve 18 herunter und verwenden Sie bitte die neueste Version. Nutzen Sie bitte einen zweiten Bildschirm (z. B. den Fernseher) oder einen zweiten Computer, um dem Unterricht besser folgen zu können. Beispiele von Filmen des Dozenten stehen auf dem Youtube-Kanal „Aermelkanal“ zur Verfügung. www.gsm-berlin.de

Kurs-Nr. Z2903-WEB, Online

Grundlagen

Dienstag, 09.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 16.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 18.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Gerald Schulze

max. 8 TN

EUR 99,00

Kurs-Nr. Z2904-WEB, Online

Anwender:innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 23.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 25.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 14.05.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 16.05.24, 18.00-21.00 Uhr
Gerald Schulze

max. 8 TN

EUR 99,00

Bildbearbeitung und -präsentation

Mit Drohnen fotografieren und filmen

Der Traum vom Fliegen ist ein Menschheits-traum – vielleicht sind deshalb Fotodrohnen in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Sicherlich spielt auch die ungewohnte Perspektive eine große Rolle. Im Kurs wird gezeigt, wie man mit Fotodrohnen hervorragende Fotos und Filme machen kann. Stefan Sporrer geht sowohl auf die Technik als auch auf rechtliche Belange ein. Auch Praxisübungen sind Bestandteil des Kurses (soweit das Wetter es zulässt), das bedeutet, dass jede:r Teilnehmer:in die Chance hat, selber mit einer Drohne die ersten Flüge zu machen. Besonders Augenmerk wird natürlich auf die fotografischen und filmischen Möglichkeiten mit einer Kameradrohne gelegt. Auch wenn man sich nicht selber in die Luft begibt – der Traum vom Fliegen wird etwas realer. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2907, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 08.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 09.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Stefan Sporrer

max. 8 TN
EUR 129,00

Online-Kurse

In Kooperation mit fotoforum

Gute Fotos besser planen- Foto-Apps & Co

Viele gute Fotos entstehen spontan. Manche Fotos gelingen jedoch besser mit etwas Vorbereitung und Wissen über das Motiv. Wie Sie sich auf die nächste Fototour vorbereiten, Wissen über das Motiv recherchieren und den bestmöglichen Zeitpunkt für die Aufnahme finden, zeigt Ihnen Peter Hoffmann im Workshop unter anderem am Beispiel von PhotoPills und anderen Apps. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2909-WEB, Online

Donnerstag, 18.07.24, 19.00-20.30 Uhr
Peter Hoffmann

EUR 34,00

Jour fixe – Mein Weg zum besseren Bild

Der Jour fixe ist ein regelmäßiges Online-Treffen für ambitionierte Foto-Begeisterte. Inhalt des Kurses ist das Optimieren der eigenen Fotos. Dazu stellen Sie innerhalb eines Jahres 52 Bilder für ein Buch zusammen (in der Kursgebühr enthalten), das aus 52 kleinen fotografischen Wochenaufgaben besteht (bzw. 26 bei 6 Monaten). An jedem Abend werden dazu fotografische Aufgaben vergeben, die bis zum nächsten Termin in Bildern zu lösen sind. Dabei kann es um Bildgestaltung, Fotogrundlagen, Kreativität und Ideenfindung gehen, immer aber um ein gelungenes Foto! Die gemachten Aufnahmen

werden in der Gruppe besprochen. Daneben gibt es kleine Themenvorträge über Praxis, Technik, Gestaltung oder besondere fotografische Werke. Sie werden sich austauschen über sehenswerte Bilder, über aktuelle Produkte, die begeistern oder Bücher, die außergewöhnlich sind. Und natürlich zeigt Dozent und Profifotograf Karl H. Warkentin auch einige seiner eigenen Arbeiten und erklärt deren Entstehung. Der Einstieg in den Jour fixe ist zu jedem Termin möglich und läuft ab dann für 6 oder 12 Termine. Die Einzeltermine werden nach der Anmeldung zugeschickt. Der Kurs findet in jedem Fall statt! www.warkentin-fotografie.de

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2911-WEB, Online

Halbjähriger Kurs am Montag
6x Montag, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 11.03.24
Karl H. Warkentin

EUR 205,00

Kurs-Nr. Z2912-WEB, Online

Halbjähriger Kurs am Mittwoch
6x Mittwoch, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13.03.24
Karl H. Warkentin

EUR 205,00

Kurs-Nr. Z2913-WEB, Online

Einjähriger Kurs am Montag
12x Montag, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Montag, 11.03.24
Karl H. Warkentin

EUR 340,00

Kurs-Nr. Z2914-WEB, Online

Einjähriger Kurs am Mittwoch
12x Mittwoch, 19.30-22.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13.03.24
Karl H. Warkentin

EUR 340,00

Hinweis: Weitere Kurse zur Bildbearbeitung finden Sie ab Seite 207.

Grundlagen der HDR-Fotografie

HDR-Bilder (High-Dynamic-Range-Bilder) werden am Computer aus Belichtungsreihen in speziellen Computerprogrammen zusammengesetzt und kommen dem menschlichen Empfinden von Motivsituationen sehr nahe. In dem Online-Seminar werden die Grundlagen der HDR-Technologie erklärt. Es wird gezeigt, wie die entsprechenden Belichtungsreihen fotografiert werden müssen und welche Programme sich für das Erstellen von HDR-Bildern eignen. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2919-WEB, Online

Mittwoch, 20.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Stefan Sporrer

max. 30 TN
EUR 19,00

Digital fotografieren mit alten Objektiven

Alte Objektive zeigen harmonische Schärfe und charaktervolles Bokeh, besonders Trioplan-Optiken. An Digitalkameras adaptiert, bieten sie einzigartige Aufnahmen und neue Erfahrungen. Wer bisher mit Kit-Objektiven fotografiert, wird erstaunt sein, was eine alte Festbrennweite optisch leistet. Im Online-Kurs wird die technische Umsetzung und künstlerische Wirkung gezeigt. Es wird erklärt, worauf beim Kauf zu achten ist und was beim manuellen Fokussieren helfen kann. Sie benötigen zur Teilnahme keine Kamera. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Fotografie (Zusammenspiel von ISO, Blende und Belichtungszeit). www.docma.info/altglas

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2921-WEB, Online

Freitag, 12.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Bernd Kieckhöfel

max. 10 TN
EUR 39,00



**Am Puls der
Fotografie!**

Fotopuls – das kostenfreie Online-Fotomagazin der Volkshochschule im Norden des Landkreises München e. V. Alle drei Monate auf www.vhs-nord.de. Mit Trends, Tipps, Impulsen und Interviews rund um die Fotografie. Von Lokal bis International.

Exklusive Erinnerung zum
Erscheinungstermin (Foto-Newsletter).
E-Mail mit Betreff „Fotopuls“ an:
khalyako@vhs-nord.de.

Viel Spaß beim Lesen
und Entdecken!

Foto: Frank Zhang



Foto ©Kathrin Federer

Digitale Infrarotfotografie

In diesem Online-Kurs stellt Hermann Klecker Ihnen die Infrarotfotografie zunächst an Beispielen vor. Sie lernen infrarote Fotos von gewöhnlichen Fotos zu unterscheiden, was der „Wood-Effekt“ ist und welche Sujets sich besonders oder weniger gut dafür eignen. Anschließend erläutert der Dozent die theoretischen Grundlagen der Infrarotfotografie. Dabei lernen Sie, was infrarotes Licht überhaupt ist und was Sie machen müssen, um dieses Licht zu fotografieren – vom Filter und Stativ über mögliche Umbauten der Kamera bis hin zum Weißabgleich. Last but not least zeigt Ihnen Hermann Klecker, wie am PC aus dem aufgenommenen Bild eine attraktive Fotografie wird.

Kurs-Nr. Z2923-WEB, Online

Dienstag, 07.05.24, 18.30-21.00 Uhr

Hermann Klecker

EUR 19,00

In Kooperation mit fotoforum

Zoner Photo Studio X

Fotos organisieren, bearbeiten und teilen

Zoner Photo Studio X ist Bildverwaltung, RAW-Konverter, Bildbearbeitungs- und Präsentationsprogramm in einem. Welche Möglichkeiten zur Organisation Ihres Bildbestandes, zur Korrektur und Optimierung von Fotos, aber auch zur Fotomontage in Zoner Photo Studio X stecken, zeigt Ihnen Peter Hoffmann in diesem Seminar. Und selbstverständlich erfahren Sie exemplarisch, wie Sie Ihre Fotos effektiv mit Zoner Photo Studio X präsentieren. Eine kostenlose Demoversion der im Kurs verwendeten Software finden Sie hier: www.zoner.com/de/download

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2925-WEB, Online

Donnerstag, 15.08.24, 19.00-20.30 Uhr

Peter Hoffmann

EUR 34,00

Masterclass Bildbearbeitung & Compositing

Unter Anleitung von Kathrin Federer, einer Schweizer Künstlerin und Adobe Community Expertin, tauchen Sie tief in die Kunst der Bildbearbeitung ein. In dieser exklusiven vierwöchigen Masterclass lernen Sie nicht nur die Grundlagen des Compositings, sondern auch die fortgeschrittenen Techniken, die Ihr Bild auf das nächste Level heben. **Inspiration & Kreation:** Verstehen Sie den kreativen Prozess von der ersten Idee bis zur finalen Ausführung. **Erweiterte Photoshop-Techniken:** Entdecken Sie die Geheimnisse extremer Bildbearbeitungen und verleihen Sie Ihren Werken eine einzigartige Note. **Fotobearbeitung:** Perfektionieren Sie Licht, Farbe und andere Elemente in Ihren Fotos. **Neue Tools & Programme:** Lernen Sie den Umgang mit den aktuellsten Versionen von Photoshop, Camera Raw und Luminar Neo. **Künstliche Intelligenz in der Bildbearbeitung:** Tauchen Sie ein in die zukunftsweisenden Techniken, die durch AI ermöglicht werden (Generative Fill in Photoshop und Midjourney). **Kostenfreie Nutzung von zusätzlicher Software, Tools und Arbeitsmaterialien:** Während dieses Kurses ist die uneingeschränkte Nutzung aller benötigten zusätzlichen Softwareanwendungen sowie kostenfreier Zugang zu Arbeitsmaterialien im Kurspreis inbegriffen. Die Dozentin teilt ihre persönlichen Tricks und Kniffe mit Ihnen, um Ihre fotografischen Visionen in echte Kunstwerke zu verwandeln. Für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen in Photoshop (Photoshop muss vorhanden und auf dem neusten Stand sein). www.kathrinfederer.ch

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2927A-WEB, Online

Exklusivworkshop

Sonntag, 09.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Sonntag, 16.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Sonntag, 23.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Sonntag, 30.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Stornoschluss: 10.05.24

Kathrin Federer

max. 6 TN

EUR 275,00

Foto-Workshops an Traumzielen

Malerei und Fotografie in Verona

Vier spannende Tage voller Kunst, Freude und Besinnung erwarten Sie. Ihre Unterkunft ist das malerische Kloster Padri Stigmatini di Sezano-Verona (erster Bau 8. Jh.) – eingebettet in mediterraner Landschaft, in der Nähe von Verona. Hier erwartet Sie ein außergewöhnlicher Workshop, angeleitet vom Maler Cesare Marcotto, dessen Werke in der Vatikanischen Sammlung ausgestellt sind und vom Fotografen und Fachautor Karl H. Warkentin, der eine Vielzahl an Text- und Bildbeiträgen in Fotozeitschriften und Büchern im In- und Ausland veröffentlicht hat. Gemeinsam wird dem Begriff des Sehens auf den Grund gegangen, die Beobachtung als Grundlage und Quelle der Kunst in beiden Disziplinen, die Fotografie als Betrachtung des Augenblicks, die „Schütt-Technik“ in der Malerei als Prozess. Mit den alten Farben der Fresko-Malerei ist Cesare Marcottos Schütt-Technik, eine komplexe und tiefgreifende ästhetische Erfahrung, Karl H. Warkentins Fotografie beschäftigt sich mit Minimalismus und der Reduktion aufs Wesentliche, mit dem Erkennen von Farben, Formen und Strukturen. Es gibt intensive Workshop-Blöcke zur Malerei und zur Fotografie, wobei die Muse immer im Vordergrund stehen soll. Gemeinsame Abende und leckere, gesunde mediterrane Mahlzeiten, Raum für tiefe Gespräche und Austausch runden das besondere Erlebnis ab. Optional gibt es eine Weinprobe in der berühmten Weinregion in der Umgebung und einen abendlichen Ausflug nach Verona. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene der Fotografie und der Malerei gemeinsam geeignet. Es kann auch mit einfachem fotografischem Equipment teilgenommen werden. Farben können vor Ort erworben werden. Die Übernachtung erfolgt im Kloster (vorreserviert!) im EZ (Bad und WC im Zimmer). Die Übernachtungsgebühr inkl. Vollpension von EUR 65,00/Nacht wird vor Ort beglichen. Auf Wunsch kann eine Übernachtung im DZ vermittelt werden (gleicher Preis). Eigene Anreise. Materialliste wird vorab geschickt. Die Kursgebühr beinhaltet eine Materialgebühr von EUR 20,00.

www.warkentin-fotografie.de

www.cesaremarcotto.de

Keine Ermäßigung möglich.

Am Mittwoch, 20.03.24 um 19.30 Uhr findet ein kostenfreier Infoabend online statt! Sie erhalten den Teilnahme-Link bei Anmeldung unter: Z2929A-WEB!

Kurs-Nr. Z2929, Italien, Verona

Dienstag, 23.07.24 (Anreisetag) bis

Sonntag, 28.07.24 (Abreisetag)

Stornoschluss: 03.07.24

Karl H. Warkentin / Cesare Marcotto

max. 12 TN

EUR 521,00

Foto-Workshops an Traumzielen

Kreative Naturfotografie in Cornwall

Ze(h)n Wege durch Englands wilden Südwesten in die Kreativität

Sechs Tage mit vielen Übungen in der dramatischen Natur von St. Michael's Mount, Godrevy Lighthouse (Robben!), Land's End und St. Ives sind ein Anfang auf dem Weg zu eigener Bildsprache. Die berühmten Gärten, Herrenhäuser und pittoresken Fischerdörfer bieten eine Fülle an Motiven. Kreativität ist kein gottgegebenes Talent, sie lässt sich (wieder) entwickeln: mit Übungen wie „Nicht alles zeigen“, „Die Pointe“, „Auf den Punkt gebracht“, „Storytelling“, „Der glückliche Zufall“, „Es werde Licht“, „Abstrakt ist einfach“, „Das Objektiv – ein Subjektiv“. Die Unterkunft ist das urig-gemütliche Cottage The „Malt House“ in Crantock, ganz nah bei Newquay und dem Holywell Beach gelegen und damit sehr zentral an einem der schönsten Strände Cornwalls. Alle Zimmer mit Dusche/WC. Handwerklich geht es um Linienführung (auch Punkte, Flächen, Formen), Farbdesign, Kontraste, Minimalismus, Blitzen, Anschnitte, Unschärfe, Serienfotografie, Humor und v.a. Programmänderungen vorbehalten. Freie Anreise, z. B. mittels Flug nach Heathrow (Hartmut Pönitz holt Sie ab!) oder im Auto mit dem Dozenten und per Fähre. Anreise/Flüge organisiert jede:r selbst. Heimreise am Samstag nach dem Frühstück. Die Kursgebühr beträgt im Doppelzimmer inkl. Frühstück EUR 1.470,00, im Einzelzimmer inkl. Frühstück EUR 1.620,00. Zusatzkosten für Flug, (Miet-)auto, Diesel, Diners, Eintrittspreise, Shuttleservice etc. ca. EUR 700,00. Veranstalter: Hartmut Pönitz, Von-Hertling-Str. 9, 83324 Ruhpolding, www.faszination-erde.de. Keine Haftung der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2933, England, Cornwall

Samstag, 02.11.24, 18.00 Uhr
bis Samstag, 09.11.24, 08.00 Uhr
Stornoschluss: 20.09.24
Hartmut Pönitz

max. 10 TN
EUR 1.470,00

Ausstellungen

StreetART- Fotokunst der Straße

Fotografien von Beatrice Trixl und Stefan Sporrer

In der Geschichte der Fotografie spielte die Street-Fotografie schon immer eine große Rolle und ist heute noch sehr populär. Eine individuelle und kreative Herangehensweise haben Beatrice Trixl und Stefan Sporrer, beides Fotografen des „CameraClub 77“, gefunden. Beatrice Trixl hat mit ihren Fotos bereits international Beachtung gefunden. Meisterhaft wendet sie die Technik des ICM (Intentional Camera Movement – Absichtli-



ches Bewegten der Kamera) auf ihre Bilder an. Vereinzelte Bilder arrangiert sie, teilweise bis zur Abstraktion, mit diversen Bildbearbeitungsprogrammen zu phantasievollen Werken. Stefan Sporrer ist als Fotolehrer für klassische und kreative Fotografie an der Volkshochschule sehr engagiert. Er fotografiert gerne ausgefallene Motive und fügt mehrere seiner Bilder mit Adobe Photoshop zusammen, sodass Fotokunstwerke daraus entstehen. Lassen Sie sich durch diese Ausstellung in eine kunstvolle Phantasiewelt der Straße entführen.

Kurs-Nr. Z2935AU, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
26.02. bis 17.05.24

Kurs-Nr. Z2936AU, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
03.06. bis 26.07.24

Karl Valentin Bilder Sprache

Foto-Ausstellung von Herbert Becke

Betrachter:innen von Fotografien sagen oft: „Das Bild sagt mir nichts“ oder „das Foto spricht mich nicht an“. Aber, wenn Bilder sprechen könnten, was würden sie uns sagen? Das war die Grundidee von Herbert Becke bei seinem Projekt „Karl Valentin Bilder Sprache“. Karl Valentin spricht aus dem jeweiligen Bild zum/zur Betrachtenden. Gezeigt werden großformatige Bilder aus 45 Jahren Fotografie von Herbert Becke, mit jeweils einem „passenden“ Spruch bzw. Text von Karl Valentin. Darunter sind viele bekannte Sprüche, zudem völlig unbekannte, bisher kaum veröffentlichte skurrile/philosophische Texte Valentins, aber auch seine gezielt subversiven Aussagen zum „Dritten Reich“, die für ihn eine Form des Widerstandes waren. Die Verpaarung von Fotos und Texten ist das Ergebnis der Zusammenarbeit mit dem Nachlassverwalter und „irdischen Statthalter“ Karl Valentins, Rechtsanwalt Gunter Fette, mit dem Becke gemeinsam die Texte und Sprüche zu seinen

Fotos ausgewählt hat. Zur Ausstellung ist ein Fotobuch im „Volk-Verlag“ erschienen. www.derbecke.de

Kurs-Nr. Z2937AU, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
26.02. bis 17.05.24

Kurs-Nr. Z2938AU, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 1. und 2. Stock
03.06. bis 26.07.24

Künstlerportraits

Foto-Ausstellung von Herbert Becke

Seit 1976 organisierte Herbert Becke, der langjährige Leiter der vhs-Nord Kulturveranstaltungen in der Münchner Region: in Gaststätten, Kirchen, Schulen und Turnhallen. Dann 30 Jahre lang im Garchinger Bürgerhaus den legendären „Kulturdonnerstag“. Er hat diese 250 Veranstaltungen mit über 156.000 Besucher:innen mit seiner Kamera fotografisch begleitet. Es entstand ein „Who is Who“ der Kabarettzene der letzten vier Jahrzehnte von über 300 verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern. Zu sehen sind in dieser Ausstellung u.a. eine Auswahl von: Konstantin Wecker, Django Asül, Dr. Eckart von Hirschhausen, Jörg Hube, Helmut Schleich, Georg Schramm, Claus von Wagner, Sigi Zimmerschied, Dieter Hildebrandt, Sissi Perlinger, Martina Schwarzmann, Urban Priol, Hanns-Dieter Hüsch, Josef Hader, Stefan Gwildis, Ina Müller, Fredl Fesl, Andreas Giebel, Christian Ude, Ottfried Fischer, Luise Kinseher, Jürgen Becker, Andreas Rebers, Claudia Schlenger und Hanns Meilhamer. www.derbecke.de

Kurs-Nr. Z2939AU, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 1. und 2. Stock
03.06. bis 26.07.24

Hinweis: Alle Ausstellungen sind zu den Büro- und Kurszeiten der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle zu besichtigen. Der Eintritt ist frei.



Foto: ©Ute Jahn

Garching aus Fotograf:innensicht Fotografien des Fotoclubs „CC77“

„Fotograf:innen sehen anders“ so sagt man gemeinhin. Durch die jahrelange Beschäftigung mit dem Thema Fotografie sehen Fotograf:innen oft Motive, die andere im Alltag übersehen. Die Fotograf:innen des „Camera Club 77“ der vhs im Norden des Landkreises München sind mit offenen Augen durch Garching gelaufen und haben dabei eine ganze Reihe von Motiven gefunden.

Kurs-Nr. Z2940AU, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 3. Stock
26.02. bis 26.07.24

Heimische Insekten Fotografien des Fotoclub „CC77“

Insekten gehören zu den artenreichsten Tiergruppen der Welt – auch in Deutschland. Wie viele unterschiedliche Insekten trotz des „Insektensterbens“ in unserer Heimat trotzdem noch existieren, zeigt die Arbeitsgruppe „Makro“ des „Camera Club 77“ der vhs im Norden des Landkreises München in dieser Ausstellung. Die Fotograf:innen haben an vielen Plätzen gesucht und dabei viele wunderschöne interessante Insekten gefunden und fotografiert. Staunen Sie über die Vielfalt und die Schönheit der heimischen Insektenwelt!

Kurs-Nr. Z2941AU, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
03.06. bis 26.07.24

Kreative Naturfotografie Fotografien der AG Digital & Audiovision des „CC77“

Der Kreative Umgang mit dem Medium Fotografie ist in der Zwischenzeit bei vielen Fotograf:innen zum Alltag geworden. Vor allem im Genre Street-Fotografie werden Bilder mit Techniken wie ICM (Intentional Camera Movement: absichtliches Bewe-

gen der Kamera während der Belichtung), Mehrfachbelichtungen und Composing von mehreren Bildern in Photoshop komponiert. Die Fotograf:innen der AG Digital & Audiovision des Camera-Club77 der vhs im Norden des Landkreises München zeigen in dieser Ausstellung, dass solche Fotokunst auch mit Naturfotografien möglich ist.

Kurs-Nr. Z2942AU, Garching

Garching, vhs Bildungszentrum
03.06. bis 26.07.24

Makrowelt der Technik Fotografien der AG Makrofotografie des „CC77“

Die meisten Menschen verbinden Makrofotografie mit Motiven aus der Natur. Aber wie kann man diesen Bereich der Fotografie mal ganz ohne Flora und Fauna darstellen? Die Fotograf:innen der Arbeitsgruppe Makro des „CC77“ haben sich auf die Suche begeben und in der technischen Umwelt des Menschen eine Vielzahl von faszinierenden Motiven für die Makrofotografie aufgespürt. Ob in technischen Museen, in Werkstätten oder auch im häuslichen Bereich – überall zeigt sich die Ästhetik technischer Details in verschiedensten Formen und Farben. Lassen Sie sich überraschen von den großartigen Bildern dieser Ausstellung und kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Makrowelt der Technik!

Eine Vernissage findet am Dienstag, 12.03.24, um 19.00 Uhr statt!

Kurs-Nr. Z2943AU, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
26.02. bis 17.05.24

Fotoclub der Volkshochschule

„CC 77“ – über 45 Jahre ambitionierte Fotografie



Jede:r Amateur:in, der/die Interesse am Fotografieren hat, kann mitmachen. Das Programm umfasst:

- Pflege und Förderung der Fotografie
- Bildbesprechungen (der eigenen Werke)
- interne Wettbewerbe
- gemeinsame Exkursionen
- eigene Ausstellungen/Ausstellungsbesuche
- Kontaktpflege und Erfahrungsaustausch
- Arbeitsgruppen zu den Themen: Makrofotografie – Menschen und Reportage – Natur und Landschaft – Digitale Fotografie und Audiovision – Fotopraxis

www.camera-club77.de

Kurs-Nr. Z2980, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Termine der Gesamt-Club-Treffen:

Immer am 1. Montag des Monats, jew. 19.30 Uhr
Treffen der Arbeitsgruppen auf der „CC77“

Homepage veröffentlicht: www.camera-club77.de

Clubbeitrag monatlich: EUR 3,00

Einmalige Aufnahmegebühr: EUR 30,00

Rücktrittsbedingungen Fotografie

Ihre Anmeldung kann storniert werden, wenn dies **mindestens zwei Wochen vor** Kursbeginn schriftlich erfolgt. Eine Verwaltungsgebühr in Höhe von EUR 6,00 wird dabei fällig.

Bei schriftlichen Abmeldungen **innerhalb von zwei Wochen bis 24 Stunden** vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr erhoben. **Innerhalb von 24 Stunden** sind 100% der Kursgebühr zu entrichten.

Eventuelle Rückerstattungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen. **Für mehrtägige Exkursionen, Kooperationen und Reisen gelten gesonderte Bedingungen.** Eine Fahrtkostenrückerstattung ist generell nicht möglich (weder bei Kursausfall noch Storno etc.). Die Regelungen dienen der Planungssicherheit auch im Sinne unserer Teilnehmer:innen.

Zudem gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vgl. S. 215).

Malerei Für Kinder

Zwergerl-Malen

Für Kinder von 3-4 Jahren mit Begleitperson

Erstes gemeinsames Malen fördert Motorik und Tastsinn der noch ganz kleinen Künstler:innen. Auf einer großen Leinwand (50x70 cm) wird Acrylfarbe, Paste, Spachtel, Musterrollen und Material wie Glitzersteine, Blumen, Knöpfe und vieles mehr aus der Schatztruhe der Kursleiterin genutzt. Und so wird ein fantastisches Bild – bunt und originell – ganz stolz mit nach Hause genommen. Bitte mitbringen: „Schmutzkleidung“, großes Leintuch als Unterlage (wir malen auf dem Boden). Materialkosten in Höhe von EUR 8,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr. Z2300, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 03.05.24, 14.00 Uhr max. 20 TN
Claudia Häußler EUR 10,00

Zuckerbäcker:in Malen-Töpfern-Theaterspielen

Für Kinder von 5-12 Jahren

Backe, backe Kuchen der Bäcker-Künstler hat gerufen. Ihr malt auf einer Leinwand Torten, Kuchen, Muffins, Schokohörnchen, verziert diese mit Perlen, Glitzer, Spitzen und Borten. So entstehen leckere Köstlichkeiten, bunt und kreativ mit vielen gezeigten Maltechniken der Kursleiterin. Eine gebastelte Bäckermütze vorab darf natürlich nicht fehlen, ebenso eine große, getöpferte Torte mit Erdbeeren, Schokodiamanten und Puderzuckerperlen. Die Tonkunstwerke werden nicht gebrannt! Ihr experimentiert mit vielen unterschiedlichen Materialien und zaubert im vhs-Atelier wunderbare Zuckerkunst-Stücke – zum Anbeißen schön! Am Ende darf jedes Kind, das Lust hat, in eine kleine Theaterrolle schlüpfen, die mit Musik und Spaß begleitet wird. Bitte mitbringen: „Schmutzkleidung“, Schere, Kleber, Brotzeit und Getränk. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Kurs-Nr. Z2302, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 14.06.24, 15.00-18.00 Uhr max. 15 TN
Claudia Häußler EUR 25,00

Elfen, Feen, Trolle und Kobolde

Für Kinder von 5-12 Jahren

Elfen, Feen, Trolle und Kobolde... was gibt es noch im Elfenwald? Taucht ein in eine verzauberte Welt von Magie und Farben! Auf einem großen Leinwandformat malt ihr mit Acrylfarbe euer Zauberesen und bedient euch aus der Waldschatztruhe mit Materialien wie Steinen, Diamanten, Stoffen, Glitzer und vielem mehr. Probiert Schablonen aus

oder eine Musterrolle, greift nach Spachteln und Fächerpinseln. Ihr bastelt einen Zauberstab, ein Elfen/Kobold-Glas und eine große Wünscheblume, begleitet von leichter Musik und einem Sommer-Feen-Getränk schwebt ihr im Atelier oder auf der Terrasse um die Wette. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte mitbringen: „Schmutzkleidung“, Schere, Kleber (durchsichtig), Tasse für Elfengetränk, Brotzeit und Getränk.

Kurs-Nr. Z2304, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 28.06.24, 15.00-18.00 Uhr max. 15 TN
Claudia Häußler EUR 25,00

Malen-Basteln-Töpfern Kleine Künstler:innen im großen Atelier

Für Kinder von 5-12 Jahren

In diesem Workshop hast du viel Spaß mit verschiedenen Techniken mit all dem, was man in einem Atelier so machen kann. Du bemalst eine Leinwand mit Acrylfarbe, Paste, nutzt Spachtel, Musterrollen und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer und Zauberstaub. Ausgefallene Kunstwerke werden gebastelt, die jetzt noch nicht verraten werden. Außerdem arbeitest du mit Ton, fertigst daraus dein Lieblingstier und andere Dinge. Du machst ein kleines Atelier-Picknick und genießt deine Fantasie und Kreativität. Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: „Schmutzkleidung“, durchsichtigen Flüssigkleber, Schere, Schuhschachtel für Transport der Tonfigur, Brotzeit und Getränk.

Kurs-Nr. Z2305, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 03.05.24, 15.30-18.30 Uhr max. 15 TN
Claudia Häußler EUR 25,00

Malen für Kinder

Für Kinder von 7-12 Jahren

Auf den Spuren von James Rizzi – bunt und schillernd. Die unbeschwerten und komischen Arbeiten spiegeln die Lebensfreude des Künstlers wider und seinen grenzenlosen Sinn für Humor. Ihr beginnt mit einer Zeichnung, dann benützt ihr leuchtstarke Farben.

Kurs-Nr. Z2306, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 23.03.24, 14.00-16.30 Uhr max. 10 TN
Gisela Grimminger EUR 22,00

Kreativwerkstatt für Kinder

Für Kinder von 6-12 Jahren

Du liebst es, kreativ zu sein, zu malen, zu basteln und neue spannende Dinge zu



Foto: ©Luise Grimminger

erkunden? Dann wirst du heute zum/zur Entdecker:in toller neuer Möglichkeiten! Ihr werdet gemeinsam aufregende Techniken ausprobieren, mit Wasser, Farbe und viel Spaß! Ihr pustet, blubbert, klatscht und kleckst, bastelt und gestaltet. Mit vielfältigem Material entstehen in kurzer Zeit tolle Kunstwerke. Zwanglos und spielerisch darf hier in der Gruppe die Freude am Kreativsein ausgelebt werden. Alle Kunstwerke dürfen selbstverständlich im Anschluss mit nach Hause genommen werden. Kursgebühr inkl. Materialgeld (EUR 5,00). Bitte mitbringen: Malkittel oder altes T-Shirt, keine neuen Schuhe (denn es kann spritzen), Brotzeit und Trinkflasche, viel gute Laune.

Kurs-Nr. Z2307, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 19.04.24, 16.00-18.30 Uhr max. 10 TN
Christina Kammerl EUR 25,00

Mit dem Bleistift Vögel fangen Zeichen-Workshop für Kinder ab 10 Jahren

Vielleicht zeichnest du gerne, aber bist mit deinen Zeichnungen nicht ganz zufrieden und möchtest ihnen mehr Spannung und Realität verleihen. Herzlich willkommen! Anhand von Beispielen lernst du in diesem Kurs einige wichtige Grundlagen des Zeichnens. Diesmal werdet ihr euch mit Vögeln und ihrer Welt beschäftigen. Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi, Zeichenblock, Pinsel und Wasserfarben (z. B. Deckfarben).

Kurs-Nr. Z2308, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 04.05.24, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 22,00

Karten illustrieren für den Muttertag

Für Kinder ab 7 Jahren

Ihr wollt jemandem eine ganz besondere Freude machen mit einer handgemalten Kar-

KULTUR
LITERATUR
GESCHICHTE
FILM

VERANSTALTUNGEN
STADTBIBLIOTHEK
STADTMUSEUM
STÄDTISCHES
KINOPROGRAMM

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

te? Zum Beispiel Geburtstag, Weihnachten oder jegliche Festlichkeiten? Ihr sammelt gemeinsam Ideen für alle möglichen Anlässe, übt verschiedene Elemente wie Texte, Schrift und illustrative Bildelemente, bevor ihr dann einige eigene Karten entwerft. Ihr könnt eure eigenen Anlässe aussuchen, aber ein kleiner Tipp: Ganz zufällig ist bald Muttertag! Kursgebühr inkl. Materialgebühr (EUR 5,00). Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Klebestift.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2312, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 05.05.24, 15.00-18.00 Uhr max. 12 TN
Alisa Sakkaravej EUR 30,00

Malkurs nach Bob Ross Technik®

Für Kinder ab 6 Jahren

Die Nass-in-Nass Technik des bekannten Malers Bob Ross® ist eine sehr leichte und effektive Malmethode, die bestens für Kinder geeignet ist. Mit original Bob Ross®-Pinseln und -Ölfarben malen die Kinder Schritt für Schritt mit der Dozentin ein komplettes Landschaftsbild. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Kleidung, die Ölfarben verträgt sowie eine kleine Brotzeit und Getränke. Nur für Kinder ab 6 Jahren geeignet, die gerne malen. Leinwandgröße 24x30 cm.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2316, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Polarlicht
Freitag, 15.03.24, 14.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 37,00

Kurs-Nr. Z2317, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonnenuntergang
Samstag, 11.05.24, 14.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 37,00

Kurs-Nr. Z2318, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Meeresbild
Samstag, 10.08.24, 14.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 37,00

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

Zeichnen

Für Anfänger:innen

Sie glauben, Sie haben kein Talent zum Zeichnen? Haben Sie es denn schon einmal versucht? In diesem Kurs werden Sie geduldig an die Grundlagen des Zeichnens herangeführt und finden so bald Spaß daran. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN-A3, Bleistifte (HB, B3-6), Knet-/Radiergummi und Spitzer sowie Wunschmotive.

Kurs-Nr. Z2321, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
4x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 12 TN
Prof. Hannes Döller EUR 62,00

Kurs-Nr. Z2321A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop – Teil 1
Samstag, 22.06.24, 09.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Hannes Döller EUR 53,00

Kurs-Nr. Z2321B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop – Teil 2
Samstag, 29.06.24, 09.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Hannes Döller EUR 53,00

Portraitzeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie lernen mit offenem, unvoreingenommenem Blick die Besonderheiten eines Gesichts zu erfassen und diese in Linie und Form umzusetzen. Sie befassen sich eingehend mit den Proportionen von Kopf und Gesicht, lernen Licht und Schatten zu setzen und einen lebendigen Ausdruck auf ein Gesicht zu zaubern. In diesem Seminar können Sie ganz unbefangen an das Zeichnen herangehen. Sie erhalten Anleitungen und Tipps, sodass Sie schnell erste Erfolgserlebnisse haben. Bitte mitbringen: großen Skizzenblock, Spitzer, Knet-/Radiergummi, Bleistifte (HB, B3-B5).

Kurs-Nr. Z2322, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 12.04.24 max. 12 TN
Prof. Hannes Döller EUR 92,00

Kurs-Nr. Z2322A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Workshop – Teil 1
Samstag, 27.04.24, 09.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Hannes Döller EUR 53,00

Kurs-Nr. Z2322B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Workshop – Teil 2
Samstag, 11.05.24, 09.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Hannes Döller EUR 53,00



©Alisa Sakkaravej

Portrait vom Foto

Sie wollten schon immer einmal tolle Portraits von sich selbst, Freunden, Familie oder Lieblingspersonen anfertigen, aber die Werke sehen immer ein bisschen komisch aus? Im Kurs zeigt die Dozentin, wie man ein Foto richtig betrachtet und welche Tipps und Tricks man verwenden kann, um die Feinheiten eines Gesichtes richtig aufs Papier zu bringen. Bitte mitbringen: ausgedrucktes Foto einer Person (Portrait) – notfalls geht es auch digital – Kopierpapier für Übungen, dickes Papier für die Zeichnung – gerne alternativ ein Skizzenbuch – Bleistift, Radierer, Farben nach Wunsch.

Kurs-Nr. Z2323, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 09.06.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Alisa Sakkaravej EUR 29,00

Figürliches Zeichnen

Portrait und Akt

Ziel ist das Erfassen der menschlichen Gestalt in ihrer Umgebung, das Erkennen von Formenzusammenhängen und die individuelle Darstellung mit zeichnerischen und auf Wunsch auch malerischen Mitteln. Es entsteht ein experimentelles Spiel ohne Grenzen zwischen Objekt, Körper und Raum – ein Spiel ohne Stress, zwischen Licht und Schatten, Komposition und Abstraktion. Sie erlernen die Grundregeln für das Zeichnen von Kopf und Figur und es entstehen unter Schulung der Beobachtung eigene Darstellungen mit der Herausarbeitung von Ähnlichkeiten. Bitte vorhandenes Zeichenpapier und Stifte HB 2B, 4B oder weicher, Zeichenkohle oder auf Wunsch andere Materialien mitbringen. Fehlendes kann im Kurs erworben werden. Modellgeld wird je nach TN-Zahl im Kurs erhoben.

Kurs-Nr. Z2330, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
3x Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.04.24 max. 10 TN
Sigrun Bischoff EUR 50,00

Zeichen- und Malkurse für Erwachsene

2



©Sigrun Bischoff

Treffpunkt Malerei

Erproben, Experimentieren, Malen

In diesem Kurs werden Sie, ausgehend von Zeichnungen, erlebten oder fotografischen Vorlagen, das Gesehene frei interpretieren und individuell malerisch umsetzen. Kompositions- und Farbenlehre werden vermittelt und Sie erschaffen unterschiedliche Bildmotive, ob figürlich, abstrakt, malerisch oder zeichnerisch, in kleinen oder großen Formaten. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen im Malen/Zeichnen, aber auch Anfänger:innen sind willkommen. Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, egal ob Aquarell, (Öl-)Pastell oder Acryl. Weitere Materialien besorgen Sie nach Empfehlungen vom Kursleiter.

Kurs-Nr. Z2332, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
9x Montag, 14.00-17.00 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24 max. 12 TN
Sime Vlahov EUR 131,00

Freies Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Egal, ob Acryl, Pastell, Aquarell, Gouache oder Stifte – egal, ob auf Leinwand oder Papier: In diesem Kurs werden nach Fantasie, Vorlagen oder nach der Natur Kunstwerke erschaffen. Kompositions- und Farbenlehre, bewusstes Sehen und Experimentieren gehören dazu. Individuelle malerische und zeichnerische Umsetzungen sollen dazu führen, eine eigene unverwechselbare Bildsprache zu entwickeln – egal, ob abstrakt, gegenständlich oder figürlich. Sie malen im Atelier, je nach Wunsch auf kleinen und/oder großen Formaten. Grenzenlos kreativ. Der Kurs richtet sich an alle, die sich malerisch und zeichnerisch ausdrücken wollen. Auch Anfänger:innen sind herzlich willkommen.

Bitte vorhandene Malutensilien mitbringen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen und kann teilweise im Kurs erworben werden.

Kurs-Nr. Z2334, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
6x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Mittwoch, 13.03.24 EUR 103,00
Sigrun Bischoff

Kurs-Nr. Z2336, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
6x Donnerstag, 09.00-12.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Donnerstag, 14.03.24 EUR 103,00
Sigrun Bischoff

Aquarell

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Der Kurs beinhaltet eine schrittweise Einführung in verschiedene Aquarelltechniken und -anwendungen im Bild. Im Fokus steht die Vermittlung von Grundkenntnissen der Farblehre, des Bildaufbaus und des Malmaterials. Bei Naturstudien/Stillleben und der Förderung der freien Komposition werden die Akzente besonders auf die Farblehre und die Wirkung verschiedener Farbklänge gesetzt. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil, werden jedoch auch anhand von einfachen Beispielen vermittelt. Fortgeschrittenen werden erweiterte Aquarell- und Mischtechniken aufgezeigt. Bitte mitbringen: vorhandene Malmaterialien. Weiteres Material kann beim Seminarleiter erworben werden.

Kurs-Nr. Z2342, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
9x Montag, 18.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24 EUR 116,00
Sime Vlahov

Aquarellmalerei

„Kunst bildet nicht ab, sie macht sichtbar.“ Dieser Satz von Paul Klee soll die Teilnehmer:innen dieses Kurses begleiten. Durch konkrete Aufgaben soll aufmerksam, einfühlsames Sehen und Erfassen des Motivs sowie das Gefühl für Proportionen entwickelt werden. Ziel ist es – entsprechend der persönlichen Kreativität, Neigung und Fähigkeit – einen eigenen Stil, eine eigene Bildgestaltung und -aussage, eine eigene Objektivierung der Wirklichkeit zu finden. Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, verschiedene Pinsel, Aquarellblock (mind. DIN-A3), weicher Bleistift, Lappen und Wassergefäß.

Kurs-Nr. Z2344, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, AWO, Pegasustr. 18
10x Donnerstag, 09.15-11.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 131,00
Elisabeth Seitzl

Aquarell und Mischtechnik

Das leuchtende Kolorit des Aquarells, seine Leichtigkeit und Frische, regt zu spontanem und großzügigem Arbeiten an. In Kombination mit der Rohrfeder oder dem Aquarellstift ergeben sich faszinierende Bildwirkungen.

Themen: Landschaft, Stillleben und freie Komposition.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien.

Kurs-Nr. Z2348, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24 max. 10 TN
Kurt Steinacher EUR 109,00

Kurs-Nr. Z2350, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
10x Donnerstag, 09.00-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.03.24 max. 10 TN
Kurt Steinacher EUR 131,00

Gegenständlich oder abstrakt

Malen mit Acryl- oder Aquarellfarben

Landschaften, Berge, Blumen, Wolken, Gitter oder Streifen – alles, was Sie interessiert und Ihnen gefällt: Sie malen, was Sie sehen, fühlen und was Ihnen Freude macht. Den Wechsel von Licht und Schatten, von Farben, Form und Linien, mit gegenständlichem Bezug oder freier Komposition. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet, einzige Voraussetzung ist die Freude am Malen. Individuelle Gespräche und Bildbesprechung ergänzen die Arbeit. Bitte mitbringen: Leinwände oder Malblock, mindestens DIN-A5, Acryl- oder Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Kreiden und Spachtel – wenn vorhanden – Pappteller zum Farbenmischen, Wassergefäß, Mal-lappen oder Küchenrolle, Papier und Bleistift für Skizzen.

Kurs-Nr. Z2352, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
8x Mittwoch, 09.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 10 TN
Anne Autrum EUR 129,00

Acrylmalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Spielerisch erkunden Sie die Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Die Grundlagen von formalen Aspekten wie z. B. Komposition, Proportion, Farblehre und Kontrast werden vermittelt und mit Beispielen aus der Kunstgeschichte anschaulich gemacht. Im freien Umgang mit verschiedenen Motiven werden die individuellen malerischen Ansätze unterstützt. Bitte mitbringen: großer Pappteller oder Palette, großer Wasserbecher, vorhandene Malmaterialien. Alles Weitere können Sie über die Kursleiterin (Tel. 0173/8156734) oder im Kurs erfahren.

Kurs-Nr. Z2356, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 25.02.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 24.03.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 14.04.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.05.24, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 23.06.24, 10.00-16.00 Uhr
Maria J. Rodero EUR 131,00

Besondere Themen-Workshops

Acrylmalen – gewusst wie!

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Zu den herausragenden Eigenschaften der Acrylfarbe zählen ihre vielseitige Verwendbarkeit und die schnelle Trockenzeit. Acrylfarben sind wasserlösliche Farben, die einfach in der Anwendung und daher ein ideales Malmittel für Anfänger:innen sind. Sie malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stillleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition. Sie erlernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Einzelbetreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistift, Lineal, Wasserglas, Pinsel, Malspachtel, Malgrund (Leinwand, Pappe oder großer Acrylblock) und Wunschmotive.

Kurs-Nr. Z2358, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Freitag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: Freitag, 07.06.24 max. 12 TN
Prof. Hannes Döllel EUR 82,00

Kurs-Nr. Z2358A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Workshop
Samstag, 09.03.24, 09.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Prof. Hannes Döllel EUR 53,00

Freies Malen – Zeit für mich

Malen mit Pastellkreiden, Acryl- oder Aquarellfarben

Gestalten mit Farbe ist das grundlegende Thema dieses Kurses. Sie lernen mit Farbkontrasten umzugehen und bekommen Einblicke in die Gesetzmäßigkeiten der Bildkomposition. Ganz gleich, ob Sie Acrylfarbe oder Pastellkreide anwenden oder nass fließend mit Aquarellfarben malen. Eigene persönliche Sinneseindrücke sollen den kreativen Prozess anregen und erweitern. Bitte mitbringen: eigenes Malmaterial und eventuell Wunschmotiv. Bei Bedarf können die Malmaterialien bei der Kursleiterin erworben werden.

Kurs-Nr. Z2359, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 11.05.24, 10.30-14.00 Uhr
Gisela Grimminger EUR 39,00

Kurs-Nr. Z2359A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 27.07.24, 10.30-14.00 Uhr
Gisela Grimminger EUR 39,00

Besondere Themen-Workshops

Malen wie Bob Ross®

Unter fachkundiger Anleitung von Maria Mehrbrodt, einer zertifizierten Mallehrerin für die Bob-Ross-Technik, machen Sie sich mit den Grundlagen der „Nass-in-Nass-Technik“ von Bob Ross vertraut und malen mit Freude ein Bild, das die Sonne in Ihren Herzen aufgehen lässt! Gemalt wird ein Landschaftsbild und – je nach Motiv – malen Sie „glückliche“ Wolken, Bäume und deren „Freunde“ – Berge und Seen! Das macht Spaß, das Bild wird ein individuelles Kunstwerk, sodass alle Teilnehmer:innen am Abend glücklich nach Hause gehen! Da Sie mit original Bob-Ross-Farben und -Pinseln malen, sind Leinwände (40x50cm), Farben, Pinsel, Spachtel und Pinselreiniger in der Kursgebühr mit inbegriffen (zur Nutzung im Kurs, das fertige Bild nehmen Sie mit nach Hause!). Sie brauchen sich um nichts sorgen! Bringen Sie nur gute Laune und Kleidung, die Ölfarben verträgt sowie evtl. eine kleine Brotzeit und Getränke mit. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2367, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Insel in der Wildnis
Samstag, 16.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2367A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Ruhiger Wald
Samstag, 20.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2367B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Wasserfall im Wald
Sonntag, 23.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2367C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Bach mit Zypressen
Sonntag, 28.07.24, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 90,00

Kurs-Nr. Z2367E, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Meeresbild
Sonntag, 11.08.24, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 90,00

Malen wie Gary Jenkins® – Hibiskus

Für alle Blumenliebhaber:innen geeignet! Die Faszination der Blumenölmalerie nach Gary-Jenkins®-Art macht einfach Spaß. Unter fachkundiger Anleitung von Maria Mehrbrodt, einer zertifizierten Mallehrerin, wird ein Ölgemälde Motiv Blume nach der Gary Jenkins®-Technik gemalt, die kein Wasser und keine Pflege braucht, ewig frisch bleibt und Freude bereitet. Ein individuelles Kunstwerk für Ihre Wand, sodass Sie am Abend



glücklich nach Hause gehen! Da Sie mit original Farben und Pinseln von G. Jenkins malen, sind Leinwände (40x50cm), Farben, Pinsel, Spachtel und Pinselreiniger in der Kursgebühr mit inbegriffen (zur Nutzung im Kurs, das fertige Bild nehmen Sie mit nach Hause!). Sie brauchen sich um nichts sorgen! Bringen Sie nur gute Laune und Kleidung, die Ölfarben verträgt sowie evtl. eine kleine Brotzeit und Getränke mit. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2367F, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 12.05.24, 10.00-17.00 Uhr
Maria Mehrbrodt EUR 90,00

Kreativ im Stadtmuseum Unterschleißheim

Lassen Sie sich inspirieren von der Kunst im Stadtmuseum Unterschleißheim. Verbringen Sie ein paar kreative Stunden im neuen Museum und werden Sie selbst aktiv im Zeichnen und Malen. Zu Beginn des Workshops wird es eine kurze historische Einführung durch eine wissenschaftliche Fachkraft geben. Anschließend können Sie unter der Leitung von Alfons Neubauer Ihre individuellen künstlerischen Fähigkeiten erproben und vertiefen. Bringen Sie bitte eigene Malutensilien mit. Das Museum stellt darüber hinaus in gewissem Umfang Farben und Zeichengerät zur Verfügung. Erwachsene können gegen eine Gebühr von EUR 8,00 ihre Kinder für den Kurs mit anmelden. Der Eintritt ins Museum ist frei. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z2368, Unterschleißheim

Rathausplatz 1
Sonntag, 10.03.24, 14.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Alfons Neubauer EUR 28,00

Besondere Themen-Workshops

Frühlings-Aquarellieren im Botanischen Garten

Sie werden gemeinsam mit der Gruppe in die Natur gehen und mit Aquarellfarben schöne Eindrücke aus dem wunderschönen botanischen Garten festhalten. Die Prinzipien von Licht und Schatten in der Aquarellmalerei werden zu Anfang erklärt und kleine Übungen können helfen, sich mit dem Aquarellieren vertrauter zu machen. Blüten, Blätter, Bäume, Früchte und alles, was uns in der frühlingshaften bunten Natur begegnet und fasziniert, kann und darf festgehalten werden. Farbe und Struktur wird am organischen Objekt erlebt und erfühlt, was zu einem einzigartigen Malerlebnis führt. Für Einsteiger:innen ebenso geeignet wie für Hobby-maler:innen.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Pinsel, geeignetes Papier oder Block, Wasserbecher mit Deckel, Mallappen, Bleistift, Radiergummi, Getränk, Brotzeit.

Kurs-Nr. Z2368A, München

Treffpunkt: Botanischer Garten
Haupteingang/Kasse
Freitag, 10.05.24, 15.00-18.00 Uhr
Christina Kammerl

EUR 25,00

Bilder komponieren

Komposition ist mehr als das Zeichnen und Malen von Gegenständen, sie erfasst die gesamte Bildfläche und die Beziehung zwischen den Teilen. Zum Einstieg untersuchen Sie Bildbeispiele verschiedener Maler:innen, erforschen Kompositionsachsen, Flächenrhythmen und Farbgebung. Wie verändert sich die Wirkung eines Bildes, wenn man Teile verändert? Anschließend vertiefen Sie das Erlernte in eigenen Kompositions-Skizzen, Farbwürfen und schließlich der Ausarbeitung. Die Themen und Techniken können Sie frei wählen. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für Menschen mit malerischer Erfahrung, die ihr Repertoire erweitern wollen. Bitte mitbringen: einen Zeichenblock und Stifte; je nach Vorliebe Aquarell, Acryl, Tempera oder Kreiden, passende Pinsel. Farbpfehlung Aquarell/Acryl: Karminrot, Cadmiumgelb, Ultramarinblau, Cyanblau, Van Dyck Braun, Ocker; bei Acryl zusätzlich Weiß. Entsprechend Aquarellpapier respektive Acrylpapier oder Leinwand.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2369, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 13.04.24, 10.00-15.00 Uhr
Sonntag, 14.04.24, 10.00-15.00 Uhr
Alexandra Fromm

EUR 89,00

Kubistisches Malen

Der Kubismus bricht mit der traditionellen Bildperspektive, Gegenständliches wird partiell in geometrische Formen zerlegt. Die Erschaffung einer kristallinen Formenwelt lässt

Lichteffekte sichtbar werden. Prismatische Spiegelungen erzeugen die typische kubistische Bildwirkung. Bitte mitbringen: Pastellkreiden und Papier.

Kurs-Nr. Z2369A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 20.04.24, 9.00-16.00 Uhr max. 10 TN
Kurt Steinacher EUR 45,00

Seelenblume, Lebensstufen...

Wohlfühlkunst für Ihr inneres Gleichgewicht

Das Leben stellt uns Tag für Tag vor Herausforderungen. Wir werden mit Stress und Sorgen konfrontiert und fühlen uns ausgelagt und überfordert, doch heute geht es nur um Sie. Der Alltag darf draußen bleiben! In diesem künstlerischen „Zirkeltraining“ beleuchten Sie Ihre ganz individuellen Wege, Ihre Stärken und Ressourcen, um wieder zurückzufinden, zu Ruhe und Entschleunigung. So verbinden Sie spielerisch und voller Achtsamkeit Kunst mit Innenschau. Sie sind angehalten, sich in Ihrem eigenen Tempo frei zwischen den künstlerischen Stationen zu bewegen, die zuvor ausführlich besprochen wurden. Sie werden während des Kreativseins genau in sich hineinhören und Ihrem Bauchgefühl lauschen, um nur das zu machen, was Ihnen gut tut! Bei sanfter Entspannungsmusik werden Sie zu verschiedenen Themen gestalten, sei es die „Goldene Mitte“ mit Blattmetall und Aquarellfarbe oder die „Seelenblume“ mit Pastellkreide. Hier ist gewiss für jede:n das Richtige dabei! Kursgebühr inkl. EUR 5,00 Materialgebühr (wird bei Storno einbehalten).

Bitte mitbringen: Getränk, Schokolade oder eine Wohlfühl-Süßigkeit, warme Socken oder Hausschuhe, Kleidung, die auch ein paar Flecken abbekommen darf, evtl. eigenes Tagebuch, um Erkenntnisse während des Prozesses direkt festzuhalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2370, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 17.00-20.00 Uhr
Christina Kammerl

EUR 30,00

Klang der Bilder

Mit Handpan-Spieler und Musiker Philip Kammerl

In diesem Kurs verbinden sich Kunst und Musik. Zu den sanften und rhythmischen Klängen der Handpan (oder Hangdrum), einem sphärischen Instrument, wird „seeiliches Schwingen“ erlebbar gemacht und malerisch umgesetzt. Mit feinen Pastellkreiden oder Aquarellfarbe (oder Material nach Wunsch) kann hier das seelische Empfinden in jeder Facette einen Ausdruck finden. In vielen unterschiedlichen Übungen werden Dynamik und Rhythmus ins kreative Wirken einfließen. Kursgebühr inkl. EUR 5,00 Materialgebühr (wird bei Storno einbehalten).

Bitte mitbringen: Malmaterial nach Wunsch, Papiere oder Blöcke nach Wunsch, Getränk, Decke oder Handtuch.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2372, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 18.05.24, 16.00-19.00 Uhr
Christina Kammerl / Philip Kammerl

EUR 47,00

Malen im Wald – Malen am Baum

Möchten Sie gern einmal etwas ganz Neues ausprobieren und einen schönen Nachmittag in der Natur verbringen? Möchten Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die Künstlerin bzw. den Künstler in Ihnen inspirieren und wecken? Die Farben und die Leinwand stehen bereit und ein Baum wartet darauf, von Ihnen ausgewählt zu werden, um ein Bild entstehen zu lassen. Kreativität, Naturverbundenheit und Entspannung – das alles bietet Ihnen dieser Kurs. Bitte mitbringen: Getränke und eventuell einen kleinen Hocker (nach Bedarf) sowie die Lust am gemeinsamen Erleben und Gestalten in der Natur. Materialgeld in Höhe von EUR 15,00 pro Person ist vor Ort an die Dozentin zu bezahlen. Treffpunkt ist zu Kursbeginn im Foyer der vhs in Ismaning, Mühlenstraße 15.

Kurs-Nr. Z2373, Ismaning

Freitag, 28.06.24, 14.00-18.00 Uhr max. 10 TN
Sigrun Bischoff

EUR 45,00

Experimentelles Malen auf großen Formaten – Bewegung und Rhythmus

Experimentelle und großformatige Malerei steht im Zentrum dieses Kurses. Dabei lassen Sie sich von live performter Percussionmusik inspirieren. Diese ermöglicht einen kraftvollen Einstieg in eine authentische Bildsprache für den abstrakten oder konkreten Bildaufbau. Durch die entstehende Leichtigkeit wird eine Brücke zum kreativen Schaffen auf großen Formaten geschaffen. Die durch Musik und Malerei entstehenden Synergien werden optimal genutzt und Grenzen durchbrochen. Bitte mitbringen: vorhandene Materialien, Acrylfarbe, Pinsel, Spachtel, Wasserbehälter, Lappen, Leinwand mindestens 80x100 cm und größer, Malpapier DIN-A3 und größer.

Kurs-Nr. Z2374, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 06.07.24, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Sigrun Bischoff / Tola Sholana

EUR 70,00

Tuschmalerei und Kalligraphie

Informelle Malerei

Mit Schütt-Technik

Dieses Seminar vermittelt die Kunst und die besondere Poetik des Farbwurfs. Die traditionell hergestellten Farben der Fresko-Malerei werden dabei mit einer besonderen Technik geworfen, geschüttet oder getropft. Im Seminar wird sowohl erfahrenen als auch frisch hinzugekommenen Teilnehmer:innen die Möglichkeit geboten, mit neuen technischen Varianten des Farbwurfs zu experimentieren. Diese künstlerische Ausdrucksform bewegt sich zwischen höchster Freiheit, aufmerksamer Stille und der entschlossenen Entscheidung, in Aktion zu treten. Sie erfordert daher die Konzentration aller Sinne bis zu dem Punkt, an dem sie nach den Prinzipien des Zen-Buddhismus meditativ und kreativ zugleich werden kann. Neben den Grundlagen der informell-abstrakten Malerei vermittelt der Kurs auch, wie man die grundlegenden Aspekte der klassischen Malerei auf zeitgemäße Weise neu bewerten kann. Während des Seminars werden Texte aus Marcottos Buch „Die Zartheit des Wassers“ als Inspiration für die Malerei herangezogen. Geleitet wird der Kurs vom renommierten italienischen Künstler Cesare Marcotto. Seine Werke sind sowohl in vielen öffentlichen Sammlungen wie der des Landespräsidiums Karlsruhe, des Kultusministeriums Rheinland-Pfalz und der Vatikanischen Sammlung als auch in verschiedenen privaten Sammlungen vertreten.

Kurs-Nr. Z2376, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 26.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 27.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 28.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Cesare Marcotto max. 10 TN
EUR 90,00

Urban Sketching

Live Zeichnen

Urban Sketching (USK) wurde 2007 von Gabriel Campanario gegründet, nach dem Motto „We show the world, one drawing at a time!“. Urban Sketcher fertigen von dort, wo Menschen wohnen oder hinreisen, kleine Skizzen der Welt an. Dabei geht es nicht um druckreife Perfektion, sondern um Spaß am Zeichnen und die Lust, alltägliche Szenen einzufangen. Die Dozentin beginnt mit einer Einführung in Entstehung, Techniken und Materialien. Anschließend machen Sie Trockenübungen und gehen danach an die frische Luft und wenden das Erlernete an. Bei schönem Wetter draußen, bei schlechtem Wetter drinnen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Skizzenblock oder -buch, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, mobile Sitzgelegenheit. Optional: Buntstifte, Aquarellfarben, Pinsel mit Wassertank.

Kurs-Nr. Z2380, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 08.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Alisa Sakkaravej max. 12 TN
EUR 59,00



Mein eigenes Bilderbuch

Buch-Illustration-Workshop

Sie haben Ihre eigene Geschichte geschrieben oder möchten gerne anderer Leute Geschichten illustrieren? In diesem über vier Freitagnachmittage andauernden Kurs werden Sie Schritt für Schritt einmal im Monat fachkundig und individuell begleitet. Der Traum vom selbst illustrierten Buch wird wahr! Sie erhalten einen individuellen Projektplan mit Zeitplan. Dann erstellen Sie einen groben Aufriss der Geschichte (Thumbnails) und arbeiten dann schon gleich richtig darauf los. Wieviel jede:r Teilnehmer:in zwischen den Terminen am Buch arbeiten will, ist komplett eigenverantwortlich. Je nach Umfang des Buches und investierter Zeit kann es in den 4-5 Monaten fertiggestellt werden oder wird zumindest entscheidend auf den Weg gebracht.

Bitte mitbringen: eine Geschichte (eigene oder fremde), Skizzenpapier, dickeres Papier, Materialien der Wahl, z. B. Fineliner, Buntstifte, Aquarell, Lineal, etc. Es darf auf Wunsch auch gerne digital gezeichnet werden (iPad).

Kurs-Nr. Z2382, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Freitag, 12.04.24, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 17.05.24, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 21.06.24, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 19.07.24, 17.00-20.00 Uhr
Alisa Sakkaravej max. 12 TN
EUR 89,00

Digitale Illustration auf dem iPad mit Procreate für Anfänger:innen

Digitales Zeichnen auf dem Tablet wird immer beliebter: Es ist portabel, korrekturfreundlich und kann fast alle Stile simulieren. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen gedacht, die sich generell schon mit ihrem iPad auskennen und einfach die Möglichkeiten in Procreate kennenlernen möchten. Der Kurs

startet mit einer Einführung in die wichtigsten Funktionen. Danach zeichnen die Kursteilnehmer:innen gemeinsam mit der Dozentin ein Bild Schritt für Schritt. Jede:r Teilnehmer:in bringt ein eigenes iPad mit, auf dem das Programm "Procreate" bitte bereits installiert ist. Ein Apple Pen wird ebenso benötigt.

Kurs-Nr. Z2382A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 14.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Alisa Sakkaravej max. 12 TN
EUR 59,00

Tuschmalerei und Kalligraphie

Japanische Tuschmalerei – Sumi-e

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die traditionelle japanische Tuschmalerei Sumi-e ist im Zen begründet. Innere Empfindungen für die Motive, wie Blumen, Bäume, Bambus, Vögel, Landschaften usw. werden mit Tusche, Pinsel und besonderer Technik aufs Papier gebracht. Bitte mitbringen: Filzunterlage, Pinsel, Reibestein, Stangentusche, Reispapier. Wenn nicht vorhanden, wird geeignetes Zubehör am ersten Kurstag besprochen. Zubehör kann auch gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Kurs-Nr. Z2383, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 11.04.24, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 25.04.24, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 06.06.24, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 20.06.24, 10.00-12.30 Uhr
Donnerstag, 04.07.24, 10.00-12.30 Uhr
Angelika Eisinger max. 8 TN
EUR 71,00

Tuschmalerei und Kalligraphie

Sumi-e: fernöstliche Tuschmalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die fernöstliche Tuschmalerei fasziniert – insbesondere die spontane und unbekümmerte Darstellung der Natur und die Einfachheit, mit der Blumen, Bambus und Vögel gemalt werden. Die fast kalligraphische Durchführung der Bilder verzaubert und Sie möchten wahrscheinlich so schnell wie möglich mit Tusche auf Reispapier malen lernen. Dafür muss man jedoch einige Grundtechniken lernen, die richtigen Materialien verwenden und vielleicht auch die kulturellen Hintergründe verstehen. In diesem Kurs nähern Sie sich der fernöstlichen Tuschmalerei, stützen sich auf Beispiele der Gelehrtenmalerei und lernen Grundmotive wie Bambus, Blumen, Felsen und Tiere kennen und zeichnen. Die Materialien werden in der ersten Stunde besprochen. Wenn vorhanden, bringen Sie bitte Tusche, Reispapier und Pinsel mit.

Kurs-Nr. Z2384, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
5x Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.04.24 max. 10 TN
Gabriella Pautasso EUR 56,00

Kalligrafie – Wer hat Angst vor dem Brush-pen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ein Brush-pen ist ein empfindliches Instrument. Das Wissen, wie man seine Elastizität ausnutzt, ermöglicht es, klare und fließende Buchstaben zu schreiben. Es wird dann einfach, dem Text einen lebendigen Charakter zu verleihen. In diesem Kurs begeben Sie sich auf die Spuren von Brush-pen Masters und lernen ein schönes und modernes Alphabet aufzubauen und zu schreiben.

Material: ein Pentel „Colour Brush“ schwarz, Zeichnungspapier (z. B. CANSON Skizzenblock 90 g/m² DIN-A4 oder A3), Bleistift, Radiergummi, Lineal.

Kurs-Nr. Z2386, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Montag, 18.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Montag, 08.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Montag, 15.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Montag, 22.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Montag, 29.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Gabriella Pautasso max. 10 TN
EUR 56,00



Foto: © Rainer Awiszus-Emser (Verona)



Foto: © Karl H Warkentin (Verona)

Malworkshops an Traumzielen

Ölmalerei: Der Charme der Verwitterung

Malexkursion nach Bulgarien

Bulgarien inspiriert zum Malen: alte Häuser, viele davon leerstehend, Scheunen, Metalltore und überwachsene Mauern. Oft sind es die Oberflächen, die durch Abnutzung und Wetter ästhetisch interessant werden und uns künstlerisch herausfordern. Erkunden Sie die vielfältigen Oberflächen rund um Natur und Architektur in Belimel und erlernen Sie die verschiedenen Techniken, die Sie anwenden können, um solche Motive in Öl zu malen. Sie erhalten sowohl allgemeine Informationen zur Ölmalerei als auch individuelle Anleitung für Ihre eigenen Projekte. Es bleibt auch Zeit für Ausflüge: Entdecken Sie die außergewöhnliche Landschaft, die sich auch zum Wandern eignet, die bunte Schönheit der orthodoxen Kunst, traditionelles Kunsthandwerk und die bulgarische Kultur. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Kosten zusätzlich zur Kursgebühr: EUR 740,00 pro Person im DZ, EUR 770,00 im EZ (Anzahl EZ begrenzt; Buchung bei der Gastgeberin unter Telefon: 0176-31115938, E-Mail: maleninbulgarien@gmail.com), evtl. Restaurantbesuch, evtl. Museumsbesuch, eigene Kosten für An- und Abreise (z.B. Flug bis Sofia) Im Preis inbegriffen: Übernachtung und Vollpension (Freitag bis Donnerstag, privates Gästehaus, regionale Speisen), Malmaterialien, Transfer vom Flughafen Sofia nach Belimel und zurück, Exkursion zur Festung in Belogradchik, Führung, Organisation, Rücktransport Ihrer Bilder nach der Trocknungszeit. In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule. Fachliche Beratung: Martina Fischer (089) 48006-6720

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z2396, Bulgarien, Belimel

Freitag, 28.06.24 (Anreisetag) bis
Donnerstag, 04.07.24 (Abreisetag)
Anmeldeschluss 26.05.24 · max. 3 TN
Anne Picus EUR 327,00

Malerei und Fotografie im Kloster in Verona

Hier erwarten Sie vier außergewöhnliche Tage, angeleitet von zwei Künstlern, dem Maler Cesare Marcotto, dessen Werke in der Vatikanischen Sammlung ausgestellt sind und dem Fotografen und Fachautor Karl H. Warkentin, der eine Vielzahl an Text- und Bildbeiträgen im In- und Ausland veröffentlicht hat. Mit den alten Farben der Fresko-Malerei ist Cesare Marcottos Schütt-Technik ein sehr einziges Erlebnis. Karl H. Warkentins Fotografie beschäftigt sich mit Minimalismus und der Reduktion aufs Wesentliche. Ihre Unterkunft ist das malerische Kloster Padri Stimmardini di Sezano-Verona. Workshop-Blöcke zur Malerei (Schütt-Technik) und zur Fotografie sind für Anfänger:innen und Fortgeschrittene auch mit einfacher fotografischer Ausrüstung geeignet. Farben können vor Ort erworben werden. Die Übernachtung erfolgt im Kloster im EZ (Bad und WC im Zimmer). Die Übernachtungsgebühr inkl. Vollpension von EUR 65,00/Nacht wird vor Ort beglichen. Kursgebühr inkl. Materialgebühr. Eigene Anreise. Keine Ermäßigung möglich.

Am Mittwoch, 20.03.24 um 19.30 Uhr findet ein kostenfreier Infoabend online statt! Anmeldung unter: Z2929A-WEB!

Kurs-Nr. Z2929, Italien, Verona

Dienstag, 23.07.24 (Anreisetag) bis
Sonntag, 28.07.24 (Abreisetag)
Stornoschluss: 03.07.24 max. 12 TN
Karl H. Warkentin / Cesare Marcotto EUR 521,00

Kunstgeschichtliche Vorträge

Auf einen Kaffee mit... biblischen und mythologischen Frauengestalten

Susanna - eine Frau in Bedrängnis

Kaum ein Thema in der Malerei zeigt so deutlich, wie sehr eine Frau in Bedrängnis geraten kann. Das Motiv der Susanna im Bade erzählt viel über das Verhältnis von Mann und Frau und auch vom Ausgeliefertsein in einem Moment größter Verletzlichkeit. Vor allem im Barock haben sich Maler und Malerinnen (!) diesem religiösen Thema genähert und dabei immer wieder die Emotionen der Protagonistin fein austariert. Wir können mit der Frau mitfühlen und werden somit emotional in das Geschehen mit eingebunden. Gleichzeitig werden wir aber auch aufgefordert, darüber nachzudenken, inwieweit wir vor dem Bild zu Voyeur:innen werden.

Kurs-Nr. Z2390☉-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Salome - eine klassische femme fatale?

Salome, Tochter des Herodias, war – so steht es im Neuen Testament – mitverantwortlich für den Tod Johannes des Täufers. Nachdem sie auf einer Feier des Herodes getanzt hatte, versprach dieser der jungen Frau die Erfüllung eines Wunsches, egal, was es sei. Sie wünschte sich den Kopf des Johannes. Ihr Wunsch wurde erfüllt. Die Figur der jungen und anmutigen Salome faszinierte Künstler über viele Jahrhunderte hinweg. Eine Blütezeit erlebte das Thema noch einmal um 1900, als u. a. Franz von Stuck sie als femme fatale inszenierte. Wir betrachten einige der Salome-Darstellungen und schauen, wie sich der Blick auf die junge Frau im Laufe der Zeit verändert hat.

Kurs-Nr. Z2392☉-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 17.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Venus - zu schön, um wahr zu sein

Venus, die Göttin der Liebe und Schönheit, taucht seit der Renaissance in der Malerei als beliebtes Bildthema auf. Steht bis zum Barock noch ihre Einbettung in die Geschichten der antiken Mythologie im Fokus, ändert sich der Blick auf sie ab dem Rokoko deutlich. Die Venus dient nun dazu, ein Frauenideal zu zeigen, dem die wenigsten Damen damals entsprechen haben dürften. Im 19. Jahrhundert beherrschten Gemälde der Göttin vor allem die großen Ausstellungen in Paris. Männer erfreuen sich an dem Motiv und Frauen zweifeln an dem gemalten Ideal eines weib-

lichen Körpers. Wir spüren in diesem Vortrag einem Phänomen nach, das es bis heute gibt: dem Schönheitsideal, mit dem Frauen allenthalben konfrontiert werden und dem sie in irgendeiner Form entsprechen sollen.

Kurs-Nr. Z2394☉-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 15.05.24, 19.00-20.30 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Diana - Eine Frau auf der Jagd

Die Göttin der Jagd hatte Keuschheit gelobt und lebte mit ihren Nymphen in einer Frauengemeinschaft in den Wäldern. Sie verkörpert nicht nur eine starke und unabhängige Frau, sondern auch eine strenge und prinzipientreue Persönlichkeit. Wer sich nicht an ihre Regeln hielt, wurde bestraft. Das Thema wurde in der Malerei immer wieder auch von großen Künstlern, wie Tizian, aufgegriffen und schmückte die Paläste der herrschenden Elite. In der Frau war scheinbar vieles vereint, was auch einen König oder Kaiser auszeichnen sollte. Lassen Sie uns einen Blick auf Diana werfen und gemeinsam überlegen, ob und wie die Göttin Männern als Vorbild taugte.

Kurs-Nr. Z2395☉-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Mittwoch, 12.06.24, 19.00-20.30 Uhr
Silke Katharina Rüsche EUR 8,00

Für die Kurse Z2390☉-H bis Z2395☉-H gilt: Der Vortrag wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz“ und „Online“

Ausstellungen und Vernissagen

Blumen und Bilder für den Frieden

Acrylmalereien von Kursteilnehmer:innen von Maria J. Rodero

Farbenfrohe Bilder in einer grauen Zeit: Kursteilnehmer:innen von Maria Rodero wollten Akzente setzen und ihre Kunst in den Dienst des Friedens stellen. Mit einem Rausch von Farben. Wo Kunst geschaffen wird, gibt es keinen Platz für Kriegerisches. Es sind individuelle Ansätze, aber alle Teilnehmer:innen hatten das gleiche Ziel: dem Grauen etwas entgegenzusetzen. Die gemeinsam erstellte große Blumenbildertafel ist den vielen unschuldigen Opfern in der Ukraine und im Nahen Osten gewidmet. Die anderen Bilder zeigen eine Vielfalt von Motiven einer vielleicht nicht so heilen aber doch friedlichen Welt. Es sind die friedliebenden Menschen, die den Zusammenhalt der Welt ermöglichen. An sie soll mit den Bildern appelliert werden, nicht aufzugeben.

Eine Vernissage findet am Donnerstag, 29.02.24, um 19.00 Uhr statt!



Kurs-Nr. Z2398AU, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
26.02. bis 17.05.24
Geöffnet zu den Büro- und Kurszeiten der vhs-Geschäftsstelle.

Einweihungsfeier des Wandgemäldes von Martin Blumöhr am B²

Filmvorführung, Künstlergespräch und Live-Musik

Gefeiert wird die Fertigstellung des Kunstprojekts Gouvirihinga am B² - Haus der Begegnung und Bildung. Entstanden ist ein etwa 50m² großes Wandbild im Eingangsbereich, das der bekannte Künstler Martin Blumöhr im Dialog mit Mitarbeiter:innen der Betreiber Volkshochschule und Nachbarschaftshilfe sowie Besucher:innen gestaltet hat. Den Schlüssel zu Konzept und Technik liefert ein Künstlergespräch samt kleinem Rundgang am Bild. Auf großformatiger Leinwand wird in diesem Rahmen der Kunst-Dokumentarfilm „Tunnelblick“ gezeigt. Im Anschluss gibt es einen kleinen Umtrunk mit Brotzeit und Live Musik von Barbara Janina und Flora Rundel. Barbara Janina ist eine Vollblut-Straßenmusikerin und interpretiert Songs der Protest- und Freiheitsbewegung. Flora Rundel entführt uns mit Chansons in die magisch-freien 20er Jahre. Bekannt ist Martin Blumöhr insbesondere für die Arbeiten der Serie „Public Viewing“ – großformatige, murale Kunstprojekte im öffentlichen Raum. Der Münchner hat an der Akademie der Bildenden Künste Malerei studiert und ist zudem Meisterschüler von Ernst Fuchs in Wien. Für seine Arbeit wurde er inzwischen mit mehreren Kunstpreisen ausgezeichnet. Mit freundlicher Unterstützung von der Baugenossenschaft Ober- und Unterschleißheim eG.

Kurs-Nr. Z2399, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 04.05.24, 19.00-22.00 Uhr Gebührenfrei

Ansprechpartnerinnen



Dr. Nina Fuchs
Fachbereichsleitung
Tel. 089/550 517-79
fuchs@vhs-nord.de



Katrin Müller
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550517-83
mueller@vhs-nord.de

Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Die Volkshochschule bietet Ihnen im Programm-bereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und weiterentwickeln.

Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Die Krankenkassen und ihre zentrale Prüfstelle (ZPP) legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden.

Daher hat die vhs in ihrem Volkshochschulprogramm **keine Maßnahmen** nach § 20 SGB V geplant. Gerne stellen wir Ihnen aber auf Ihren Wunsch hin nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Die Bestätigung erhalten Sie auf Anfrage nach Beendigung des Kurses.

Gesundheit/Ernährung

Die Volkshochschule schafft mit ihrem Angebot aus dem Fachbereich Gesundheit/Ernährung einen einfachen Zugang zu ganzheitlichen gesundheitsfördernden Bildungsangeboten. Durch sozialverträgliche Kursgebühren wird möglichst vielen Menschen der Zugang zu den Kursen ganz nach persönlichem Bedarf und wohnortnah ermöglicht. Durch die Unterstützung gesundheitserhaltender Ressourcen und Wohlbefinden wird gleichzeitig die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, der Arbeitswelt und sozialem Miteinander gefördert. Damit ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die Volkshochschule fördert eine gesundheitsorientierte Lebensweise durch verschiedene Gesundheitsangebote im Bereich Bewegung, Entspannung, Ernährung und vielem mehr.

Entspannung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Dieser Kurs kombiniert die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Mit dem Autogenen Training nach H. J. Schultz steigern Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und lernen in hektischen und belastenden Situationen ruhig zu bleiben und auch kurze Pausen für eine optimale Entspannung zu nutzen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine einfach erlernbare und flexible Methode um sich schnell und effektiv zu entspannen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3002A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
8x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 09.04.24 max. 8 TN
Ingeborg Irschina EUR 66,00

Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Folgen von Stress kündigen sich bei jedem Menschen anders an und können zu unterschiedlichen körperlichen Symptomen führen: Auslöser für Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen oder Abwehrschwäche sind häufig Blockaden. Hier setzt die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen an. Diese leicht zu erlernende und vor allem flexibel einsetzbare Entspannungstechnik hilft, in der Alltagshektik bestimmte Muskelgruppen durch bewusstes An- und Entspannen zu entlasten und dadurch tiefe Entspannung auszulösen, die Beschwerden lindert. Im Aufbaukurs werden neueste Methoden der PMR kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen, die auch den Geist entspannen. Sie entdecken dabei Ihr persönliches Stresswarnsystem und lernen, rechtzeitig gegenzusteuern.

Bitte Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. Z3003, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbaukurs
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 8 TN
Sabine Berger EUR 50,00

Kurs-Nr. Z3004, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Aufbaukurs
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 17.04.24 max. 8 TN
Sabine Berger EUR 50,00



Foto: ©Alena Ozerova - stock.adobe.com

Gesundheit Ernährung

Gesundheit

- Entspannung, **117**
- Yoga, **119**
- Gesundheitsreisen, **123**
- Qigong, **124**
- Achtsamkeit / Meditation, **125**
- Körperbewusstsein / Massage, **126**
- T'ai Chi, **128**
- Selbstverteidigung, **128**
- Bewegung / Fitness, **130**
- Rehasport, **132**
- Bewegung / Fitness, **132**
- Gesundheitsthemen, **140**
- Rund ums Kind, **142**
- Kosmetik, **143**

Ernährung

- Essen & Trinken, **145**

Entspannung

Progressive Muskelentspannung und Klang

Die Progressive Muskelentspannung bietet tiefe Entspannung für Körper und Seele. Die Methode lässt sich leicht erlernen und unterstützt z.B. bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Erschöpfung, allgemeinen Verspannungen und vielem mehr. Wir verbinden in diesem Kurs diese Technik mit dem Erleben und der Faszination des Klangs. Lassen Sie sich einhüllen von sanften Schwingungen der Klangschalen, Zimbeln und Gongs, entspannen Sie dabei Körper und Geist und erfahren Sie den Klang der Stille. Eine Gelegenheit Anspannung und Stress loszulassen – um einen Moment ohne Zeit und Raum zu genießen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3006, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 01.03.24, 17.00-19.00 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 15,00

Kurs-Nr. Z3007, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 12.04.24, 17.00-19.00 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 15,00

Faszination Klang

Gongbad – tiefe Entspannung

Der Klang der Gongs erzeugt eine tiefe Entspannung. Seine Schwingungen haben positive Auswirkungen auf den Körper und die Meridiane. Sie können Blockaden lösen, den Kreislauf und das Nervensystem stärken und aktivieren das Drüsensystem. Gedanken kommen zur Ruhe, emotionale Stressoren können sich lösen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3007A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 03.03.24, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 15,00

Kurs-Nr. Z3007B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Sonntag, 14.04.24, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Petra Albus EUR 15,00

Mit Achtsamkeitsübungen zu innerer Ruhe kommen

In einer lauten Welt ist es notwendig, sich Zeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen, sich wahrzunehmen und bei sich anzukommen. Übungen aus MBSR (Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit), bewusstes Atmen, Stille und Elemente aus dem Yoga helfen uns, den Alltag gelassener, stressfreier und achtsamer zu gestalten. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3009, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 14.04.24, 10.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Martina Prestele EUR 25,00

Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

Insel der Ruhe

Wir erwarten von uns und unserer Umwelt, dass immer alles funktioniert. Dabei kommen wir aber häufig an unsere Grenzen. Denn Hektik, Termin- und Zeitdruck sowie Stress lassen kaum Zeit für uns selbst. Entspannungsübungen, Autogenes Training, Stille und Meditationen helfen, sie wieder zu finden, schaffen Vertrauen, Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3010, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Fortgeschrittene
10x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 09.04.24 max. 7 TN
Ingeborg Irschina EUR 60,00

Selbsthypnose-Workshop

Einführung in die Selbsthypnose

Selbsthypnose ist einfach erlernbar und Sie erfahren und üben in diesem Kurs konkrete Schritte, wie Sie diese wertvolle und flexible Methode jederzeit praktisch und effektiv anwenden können. Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung und erleben Sie, wie Sie Ihre eigenen Potentiale optimal nutzen und Energie für Ihren Alltag aktivieren! Sie erlernen die Einleitung einer hypnotischen Trance sowie Vertiefungsübungen und wir erarbeiten individuelle Bilder, Zielformulierungen und Suggestionen in Ihrem Zielthema (z.B. Entspannung, Selbstheilungskräfte aktivieren, Angstreduktion, Selbstvertrauen, endlich schlafen, Sportmotivation, etc.). Die tiefe Entspannung während der Trance ist nicht nur gesundheitsfördernd und erhöht Ihre Stressresistenz, sondern ermöglicht Ihnen auch, Problemlösungen zu finden sowie neue, erwünschte Verhaltensmuster in Ihrem Inneren zu etablieren. In der Kursgebühr sind EUR 10,00 Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibblock, Stift, Hausschuhe, warme Socken, Trinkflasche und eigene Verpflegung für die Mittagspause.

Kurs-Nr. Z3012, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 16.03.24, 10.00-16.30 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 60,00

Erlebnisabend Gruppenhypnose

Nach einer Einführung in das Thema Hypnose und einem Suggestibilitäts-Experiment, werden Sie in einen angenehmen, regenerierenden Entspannungszustand versetzt und auf eine gemeinsame hypnotische Trancereise geführt, die es Ihnen ermöglicht, sich in einer tiefen Entspannung zu erholen,

Kraft und Energie zu tanken und sich von belastenden Blockaden zu lösen. Obwohl die Hypnose in einer Gruppe durchgeführt wird, ist es ein sehr individueller Vorgang, bei dem jede:r eigene Bilder sehen und fühlen kann. Die tiefe Entspannung während der Trance ist nicht nur allgemein gesundheitsfördernd und erhöht Ihre Stressresistenz, sondern kann Ihnen auch ermöglichen, Problemlösungen zu finden sowie neue, erwünschte Verhaltensmuster in Ihrem Inneren zu etablieren. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Matte, Decke/Tuch zum Zudecken, Socken, ggf. kleines Kopfkissen und Knierolle, Wasserflasche

Stressreduktion, Innere Ruhe & Energie tanken

An diesem Abend werden Sie innerhalb der Gruppe tiefe Entspannung und eine sehr regenerative Auszeit erleben. Sie haben die Möglichkeit abzuschalten, den Ballast des Alltags hinter sich zu lassen sowie innere Ruhe, Kraft und Energie zu tanken. Dieser Entspannungsabend eignet sich auch zur Burnout-Vorsorge.

Kurs-Nr. Z3013, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 05.03.24, 18.30-21.00 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 25,00

Innere Selbstheilungskraft aktivieren

An diesem Abend werden Sie eine virtuelle Reise unternehmen, die Ihre Abwehrkraft und Selbstheilungskräfte anregt. Sie dürfen dabei einfach die Kraft dieser Selbstheilungstrance auf ihren Körper und ihr Unterbewusstsein wirken lassen.

Kurs-Nr. Z3014, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 16.04.24, 18.30-21.00 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 25,00

Inneren Ballast abwerfen & Gedanken zur Ruhe kommen lassen

An diesem Abend werden Sie eine hypnotische Reise unternehmen, auf der Sie seelischen Ballast abwerfen, innere Blockaden lösen und gedankenFREI werden. Sie haben dadurch die Möglichkeit, Raum für Neues, Unterstützendes und mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben zu schaffen.

Kurs-Nr. Z3014A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 07.05.24, 18.30-21.00 Uhr max. 8 TN
Elke Lux EUR 25,00

Yoga

Yoga Nidra

Die glückliche Tiefenentspannung

Yoga Nidra ist eine effiziente Tiefenentspannungstechnik, die es ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung sowie bei Schlafstörungen. Die Methode ist sehr einfach, sodass sie von jeder Person ohne Voraussetzungen erlernt werden kann. Yoga Nidra wird im Liegen ausgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Kurs-Nr. Z3015, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Freitag, 13.45-14.45 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 11 TN
Elke Lux EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3016, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 29.02.24, 18.00-19.30 Uhr max. 10 TN
Antonella Peinl EUR 10,00

Yoga – Meditation – Atem

Workshop für Anfänger:innen

Dieser vierstündige Workshop vermittelt die Grundsätze des Yoga, erklärt verschiedene Yoga-Stile und führt durch eine sanfte Anfänger-Yogastunde mit Atemübungen und Meditationen. Die verschiedenen Yoga-Stile können im Kurs Z3017A ausprobiert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk.

Kurs-Nr. Z3017, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 17.03.24, 09.30-13.30 Uhr max. 10 TN
Paola Kornemann EUR 30,00

Yoga – Meditation – Atem

Kurs für Anfänger:innen

Yoga bietet viele verschiedene Wege und Möglichkeiten, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs werden wir verschiedene Yoga-Stile üben. Von sehr ruhig bis sportlich, von traditionell bis modern. Begleitet mit Atemtechniken, Entspannungsübungen und Meditationen. Ein Kurs zum Ausprobieren, ob und welcher Yoga-Stil der richtige für Sie ist. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Decke und Getränk.

Kurs-Nr. Z3017A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Sonntag, 10.00-12.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Sonntag, 14.04.24 EUR 60,00
Paola Kornemann



Foto: ©yda Productions - stock.adobe.com

Hatha-Yoga

Grundkurse

Ist der Körper im Gleichgewicht, sind dies auch Geist und Seele. Hatha-Yoga ist ein über Jahrtausende entwickelter Übungsweg, der die Gesundheit ganzheitlich trainiert. In diesem Kurs bereiten gezielte Vorübungen auf die klassischen Yoga-Haltungen, die Asanas, vor. Dabei werden wir lernen, durch rechte Atmung und gelassene Konzentration innere und äußere Spannungen loszulassen und abzulegen. Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3019B, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr max. 10 TN
Beginn: Dienstag, 27.02.24 EUR 128,00
Katharina Grill

Kurs-Nr. Z3020, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Dienstag, 27.02.24 EUR 128,00
Katharina Grill

Kurs-Nr. Z3022, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr max. 9 TN
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 102,00
Christine Hinterreiter

Kurs-Nr. Z3022A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Fortgeschrittene
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr max. 9 TN
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 102,00
Christine Hinterreiter

Kurs-Nr. Z3023, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 10.15-11.45 Uhr max. 15 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 128,00
Ursula Landes

Kurs-Nr. Z3023A, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr max. 12 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 102,00
Ute Palmer

Kurs-Nr. Z3024, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
12x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr max. 12 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 102,00
Ute Palmer

Kurs-Nr. Z3025, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Freitag, 11.00-12.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Freitag, 01.03.24 EUR 70,00
Elisabeth Krell-Rottengruber

Kurs-Nr. Z3027, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr max. 9 TN
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 128,00
Ursula Landes

Kurs-Nr. Z3028, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr max. 9 TN
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 128,00
Ursula Landes

Kurs-Nr. Z3028A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 08.30-09.30 Uhr max. 12 TN
Beginn: Dienstag, 27.02.24 EUR 85,00
Christiane Ecker

Kurs-Nr. Z3028B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr max. 12 TN
Beginn: Dienstag, 27.02.24 EUR 85,00
Christiane Ecker

Kurs-Nr. Z3028C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 16.30-18.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Montag, 26.02.24 EUR 128,00
Frank Lange

Kurs-Nr. Z3028D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr max. 12 TN
Beginn: Montag, 26.02.24 EUR 128,00
Frank Lange

Kurs-Nr. Z3028E, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr max. 12 TN
Beginn: Freitag, 01.03.24 EUR 85,00
Monika Wemberger

Kurs-Nr. Z3028F, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 12 TN
Monika Wernberger EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3029, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 12 TN
Maria Arturo Pribil EUR 102,00

Kurs-Nr. Z3029B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 12 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3029C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 12 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3030, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 9 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3030A, Ismaning

Ismaning, Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11
In Kooperation mit dem Hillebrandhof, Haus der Senioren
15x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 10 TN
Karsten Kepper EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3030B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Marisa Keller EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3031, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 9 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3031B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Samstag, 08.00-09.30 Uhr
Beginn: Samstag, 02.03.24 max. 12 TN
Petra Weiler EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3031C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 12 TN
Eva Neigenfind EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3031E, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.04.24 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Kurs-Nr. Z3031G, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a
Keine Ermäßigung möglich
12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 18.04.24 max. 7 TN
Sylka Kröber-Hohaus EUR 144,00

Yoga der Elemente

In dieser modernen, undogmatischen Yoga-Praxis üben wir mit den 5 Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – und nutzen diese metaphorisch, um bestimmte körperliche und mentale Qualitäten innerhalb der Stunden zu kultivieren, beispielsweise Stabilität, Flexibilität, Selbstbewusstsein, Leichtigkeit und Fokus.

Die Sequenzen sind mal kraftvoll, mal sanft, doch stets darauf ausgerichtet, Balance in Körper und Geist herzustellen und die Stunde mit Entspannung ausklingen zu lassen. Ein besonderer Fokus liegt auf der individuellen, anatomisch informierten und körpertypen-gerechten Ausrichtung. Nach und nach lernen wir universelle Ausrichtungsprinzipien kennen, die uns dabei helfen, gesund und sicher zu üben.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte und eine Decke.

Kurs-Nr. Z3032, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 12 TN
Luise Hausweiler EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3032A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Dienstag, 19.40-21.10 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 12 TN
Luise Hausweiler EUR 128,00

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und basiert auf der Verbindung von Atem und Bewegung. Die Körperhaltungen (Asanas) werden fließend miteinander verbunden, dabei werden je nach Intention der Praxis die einzelnen Asanas länger oder kürzer gehalten. Muskeln, Gelenke und Faszien werden in der Yogapraxis gleichermaßen angesprochen. Anders als im Sport geht es im Yoga darum, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Entspannung zu erschaffen.

Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte bequeme Sportkleidung und möglichst eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3031A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 11.45-13.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 12 TN
Sylke Heuer EUR 102,00

Kurs-Nr. Z3032B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 08.15-09.30 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 14 TN
Sylke Heuer EUR 102,00

Marma-Yoga

Jeder von uns muss immer und überall flexibel sein. Das verlangt uns in allen Lebensbereichen zunehmend Schnelligkeit ab: beim Handeln, Denken, Reagieren. Unser Körper, kann ständig wechselnde Aufgaben nur mit Mühe synchronisieren. Das löst häufig Störungen oder Blockaden aus, die zusätzlich Kraft und Zeit kosten. Marmas, vitale Stellen, Wach- und Warnposten im Organismus zeigen an, wenn der innere Lebensfluss bedroht ist. Marma-Yoga lehrt die Sprache des Körpers zu verstehen und befähigt uns, Blockaden zu lösen und so das innere Wohlfühl zu steigern. Bitte bequeme Sportkleidung und Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3033, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Agnes Bleser-Szukat EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3033A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Agnes Bleser-Szukat EUR 128,00

Sanftes Yoga

Dieser Kurs führt behutsam zu den Asanas, Körperhaltungen hin, die durch bewusstes Atmen unterstützt werden. Die Kursleitung geht gezielt und einfühlsam auf die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer:innen ein. Bitte Matte, Decke, Socken, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3034, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Marisa Keller EUR 128,00

Kurs-Nr. Z3034A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 12 TN
Ursula Landes EUR 128,00

Yoga zur Stärkung des Immunsystems

Auflösen von Blockaden in Becken und Wirbelsäule

Die Übungen der Pawanmuktasana Reihe 1-3 sind für die Befreiung von Blockaden entwickelt worden, die einen freien Energiefluss verhindern. Während die Reihe 1 (siehe Kurs Z3034C) auf die Gelenke und deren Beweglichkeit fokussiert ist, konzentriert sich die zweite Serie auf einen freien Fluss in den Verdauungsorganen und im Unterleib. Die dritte Serie setzt das Lösen neuromuskulärer Verspannungen in Beckenregion und Wirbelsäule ins Zentrum. Diese leicht zu erlernenden Übungen stärken das Verdauungssystem und die inneren Organe durch die Anregung der Blutzirkulation und wirken auch als tiefreichende Lymphdrainage. Mit der Praxis der dritten Übungsreihe werden alle Muskeln des Körpers einbezogen und dadurch Verspannungen und Energieblockaden in der Beckenregion und rund um die Wirbelsäule gelöst. Ebenso wichtig wie die Übungen selbst sind die wiederholten Entspannungsphasen, in denen wir dem Körper erlauben die Selbstheilungskräfte wirken zu lassen. Die Übungsreihen sind sowohl für Einsteiger wie auch für erfahrene Yogis geeignet, da sie jedem genau das bereitstellt, was für die eigene Entwicklung gerade benötigt wird. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Getränk.

Kurs-Nr. Z3034B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 27.04.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00

Yoga für die Gelenke

Leichte Übungen mit großer Wirkung

Wer beweglich ist, lebt komfortabler. Bestimmte Situationen treten im Alltag immer wieder auf. Die vorgestellte Reihe von anti-rheumatischen Übungen ist sehr gut für die Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit und hilft steife Gelenke wieder zu aktivieren. Dies gilt nicht nur bei Rheuma, Gicht, Arthrose, Arthritis, sondern auch nach Unfällen, Überlastung, Traumata sowie bei diffusen Beschwerden unbekannter Herkunft. Alle Gelenke werden in einer leicht einzuprägenden Reihenfolge bewegt und aktiviert. Die Versorgung mit Nährstoffen wird optimiert und die daraus folgende Regeneration unterstützt. Alle Übungen können im Sitzen auf dem Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk.

Kurs-Nr. Z3034C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 13.04.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00



Foto: ©Lumeez/peopleimages.com - stock.adobe.com

Yoga für besondere Bedürfnisse

Gehören Sie zu den Menschen, die Interesse am Yoga haben, aber sich zu unsportlich, zu alt, zu dick, zu ungelinkig oder zu krank fühlen? Dieser Kurs ist für Menschen mit eingeschränktem Bewegungsradius z.B. aufgrund von Körperfülle oder Verletzungen ebenso geeignet wie für Menschen mit Diabetes, Arthrose/Arthritis und Fibromyalgie und für andere Personen, die besondere Bewegungsabläufe benötigen. Der große Schatz des Yoga birgt enorme Möglichkeiten der individuellen Anpassung an den Übenden und seine Bedürfnisse. Alle Menschen haben die Chance Selbstheilungsprozesse zu aktivieren sowie Kräfte und Potentiale zu entfalten. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und probieren Sie es aus. In einer kleinen Gruppe werden Sie achtsam und an Ihre Bedürfnisse angepasst in die Yoga Praktiken eingeführt, welche auch im Alltag anwendbar sind. Das Praktizieren in einer Gruppe von Gleichgesinnten über mehrere Wochen hilft die Motivation aufrecht zu erhalten, neue Inspirationen zu bekommen und durch die regelmäßige Praxis ein neues Körper- und Lebensgefühl zu erlangen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. Z3034D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
5x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr max. 8 TN
Beginn: Dienstag, 09.04.24 EUR 45,00
Claudia Machate

Kundalini-Yoga für Frauen

Entspannt ins Wochenende

Wer dem Alltag gelassen begegnet, gewinnt Kraft, stärkt seine innere Vitalität, Ausstrahlung sowie das Immun-, Nerven- und Drüsensystem. Dadurch wiederum werden Kreislauf und Organe angeregt. Die Übungen des Kundalini-Yoga lösen tiefe Entspannung

und Ruhe aus. Anschließende Atem-Meditationen oder gesungene Mantras machen uns innerlich stark und lassen uns gelöst den Herausforderungen des täglichen Lebens stellen. Kundalini-Yoga ist eine dynamische Yoga-Form, die Körper, Geist und Seele harmonisiert und uns in Verbindung mit unserer eigenen Lebensenergie bringt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. Z3034G, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Freitag, 15.00-16.30 Uhr max. 10 TN
Beginn: Freitag, 01.03.24 EUR 102,00
Elke Lux

Yoga für Schwangere

Ab der frühen Schwangerschaft bis zur Geburt

Sie finden Raum, sich zu entspannen, sich zu sammeln, zu bewegen und bewusst eine Verbindung zum Baby aufzubauen. Durch spezielle, achtsame Körperübungen werden die belasteten Organe aktiviert, die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation und Singen stärken wir Körper und Geist, um gelassen in die Geburt zu gehen. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke bereithalten.

Kurs-Nr. Z3035A-WEB, Online

8x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr max. 8 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 65,00
Manuela Faki

Kurs-Nr. Z3035B-WEB, Online

8x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr max. 8 TN
Beginn: Mittwoch, 15.05.24 EUR 65,00
Manuela Faki

Yoga

Rückbildungsyoga

Mutter sein – Frau bleiben

Ein Kurs für Mütter und Babys bis 6 Monate

Nach der Entbindung eines Kindes braucht eine Mutter Zeit, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Durch Kräftigung des Beckenbodens und Entspannung mit Yoga und Meditation kann sie wieder zu sich selbst finden. Wir werden durch spezielle Yogaübungen themengebunden den Körper und Geist stärken. Schwerpunkt ist es, den Beckenboden zu festigen, durch Bauch- (schräge Bauchmuskeln) und Rückenübungen wieder Kraft zu tanken, durch Entlastung des Schulter- und Nackenbereichs Anspannungen zu lösen und das Nervensystem für neue Herausforderungen als Mutter aufzubauen. Durch verschiedene Atem- und Meditationstechniken werden Sie lernen, Ihren Geist zu entspannen und Energie aufzunehmen. Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell Sitz- oder Meditationskissen und Getränk mitbringen. Babys bis zu sechs Monaten können mitgebracht werden.

Kurs-Nr. Z3035C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24

Petra Albus

max. 10 TN

EUR 50,00

Kurs-Nr. Z3035D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

6x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.06.24

Petra Albus

max. 10 TN

EUR 50,00

Kundalini Yoga gegen Stress

Raus aus dem täglichen Hamsterrad

Eine Einführung in die Praxis des Kundalini Yoga. Wir werden nach einer Einführung eine Übungsreihe für unsere Beweglichkeit machen und nach einer Entspannung mit einer Atemmeditation enden. Es sind keine Yoga Kenntnisse erforderlich. Jeder macht die Übungen so, wie es der eigene Körper gerade erlaubt. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Kurs-Nr. Z3035E, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 13.04.24, 15.00-17.00 Uhr

Christine Brösamle

max. 10 TN

EUR 20,00

Kundalini Yoga meets Coaching

Der Lebensbaum

Hier ist Zeit und Raum einen Blick auf Ihr Leben zu werfen. Wo stehen Sie gerade? Wo wollen Sie hin? Mit kurzen Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga arbeiten wir mit dem Körper und gestalten Schritt für Schritt unseren Lebensbaum. Es geht dabei nicht um ein künstlerisch wertvolles Ergebnis, jeder hält auf seine Art fest, was ihm wichtig ist. Bitte mitbringen: Matte, De-

cke, bequeme Kleidung, warme Socken und Bunt- oder Filzstifte bzw. Wachsmalkreiden.

Kurs-Nr. Z3035F, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 06.07.24, 15.00-17.30 Uhr

Christine Brösamle

max. 8 TN

EUR 20,00

Kundalini-Yoga für das Nervensystem

Mit Kundalini-Yoga das Nervensystem stärken: Du bist, was Du denkst

Mit diesem Workshop kann man Yogaerfahrung noch weiter vertiefen, noch mehr Zusammenhänge erfahren auf körperlich, seelischer und geistiger Ebene in Bezug auf das Nervensystem. „Du bist, was Du denkst“, erkennen Sie einschränkende, destruktive Gedankenmuster und unbewusste Ängste! Anregungen aus der Yogaphilosophie und Yogapraxis sowie eine Vielfalt von Meditationen ermöglichen es, den Herausforderungen der Zeit mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Bitte Decke und Wasser mitbringen. Ein Workshop für Teilnehmer:innen mit Kundalini-Yoga-Erfahrung, die tiefer in die Praxis und Theorie einsteigen möchten.

Kurs-Nr. Z3035G, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 26.04.24, 16.30-19.30 Uhr

Petra Albus

max. 10 TN

EUR 25,00

Prana: Atem und Energie in der Yogapraxis

Das Sanskritwort prana bedeutet so viel wie Lebensatem, Lebenskraft, und spielt in vielen Techniken des Yoga eine entscheidende Rolle. In diesem Workshop soll es sowohl um die physiologische Atmung gehen – und wie wir durch körperliche Bewegung mehr Raum zum Atmen schaffen können – als auch um die subtileren Aspekte der Yogapraxis. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. Z3036, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 10.03.24, 9.00-13.00 Uhr

Luise Hausweiler

max. 10 TN

EUR 30,00

Luna Yoga®

Entspannt und geschmeidig in Schultern und Nacken mit Luna Yoga

Was schultern Sie im Alltag? Was lastet auf Ihren Schultern? Sitzt Ihnen etwas im Nacken? Schultern und Nacken sind durch einseitige Tätigkeiten, Haltungen und Belastungen im Alltag häufig schmerzhaft sowie dauerhaft verspannt. Mit sanften und auch kraftvollen Luna Yoga-Übungen, Entspannung und Atemübungen werden wir uns in diesem Seminar besonders achtsam dieser Körperpartie widmen. Unsere Körperwahrnehmung

wird gestärkt und wir erleben mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in Schultern und Nacken. Dabei erfahren wir auch unseren Körper als Gesamtheit und die Verbindung von unserem Becken mit dem Rücken, den Schultern, dem Nacken und unserer Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3036B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 16.03.24, 10.00-14.00 Uhr

Barbara Haun-Scheu

max. 12 TN

EUR 30,00

Kurs-Nr. Z3036C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 15.06.24, 10.00-14.00 Uhr

Barbara Haun-Scheu

max. 12 TN

EUR 30,00

Luna Yoga® für den Beckenboden

Das Becken ist unsere Mitte, der Beckenboden unsere Basis. Mit einem trainierten Beckenboden, der kräftig, elastisch und anpassungsfähig ist, erfahren wir körperliches Wohlbefinden und Vitalität. Dies wirkt sich positiv auf unser seelisches und allgemeines Empfinden aus. Ein harmonisch-ausbalancierter, kraftvoller Beckenboden schenkt uns Halt und Sicherheit in jeder Phase unseres Lebens. Mit gezielten Spür- und Atemübungen entdecken wir unser Becken samt seinem Muskelsystem und den Beckenorganen. Mit ausgewählten Luna Yoga-Haltungen und -Bewegungen stärken wir unser Feingefühl für das Wechselspiel von kraftvoller Anspannung und wohlthuender Entspannung des Beckenbodens.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3036D, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 27.04.24, 10.00-14.00 Uhr

Barbara Haun-Scheu

max. 12 TN

EUR 30,00

Kurs-Nr. Z3036E, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 22.06.24, 10.00-14.00 Uhr

Barbara Haun-Scheu

max. 12 TN

EUR 30,00

TriYoga® Flow

TriYoga® ist ein einzigartiger, fließender Hatha-Yogastil. Der Fluss des eigenen Atems bringt uns von einer Haltung in die nächste Haltung (Kriya). Durch die Wiederholungen im persönlichen Rhythmus verweilen wir im Anschluss in einer Yogastellung (Asana). Hier dürfen wir in den Moment eintauchen, bei uns selbst ankommen, Kraft auftanken und einfach genießen. Wir erleben im TriYoga®Flow Meditation in Bewegung – die Gedanken werden weniger und Platz für Neues entsteht.

Bitte bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3036F, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Sonntag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Sonntag, 03.03.24 max. 8 TN
Julia Bauer EUR 102,00

Kurs-Nr. Z3036G, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Sonntag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Sonntag, 03.03.24 max. 8 TN
Julia Bauer EUR 102,00

Faszienyoga

Faszienyoga verbindet Faszientraining mit einfachen, klassischen Yoga Elementen. Beim Faszienyoga werden die Faszien wie auch beim klassischen Yoga durch Dehnungen aktiviert, was durch gezieltes Federn und Schwingbewegungen noch verstärkt wird. Das Faszien gewebe wird dadurch geschmeidiger und lässt uns wieder beweglicher und vielleicht auch schmerzfreier werden. Wir trainieren barfuss oder mit rutschfesten Socken.

Kurs-Nr. Z3038, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24
Elisabeth Krell-Rottengruber EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3038A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 18.00-19.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Karin Zipperling EUR 96,00

Gesundheitsreisen

Yoga, Wandern und Meditation

In St. Ulrich am Pillerse (Loferer Steinberge/Österreich)

Ein verlängertes Wochenende zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen in der malerischen Berglandschaft rund um den Pillerse, im besonderen Ambiente der Pension Fohlenhof und dem wunderschönen Yogaraum mit Panoramablick! Sanfte und kräftigende Yogaübungen beleben, Meditation führt in eine tiefe Ruhe, die Natur lädt zum Wandern und die Sauna im Fohlenhof zum Entspannen ein. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Doppelzimmern (Einzelbelegung) mit Frühstücksbuffet. Anreise mit dem eigenen PKW. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, feste Schuhe und Regenschutz für Wanderungen, Ausweis und evtl. Brotzeit für unterwegs. Ein detailliertes Programm und eine genaue Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugesandt.

Kurs-Nr. Z3039, St. Ulrich am Pillerse

Pension Fohlenhof
Donnerstag, 31.10.24, 16:00 Uhr bis Sonntag,
03.11.24, 12.00 Uhr max. 9 TN
Robert Spieß EUR 310,00



Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Achtsamkeit, Wandern und Meditation

Achtsame Wege zu Gelassenheit und neuer Lebenskraft

Zauberhafte Tage zum Erleben und Auftanken – ein Geschenk für die Seele. Das Besondere an diesem Seminar ist die Kombination von Naturerleben, Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um Abstand zu belastenden Dingen des Alltags zu gewinnen. Mittels verschiedener, fein aufeinander abgestimmter Übungen können wir eine bessere Wahrnehmung unserer äußeren und inneren Welt erlangen. Bei unseren Spaziergängen und Wanderungen auf schönen, doch meist ungewöhnlichen Wegen gewinnen wir ganz neue Sichtweisen, die auch zu einer Wiederentdeckung der eigenen Natürlichkeit führen können. Von der Natur können wir sehr wertvolle Impulse erhalten. Ihnen wird vielleicht bewusst werden, dass sie bereits ihrem persönlichen Lebenssinn nicht mehr folgen. Diese Entdeckung und der Gewinn von neuer Energie und Zuversicht kann einen inneren Wandlungsprozess und tiefgreifende Lebensveränderungen in Gang setzen. Umgeben von einer faszinierenden Naturlandschaft und abseits größerer Verkehrsadern liegt das liebevoll gebaute Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen zwischen Coburg und Bamberg. Dort steht uns ein behaglicher Seminarraum zur Verfügung. Unterkunft im DZ oder im EZ mit Dusche/WC auf dem Flur oder im Zimmer : EUR 90,00 – 105,00 pro Tag inkl. Verpflegung (VP). Es wird aber empfohlen, bereits am Vortag abends anzureisen. Das Zimmer steht dann zur Verfügung und der Seminarpreis ist derselbe. Die Anreise ist individuell. Ein telefonisches Vorgespräch mit dem Dozenten ist erwünscht; dann kann man auch über Fahrtgemeinschaften sprechen. Keine Haftung der vhs, sie fungiert nur als Vermittlerin. Es gelten die AGBs des Veranstalters.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3039A, Maroldswessach

Schlossgut Wasmuthhausen
Donnerstag, 25.04.23, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 28.04.24, 16.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 490,00

Kurs-Nr. Z3039B, Maroldswessach

Schlossgut Wasmuthhausen
Donnerstag, 18.07.24, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 21.07.24, 16.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 490,00

Kurs-Nr. Z3039C, Maroldswessach

Schlossgut Wasmuthhausen
Donnerstag, 17.10.24, 09.00 Uhr bis
Sonntag, 20.10.24, 16.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 490,00

Kraft tanken

Tage der Stille im Kloster St. Josef in Zangberg

An diesem Wochenende in Zangberg wollen wir den Lärm des Alltags hinter uns lassen. Der herrliche Panoramablick bis zu den Alpen vom wunderschönen Obstgarten aus und die Ruhe des Klosters geben uns den Rahmen, um in Stille und Schweigen Kraft zu sammeln. Das durchgehende Schweigen beginnt mit der Meditation nach dem Abendessen und wird nach dem Mittagessen am Sonntag aufgehoben. Um in der Achtsamkeit und der inneren Ausrichtung zu bleiben, verzichten wir auf alle Ablenkungen durch Zeitung, Lektüre und Handy. Zwischen den Meditationszeiten bleibt Raum für freie Zeit. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Einzelzimmern incl. Vollverpflegung. Die Anreise erfolgt individuell. Detaillierte Informationen über das genaue Programm werden rechtzeitig zugeschickt.

Kurs-Nr. Z3039D, Zangberg

Kloster St. Josef
Freitag, 07.06.24, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 09.06.24, 13.00 Uhr max. 10 TN
Renate Frank EUR 280,00

Qigong im Park

Für Neugierige

In der Natur, im Einklang mit den Bäumen, dem Wasser und der Erde, auf der wir sicher stehen, macht das Qigong mehr Freude und bringt für den Körper ein Mehr an Energie und Fließen. Die leicht erlernbaren Übungen verbinden uns mit Himmel und Erde, mit innen und außen und stärken unsere Meridiane, die Organe und die Psyche, der Atem kommt in Fluß und das übliche Gedankenwirrwarr geht in eine wohlthuende Stille über. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sollte das längere Stehen schwierig sein, können Sie einen Klappstuhl o. ä. mitbringen. Bitte mitbringen: Matte, Getränk und evtl. warme Sachen, je nach Wetter. Bei Regen findet der Kurs im vhs-Zentrum in der Landshuter Str. 20-22 statt.

Kurs-Nr. Z3040, Unterschleißheim

Treffpunkt: Valentinspark, Münchner Ring, am See
 Samstag, 22.06.24, 14.00-15.30 Uhr
 Samstag, 29.06.24, 14.00-15.30 Uhr
 Samstag, 06.07.24, 14.00-15.30 Uhr
 Ingrid Neset-Walcz

max. 10 TN
 EUR 30,00

Qigong

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und stellt den „aktiven Zweig“ dar. Körperhaltungen und Bewegungen regen den Energiefluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3040A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 10x Montag, 16.45-18.15 Uhr
 Beginn: Montag, 04.03.24
 Andrea Gutland

max. 8 TN
 EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3041, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 10x Montag, 18.15-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 04.03.24
 Andrea Gutland

max. 8 TN
 EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3042, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 10x Montag, 19.30-20.45 Uhr
 Beginn: Montag, 04.03.24
 Andrea Gutland

max. 8 TN
 EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3042A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 10x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 06.03.24
 Andrea Gutland

max. 8 TN
 EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3043, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen
 12x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24
 Christian Gaida

max. 10 TN
 EUR 102,00

Kurs-Nr. Z3044, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
 12x Donnerstag, 08.15-09.45 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24
 Christian Gaida

max. 10 TN
 EUR 102,00

Kurs-Nr. Z3045, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
 12x Donnerstag, 11.00-12.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24
 Christian Gaida

max. 10 TN
 EUR 70,00

Kurs-Nr. Z3046, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 10x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24
 Johanna Wolter-Henkel

max. 10 TN
 EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3047, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
 10x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24
 Johanna Wolter-Henkel

max. 15 TN
 EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3048, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Anfänger:innen
 12x Dienstag, 08.30-10.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24
 Christian Gaida

max. 10 TN
 EUR 102,00

Qigong und Chan Mi Gong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Die Übungen kräftigen den Körper und erfrischen den Geist. Körperliche und/oder psychische Ungleichgewichte werden auf natürliche Weise ausgeglichen, Stress wird abgebaut. Chan Mi Gong ist eine eigene Schule des Qigong. Es entstand vor etwa 5000 Jahren aus dem Buddhismus und kommt aus dem tibetischen Hochland. Im Mittelpunkt steht ein weiches, wellenartiges Schwingen der Wirbelsäule. Die Übungen sind leicht zu lernen und führen zu einer tiefen Entspannung. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Kurs-Nr. Z3048A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24
 Sabine Schreiner

max. 8 TN
 EUR 102,00

Stilles Qigong

Ausgleich zum hektischen Alltag

Einfache Übungen aus der taoistischen Übungspraxis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) lehren mittels Einsatz der Vorstellungskraft daserspüren der alles durchströmenden Lebensenergie Qi. Im Alltag umgesetzt, fördern sie ein verbessertes Wohlempfinden und dadurch Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Die vermittelten Übungen können selbstständig im Alltag umgesetzt werden und sind für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3048B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 12x Montag, 19.15-20.45 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Nikolaus Brosch

max. 8 TN
 EUR 102,00

Qigong / T'ai Chi-Seminar zum Kennenlernen

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. Z3048C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Samstag, 06.07.24, 10.00-13.00 Uhr
 Christian Gaida

max. 10 TN
 EUR 25,00

Kurs-Nr. Z3048D, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 Sonntag, 07.07.24, 10.00-13.00 Uhr
 Christian Gaida

max. 10 TN
 EUR 25,00

Qigong für Frauen

Menstruationsbeschwerden, der Umgang mit den Wechseljahren und andere frauenspezifische Leiden und Nöte kosten Energie. Dem kann man mit Qigong vorbeugen und/oder begegnen. Sanfte, weiche Übungen aus verschiedenen Richtungen dieser uralten chinesischen Lehre und Praxis stellen den Kontakt zu den inneren weiblichen Kraftquellen wieder her. Akupressur, Selbstmassagen und Meditation lösen die Art von Entspannung aus, die den Weg bereitet, um als Frau das eigene Energieniveau zu steigern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3049, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 10x Mittwoch, 09.15-10.45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 06.03.24
 Andrea Gutland

max. 10 TN
 EUR 85,00

Qigong und Meditation

Im Körper zuhause sein

Die fließenden Bewegungen der daoistischen Mönche, die sich als Teil der Natur verstehen, vertiefen den Atem, geben dem Herzen Weite und verwurzeln uns tief in der Erde, wie ein Bambus. Im Einklang mit den Jahreszeiten, beim Ausbreiten der Kranichflügel oder beim friedlichen Sonnenuntergang bekommen wir Abstand zu belastenden Alltagsthemen. Lebensfreude und Ruhe werden kultiviert. Innehalten in der Meditation, mit wohlwollendem Interesse alles betrachten und die Gedanken wie Wolken freundlich ziehen lassen – das stärkt unser Wohlbefinden. Wir kommen vom Tun ins pure Sein. Kleine hilfreiche Übungen für den Alltag runden den Abend ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe.

Kurs-Nr. Z3050A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
10x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 12 TN
Johanna Wolter-Henkel EUR 85,00

Augen-Qigong

Das Auge ist eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Durch ständig zunehmende optische Eindrücke, Reize und Bildschirmarbeit werden die Augen häufig überbeansprucht und infolgedessen müde, gereizt und gerötet. Stressbedingte Verspannungen beeinträchtigen zusätzlich die klare Sicht. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, unsere Augen zu stärken. Gezieltes Entspannen und Aktivieren des Sehorgans können verschiedene Arten von Fehlsichtigkeit mildern und das Sehvermögen verbessern. Qigong hilft gegen brennende, trockene Augen, kann Kopfschmerzen und Nackenverspannungen auflösen. Das entspannt, lässt Sie wieder besser sehen und Ihre Augen strahlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z3050C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 13.04.24, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 30,00

Kurs-Nr. Z3050D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 20.04.24, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 30,00

Organ Qigong

Die fünf Qigong Reihen bestehen jeweils aus acht heilgymnastischen Übungen zur Förderung der zwölf Organ-Funktionskreise, die gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) im Körper aktiv sind: Herz-Dünndarm (mit Kreislauf-Dreifacher Erwärmer), Leber-Gallenblase, Milz/Pankreas-Magen, Lunge-Dickdarm und Niere-Blase. In den Übungsreihen werden Bewegung, Atmung, Akupunktur- und Meridianmassage miteinander verbunden. Dem Regulieren der Organ-Funktionskreise kommt eine Schlüsselrolle für die allgemeine Gesundheit und dem Wohlbefinden zu. Die Übungsreihen sind relativ leicht zu erlernen.

Kurs-Nr. Z3051, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 10 TN
Christian Gaida EUR 70,00

Jin Shin Jyutsu

Übungsworkshop

Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Kunst, die unsere körpereigenen Selbsthilfekräfte aktivieren und unsere Lebensenergie harmonisieren kann. Durch das bewusste Be-



Foto: ©May_Chanikran - stock.adobe.com

greifen bestimmter Körperzonen werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Jin Shin Jyutsu ist leicht erlern- und von allen anwendbar. An diesem Übungstag werden wertvolle Informationen sowie Tipps für den Alltag weitergegeben. Jin Shin Jyutsu hilft, das Leben zu verstehen und sich selbst zu erkennen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Z3052, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 16.03.24, 14.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Annette Singer EUR 25,00

Achtsamkeit / Meditation

Achtsamkeitswanderung

Im Mangfalltal

Was Sie an diesem Tag erwartet, ist keine normale Wanderung, die Sie vielleicht von eigenen Unternehmungen her kennen. Sie lernen zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit allen Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen hin, als auch nach innen. Mit geschärften Sinnen erkennen wir nun zum ersten Mal verwundert wunderschöne Dinge, an denen wir bisher nur achtlos vorbeigegangen sind. Am Nachmittag lassen wir dann die Vergangenheit und die Zukunft hinter uns und wenden wir uns dem gegenwärtigen Moment zu. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten. Ausgesuchte Elemente des Waldbadens (Shirin-Yoku) bringen Ihnen allmählich Entschleunigung und Entspannung (Schwerpunkt der zweiten Wanderung).

**Treffpunkt am Gasthof Maxlmühle, Mühl-
tal 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um
9:00 Uhr (Ende etwa um 16:00 Uhr)**

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach. Kontaktaufnahme vor der Veranstaltung mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de.
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3053, Valley, Mangfalltal

Samstag, 20.04.24, 09.00-16.00 Uhr max. 10 TN
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 45,00

Kurs-Nr. Z3053A, Valley, Mangfalltal

Sonntag, 16.06.24, 09.00-16.00 Uhr max. 10 TN
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 45,00

Äußere und innere Wahrnehmung schärfen

Wie funktioniert unsere Wahrnehmung und was passiert eigentlich, wenn wir etwas nicht wahrnehmen? In diesem Seminar lernen Sie alles über die fünf Wahrnehmungs-Ebenen, die weit über unsere Sinneswahrnehmung hinausgehen. In kleinen Übungen schärfen wir die bewußte und achtsame Wahrnehmung unserer äußeren und inneren Welt. Der Dozent ist Achtsamkeitstrainer, Wanderleiter und Lebenswege-Coach

Kurs-Nr. Z3054, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 14.06.24, 18.30-21.30 Uhr max. 10 TN
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 30,00

Körperbewusstsein / Massage

Waldbaden – Shinrin Yoku

Outdoor-Workshop

Waldbaden ist ein junger Trend, der aus Japan kommt. Dort nennt man es Shinrin Yoku. Damit ist nicht Baden im herkömmlichen Sinn gemeint, sondern das bewußte und achtsame „Eintauchen“ in die Atmosphäre des Waldes. Der Wald hat soviel zu bieten, wir haben es auf die Terpene abgesehen, jene geheimnisvollen bio-chemischen Stoffe, die uns die Bäume schenken und die für unser Immunsystem anregend und stimulierend sind. Empfehlenswert für alle Menschen jeden Alters, aber besonders für Berufstätige, die täglich am Computer sitzen. Auch für gestresste Mütter ideal, um etwas Zeit für sich zu finden. Waldbaden ist eine Wohlfühl-„Therapie“ um Körper, Augen und Seele zu entstressen. Erfahren Sie den Wald mal ganz anders, mit allen Sinnen und einem ruhigen Geist.

Bitte feste Schuhe und warme Kleidung, Getränk und kleines Kissen mitbringen. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. Z3055, Unterschleißheim

Treffpunkt: Eingang Waldfriedhof
Münchner Ring
Samstag, 08.06.24, 9.00-12.00 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 25,00

Kurs-Nr. Z3055A, Unterschleißheim

Treffpunkt: Eingang Waldfriedhof
Münchner Ring
Samstag, 15.06.24, 9.00-12.00 Uhr max. 10 TN
Ingrid Neset-Walcz EUR 25,00

Meditation

Kraft tanken für den Alltag

Kommen Sie zu Kraft und Ruhe. Ihr Atem wird länger und feiner, sobald sich der Geist in die Meditation begibt. Die so entstehende tiefe Ruhe vermittelt ein Gefühl des inneren Friedens. Der Geist wird weit und freier sein. Weg vom Alltag, hin zu Gelassenheit und Ruhe. Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, so dass Sie Ihre persönliche Methode herausfinden können. Stärken Sie das Immunsystem, die innere Kraft und das Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wasser mitbringen.

Kurs-Nr. Z3056, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
14-tägig
10x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 10 TN
Renate Frank EUR 55,00

Geführte Meditation

Loslassen

In dieser geführten Meditation geht es darum Dinge, die Ihnen nicht gut tun, wie z.B. Gewohnheiten, Erlebnisse, Gedankenmuster, einengende Gefühle und auch Menschen, mit denen Sie vielleicht im Unfrieden sind, in Liebe loszulassen. Erst wenn wir loslassen, können wir unseren Frieden finden. Bei meditativen Klängen mit der Handpan (Klanginstrument) bietet Ihnen diese Meditation die Möglichkeit zur Reflexion und Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Getränk und Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z3056A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 20.06.24, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Susi Schöne EUR 10,00

Kraft tanken durch Meditation

Frühjahrsputz für meine Seele

Meditation, ein Bad für die Seele und ein Weg zur inneren Ruhe und Kraft. Wir lernen verschiedene Meditationsformen kennen, wie Sitz- und Gehmeditation. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns, um in die Stille zu kommen. Tipps für den Alltag ermöglichen es uns, diese Achtsamkeit auch im Tagesablauf zu integrieren und durch tägliche kurze Momente der Stille, immer mehr aus der inneren Kraft heraus zu leben. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3058, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Renate Frank EUR 25,00

Stärkung der Atemwege

Durch yogische Atemübungen

Was kann man aktiv tun, um die Sauerstoffaufnahme zu verbessern, das Atemvolumen zu erhöhen und vor allem das Immunsystem zu stärken? Ganz einfach – richtig ATMEN! Sie bekommen einen kurzen Überblick über die Funktionsmechanismen unseres Atemsystems und erlernen einfachste Übungen und Atemtechniken, die überall und jederzeit im Alltag praktiziert werden können. Über den Atem können wir Menschen Einfluss auf unser autonomes Nervensystem nehmen. Somit ist Pranayama, die yogische Kunst der Atem- und Energielenkung, ein wirksames Mittel zur positiven Beeinflussung aller Störungen, die auf einem Ungleichgewicht in unserem Nerven- und Hormonsystem beruhen. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Decke oder Tuch.

Kurs-Nr. Z3059B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 22.06.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00

Körperbewusstsein / Massage

Feldenkrais – „Bewusstheit durch Bewegung“

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Viele Menschen fühlen sich oder sind in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Der Wunsch ist groß, wieder mühelos und leicht tun zu können, was man möchte. Moshe Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, die uns den Weg dahin aufzeigt. Es geht darum, sich ohne Anstrengung mit Neugier sich beim Bewegen am Boden zu erkunden und dabei den eigenen Körper spüren zu lernen. Wir erleben dadurch, dass Muskeln und Gelenke auf natürliche Weise neu zusammenfinden. Alles kommt in Fluss, Verspannungen lösen sich, Leichtigkeit stellt sich ein. Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3062, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 23.03.24, 14.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Rotraud Kühn EUR 25,00

Kurs-Nr. Z3063, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 24.03.24, 11.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Rotraud Kühn EUR 25,00

Kurs-Nr. Z3064, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 27.04.24, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Rotraud Kühn EUR 50,00

Kurs-Nr. Z3065, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
Anfänger:innen
15x Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 12 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3066, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18
Fortgeschrittene
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 12 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Massage von Kopf bis Fuß

Eine entspannende, wohltuende und schmerzlindernde Massage kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, den Blut- und Lymphfluss anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Kurs werden Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und wechselseitig am Partner:in geübt. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, großes und kleines Badetuch, Kissen u. Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. Z3067, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Bitte paarweise anmelden
Samstag, 15.06.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 16.06.24, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN
Stephan-Erik Wirth EUR 80,00 /pro Person

Massage für Rücken, Schulter und Nacken

Zur Partner- und Selbstbehandlung

Wollen Sie etwas Gutes für Ihren verspannten, gestressten oder schmerzenden Rücken tun? In diesem Seminar werden Techniken zur wohltuenden und entspannenden Behandlung beim Partner:in und zur Selbstbehandlung vermittelt. Ergänzt werden sie durch Entspannungsübungen für Rücken, Nacken und Kopf. Sie brauchen keine Massageliege, Stuhl oder Hocker reichen, um eine wohltuende Partnerbehandlung durchzuführen. Die Selbstbehandlung (Massagetechniken) und die Entspannungsübungen werden bekleidet ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, Badetuch, Kissen und Brotzeit mitbringen.

Kurs-Nr. Z3068, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Bitte paarweise anmelden

Samstag, 27.04.24, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN
Stephan-Erik Wirth EUR 50,00 /pro Person

Thai Yoga Massage

Körper und Seele berühren

An diesem Nachmittag wollen wir die wohltuende Behandlung einer Thai Yoga Massage erfahren. Die Massage erfolgt auf weichen Matten am Boden in bequemer Kleidung, ohne Öl. Bei der Thai Yoga Massage geht es um die Kunst der Berührung, um das Geben und das Nehmen. Sie verbindet Akupressurtechniken der Thai Massage mit passiven Dehnungen und Drehungen, welche Yoga Haltungen entsprechen. Der Empfangende kann – ohne selbst etwas tun zu müssen – in den Genuss der positiven Wirkungen verschiedener Bewegungen der Gelenke, Drehungen der Wirbelsäule und Dehnungen kommen. Der Gebende führt die Behandlung anstrengungslos mit Achtsamkeit, Hingabe, Klarheit und Nachspüren aus und macht die Folge von Berührungen zu einem stillen, lebendigen Dialog, der Blockaden im Energiekörper löst und so die Lebensenergie wieder frei strömen lässt, das Immunsystem stärkt und Stress reduziert. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung und Wohlbefinden beim Gebenden als auch Empfangenden. Die leicht anzuwendenden Massagetechniken werden demonstriert und gleich am Empfangenden angewendet, der Augenmerk liegt auf den achtsamen Berührungen. Der Nachmittag klingt mit einer Tiefenentspannung mit Klangschalen aus. Bitte paarweise anmelden. Mitzubringen: Decke, warme Socken, Getränk

Kurs-Nr. Z3071, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 29.06.24, 14.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Claudia Machate EUR 25,00

Klangmassage

Die Töne der Klangschalen können zu einer tiefen und meditativen Entspannung führen und den ganzen Menschen auf besondere Weise ansprechen. Die heilsamen Klänge und Schwingungen reinigen, stärken und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Anschlagen werden die unterschiedlichen Klangschalen zum Tönen und Schwingen gebracht. Ein einzigartiges Wohlgefühl durchströmt den ganzen Körper – Verspannungen können gelöst und Selbstheilungskräfte und Energiefluss angeregt werden. Bei einer Klangmassage werden unterschiedlich große und kleine Klangschalen um und auf den bekleideten Körper gestellt. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. Z3072A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 09.03.24, 09.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Annette Singer EUR 25,00

Kurs-Nr. Z3072B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 16.03.24, 09.00-13.00 Uhr max. 10 TN
Annette Singer EUR 25,00

Berührung mit Respekt®

Babymassage für Babys ab 6 Wochen bis ca. 8 Monate

Der Kurs soll Ihnen helfen, die Bindung zu Ihrem Baby zu intensivieren, seine Körpersignale zu erkennen und zu verstehen. Der Kurs ist für Babys im Alter von sechs Wochen bis zum Krabbelalter geeignet. Das Kursprogramm kombiniert indische und schwedische Massagegriffe mit sanften Übungen aus dem Yoga und der Fußreflexzonenmassage. Die Körperwahrnehmung, Bewegungserfahrung und die emotionale Empfindung werden dadurch angeregt. Blähungen und Koliken, die für Eltern und Babys eine Herausforderung darstellen, können bei regelmäßiger Anwendung der Kolik-Massage gelindert werden. In jeder Kurseinheit widmen wir uns einem anderen Körperteil des Babys. Im Anschluss haben Sie genügend Zeit, den Bedürfnissen Ihres Babys nachzukommen und sich mit mir und den anderen Eltern über alle offenen Fragen auszutauschen. In einer entspannten Atmosphäre von max. 8 Teilnehmer:innen vermittelt Ihnen die Kursleiterin an einer Puppe die Massagetechniken, nach dem Konzept der DGBM e.V., die Sie an Ihrem Baby gleich umsetzen können. Bitte bringen Sie noch eine wasserdichte Unterlage, ein Handtuch als Begrenzung für den Kopf und eine Babydecke mit. Bitte paarweise anmelden.

Kurs-Nr. Z3073, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

5x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr max. 16 TN
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 50,00
Belinda Gärtner

Kurs-Nr. Z3074, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

5x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr max. 16 TN
Beginn: Donnerstag, 18.04.24 EUR 50,00
Belinda Gärtner

Kurs-Nr. Z3075, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

5x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr max. 16 TN
Beginn: Donnerstag, 13.06.24 EUR 50,00
Belinda Gärtner

T'ai Chi

T'ai Chi

T'ai Chi ist ein altes chinesisches Übungssystem, bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewußtseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. T'ai-Chi-Chuan ist für alle Altersstufen geeignet und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3078, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anfänger:innen und mit Vorkenntnissen

10x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr max. 8 TN
Beginn: Mittwoch, 06.03.24 EUR 85,00
Andrea Gutland

Kurs-Nr. Z3079, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kurzform Yang-Stil Aufbau II

12x Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr max. 10 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 70,00
Christian Gaida

Kurs-Nr. Z3082, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Langform Aufbau III

15x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 EUR 128,00
Barbara Singer

Kurs-Nr. Z3083, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Langform Aufbau IV

15x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr max. 10 TN
Beginn: Dienstag, 27.02.24 EUR 128,00
Barbara Singer

Kurs-Nr. Z3087, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Kurzform Aufbau IV

15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr max. 10 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 128,00
Barbara Singer

Kurs-Nr. Z3088, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Anfänger:innen

15x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr max. 10 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 128,00
Barbara Singer

T'ai Chi / Selbstverteidigung

T'ai Chi / Meditation

Die Kenntnis der gesamten Kurzform sind Voraussetzung für diesen Kurs. Weitere Elemente sind Aufwärmübungen, Energie- und Atemübungen und Sitzmeditation. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3089, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Samstag, 11.30-13.00 Uhr
Beginn: Samstag, 02.03.24 max. 12 TN
Barbara Singer EUR 40,00

T'ai Chi Schwertform Yang-Stil

Die Tai Chi Schwertform gehört zu den klassischen Übungen des Tai Chi Ch'uan. Sie hat umfassende Auswirkungen auf die körperliche und geistig-seelische Gesundheit. Es ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung und Meditation in Bewegung. Wir üben mit einem Holzschwert. Die Bewegungen werden langsam, gleichmäßig und achtsam ausgeführt. Die Schwertform führt zu einer allgemeinen Kräftigung des Körpers und Verbesserung der Beweglichkeit des Übenden. Die Bewegungsweise entspannt, beruhigt und ist den Funktionen des Nervensystems förderlich. Sie stabilisiert und harmonisiert den Menschen. Die Schwertkunst setzt die Kenntnis der anderen Übungen des Tai Chi nicht voraus. Bitte bequeme Sportkleidung, leichte flache Schuhe (T'ai Chi-Schuhe) oder dicke Socken und ein Holzschwert mitzubringen.

Kurs-Nr. Z3090, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Aufbau I
12x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 10 TN
Christian Gaida EUR 70,00

T'ai Chi Stock, Säbel und Hand

Neben dem Schwert gehört der einschneidige, gekrümmte Säbel (auch Breitschwert oder Messer genannt) zu den Hauptgeräten im T'ai Chi Chuan. Schwerer als das Schwert ist sein Element Metall, ein Symbol des Tigers. Der Säbel hat eine Schneide und das erfordert Bewegung in eine Richtung mit anschließender Neuorientierung zur nächsten Aktion. Dadurch werden die Bewegungen bestimmter und direkter. Anstelle des schwebenden Tanzes mit dem Schwert findet man wirbelnde Rotationen, die das Manko der einen Schneide durch äußere Agilität ausgleicht. Kraftvoll und dynamisch setzt die Übung des Säbels die gebändigten, gesammelten Energien des Tigers frei. „Unbändig wird der Leib, gelassen der Geist“. Die Technik der hier unterrichteten Säbelform im Yang-Stil ist eindeutig, klar und unverschnörkelt, aber doch von Eleganz und anmutiger Schönheit.

Bitte bequeme Sportkleidung, leichte flache Schuhe (T'ai Chi-Schuhe) oder dicke Socken und einen Holzsäbel mitbringen.

Kurs-Nr. Z3092, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Vertiefung, Ergänzung, Übung
12x Dienstag, 19.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 10 TN
Christian Gaida EUR 35,00

T'ai Chi Fächer

Das Üben mit dem Fächer gehört zu den schönsten Übungsmethoden im Tai Chi Chuan. Die weitausgreifenden, anmutigen Bewegungen faszinieren sowohl den Betrachter als auch die Übenden selbst. Die Kunst des Fechtens mit dem Fächer ist gleichermaßen Kampfkunst und Bewegungskunst, eine tänzerische Schulung für Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Sportkleidung, leichte flache Schuhe (T'ai Chi-Schuhe) oder dicke Socken und einen Fächer mitbringen.

Kurs-Nr. Z3093, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
T'ai Chi Fächer / Anfänger:innen
12x Dienstag, 19.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 10 TN
Christian Gaida EUR 35,00

Shaolin T'ai Chi

Die spiralförmigen Bewegungsabläufe entstehen aus der Kraft der inneren Mitte. Mit den geschmeidigen und fließenden Übungen wird das Qi kultiviert und die Beweglichkeit verbessert. Durch die Verbindung von innerer und äußerer Energie entsteht Gelassenheit und Harmonie, dabei wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. ZERTIFIZIERUNG: Shaolin Kloster (Abt des Tempels) in China.

Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3094, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Shaolin T'ai Chi Anfänger:innen
12x Donnerstag, 12.15-13.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Christian Gaida EUR 70,00

Selbstverteidigung

Taekwon-Do

Grundkurs

Das traditionelle Taekwon-Do stellt für jeden Menschen unabhängig von Alter und Kondition eine Möglichkeit dar, seinen Gesundheitszustand zu verbessern und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Die Steigerung der geistigen und körperlichen Flexibilität ist das Ziel dieser Lehre und damit auch ein Instrument zur Revitalisierung von Körper

und Geist. Dabei rückt der sportliche Aspekt, im westlichen Sinne, in den Hintergrund. Nicht das kämpferische Kräfteressen soll hier angestrebt werden, sondern zunächst die Auseinandersetzung mit den eigenen Energieblockaden und schließlich die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Darum konzentriert sich der Unterricht sowohl auf eine ausgewogene Gymnastik als auch auf kampfkunstspezifische Einzel- und Partnerübungen. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Taekwon-Do wird barfuß geübt.

Kurs-Nr. Z3100, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
16x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 15 TN
Dr. Gerhard Wohlmann EUR 96,00

In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

Aikido

Als Weg des Friedens

„Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füße bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst. Ich unterrichte euch nicht eine Kampfkunsttechnik, ich unterrichte euch Gewaltlosigkeit.“ (Morihei Ueshiba) Bei der japanischen Kampfkunst gibt es keine Gewinner und Verlierer. Durch Aikido lernen wir Angriffen keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern dem Energiefluss zu folgen, und uns mit unserem Gegenüber zu verbinden. So entwickeln wir gemeinsam Lösungen, die für alle passen. Wir schulen Körper und Geist, dadurch entwickeln wir innere Stärke, erhöhen unsere Belastbarkeit und lernen uns flexibler auf unterschiedliche Umstände anzupassen. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen, wir trainieren barfuß auf der Matte. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3101, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20
5x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14.03.24 max. 10 TN
Martin Blümel EUR 45,00

Judo – der sanfte Weg

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Judo, „Der sanfte Weg“ (ju = sanft / do = Weg), wurde 1860 von Jigoro Kano aus der waffenlosen Kriegskunst der Samurai entwickelt. Dazu gehören Standtechniken (Würfe) und Bodentechniken (z.B. Haltegriffe). Auch die Fallschule ist Bestandteil einer jeden Trainingseinheit. Des Weiteren kommen Übungen zur Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer nicht zu kurz. In unserem Training, das von qualifizierten Trainern geleitet wird, steht dabei ebenfalls der Spaß an unserem schönen Sport im Vordergrund. Dennoch achten wir auch auf die nötige Disziplin. Beim Erlernen und Anwenden der Judo-Techniken im Training und im

Randori (Übungskampf) kommt jeder Muskel im Körper zum Einsatz. Judo kann als Wettkampfsport bis hin zu den Olympischen Spielen oder als Breitensport betrieben werden. Das Breitensport-Judo stellt den idealen Ausgleich unseres zivilisationsbedingten Bewegungsmangels dar. Ein Einstieg ins Judo ist in jedem Alter möglich, da diese Sportart auch bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3106, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

12x Freitag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

Jeannette Dörflinger

max. 10 TN

EUR 75,00

Koreanisches Karate

Tang Soo Do ist eine koreanische Kampfkunst die von Menschen aller Altersstufen ausgeübt werden kann. Als Kampfkunst ist sie auf eine gesamtheitliche Entwicklung des Ausübenden gerichtet, das heißt nicht nur körperliche Fähigkeiten und Fitness zu entwickeln, sondern sie soll auch helfen, mentale Tugenden zu fördern und zu stärken. Durch das ganzheitliche körperliche Training werden die Ausdauer, die Kräftigung der Muskulatur, die Schnellkraft, die Koordination, das Balancegefühl, die Dehnung und die Gelenkigkeit entwickelt und ständig verbessert. Dadurch, dass sehr viele Partnerübungen gemacht werden, wird das Miteinander gefördert. Dies erfordert Rücksicht, Respekt, Toleranz und Disziplin. Bitte bequeme Sportbekleidung (ohne Reißverschlüsse) mitbringen. Wir trainieren barfuß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3107, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Kinder ab 8 Jahre

12x Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Christine Guggenberger

max. 15 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3107A, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

12x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Christine Guggenberger

max. 15 TN

EUR 75,00

Koreanischer Schwertkampf und Bogenschießen

Kummooyeh ist eine schnelle, dynamische und effektive Schwertkunst aus Korea. Es steigert die körperliche und geistige Fitness und schafft einen idealen Ausgleich zum Schul- und Berufsalltag. Wir legen sehr viel Wert auf ein abwechslungsreiches und gesundheitsbewusstes Training. Gemäß dem Motto Schweiß und Spaß (Sweat and Smile) gestalten wir unseren Unterricht. Im Training mit Kindern und mit Jugendlichen werden vor allem das Kämpfen mit dem Softschwert erlernt und der spielerische Umgang mit



Foto: ©Kzenon - stock.adobe.com

dem koreanischen (Kinder-) Reiterbogen. In erster Linie sollen alle Trainingsteilnehmer Spaß an diesem Sport haben. Daraufhin wird jede Trainingsstunde so gestaltet, dass dieser nie zu kurz kommt. Es wird aber genauso Wert auf Disziplin, Respekt, Achtung vor dem Gegner, dem Trainingspartner und den Waffen die benutzt werden, gelegt. Es stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Gesundheit. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3108, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Kinder bis 12 Jahre

12x Montag, 16.45-18.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Bernhard Fiegl

max. 12 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3109, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Jugendliche ab 12 Jahre

12x Montag, 18.15-19.45 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Bernhard Fiegl

max. 12 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3110, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

12x Dienstag, 20.15-21.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Bernhard Fiegl

max. 12 TN

EUR 75,00

Selbstverteidigung

Im Fokus des Trainings stehen effektive Techniken, um einen Gegner abzuwehren oder ihn sogar in die Flucht zu schlagen trotz körperlicher Überlegenheit oder eines Überraschungsmoments. Sie lernen effektive Methoden, um direkte oder feige Attacken zu unterbinden und dem Angreifer sein Ziel zu nehmen. Ein Selbstverteidigungskurs hilft Ängste abzubauen und das Selbstbewusstsein aufzubauen. Ein intensives Training schärft die Instinkte. Mit diesem Training kann man sich ein besonderes Fertigkeiten-Set zulegen. Dabei arbeiten wir gemeinsam auch an einem sicheren Auftreten sowie einer besseren Körperhaltung. Bitte Sport-

kleidung und Getränk mitbringen. Keine Straßenschuhe!

Kurs-Nr. Z3112, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7

Schnupperstunde

Freitag, 01.03.24, 19.00-20.30 Uhr

Georgios Katsioulas

EUR 10,00

Kurs-Nr. Z3113, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7

Kurs

15x Freitag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Freitag, 08.03.24

Georgios Katsioulas

max. 12 TN

EUR 150,00

Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie man wieder eine Verbindung zur eigenen Intuition herstellt, Panik erkennt und mit Angst umgeht. Sie lernen in kurzen Trainingseinheiten ein verbales Deeskalationskonzept und eine effektive Strategie zur Abwehr realistischer körperlicher Angriffe. Dabei werden Schutzreflexe mit sofortiger Gegenoffensive und Fluchtraining praktisch eingeübt. Rechtliche Aspekte der Notwehr, Grundlagen des Waffengesetzes, Opferberatung und Anzeigenerstattung runden den Kompaktkurs ab. Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, leichte Sportschuhe (Hallenschuhe), Getränk und Pausenverpflegung.

Kurs-Nr. Z3115, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Für Frauen ab 16 Jahre

Samstag, 09.03.24, 10.00-15.45 Uhr

Klaus Feig

max. 12 TN

EUR 35,00

Kurs-Nr. Z3116, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Für Frauen ab 16 Jahre

Samstag, 20.04.24, 10.00-15.45 Uhr

Klaus Feig

max. 12 TN

EUR 35,00

Bewegung / Fitness

Krav Maga

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Der Krav Maga-Kurs für Kinder und Jugendliche ist ein Sicherheitstraining auf der Basis von Krav Maga. Krav Maga ist das taktische, israelische Nahkampf- und Selbstverteidigungssystem, mit dem Ziel der Vermeidung, Verteidigung und Beseitigung aller Arten von Gewalt und Angriffen. Krav Maga ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern hat als einziges Ziel, dem Trainierenden so schnell wie möglich die Mittel an die Hand zu geben, sich im Ernstfall erfolgreich zu verteidigen. Die körperliche Auseinandersetzung steht im Kurs nicht an erster Stelle, sondern die Prävention. Die in diesem Kurs vermittelten Strategien sowie das taktische Verhalten versetzen die Kinder selbst in die Lage, eine Gefahrensituation mit Erwachsenen oder Gleichaltrigen rechtzeitig einzuschätzen und dadurch im Ansatz zu vermeiden. Sollte es dennoch zu einem Übergriff kommen, so wird den Kindern im Kurs gezeigt, wie sie optimal reagieren können. Durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vermittelt dieser Kurs Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, das sich auch in alle anderen Lebensbereiche überträgt. Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen. Keine Schulerermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3114, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

10-15 Jahre / Anfänger:innen

15x Freitag, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

max. 15 TN

Amir Gracic

EUR 75,00

Bewegung / Fitness

Indoor Cycling

Fatburner und Konditionskick

In der Gruppe macht radeln Spaß, vor allem, wenn einem die anderen nicht ständig davonfahren oder man auf Langsamere warten muss. In diesem Kurs geht es im speziellen Trainingsraum bei Musik bergauf und bergab: Mithilfe des Trainers können Sie den Widerstand, gegen den Sie antreten, selbst einstellen. Beim Indoor Cycling kommen konditionsschwache Anfänger ebenso zum Zug wie leistungsstarke Radlfreaks. Es kurbelt die Fettverbrennung an, baut Kondition auf und schon die Gelenke. Damit ist es ein idealer Sport auch für Übergewichtige. Bitte Handtuch, Getränk und (falls möglich) Pulsuhr mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3136, Oberschleißheim

Medi-Fitness, Bruckmannring 6

10x Montag, 19.15-20.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

max. 16 TN

Ralf Bopp

EUR 110,00

Kurs-Nr. Z3137, Oberschleißheim

Medi-Fitness, Bruckmannring 6

10x Montag, 20.15-21.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

max. 16 TN

Ralf Bopp

EUR 110,00

Tanzen mit Baby

Tanzkurs für Eltern mit Baby

Sie sind Eltern von einem Baby und Ihnen fehlt Bewegung? Sie mögen Tanz und möchten als Mutter oder Vater etwas für Ihren Muskeltonus tun und gleichzeitig Zeit mit Ihrem Kind verbringen? Dann ist das genau der richtige Kurs für Sie. Wir tanzen einen Mix aus Linedance, Bachata, Salsa, Cha-Cha-Cha und Hip Hop. Einfache und unterhaltsame Choreografien für Sie und Ihr Baby im Tragetuch oder in der Trage. Für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Monaten.

Kurs-Nr. Z3148, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

4x Mittwoch, 16.15-17.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 21.02.24

max. 15 TN

Aline Olejnik

EUR 30,00

Kurs-Nr. Z3148A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

4x Mittwoch, 16.15-17.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24.04.24

max. 15 TN

Aline Olejnik

EUR 30,00

Kurs-Nr. Z3149, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

4x Freitag, 16.15-17.30 Uhr

Beginn: Freitag, 15.03.24

max. 15 TN

Aline Olejnik

EUR 30,00

Kurs-Nr. Z3149A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

4x Freitag, 16.15-17.30 Uhr

Beginn: Freitag, 07.06.24

max. 15 TN

Aline Olejnik

EUR 30,00

Eltern-Kind-Turnen

Mit der Mutter oder dem Vater Kreisspiele machen, an Kleingeräten gemeinsam turnen oder verschiedene großräumig zu kombinieren, macht kleinen Kindern nicht nur Spaß, sondern fördert ihre Motorik und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Gleichzeitig lernen die Kinder den sozialen Umgang mit Altersgefährten. Für Eltern mit Kindern zwischen 1 1/2 und 4 Jahren.

Kurs-Nr. Z3150, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2

15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

max. 25 TN

Barbara Nellesen

EUR 75,00

Babyschwimmen

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut, schwammen sie doch neun Monate wohligh warm darin. Beim Babyschwimmen steht die Bewegung und Freude im 32 Grad Celsius warmen Wasser im Vordergrund.

Dabei werden Körper und Geist ganzheitlich gefördert. Durch das Erlernen verschiedener Haltegriffe, bekommen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby im Wasser. Der enge Hautkontakt und das gemeinsame Erleben im Wasser fördern die Bindung zu Ihrem Baby auf eine ganz besondere Art und Weise. Weitere Vorteile:

- Kräftigung der Muskulatur und der Motorik,
- Stärkung der Lungenfunktion,
- Unterstützung der Koordinationsentwicklung,
- Stimulierung der Wahrnehmungsfähigkeiten,
- frühzeitige Gewöhnung an das Element Wasser

Bitte Schwimmwindel (wenn möglich wiederverwendbar), Badebekleidung, Handtücher und Badeschuhe mitbringen! Bei Anmeldung Name und Geburtsdatum des Kindes mit angeben!

Kurs-Nr. Z3153, Unterföhring

St.-Valentinshof 20, Bewegungsbad

Babys von 3-6 Monate

10x Freitag, 09.00-09.45 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

max. 16 TN

Belinda Gärtner

EUR 70,00

Kurs-Nr. Z3154, Unterföhring

St.-Valentinshof 20, Bewegungsbad

Babys von 6-9 Monate

10x Freitag, 09.45-10.30 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

max. 16 TN

Belinda Gärtner

EUR 70,00

Kurs-Nr. Z3155, Unterföhring

St.-Valentinshof 20, Bewegungsbad

Babys von 12-24 Monate

10x Freitag, 10.30-11.15 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

max. 16 TN

Belinda Gärtner

EUR 70,00

Kurs-Nr. Z3156, Unterföhring

St.-Valentinshof 20, Bewegungsbad

Babys von 9-12 Monate

10x Freitag, 11.15-12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

max. 16 TN

Belinda Gärtner

EUR 70,00

Fit und entspannt durch die Schwangerschaft

Ein Kurs speziell für werdende Mütter! Es erwartet Sie eine Mischung aus fließenden Yoga Elementen, sanften Kräftigungsübungen aus dem Pilates und entspannender Meditation. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie vorher sportlich aktiv waren oder nicht. Der Kurs richtet sich an alle Schwangeren ab dem 4. Monat, die etwas für sich und ihr ungeborenes Baby tun wollen. Bitte feste Turnschuhe, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Kurs-Nr. Z3157, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

12x Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

max. 12 TN

Jennifer Kelleher

EUR 65,00

Aqua-Fitness

Mit Aquafitness bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Touren. Durch den Wasserwiderstand bei Bewegungen verbrennen Sie Fett und fördern den Muskelaufbau fünfmal schneller als auf dem Trockenen. Aquafitness bzw. Wassergymnastik ist ideal für diejenigen, die Abwechslung lieben, denn durch multifunktionale Trainingsgeräte wird es nie langweilig. Das Schweben im Wasser ohne hartes Aufsetzen schont dabei Gelenke und Wirbelsäule. Daher ist die Wassergymnastik nahezu für alle geeignet.

Kurs-Nr. Z3163, Unterföhring

St.-Valentinshof 20, Bewegungsbad

Für Senioren:innen

15x Dienstag, 10.30-11.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Anna Stöhr

max. 8 TN

EUR 70,00

Kurs-Nr. Z3164, Unterföhring

St.-Valentinshof 20, Bewegungsbad

Für Senioren:innen

15x Dienstag, 11.15-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Anna Stöhr

max. 8 TN

EUR 70,00

Kurs-Nr. Z3165, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6

10x Mittwoch, 08.15-09.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Claudia Leitner

max. 14 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3166, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6

10x Mittwoch, 09.00-09.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Claudia Leitner

max. 14 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3167, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6

12x Donnerstag, 17.45-18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Mia Pfaff

max. 14 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3167A, Ismaning

Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6

12x Donnerstag, 18.30-19.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Mia Pfaff

max. 14 TN

EUR 65,00

Gymnastik für das fortgeschrittene Alter

Leichte gymnastische Übungen, um auch im Alter fit zu bleiben. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3168, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Feldenkrais / bei Vorerkrankungen

15x Dienstag, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Petra Schwenter

max. 12 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3168A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Dienstag, 08.15-09.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Petra Schwenter

max. 12 TN

EUR 75,00



Foto: ©zinkveych - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Z3169, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Silvia Waldmann

max. 14 TN

EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3170, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Silvia Waldmann

max. 12 TN

EUR 75,00

Stabil und mobil mit 60+

Stabilisations- und Kräftigungsübungen zur Funktionserhaltung der Muskulatur. Balance-, Koordinations- und Reaktionstraining als Sturzprophylaxe und zur Erhaltung der geistigen Mobilität. Spiel, Spaß und Entspannung runden die Stunde ab.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3172, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

15x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Anna-Maria Lang

max. 16 TN

EUR 75,00

Richtig fit ab 65

Älter werden sportlich nehmen

Wer Sport treibt, steigert seine Lebensqualität durch Erfolgserlebnisse, Spaß und Entspannung – und fühlt sich in jeder Hinsicht zufriedener und wohler. Ob Übungen zur Stärkung von Wirbelsäule und Kondition, zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, für eine bessere Haltung oder zum Training von Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Koordination: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, sich sportlich zu bewegen und zu betätigen. Spielerisch und mit viel Spaß beugt Sport zudem Stürzen im Alltag vor.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3174, Unterschleißheim

Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26

12x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 12.03.24

Ursula Karner

max. 25 TN

EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3175, Unterschleißheim

Unterschleißheim, Tanzsaal, Am Weiher 26

12x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24

Ursula Karner

max. 25 TN

EUR 65,00

Beckenboden- und Rückenfitness mit Entspannung

Für Frauen

Viele Frauen haben eine schwache oder überforderte Beckenmuskulatur, was sich in Blasenschwäche, Rückenschmerzen und anderen Beschwerden zeigen kann. In diesem Kurs wird der ganze Körper, ausgehend oder unterstützt vom Beckenboden trainiert. Das Erspüren des Beckenboden wird geübt, so dass die Übungen auch zuhause angewendet werden können. Neben Aufwärmübungen aus dem Bereich Tanz und Gymnastik rundet jede Einheit eine Entspannungssequenz ab.

Geeignet für alle Frauen. Teilnahme frühestens 3 Monate nach einer Geburt und am besten sollte schon ein Rückbildungskurs besucht worden sein. Eine Freigabe durch die Hebamme oder Frauenärztin wird empfohlen. Bei Unklarheiten bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3176, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

8x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24

Carmen Pilat

max. 10 TN

EUR 55,00



Foto: ©Photographie.eu - stock.adobe.com

Rehasport

3

Rehagruppe Orthopädie

Diese Rehagruppe richtet sich an Personen, die an Osteoporose erkrankt sind, bei denen degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule oder Morbus Bechterew vorliegen sowie an Teilnehmer:innen mit künstlichem Gelenkersatz. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung fördern die Krankenkassen die Kursteilnahme. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Der Kurs läuft ganzjährig (mit Ausnahme der Schulferien). Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3177, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 10 TN
Petra Schwenter EUR 75,00 / pro Semester

Rehagruppe COPD / Innere Medizin

Diese Rehagruppe richtet sich an Personen, die an COPD oder Asthma erkrankt sind. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung fördern die Krankenkassen die Kursteilnahme. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Der Kurs läuft ganzjährig (mit Ausnahme der Schulferien). Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3178, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 10 TN
Petra Schwenter EUR 75,00 / pro Semester

Reha für die Seele

Sie sind ausgebrannt? Sie fühlen sich deprimiert? Sie haben eine psychische Erkrankung diagnostiziert bekommen? Und fragen sich jetzt: Wie geht es weiter? Gemeinsam mit Menschen, denen es ähnlich geht! „Bewegend“ mit Spaß und Freude an der Bewegung und in der Entspannung. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung fördern die Krankenkassen die Kursteilnahme. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Der Kurs läuft ganzjährig (mit Ausnahme der Schulferien). Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3179, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 12.15-13.15 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 10 TN
Petra Schwenter EUR 75,00 / pro Semester

Herzgruppe

Für Herzranke ist es besonders wichtig, ihre Gesundheit durch entsprechenden Sport zu fördern. In der Gemeinde Ismaning gibt es deshalb seit Januar 1996 eine ambulante Herzgruppe, in der Betroffene das ganze Jahr über (mit Ausnahme der Schulferien) einmal wöchentlich gemeinsam unter ärztlicher Aufsicht Gesundheitssport betreiben können. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wer mitmachen will, braucht eine ärztliche Verordnung. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme in der Regel für zwei Jahre, weshalb nur die Mehrleistungen (Kursdauer 90 Minuten statt 60 Minuten) persönlich übernommen werden müssen (EUR 10,00/Monat). Nach Ablauf der Förderungsdauer kommt eine Kursgebühr von EUR 140,00 pro Jahr hinzu.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3180, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
Do., 17.30 – 19.00 Uhr max. 18 TN
Elisabeth Fuß / Dr. Erich Abé EUR 110,00 / pro Jahr

Bewegung / Fitness

Life Kinetik®

Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik® nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch unterhaltsame, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dieses Training ist körperlich kaum belastend und unterstützt jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung. Viele aktive Hochleistungssportler:innen wenden Life Kinetik® erfolgreich an.

Kurs-Nr. Z3181, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Schnupperstunde
Donnerstag, 29.02.24, 19.30-20.30 Uhr
Annette Singer EUR 8,00

Kurs-Nr. Z3182, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Z3183, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 26.04.24 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Z3184, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 21.06.24 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Z3184A, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
6x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 8 TN
Annette Singer EUR 72,00

Kurs-Nr. Z3184B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
6x Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.03.24 max. 12 TN
Annette Singer EUR 72,00

Medizinisches Aufbautraining: Knie, Hüfte, Schulter

Individuelles Training in der Gruppe

Sie haben vielleicht ein neues Gelenk bekommen, Sie haben eine Verletzung oder Krankheit hinter sich, oder andere gesundheitliche Baustellen und es fehlt noch an Kraft, Beweglichkeit oder Koordination, sich im Alltag und in unerwarteten Situationen sicher bewegen zu können. In diesem Kurs

können Sie mit einem eigenen Trainingsplan genau Ihre Schwachstellen in Ihrem Tempo trainieren und verbessern. Abgerundet durch gemeinsame Aufwärm-, Balance- und Cool-down Übungen, gibt Ihnen dieser Kurs die perfekte Kombination des Sportelns in der Gruppe und dem Training mit individuellen Übungen.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Kurs-Nr. Z3185, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Freitag, 11.15-12.15 Uhr
Beginn: Freitag, 08.03.24 max. 10 TN
Stefanie Brayford EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3186, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
12x Freitag, 16.45-17.45 Uhr
Beginn: Freitag, 08.03.24 max. 10 TN
Stefanie Brayford EUR 65,00

Sling-Training

Ein optimales Workout

Den Körper durch sein eigenes Gewicht trainieren – das ist der neueste Fitnesstrend. Beim Schlingen- oder Schwebetraining (Sling Exercise- oder Suspension-Training) wird der Körper an einem nicht elastischen Seil- oder Gurt-System in Hängelage oder einzelne Körperteile ins „Schweben“ gebracht. Muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht bestimmter Muskeln) werden gezielt trainiert, da der körpereigene Stütz- und Bewegungsapparat die so erzeugte Instabilität ausgleicht und wieder in Balance kommt. Dadurch wird die Muskulatur effektiv trainiert und löst Schmerzen in Knie- und Hüftgelenken, Rücken und Nacken. Bekannt ist diese Art von Ganzkörpertraining aus der Physiotherapie, dem Fitnessbereich und Training im Leistungssport. Um effektiv an den Schlingen arbeiten zu können, steht am Anfang des Kurses eine Einführung in die Grundlagen der Rumpfstabilität (Core) und Koordination.

Bitte Matte und Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3194, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 150,00

Kurs-Nr. Z3195, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 150,00

Kurs-Nr. Z3196, Unterschleißheim

Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
10x Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Ralf Bopp EUR 150,00

Wirbelsäulengymnastik

Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist die beste Voraussetzung für eine bewegliche Wirbelsäule, denn sie stützt und entlastet unser „inneres Gerüst“ und gibt ihm Halt. Das Übungsprogramm dieses Kurses, an dem alle teilnehmen können, die nicht an einer schweren Wirbelsäulen-Erkrankung leiden, trainiert das gesamte Rückgrat. Es stärkt zudem die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, was dabei hilft, das Becken besser auszubalancieren.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3197, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Silvia Waldmann EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3198, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Silvia Waldmann EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3199, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 16.00-17.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 14 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3200, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 14 TN
Christine Kassow EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3202, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 14 TN
Irina Dimitrova EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3204, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Eva Neigenfind EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3205, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
15x Dienstag, 19.45-20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 16 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3207, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 14 TN
Monika Wernberger EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3209, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 12 TN
Anna Stöhr EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3210, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 09.15-10.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3210A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.03.24 max. 15 TN
Monika Holmer EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3211, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 12 TN
Christine Kassow EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3211A, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasustr. 18
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 12 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3211B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 14 TN
Irina Dimitrova EUR 75,00

Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Eine stabile und flexible Wirbelsäule stärkt die Haltung und so den ganzen Körper. Die Übungen der Wirbelsäulengymnastik stabilisieren die Muskulatur, die nach Pilates bringen uns in Balance. Die Kombination von beidem gibt Kraft und verbessert die Beweglichkeit. Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3212, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Vorkenntnisse in Pilates von Vorteil
15x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Anja Suardicani EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3212A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3212B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 90,00

Kurs-Nr. Z3212C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3212E, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Montag, 11.00-12.00 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24 max. 12 TN
Gertraud Singh EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3212F, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 75,00



Foto: ©Viks_jin - stock.adobe.com

3

Faszientraining

Faszien: Dahinter verbirgt sich das, was sonst als „Bindegewebe“ bezeichnet wird. Faszien verbinden Muskeln, Sehnen und Gelenke und sorgen dafür, dass man sich geschmeidig bewegen kann. Gezielte Übungen und Massagen (mit einer Hartschaumrolle) lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neues Kollagen gebildet wird. Ein gut funktionierendes „Fasziennetz“ ist der beste Schutz vor Schmerzen oder Verletzungen, erhöht die Leistungsfähigkeit und fördert die Regeneration. Faszientraining ist sowohl für Menschen die keinen oder wenig Sport betreiben geeignet als auch für diejenigen, die gut trainiert oder besonders gelenkig sind. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Matte mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3214, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Faszien, Rücken, Gelenke
 Samstag, 09.03.24, 10.00-12.00 Uhr
 Samstag, 13.04.24, 10.00-12.00 Uhr
 Samstag, 11.05.24, 10.00-12.00 Uhr
 Samstag, 08.06.24, 10.00-12.00 Uhr
 Samstag, 13.07.24, 10.00-12.00 Uhr
 Castro Doki

max. 12 TN
 EUR 50,00

Kurs-Nr. Z3214C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 12x Dienstag, 11.00-12.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 05.03.24
 Gertraud Singh

max. 12 TN
 EUR 65,00

Rücken Plus

Die Übungen dieses Gymnastikkurses stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, lösen Verspannungen und korrigieren Körperfehlhaltungen. Das Training kräftigt zudem die Gesäß- und Beinmuskulatur. Wir verwenden dabei Hilfsmittel wie z.B. leichte Handgewichte. Bitte feste Turnschuhe und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. Z3215, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Montag, 08.30-09.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Daniela Wolfsbauer

max. 15 TN
 EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3215A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Montag, 09.30-10.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Daniela Wolfsbauer

max. 15 TN
 EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3215B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Montag, 10.30-11.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Daniela Wolfsbauer

max. 15 TN
 EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3215C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Montag, 18.30-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 04.03.24
 Monika Holmer

max. 15 TN
 EUR 75,00

Fit und beweglich bleiben

Sanfte Ausgleichsgymnastik

Im Alltag belasten wir unseren Körper häufig einseitig oder zu wenig. Schonende Übungen können da einen Ausgleich schaffen. Die sanfte Gymnastik in diesem Kurs macht das eigene Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst und hilft so, schlechte Gewohnheiten abzulegen. In jeder Stunde gibt es ein Fitnesstraining mit Musik, gezielte Übungen zur Muskelstärkung sowie Stretching und einen entspannenden Teil. Wer durch ruhiges und ausgewogenes Körpertraining fitter und aktiver werden will, ist hier richtig – auch Ungeübte. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3216, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
 15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24
 Christine Kassow

max. 12 TN
 EUR 75,00

Mobility

Mobilitätstraining

Eingeschränkte Beweglichkeit kann zu Fehlbelastungen oder Leistungseinschränkungen führen. Um sich frei und ohne Schmerzen bewegen zu können, müssen wir unseren Körper beweglich halten. Die Übungen in diesem Kurs helfen Verspannungen, die durch Bewegungsmangel entstanden sind, zu lösen und verbessern Kraft und Flexibilität. Sie sind für jedes Alter und jedes Trainingsniveau geeignet. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3216B, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
 10x Montag, 20.00-21.00 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Castro Doki

max. 12 TN
 EUR 100,00

Ausgleichsgymnastik

Die meisten von uns bewegen sich zu wenig oder einseitig. Dabei macht Bewegung nicht nur Spaß, sondern regt obendrein Herz und Kreislauf an. Durch Ausgleichsgymnastik werden Bewegungsabläufe geschult, Muskelgruppen und Bindegewebe gekräftigt. Beides verbessert die Körperformen. Auch Untrainierte sind eingeladen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3217, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 15x Montag, 17.45-18.45 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24
 Gabriele Eichhorn

max. 12 TN
 EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3218, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
 10x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24
 Borjana Rey Adell

max. 15 TN
 EUR 55,00

Guten Morgen Workout

Möchten Sie etwas für Fitness und Wohlbefinden tun, finden aber im vollen Terminkalender keine Zeit für Sport? Verbringen Sie den Feierabend lieber gemütlich auf dem Sofa als im vollen Fitnessstudio? Möchten Sie stattdessen ausgeglichene und voll Energie in den Tag starten? Dann ist dieses „Guten Morgen Workout“ genau das Richtige für Sie! Unter Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Bänder, Hanteln oder Balance Pads kräftigen wir gezielt die Muskulatur vor allem von Armen, Rücken, Bauch und Po. Die Muskeln werden durchblutet und der Kreislauf in Schwung gebracht. Am Ende jeder Stunde stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen, so dass man anschließend mit einem guten Gefühl und motiviert in den Tag starten kann. Bitte feste Turnschuhe mitbringen. Durch regelmäßiges sportliches Training lassen sich Gesundheit, geistige Fitness und körperliches Wohlbefinden steigern.

Kurs-Nr. Z3220, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 06.30-07.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 14 TN
Susanne Ciasco EUR 75,00

Mobility

Beweglich und bewusst den Tag beginnen

Dieses Beweglichkeitstraining hat das Ziel Verspannungen zu lösen und den schmerzfreien Bewegungsumfang der Gelenke unter Anwendung von Muskelkraft zu vergrößern. Die Inhalte schließen aktive Dehnübungen sowie moderne Methoden der Sporttherapie mit ein. Das Anspruchslevel wird auf jeden individuell angepasst. Bitte ein Handtuch, sowie Sportkleidung und -schuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Kurs-Nr. Z3220B, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 07.00-07.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 14 TN
Sabrina Seitz EUR 60,00

After Work-Workout

Eine Fitnessstunde für Körper, Geist und Seele nach einem anstrengenden Tag im Büro. Ein Body-Workout im Rythmus flotter Musik, um die Muskeln zu kräftigen und Schwung in den Körper zu bringen. Anschließend Bewegung im Einklang mit der Atmung, Dehnung und Kräftigung. Bitte feste Turnschuhe und eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3221, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Angela Limbrunner EUR 65,00

Happy Evening-Workout

Zu flotter Musik bewegen wir uns im low-impact, kräftigen einzelne Muskelgruppen, trainieren Ausdauer und Koordination. Im zweiten Teil der Stunde liegt der Schwerpunkt auf Stretching und Yogaübungen im Einklang mit dem Atem. Ausgewertet, gedehnt und aufgeladent kann der schöne Abend kommen. Bitte feste Turnschuhe und eigene Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3221A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Angela Limbrunner EUR 65,00

Balance Swing

Training auf dem Minitrampolin

Das effektive Trampolintraining für alle! Mit Balance Swing bringt man seinen Körper in Form und hält sich fit – egal ob zuhause oder im Studio, egal ob Anfänger oder Fitnessprofi.

Das Programm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining und Krafttraining und ist somit ganzheitlich. Und das Beste daran: Das Training auf dem Trampolin macht unglaublich Spaß! Es unterstützt beim Abnehmen und passt sich jedem Fitnesslevel an!

Kurs-Nr. Z3222, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
15x Donnerstag, 17.45-18.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Kirsten Reiser EUR 85,00

Fitnessgymnastik

Wir trainieren Kraft, Kondition und Ausdauer durch den Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Hanteln, Thera-Bänder oder Stepper. Neben dem Fitnessstraining bearbeiten wir auch die „Problemzonen“. Am Ende jeder Stunde stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3227, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 15 TN
Sabine Richter EUR 75,00

Fitness für Männer

Fitnesskurse sind nur was für Frauen? Ganz im Gegenteil! Der Kurs ist die ideale Ergänzung zu Lauftraining und Hantelbank, darüber hinaus jedoch geeignet für Einsteiger und ein perfekter Ausgleich für die stundenlange Arbeit am Schreibtisch. Mit Lang- und Kurzhanteln, Tubes etc. werden nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch andere sportmotorische Fähigkeiten wie Koordination, Stabilität und Flexibilität trainiert. Für die Regeneration am Ende der Stunde sorgen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3229, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 20.30-21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Petra Schwenter EUR 75,00

Jumping fitness

Trainieren auf dem Minitrampolin. Das Training ist high intensity und zugleich low impact, das heißt man verbrennt extrem viele Kalorien und baut Muskeln auf, bei minimaler Belastung der Gelenke – perfekt in jeder Hinsicht. Lets go jumpen! Bitte feste Turnschuhe mitbringen. Das Training kann bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3231, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Montag, 19.00-19.45 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 12 TN
Castro Doki EUR 100,00

Kurs-Nr. Z3231A, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Castro Doki / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Z3232, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Donnerstag, 18.30-19.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Castro Doki / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Z3233, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Donnerstag, 19.30-20.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 10 TN
Castro Doki / Anna Stöhr EUR 100,00

Kurs-Nr. Z3234, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
Anfänger:innen
5x Samstag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Samstag, 09.03.24 max. 10 TN
Castro Doki EUR 50,00

Calisthenics und Circle

Functionaltraining ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit dem Ziel, die menschliche Leistungsfähigkeit in verschiedensten Bereichen zu steigern. Die Workouts basieren auf funktionellen Bewegungen, die mit hoher Intensität durchgeführt werden. Das Training setzt sich u.a. aus den Bereichen Kraft- und Ausdauertraining, Gewichtheben und Turnen zusammen. Beim Functionaltraining werden natürliche dreidimensionale Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht, freien Gewichten und auf dem Trampolin ausgeführt. Bitte feste Turnschuhe mitbringen. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3237, Unterschleißheim

Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 3
10x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 12 TN
Castro Doki EUR 100,00



Foto: © Lisa Anastassi - stock.adobe.com

Bewegung / Fitness

Stretching

Stretching ist ein Beweglichkeitstraining von hoher gesundheitlicher Bedeutung, da durch regelmäßiges Training eine allgemein gute Beweglichkeit erreicht werden kann, die auch die Bewegungssicherheit erhöht. Die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen der Muskulatur kann durch Dehngymnastik verringert werden. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3239, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 18.05-19.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Stephanie Brack EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3239A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 19.05-20.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Stephanie Brack EUR 75,00

Slimnastik

Bewegen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Abwechslungsreiche Übungen aus unterschiedlichen Fitnessprogrammen. Ganzkörpertraining bei dem die Hauptmuskulatur gezielt gestärkt werden. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht im Stand und auf der Matte. Bitte Getränke und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3240, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Irina Dimitrova EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3241, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Anna Stöhr EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3242, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Mittwoch, 18.15-19.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 14 TN
Anna Stöhr EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3244, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 15 TN
Sabine Richter EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3245, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Freitag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 15 TN
Sabine Richter EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3246, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 10.05-11.05 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Anna Stöhr EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3252, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 15 TN
Irina Dimitrova EUR 75,00

Bauch-Beine-Po

Starke Muskeln straffen das Gewebe. Die Kräftigungsübungen der typischen genannten „Problemzonen“ bei flotter Musik zeigen raschen Erfolg und machen obendrein Spaß. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3254, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 max. 15 TN
Ellen Stamer EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3255A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 15 TN
Monika Wernberger EUR 75,00

Perfect Body

Die „Problemzonen“ stehen zwar im Vordergrund, in diesem Kurs wird aber am ganzen Körper gearbeitet. Von Kopf bis Fuß werden die Muskeln aufgebaut und trainiert. Dabei

kommen auch Therabänder und Hanteln zum Einsatz. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3257A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.03.24 max. 15 TN
Monika Holmer EUR 75,00

Body-Work

Körperarbeit heißt in diesem Kurs, Kraft und Ausdauer so zu trainieren, dass die Pulsfrequenz auf dem Niveau der optimalen Fettverbrennung gehalten wird. Bei moderner Musik trainieren Einsteiger ebenso wie Fortgeschrittene mit Hanteln, Bändern und einfachen Aerobic-Schritten ohne Choreographie. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3269, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
12x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 14 TN
Maritta Singer EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3270, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Montag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24 max. 15 TN
Monika Holmer EUR 75,00

Body Shape

Body Shape sind effektive Übungen für Bauch, Beine und Oberkörper in Verbindung mit Musik. Es werden eine Vielzahl an Muskeln gefordert und es verlangt Ausdauer und Körpergefühl. Mit den richtigen Übungen macht das Fettverbrennen nicht nur Spaß, sondern sie unterstützen auch Ihre Kondition und steigern Agilität und Körperbalance. Bitte feste Hallenschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3271, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Mittwoch, 20.05-21.05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 15 TN
Ria Conradi EUR 75,00

Latino Power & More

In dieser Stunde wird Cardio und Muskel mit Spaß trainiert. Die Latino Musik und abwechslungsreiche Übungen motivieren Sie die Muskulatur des ganzen Körpers zu trainieren. Dazu kommen Kondition, Koordination, Kraft- und Ausdauertraining. Das Motto heißt Spaß und Sport. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3272, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 14 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00



Foto: ©JackF - stock.adobe.com

Power & Fun

Nach einer flotten Aufwärmphase bringen wir Herz und Kreislauf auf Trab und machen uns so fit für ein funktionelles Ganzkörpertraining. Mit und ohne Handgeräte bearbeiten wir angefeuert durch Musik mit gezielten Übungen Muskulatur und Ausdauer mit Schwerpunkt auf Brust, Beine, Bauch und Po. Der Kurs wird zeitgleich als Live-Stream angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3272-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 18 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3273-H, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 18 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 75,00

Sommerprogramm: Power & Fun

Nach einer flotten Aufwärmphase bringen wir Herz und Kreislauf auf Trab und machen uns so fit für ein funktionelles Ganzkörpertraining. Mit und ohne Handgeräte bearbeiten wir angefeuert durch Musik mit gezielten Übungen Muskulatur und Ausdauer mit Schwerpunkt auf Brust, Beine, Bauch und Po. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3272A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
7x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.07.24 max. 18 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 35,00

Kurs-Nr. Z3273A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
7x Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 16.07.24 max. 18 TN
Daniela Wolfsbauer EUR 35,00

Bauch – Rücken – Stretch

Wer seine Muskeln dehnt, löst Verspannungen, wird beweglicher, verbessert die Haltung und das eigene Körpergefühl. Die Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, was schließlich die Wirbelsäule entlastet. Ein Kurs für alle Altersgruppen, auch Anfänger:innen sind willkommen. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3278, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Donnerstag, 11.10-12.10 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 max. 12 TN
Anna Stöhr EUR 75,00



Fatburner

Hohe und geringe Körperbelastung (high and low impact) wechseln sich beim Fatburner-Training ab. Bei fetziger Musik entstehen aus leicht erlebaren Aerobic-Grundsritten in Kombination mit den Armen einfache Choreographien. Das regt die Fettverbrennung an und schult die Koordination. Ein spritziges Fitnessprogramm für Kopf und Körper, das Spaß macht und bei dem die Pfunde purzeln. Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. Z3277, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8
15x Dienstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 15 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Bodyforming

Sich bewegen und entspannen bei moderner Musik: Bodyforming kräftigt durch rückschonende Gymnastik die Funktions- und Tiefenmuskulatur. Langfristig verbessert dies Haltung und Körperform und lässt Cellulitis schwinden. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3280, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2
10x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 max. 15 TN
Borjana Rey Adell EUR 55,00

Kurs-Nr. Z3281, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 08.30-09.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 max. 12 TN
Isabel Gerhards-Piminchumo EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3282, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 max. 15 TN
Rosalie Oktay EUR 75,00

Pilates meets Yin Yoga

Wir beginnen die Stunde mit Körperwahrnehmung und Mobilisation um uns auf das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vorzubereiten. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt. Die effektiven Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel geeignet.

Zur Abrundung der Kursstunde und als perfekte Ergänzung zum aktiven Pilatestraining wenden wir uns dem ruhigen, eher passiven Yin Yoga Stil zu. Hier werden Dehnpositionen ohne Anspannung bis zu 5 Minuten gehalten. Dies entspannt die Muskulatur und wirkt auf Faszien und Bindegewebe. Gleichzeitig konzentrieren wir uns auf das Loslassen, auf das Hier und Jetzt und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3284, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13.03.24 max. 15 TN
Michaela Gabel EUR 90,00

Bewegung / Fitness



Foto: ©Bojan - stock.adobe.com

3

Pilates

Das Training nach Pilates setzt auf bewusstes Atmen, Konzentrieren und Entspannen: Die Übungen nach dieser Methode bringen Kraft, Beweglichkeit und Entspannung ins Gleichgewicht. Sie machen den Körper straffer und schlanker, richten ihn auf und bringen ihn wieder in Balance. Zugleich helfen sie, den Alltag loszulassen und tun damit auch der Seele gut. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Kurs-Nr. Z3285, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24
Rosalie Oktay

max. 15 TN
EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3286, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
N.N.

max. 15 TN
EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3287, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.03.24
Gertraud Singh

max. 12 TN
EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3288, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Fortgeschrittene
12x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.03.24
Gertraud Singh

max. 13 TN
EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3288A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
12x Montag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24
Gertraud Singh

max. 12 TN
EUR 65,00

Kurs-Nr. Z3288C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Pilates Flow / mit Vorkenntnissen
15x Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Birgit Wöhlert

max. 12 TN
EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3288D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
15x Donnerstag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Rosa Gilsanz

max. 12 TN
EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3288E, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Anfänger:innen
12x Dienstag, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Jennifer Kelleher

max. 15 TN
EUR 65,00

Barre-Workout und Pilates

Barre Workout ist ein Fitnessstraining an der Ballettstange, das den ganzen Körper formt und die Körperhaltung verbessert. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert. In dieser Kombination wird der Körper von innen gekräftigt, die Fettverbrennung angekurbelt und die Beweglichkeit gefördert. Es wird barfuß trainiert.

Kurs-Nr. Z3289, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
15x Montag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24
Irina Dimitrova

max. 12 TN
EUR 75,00

Barre-Workout

Ein sanftes aber intensives Training für den ganzen Körper, inspiriert durch Elemente aus dem klassischen Ballett. Es werden verschiedene Übungen an der Stange, am Boden und in der Raummitte mit Elementen aus der Gymnastik kombiniert. Es wird barfuß trainiert.

Kurs-Nr. Z3290, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Bettina Friemel

max. 12 TN
EUR 75,00

Tabata

Tabata ist die ursprünglichste Form des High-Intensity-Intervall-Trainings. In 20-sekündigen Intervallen werden Cardio- und Kraftübungen jeweils 8x ausgeführt. In Summe besteht eine Kursstunde aus acht verschiedenen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System trainieren als auch die verschiedenen Muskelgruppen. Dazu laufen perfekt abgemischte Songs und sorgen für zusätzliche Motivation.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3291, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24
Kathleen Ehrlich

max. 20 TN
EUR 70,00

Piloxing®

PILOXING® vereint Elemente aus Boxen, Pilates und Tanz zu einem mitreißenden Intervalltraining, das Fett verbrennt, die Muskulatur kräftigt und zu einer verbesserten Körperhaltung beiträgt. Getreu dem Grundsatz „Sleek, sexy and powerful“ verfolgt das Programm das Ziel, Frauen durch Fitness körperlich und mental zu stärken. Obwohl speziell für Frauen entwickelt, sind natürlich auch Männer herzlich willkommen. Nach dem Kurs verfügen Sie über ein verbessertes Körper- und Selbstwertgefühl und kennen verschiedene Übungen, die Sie jederzeit auch zu Hause ausführen können, um Ihre allgemeine Fitness zu steigern und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3292, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 20.05-21.20 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24
Kathleen Ehrlich

max. 20 TN
EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3292A-H, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
15x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24
Irina Dimitrova

max. 18 TN
EUR 75,00

Fitnessstag

AthleticFlow

AthleticFlow verbindet das Beste aus zwei Welten: High Intensity Intervall Training und Yoga. Fordernde, kurze Kraft- und Cardioeinheiten führen dich an deine Grenzen und wechseln sich ab mit fließenden, dem Atemfluss folgenden Yogabewegungen, die die zuvor intensiv trainierten Muskeln dehnen und Herzschlag und Atem beruhigen. Bis es in die nächste Runde geht.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3293, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 10.00-11.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Z3293F, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 10.00-11.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

BallettFitness

BallettFitness ist ein ballettorientiertes Workout zur Stärkung der Muskulatur und der Balance. Die Übungen werden zu leichten Choreographien zusammen gesetzt – Intensive Kraftübungen und leichte Flows bilden gemeinsam ein einzigartiges Workout.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3293A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 11.15-12.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Z3293G, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 11.15-12.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

PiloxingKnockout

PiloxingKnockout ist intensives Intervalltraining, welches Plyometrics, das heißt Sprung- und Bouncebewegungen mit Boxeinheiten kombiniert. Knockout geht über sechs Runden und wird dich an deine Grenzen führen. Nimmst du die Herausforderung an?

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3293B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 12.45-13.45 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Z3293J, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 12.45-13.45 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

ChakraMeditation

In dieser wunderbaren Meditation werden Energieblockaden gelöst, kommt die Energie wieder in den Fluss, werden seelische und körperliche Beschwerden gelockert und gezielt bearbeitet, sodass du aus dieser Meditation erholst, erfrischt, energetisiert und gestärkt hervorgehst.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3293D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 14.00-15.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Z3293L, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 14.00-15.00 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

StrongBack&Balance

Bei StrongBack&Balance werden Stärkungsübungen für die Rückenmuskulatur kombiniert mit Balanceübungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur – für eine aufrechtere Haltung und einen starken, trainierten Körper.

Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3293E, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 16.03.24, 15.15-16.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

Kurs-Nr. Z3293M, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 15.15-16.15 Uhr max. 15 TN
Kathleen Ehrlich EUR 10,00

METALZA®

Fitness zum Abrocken

METALZA ist ein Fitness-Tanz-Workout zu energetischer Hardrock- und Metalmusik mit einzigartigem Abrockfeeling. Die einfachen Choreografien sind ein Mix aus verschiedenen Sportarten, z.B. Kickboxen, Functional- und High Intensity Intervall Training (HIIT), Dance oder Aerobic. METALZA ist sowohl ein umfassendes Workout für Ausdauer, Kraft und Koordination als auch ein mitreißendes Rockout. (Nicht nur) für Metalfans, die sich sowohl sportlich betätigen, vom Alltag abschalten, als auch dabei auspowern wollen – let's rock! Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe, Handtuch, Wasser.

Kurs-Nr. Z3294, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
15x Sonntag, 17.15-18.15 Uhr max. 12 TN
Beginn: Sonntag, 03.03.24 EUR 75,00
Regina Zanzinger

STRONG Nation®

Wer bei diesem Kurs an Tanzen denkt, irrt sich! STRONG Nation ist vielmehr ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. Der Kurs vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High-Intensity-Intervall-Training (HIIT). Das Besondere: Das intensive Training ist mit motivierender Musik synchronisiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von Musik befeuert. Somit ist das Kursformat auch für Menschen geeignet, die weniger auf choreografische Elemente, dafür aber auf auspowernde Workouts stehen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3294B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
12x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr max. 20 TN
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 EUR 75,00
Kathleen Ehrlich



Gesundheitsthemen

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Kraft- und Ausdauertraining, bei dem die Bewegungsvielfalt im Vordergrund steht. Wir erarbeiten zu fetziger Musik abwechslungsreiche Choreographien, damit Kondition und Koordination gesteigert und die Muskeln geformt werden. Zum Schluss wird noch einmal ordentlich gepowert, damit die Stunde auch richtig Spaß macht. Jeder, der Spaß an Bewegung bei flotter Musik hat und dabei Kalorien verbrennen, Muskulatur aufbauen und Kondition und Koordination verbessern will, ist hier genau richtig. Bitte feste Schuhe und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. Z3295, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

Nicole Brand

max. 15 TN

EUR 85,00

Kurs-Nr. Z3297, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Mit Vorkenntnissen

15x Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Sabine Richter

max. 12 TN

EUR 75,00

Step-Aerobic und Bodyforming

Mehr Ausdauer, kräftigere Muskulatur, bessere Körperformen und -haltung: Damit wird belohnt, wer das intensive Workout auf dem Step und das Ganzkörpertraining in diesem Kurs absolviert. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3298, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

Fortgeschrittene

15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Kirsten Reiser

max. 15 TN

EUR 105,00

Hot Iron 1

Hot Iron ist ein forderndes Ganzkörper-Kraftausdauertraining in der Gruppe. Es wird mit einer Langhantel und dem eigenen Körpergewicht zu spezieller motivierender Musik trainiert. Alle Teilnehmer:innen, egal ob Mann oder Frau, Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene können durch die Auswahl der Gewichte die Intensität selbst steuern. Mit Hot Iron sind Männer wie Frauen auf der Überholspur zu einem schlankeren, straffen und gesunden Körper. Muskeln werden gekräftigt, Körperfett reduziert, der Rücken gestärkt.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. Z3299, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 8

15x Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

Nicole Brand

max. 10 TN

EUR 75,00

Gesundheitsthemen

Entgiftungskur im Frühjahr

Ein Weg zu mehr Vitalität

Warum ist es so wichtig, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu entschlacken und zu entgiften? Was passiert mit den Schlacken, die nicht ausgeleitet werden? Warum nehme ich nicht ab? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Übergewicht. Sie lernen von einer Heilpraktikerin und klassischen Homöopathin verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung kennen. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper dabei unterstützen können, zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern. Lassen Sie sich motivieren. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Kurs-Nr. Z3405, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mittwoch, 24.04.24, 19.00-21.00 Uhr

Susi Schöne

max. 15 TN

EUR 15,00

Wege zum gesunden Schlaf

Fällt es Ihnen leicht abends einzuschlafen und morgens erfrischt aufzuwachen oder liegen Sie lange wach und fühlen sich morgens nicht erholt? Wer tagsüber körperlich wie geistig leistungsfähig sein will, benötigt ausreichend Schlaf. Der Vortrag vermittelt Wissen über Ein- und Durchschlafstörungen sowie mögliche Ursachen und die richtige Schlafhygiene. Sie erfahren, wie Sie Ihren Schlaf mit Entspannungsmethoden oder natürlichen Mitteln aus dem Bereich der Homöopathie, Aromatherapie und Pflanzenheilkunde positiv beeinflussen können. Die Dozentin ist Apothekerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z3406, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Donnerstag, 18.04.24, 19.00-20.30 Uhr

Elke de Boer

EUR 8,00

Besser Sehen mit Augentraining

„Unsere Augen sind unser höchstes Gut“ – doch jeder Zweite sieht heutzutage schlecht, Tendenz steigend. Was also tun, bei zunehmender Kurzsichtigkeit, bei Weitsichtigkeit, bei beginnender Alterssichtigkeit oder bei Trockenheit und Lichtempfindlichkeit und einer starken Belastung der Augen durch die Arbeit am PC? Mit dem nun seit bereits 100 Jahren bekannten Seh- und Augentraining können Sie selbst aktiv werden und mit Übungen,

die Spaß machen und leicht durchzuführen sind, Ihre Sehkraft stärken und verbessern. Auch die Ernährung und gesundes Licht sind wichtige Voraussetzungen für gutes und beschwerdefreies Sehen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel über Ihre Augen und die Welt des Sehens und lernen einige Übungen aus dem Seh- und Augentraining kennen. Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht.

Kurs-Nr. Z3407, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 05.03.24, 19.00-20.30 Uhr

Bernadette Epp-Wöhrl

EUR 8,00

Besser Sehen mit Augentraining

Ihre Augen sind durch zu viel Bildschirmarbeit überlastet? Sie haben müde, gestresste, brennende oder angestrenzte Augen, sind kurz- oder weitsichtig und Ihre Arme sind zum Lesen allmählich zu kurz? Dann testen Sie doch dieses erprobte Fitness-Programm für Ihre Augen. So wie Sie auf Ihren Körper achten und Sport treiben, können Sie auch Ihre Augen und das Sehen trainieren. Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung. Auch Themen wie gesunde Ernährung für die Augen, gutes Licht und eine augengerechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz werden angesprochen. Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für scharfes, klares Sehen und entspannte Augen. Ein Skript kann für EUR 5,00 bei der Kursleitung erworben werden. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Für den Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. Z3408, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 09.04.24, 17.00-20.00 Uhr

Bernadette Epp-Wöhrl

max. 12 TN

EUR 25,00

Schwindel – frei?

Naturheilkundliche Impulse

Plötzlich und unvorbereitet kommt der Schwindel, wie aus heiterem Himmel. Die Ausprägungen und Auswirkungen sind sehr unterschiedlich, oft fühlt man sich ohnmächtig und hilflos. Die Angst vor der nächsten Attacke ein täglicher Begleiter. Was kann man dagegen tun? Ansätze zur Linderung können wir in der Pflanzenheilkunde, Akupunktur-Massage, Homöopathie, Schüssler-Salze, Klangtherapie, Osteopathie, der manuellen Medizin und der Aromatherapie finden. Zusätzlich beleuchten wir mögliche Ursachen, wie z.B. Halswirbelsäule, Blutdruck, Kauapparat – sogar Allergien und die Belastung der Darmfunktion können eine Rolle spielen. Der Vortrag zeigt die vielfältigen Möglichkeiten der Naturheilkunde auf.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z3415, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 11.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Monika Müller-Richter EUR 8,00

Ein gutes Bauchgefühl

Darmsanierung

Allergien, Akne, Blähungen, Rheuma, Entzündung und Verdauungsstörungen können durch einen schlecht funktionierenden Darm entstehen. Ein gesunder Darm stellt die Grundlage für einen gesunden Körper und ein intaktes Immunsystem dar. Ein schlecht funktionierender Darm jedoch schwächt den ganzen Organismus. Dieser Vortrag soll Ihnen einen Einblick geben in die Anatomie und die verschiedenen alternativen Therapiemöglichkeiten. Wir wollen den Aufbau des Darms verstehen. Dann besprechen wir verschiedene Möglichkeiten der Darmsanierung. Zusätzlich werden Ihnen Therapien aus der Pflanzenheilkunde, Bachblütentherapie und Homöopathie vorgestellt. Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. Z3418, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Donnerstag, 21.03.24, 19.00-20.30 Uhr
Monika Müller-Richter EUR 8,00

Der Letzte Hilfe-Kurs



Am Ende wissen wie es geht.

Erste Hilfe ist jedem ein Begriff, aber Letzte Hilfe? In unserer täglichen Arbeit als Palliativfachkräfte erleben wir, dass Tod und Sterben für viele Menschen Tabuthemen sind. Das Lebensende und das Sterben machen sie oft hilflos. Der Rettungsassistent, Notarzt und Palliativmediziner Dr. Georg Bollig hatte die Idee zu dem Konzept Letzte Hilfe. Nicht nur auf das Wiederbeleben eines Menschen sollten wir uns vorbereiten, sondern auch auf die Begleitung von Sterbenden. Dieser Letzte Hilfe-Kurs möchte alle ermutigen, Angehörige und Freunde in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und sich Sterbenden zuzuwenden. In 4 Unterrichtseinheiten werden Grundwissen, Gestaltungsmöglichkeiten und praktische Tipps zu Themen wie Sterben als Teil des Lebens oder Vorsorgen und entscheiden gegeben. Neben möglichen Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, werden auch Möglichkeiten zur Linderung dieser thematisiert. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Weitere Informationen zum Konzept des Letzte Hilfe-Kurses finden Sie unter <https://www.letztehilfe.info/>

Der Kurs ist mit Unterstützung der Energie BKK für alle Teilnehmenden kostenfrei. Mit Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ihr Name zu Abrechnungszwecken an die Energie BKK weitergegeben werden darf.

Kurs-Nr. Z3430, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 20.04.24, 10.00-14.30 Uhr max. 12 TN
Johanna Haller / Claudia Merk Gebührenfrei!

Was tun bei Tinnitus?

Ohrgeräusche können vielfältige Ursachen haben und sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Tinnitus, sowie über mehr oder weniger funktionierende Methoden, ihn wieder „loszuwerden“ informiert dieser Vortrag von einem Dozenten, der den Tinnitus persönlich gut kennt. Der Zugangslink wird nach der Anmeldung verschickt. Ein Kennwort oder Passwort bzw. eine Meeting-ID ist für diese Zoom-Meetings nicht nötig.

Kurs-Nr. Z3434-WEB, Online

Montag, 22.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 8,00

Kurs-Nr. Z3435-WEB, Online

Mittwoch, 26.06.24, 19.00-21.00 Uhr
Dr. Jochen Ebenhoch EUR 8,00

Wechseljahre als Chance

Ein Workshop für Frauen ab 40 Jahre

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen. Die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels werden mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern, Tanz, Musik und Entspannung im Workshop verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer kreativen Gestaltung unserer Lebensmitte, es eröffnen sich neue Möglichkeiten unser Gleichgewicht in dieser wichtigen Lebensphase zu finden und zu bewahren.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, warme Socken, Brotzeit und ein Foto aus der ersten Pubertät mitbringen.
www.jahreszeitenderfrau.de

Kurs-Nr. Z3436, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 22.06.24, 10.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Manuela Bott EUR 80,00

In Kooperation mit dem Hillebrandhof

Demenzfreundliche Kommune Ismaning



Demenz entwickelt sich zu einer großen Herausforderung für das Gemeinwesen. Die Unterstützung von Menschen mit Demenz, das Wertschätzen ihrer Ressourcen und Fähigkeiten sowie ihr Einbeziehen in das öffentliche Leben sind wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgaben. Dafür ist partnerschaftliches Engagement ebenso wie die Bildung von Netzwerken und das Mitwirken aller gefragt. Als demenzfreundliche Kommunen setzen sich Garching, Ismaning, Unterföhring und Unterschleißheim dafür ein, dass Menschen mit und ohne Demenz gut (miteinander) leben können. Dazu wird u.a. in der Gemeinde Ismaning die Vortragsreihe fortgesetzt, in der verschiedene Aspekte des Lebens mit Demenz aufgegriffen werden und eine Demenzpartnerschulung für Dozierende und Kursleitungen geplant. Ismaning beteiligt sich ebenso wie Garching, Unterföhring und Unterschleißheim am Projekt „Demenzfreundliche Kommune“ im Landkreis München.

Vorträge rund um das Thema Demenz:
Schwerhörigkeit und Demenz – Warum gutes Hören gerade im Alter wichtig ist
Dr.med. Veronika Wolter, Helios Hörklinik Oberbayern

Dienstag, 12.03.24, 17:00 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Melanie Prautsch, Betreuungsverein AWO Kreisverband München Land
Dienstag, 09.04.24, 17:00 Uhr

Demenz – Eine Einführung in das Krankheitsbild

Sabine Kaufmann, Alzheimer Gesellschaft München Land
Dienstag, 07.05.24, 17:00 Uhr

Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Eva Pabst, Der Paritätische – Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis München
Dienstag, 11.06.24, 17:00 Uhr

Demenzpartnerschulung für Dozierende und Kursleitungen

Samstag, 13.04.24, 10.00-12.00 Uhr
Clara Breckerbohm, Alzheimer Gesellschaft München Land

Alle Vorträge finden im Hillebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimer Str. 2, Ismaning statt.

Nähere Informationen und Anmeldung:
Tel. 089 96998273 oder hillebrandhof@ismaning.de Gebührenfrei!

Essstörungen

Welche Schuld tragen soziale Medien? Haben Eltern einen Einfluss? Diese Fragen werden häufig gestellt, wenn es um die Entstehung von Essstörungen geht. In diesem Vortrag werden verschiedene Formen von Essstörungen (u.a. Anorexia nervosa, Magersucht, und Bulimia nervosa, Bulimie) dargestellt, es werden mögliche Auslöser der Erkrankungen diskutiert und es wird mit gängigen Klischees aufgeräumt. Des Weiteren werden Tipps dafür gegeben, wann und wie professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Die Dozentin leitet die Arbeitsgruppe Essstörungen an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, LMU Klinikum. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z3440, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Mittwoch, 24.04.24, 19.00-20.30 Uhr

Dr. Anca Sfärlea

EUR 8,00

3

Stressfrei gesund ernähren im Familienalltag

Gut geplant ist halb gekocht

Die gemeinsamen Familienmahlzeiten stellen uns Eltern oftmals vor eine große Herausforderung, denn mangels Zeit und Ideen fällt uns die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Familienalltag manchmal schwer. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie Mahlzeiten einfach halten und auch mit wenig Zeit im Familienalltag umsetzen können, so dass Ihnen künftig der tägliche Stressmoment „Was koch ich nur heute“ erspart bleibt. Am Ende wissen Sie genau, wie Sie mit etwas Vorplanung nicht nur wertvolle Zeit sondern auch Geld sparen können und wie Sie trotz Zeitmangel ausgewogene Familienmahlzeiten zubereiten können. Alle Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Workbook mit den zusammengefassten Inhalten des Workshops sowie einige clevere Alltagshelfer wie z.B. Essensideen, Rezepte und mein Mix & Match Baukastenrezept für bunte Pfannen.

Kurs-Nr. Z3441-WEB, Online

Samstag, 13.04.24, 10.00-12.00 Uhr

Sabrina Englisch

max. 7 TN

EUR 25,00

Picky Eater

Einseitiges Essverhalten bei Kindern verstehen und begleiten

Viele Kinder entwickeln mit ca. 2 – 3 Jahren ein meist entwicklungsbedingtes, sehr einseitiges Essverhalten. Je länger diese Phase dauert, desto verunsicherter werden Eltern. Aus Sorge und gut gemeinten Absichten, wird dann nicht selten unbewusst Druck beim Essen auf das Kind ausgeübt. Das Probieren und die gegessene Menge steht häufig im Vordergrund. Das Problem dabei: Je mehr Druck beim Essen aufgebaut wird, desto mehr Ablehnung entsteht. Der Stress

rund um das Essen kann daher zu einer echten Belastung der ganzen Familie werden. Zu Beginn des Workshops sprechen wir erst einmal über die möglichen Ursachen der einseitigen Ernährung von Kindern. Damit Sie das Essverhalten Ihres Kindes besser verstehen und nachvollziehen können, lade ich Sie anschließend zu einem Perspektivwechsel ein. Am Ende wissen Sie genau, wie Sie ihr Kind künftig ohne Druck beim Essen einfühlsam begleiten und unterstützen können und warum es nicht ratsam ist, wenn sie grundsätzlich für Ihr Kind extra kochen (natürlich bekommen Sie erprobte, alternative Lösungen von mir mit an die Hand). Denn das steigert nachweislich langfristig gesehen die Akzeptanz von unbeliebten Lebensmitteln, so dass endlich wieder Ruhe am Esstisch einkehrt. Eine einfühlsame Begleitung beim Essen ist ein wesentlicher Faktor für ein langfristiges positives Essverhalten und genau das wünschen wir uns doch für unsere Kinder. Sie erhalten die Kursunterlagen, so dass Sie nach dem Workshop voller Motivation, mit einem konkreten Leitfaden und AHA-Momenten in die Umsetzung gehen können.

Kurs-Nr. Z3442-WEB, Online

Samstag, 27.04.24, 10.00-12.00 Uhr

Sabrina Englisch

max. 7 TN

EUR 25,00

Feng Shui

Gesundheit und Reichtum

Mit gestärkter Lebenskraft geht uns alles leichter von der Hand. Dabei unterstützen uns vitale und harmonische Räume: Sie machen uns glücklicher und zufriedener. An diesem Abend richten wir den Blick auf die beiden Lebensbereiche Gesundheit und Reichtum und wie sie sich in unseren Räumen zeigen. Oft wird Reichtum auf materiellen Besitz reduziert, doch es ist viel mehr. Mit Feng Shui, der chinesischen Lehre des gesunden, lebendigen Energieflusses lernen wir Blockaden aufzudecken. Im Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie mit Farben, Pflanzen, Bildern, neuen Schwung in Ihre Umgebung bringen. Sie bekommen wirkungsvolle Tipps, die Sie zuhause sofort umsetzen können. Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z3444-WEB, Online

Montag, 15.04.24, 19.00 Uhr

Gertrud Fassnacht

EUR 8,00

Rund ums Kind

Erste Hilfe bei Notfällen

Im Säuglings-/Kindesalter

Dieser Kurs ist gedacht für Eltern, Großeltern, Tagesmütter/-väter, Babysitter:innen, Pädagogen:innen und es wird Folgendes besprochen: Verhalten bei Unfällen sowie Unfallverhütung, Besonderheiten im Umgang mit kleinen Patienten, Wundversorgung, kinderspezifische Erkrankungen, Verschlucken, Verbrennungen, Vergiftungen, Wiederbelebung von Säuglingen und Kindern. Bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn anmelden.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3501, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 13.04.24, 09.00-16.45 Uhr

MKT-Institut für Notfallmedizin

min. 12 TN

EUR 55,00

Kurs-Nr. Z3502, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 16.03.24, 09.00-16.45 Uhr

MKT-Institut für Notfallmedizin

min. 12 TN

EUR 55,00

Basiswissen zum Tragen von Säuglingen und Kleinkindern

Im ersten Teil des Workshops lernen Sie, warum, wann und wie Kinder getragen werden können. Sie bekommen eine Checkliste an die Hand, mit der Sie leichter eine passende Tragehilfe finden. Außerdem erhalten Sie einen Überblick, welche Arten von Tragehilfen es gibt. Diese können Sie im zweiten Teil des Workshops in die Hand nehmen und dürfen gern erste Trageversuche mit Ihrem Kind oder einer Tragepuppe starten. Dabei werden Sie begleitet und alle Fragen beantwortet. Die Dozentin ist ausgebildete und zertifizierte Trageberaterin.

Kurs-Nr. Z3505, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 11.04.24, 09.30-11.00 Uhr

Cornelia Saffarian

max. 6 TN

EUR 15,00



Foto: ©ferkelraggae - stock.adobe.com

Kosmetik

Naturkosmetik selbst herstellen

Durch die zunehmende Anzahl an Allergien gegen handelsübliche Kosmetik greifen viele Menschen heute gerne zu Naturkosmetik. In diesem Kurs können Sie Ihre Kosmetika selbst herstellen. Wir verwenden Heilkräuter und ausschließlich natürliche Zutaten für unsere selbst produzierte Peeling-Maske, fertigen ein Badesalz und ein Massage-Öl. Die Dozentin ist Apothekerin. Die Materialkosten in Höhe von EUR 10,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3510, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 14.05.24, 18.00-20.00 Uhr max. 12 TN
Imelda Köhler EUR 30,00

Ganzheitliche Farb- und Typberatung nach 12 Farbtypen

„Farbe zieht an!“

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen! In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 12-Jahreszeitsystem (Mischtypen) analysieren. Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren. Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpas (EUR 55,00) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3593, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 02.03.24, 10.00-12.30 Uhr max. 7 TN
Annegret Prummer EUR 75,00

Kurs-Nr. Z3594, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 02.03.24, 13.00-15.30 Uhr max. 7 TN
Annegret Prummer EUR 75,00

Angebote für Schulklassen: Nachhaltigkeitsbildung konkret!



In Kooperation mit der vhs, dem UFG-Verpackladen Unterföhring und dem Münchner Umwelt-Zentrum im Ökologischen Bildungszentrum München möchten wir junge Menschen für die Themen rund um Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) begeistern. Unterföhring soll sich damit zu einem lebendigen und belebten Ort der Bildung für nachhaltige Entwicklung und zu einem weiteren Botschafter für Nachhaltigkeit weiterentwickeln. Dazu bietet das Münchner Umwelt-Zentrum/ÖBZ dreistündige Programmangebote für Schulklassen aus München und Umgebung zu den Themenbereichen der Nachhaltigkeit, die vor Ort konkret erfahrbar sind: Bio, Fairer Handel, regionale und saisonale Ernährung, Produktionsbedingungen, Ernährungsgerechtigkeit, verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen, Kreislaufwirtschaft und Vermeidung von Abfall bis hin zu Lebensstilfragen und Wertediskursen wie Gemeinwohl:

- „Kochstudio de la saison – regionale und saisonale Lebensmittel“
- „Fairer Handel - Schokolade“
- „Abfall – ex und hopp?“
- „Vom Korn zur Semmel“
- „Alles wird verwertet – Lebensmittel sind wertvoll“
- „Klimafrühstück“
- „Meins – Deins – Unseres? – Zum Wohl für alle!“

Und das alles mit dem konkret erlebbaren genossenschaftsgeführten Unverpackt- und Bioladen mit seiner Produktpalette und seiner gemeinwohl-orientierten Wirtschaftsweise vor Augen.

Dank der Kooperation mit der VHS Nord können die Lebensmittel in der benachbarten gut ausgestatteten VHS-Küche entsprechend zubereitet und verkostet werden. Gefördert wird das Projekt von der Sparda Bank im Rahmen der Aktion „Werte-Botschafter:in für nachhaltige Entwicklung“, mit der sie gemeinnütziges Engagement in der Region Oberbayern unterstützt.

Weitere Informationen gibt es unter www.oebz.de. Für die Anmeldung zu den Schulklassenprogrammen wenden Sie sich bitte an das Münchner Umwelt-Zentrum e.V. im Ökologischen Bildungszentrum (muz@oebz.de oder 089/93 94 89-71).

Essen & Trinken

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



In Zusammenarbeit mit der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER

Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Fortbildungsseminar für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Grundschulen

Ich kann kochen! initiiert von der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER, qualifiziert seit 2016 pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten bundesweit in der praktischen Ernährungsbildung. Die kostenfreien Fortbildungen zum/zur Genussbotschafter:in gibt es nun auch als digitales Angebot: In einem methodischen Mix aus Webinaren und interaktiven Selbstlernmodulen vermitteln erfahrene Ich kann kochen! – Trainer:innen Grundlagen zur Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern und der sicheren und hygienischen Umsetzung pädagogisch begleiteter Kochangebote.

Kurs-Nr. Z3700, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 12.03.24, 9.00-13.00 Uhr (Praxis)
Dienstag, 19.03.23, 9.00-10.30 Uhr (online)
Sarah Wiener Stiftung Gebührenfrei!

Kurs-Nr. Z3701, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 11.09.24, 09.00-13.00 Uhr
Sarah Wiener Stiftung Gebührenfrei!

Ferienkochkurs für Kinder

Gesund und lecker kochen und gemeinsam essen

In diesem dreitägigen Ferienkochkurs werden die Kinder gemeinschaftlich ihr eigenes Mittagessen zubereiten. Sie lernen wie man leckere Mahlzeiten vielfältig zusammenstellen und abschmecken kann. Und natürlich wie man schneidet, brutzelt und backt. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 15,00 für alle drei Tage ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Z3703, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kinder zwischen 7 und 10 Jahre
Montag, 29.07.24, 9.00-13.00 Uhr
Dienstag, 30.07.24, 9.00-13.00 Uhr
Mittwoch, 31.07.24, 9.00-13.00 Uhr max. 8 TN
Julia Kasten EUR 115,00

In Zusammenarbeit mit dem FamilienHaus Unterföhring

COOK & TALK mit dem FamilienHaus

Wer gemeinsam Mahlzeiten zubereitet und anschließend in geselliger Runde isst, der kommt ganz automatisch ins Gespräch. Es werden gemeinsam Rezepte aus aller Welt unter Anleitung einer Köchin / eines Kochs zubereitet und anschließend in geselliger Runde gegessen. Das Angebot richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben, am Austausch mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund interessiert sind und gerne neue Kontakte knüpfen möchten. Jeder Abend steht unter einem kulinarischen Motto. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Spüllappen. Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. Z3704, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 22.03.24, 18.30-21.30 Uhr
N.N. EUR 7,00

Kurs-Nr. Z3704A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 03.05.24, 18.30-21.30 Uhr
N.N. EUR 7,00

Kurs-Nr. Z3704B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 07.06.24, 18.30-21.30 Uhr
N.N. EUR 7,00

Kurs-Nr. Z3704C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 12.07.24, 18.30-21.30 Uhr
N.N. EUR 7,00

In Kooperation mit der Plattform Ernährung und Bewegung (peb)

Küchenpartie mit peb



Deutschlandweite, generationsübergreifende Kochaktionen, seien Sie mit von der Partie!

Kochen macht Spaß und kann ganz einfach sein. Zusammen mit der Kursleitung wird in Mehrgenerationen-Teams gesund und lecker gekocht und gemeinsam gegessen. Den Wissensschatz über Alltagswissen in der Küche erweitern oder teilen, gemeinsam Freude am Zubereiten von Mahlzeiten haben und beim gemeinsamen Kochen und Essen sich austauschen können, dafür möchte die Küchenpartie einen Raum bieten. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 6,00 pro Termin ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Für Personen zwischen 6 und 16 Jahren und ab 55 Jahren. Die Anmeldung ist einzeln oder in Teams möglich.

Kurs-Nr. Z3705, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 08.03.24, 16.00-18.30 Uhr
Julia Kasten max. 12 TN
EUR 20,00



Foto: © NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Z3705A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 12.04.24, 16.00-18.30 Uhr
Julia Kasten max. 12 TN
EUR 20,00

Kurs-Nr. Z3705B, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 10.05.24, 16.00-18.30 Uhr
Julia Kasten max. 12 TN
EUR 20,00

Kurs-Nr. Z3705C, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 21.06.24, 16.00-18.30 Uhr
Sabrina Seitz max. 12 TN
EUR 20,00

Kurs-Nr. Z3705D, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 19.07.24, 16.00-18.30 Uhr
Sabrina Seitz max. 12 TN
EUR 20,00

Fermentieren

Um Lebensmittel haltbar und bekömmlicher zu machen, greifen Menschen schon Jahrtausende auf die Kulturtechnik des Fermentierens zurück. Wir wollen uns dieser mittlerweile etwas in Vergessenheit geratenen Kunst an diesem Kursabend widmen und verschiedene Fermentationsarten kennenlernen, ausprobieren sowie einige kulinarische Schmankerl verkosten. Vom Gemüse über Milchkefir bis zum Sauerteig erwartet uns eine große Vielfalt. Für eine Teilnahme am Kurs ist es erforderlich, dass Sie gut verschließbare Schraubgläser oder Bügelgläser aus Glas (mindestens 5 Stück pro Person) mitbringen. Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und ausreichend Gläser.

Kurs-Nr. Z3711, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 09.07.24, 18.00-22.00 Uhr
Lavinia Pfeiffer max. 12 TN
EUR 45,00

Schnelle Alltagsküche

Schnell, unkompliziert, kostengünstig – so sollen Rezepte für jeden Tag sein! Alle Kreationen sind in maximal 30 Minuten gezaubert und auch bestens geeignet zur Modifikation bei unterschiedlichen Geschmacksvorlieben am Familientisch. Dazu gibt es Tipps zur Wochenplanung und Resteverwertung – das entlastet die Familienkasse. Alle Zutaten im Kochkurs stammen aus biologischer Erzeugung. Die Rezepte gibt es selbstverständlich zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, Vorratsbehälter und Getränk. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 18,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3712, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 18.06.24, 18.00-22.00 Uhr
Lavinia Pfeiffer max. 12 TN
EUR 48,00

Vegane Alltagsküche: milchfrei, eifrei, fleischfrei

Vegan kochen und backen bietet viele Möglichkeiten, den Küchenalltag zu bereichern und eröffnet auch Allergikern viele kulinarische Genüsse. Die Rezepte im Kurs kommen allesamt ganz ohne industrielle Ersatzprodukte aus. Frische, natürliche und pflanzliche Zutaten aus biologischer Erzeugung bilden die Basis jeder gesunden Ernährung. Keine allzu aufwendigen Zubereitungsmethoden oder schwer zu beziehende ausgefallene Zutaten, sondern vegane Küche mit gängigen Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt des Kurses. Alle Rezepte gibt es zum Nachkochen für daheim. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 18,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3719, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 12.03.24, 18.00-22.00 Uhr
Lavinia Pfeiffer max. 12 TN
EUR 48,00

Essen & Trinken

Frisches Sauerteigbrot, leckere Brotaufstriche und Dips

Wir backen ein reines Sauerteigbrot ohne Hefezusatz. Als Basis verwenden wir frisch gemahlene Roggen. Sie bekommen eine ausführliche Anleitung zum Backen des Sauerteigbrotes sowie eine Sauerteigkultur, um gleich zu Hause starten zu können. Die Backzeit nutzen wir zur Herstellung einer Vielzahl von pikanten und raffinierten Brotaufstrichen und Dips, die Sie mit dem herrlichen Brot verkosten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Schraubgläser für den Sauerteigansatz.

Die Materialgebühr in Höhe von EUR 15,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3723, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 16.04.24, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Lavinia Pfeiffer EUR 45,00

Asiatisch/europäische Crossover Küche

Die Kombination verschiedener Länderküchen bietet interessante Abwechslung und die Gewürze Asiens überraschen Zunge und Gaumen. Thai-Garnelensuppe, Rinderlende mit gebratenem Gemüse, Garnelen-Cevapcici mit Koriander, frischem Ingwer, Chilischote, Currypulver und Sojasauce, frittierte Hähnchenstücke auf Pak Choi und Shiitake-Pilzen. Als süßen Abschluss: Rhabarber-Topfen-Tarte. Die Materialkosten (inkl. Weißwein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 17,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Z3724, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Montag, 04.03.24, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Hans Montag EUR 50,00

Ein vegetarisches Menü

Vegetarische Gerichte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, die nachfolgenden Gerichte sind ein Genuss: Tomaten-Tatar mit Parmesan-Chips, Gurken-Gazpacho mit Feta, Tomaten-Tarte mit Burana-Cremolata, Shiitake-Ravioli auf roter Paprikasauce, Milchreis mit Mango. Materialkosten (inkl. Weißwein und Mineralwasser) in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Z3725, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Montag, 18.03.24, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN
Hans Montag EUR 45,00

Pasqua

Italienische Osterspécialitäten

Unsere aus Palermo stammende Kursleiterin stimmt Sie heute kulinarisch auf einen italienischen Osterbrunch ein. Sie bereiten gefüllte und ausgebackene Eier, Asparagi alla Emiliana (gefüllten Spargel), Quiche auf italienische Art (Torta pasqualina) und eine mit Kräutern gewürzte Lammkeule mit Erbsenpüree zu.

Besonders verlockend sind auch die selbst gemachten Ravioli, die mit Ricotta, Spinat und Eiern gefüllt und mit Butter und Trüffel serviert werden. Bei allen Leckereien muss natürlich auch noch Platz für ein Dessert bleiben. Mit unseren Gerichten können Sie Ihrem Osterbrunch einen Hauch von Bella Italia verleihen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3726, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 23.03.24, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Angelina Giuliano EUR 60,00

Stufati

Italienische Eintöpfe

Perfekt für die kalte Saison sind Eintöpfe – die heißgeliebten stufati. Gerichte, die nicht nur leckeres und wertvolles Fleisch enthalten, sondern auch mediterranes Gemüse und Kartoffeln. Das Tolle an diesen stufati ist, dass sie sehr wandelbar sind. Sie eignen sich als eigene Gerichte, aber auch als Soßen zu Beilagen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3728, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Sonntag, 10.03.24, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
Giusto Giuliano EUR 58,00

Italienische Sommerküche

Wecken Sie den Geschmack des italienischen Sommers mit erfrischenden Rezepten. Von leichten Salaten bis hin zu sommerlichen Pastagerichten – erleben Sie den puren Genuss der italienischen Küche, die Sonne, Leidenschaft und beste Zutaten vereint.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3729, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 29.06.24, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Giusto Giuliano EUR 58,00

Mare nostrum – Italienische Fischküche

Entdecken Sie den Zauber des Mittelmeers mit unseren verlockenden Fischrezepten. Jeder Bissen ist eine Reise in die Welt mediterraner Aromen. Die mediterrane Genussreise beginnt hier.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 30,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3730, Unterführung

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 08.06.24, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Giusto Giuliano EUR 60,00

Streetfood aus Sizilien

Die vielseitige, oft deftige Straßenküche ist das kulinarische Vermächtnis der zahlreichen Völker, die die turbulente Geschichte Siziliens geprägt haben. An jeder Straßenecke begegnet man uralten Imbissverkäufern mit verlockend duftenden Köstlichkeiten. Einige davon werden wir in diesem Kurs gemeinsam zubereiten. Wie z.B. Panelle & Crocche', arancini, sfincionello und vieles mehr.



Foto: ©HLPPhoto - stock.adobe.com

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3731, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 19.04.24, 17.30-21.30 Uhr max. 12 TN
Giusto Giuliano EUR 58,00

Italienische Pasta – selbstgemacht

Tagliatelle, Casoncelli, Rigatoni & Co. Geschmacklich so raffiniert – optisch eine Augenweide – und von der Zubereitung fast kinderleicht und doch so vielseitig! Das sind die allseits bekannten, italienischen Nudelgerichte, kurz Pasta. Die gibt es gefüllt mit den tollsten Zutaten, sowie ohne Füllung in den außergewöhnlichsten Formen, die selbst die Italiener nicht alle kennen und benennen könnten. Dazu die passende Soße, immer abgestimmt mit den Teigzutaten und natürlich der Nudelform. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen gefüllten und ungefüllten Pasta aus verschiedenen Nudelteigen, variieren die Formen passend zur Sugo und erarbeiten uns sozusagen die Pasta-Klavatur für eigene, neue Kreationen zuhause. Dabei werden wir die Nudeln sowohl im Umgang mit der Nudelmaschine herstellen, als auch von Hand formen. Buon appetito!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3732, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 02.03.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 58,00

Teigtaschen aus aller Welt

Teil 1: Von Spanien bis nach Osteuropa

Teigtaschen sind leckere und meist einfach herzustellende Spezialitäten, die mit den verschiedensten Spezereien gefüllt werden können. Wir starten unsere abenteuerliche, kulinarische Reise mit der ersten „Kochetappe“ in Spanien (Empanadas) und arbeiten uns dann allmählich über die korsischen Canneloni (Frankreich) weiter hin zu den schwäbischen Maultaschen. Die Teigtaschen-Reise durch Italien ist viel mehr als nur ein kleiner Spaziergang, denn fast jede italienische Region hat ihre eigene Spezialitäten. Deswegen lassen wir uns hier etwas mehr Zeit und versuchen uns an Schlutzkrופן (Südtirol), Casoncelli (Lombardei), Ravioli (Ligurien), Culurgiones (Sardinien) und an den mit süßem Ricotta gefüllten sizilianischen Cannoli. Schließlich streifen wir noch Skandinavien (finnische Piroggen) und gelangen zu den



Foto: ©photocrew - stock.adobe.com

polnischen „Pierogi s miesem“ an die osteuropäische Grenze.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3734, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.04.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Teil 2: Von Osteuropa bis zur Seidenstraße

Vom Osten Europas geht unsere kulinarische Wanderung zunächst weiter nach Kleinasien, wo wir raffinierte türkische Teigtaschen zubereiten werden, die sich durch eine besondere Art der Zubereitung im Ofen auszeichnen. Nach den schuhförmigen Firinda Manti bewegen wir uns auf dieser zweiten „Kochetappe“ über zigarrenförmige Sigara Böregi zu den als Säckchen gedrehten Chringali aus Georgien, die hier gerne viel frischem Pfeffer und mit einem Glas Champagner genossen werden. Nach einem kleinen Ausflug über die Ukraine (Wareniki) und Russland (Pelmeni, Beleshi) streifen wir tatarische Gebiete (frittierte Chibureki) und erreichen schließlich die zentralasiatische Region an der alten Seidenstraße, wo gedämpfte Teigtaschen wie Manty und die gebackenen Blätterteig-Samsa mit Lamm- oder Kürbisfüllung sehr beliebt sind.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3735, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 28.04.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Teil 3: Von der Seidenstraße bis nach Japan

Auf der letzten kulinarischen Reise durch die Welt der Teigtaschen beginnen wir auf dem indischen Kontinent mit den vegetarischen, in einem Tandir-Ofen gebackenen Samosa und überqueren dann den Himalaya. Hier auf dem Dach der Welt probieren wir nepalesische bzw. tibetische Momo-Varianten, sowie die südkirgisischen Mäuse-Manty. Das Volk der Dunganen hat die mit Fleisch gefüllten Hoschan-Teigtaschen erfunden, die zuerst in der Pfanne gebraten und dann noch gedämpft werden. Auch dieses Rezept werden wir auf unserer Reise bestimmt nicht auslassen wollen...

Über das Tienschan-Gebirge besuchen wir China, welches stolz die aus Hefeteig fabrizierten Baotse und die deutlich kleineren mit Nudelteig umrundeten Jiaotse als Spezialitäten vorweisen kann. Nachdem wir auch diese fernöstlichen Teigtäschchen zusammen zubereitet und genossen haben, endet diese dritte „Kochetappe“ mit den japanischen Gyoza, die trickreich in einer Pfanne mit einem Spritzer Essig gedämpft werden und hervorragend zu einem kühlen Bier passen, das wir uns nach dieser langen kulinarischen Reise redlich verdient haben!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen, scharfes Messer und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3736, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 11.05.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Essen & Trinken

Spanische Küche

Paella und Tapas

Bekommen Sie ein wenig Urlaubsfeeling, ohne Bayern zu verlassen. Paella, Tapas und Sangria! In diesem Kurs entdecken wir zusammen eins der typischen Gerichte der valencianischen Küche: Wir bereiten eine authentische Paella mit Meeresfrüchten und Fisch zu. Dazu machen wir "arroz al horno mit Tintenfisch und Blumenkohl" im Ofen. Als Vorspeise bereiten wir ein paar Tapas/Pintxos vor und genießen leckeren Serrano Schinken und Manchego Käse. Und natürlich gehört ein Glas selbstgemachte Sangria dazu! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3733, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 22.06.24, 18.00-21.30 Uhr max. 12 TN
Rosa Gilsanz EUR 55,00

Die Küche Kirgisiens

Kulinarisches von der Seidenstrasse

In verschiedenen Regionen Zentralasiens findet man köstliche Fleisch- und Gemüsegerichte, die in Deutschland noch relativ unbekannt sind. Wir kochen an diesem Kurs-tag gemeinsam Vorspeisen und traditionelle Hauptgerichte aus den zentralasiatischen Ländern an der Seidenstraße. Über das Kochen hinaus erfahren Sie viel Wissenswertes über Kirgisien, über die Kultur und die Menschen und Sie hören traditionelle Musik aus dieser interessanten Region.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3737, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 04.05.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Türkische Mittelmeerküche

Die mediterran-türkische Küche verwöhnt uns mit leichten, aromatischen Geschmacks-kombinationen, mit Fischgerichten und einer Vielzahl an kleinen, kalten und warmen Vorspeisen, die sog. Meze. Hier in der Westtürkei kommen auch viele Gemüse zu ihrer Vollen-dung, allen voran Zucchini und Auberginen. Wir kochen zusammen ein komplettes Menü mit lokalen Spezialitäten, u.a. als Vorspeisen Çemen (Chili-Walnußpaste, Muhammara), Imam bayildi (Gefüllte Auberginen) und Tepsi böregi oder Sigara böregi (Blätterteig-röllchen). Als Hauptgerichte bereiten wir dann Çupra baligi (Dorade), Karides Güveç (Garnelen im Tontöpfchen) und Çerkez tavu-gu (Huhn auf tscherkessische Art) zu. Ferner probieren wir wieder lokaltypische Speziali-täten, die wir auf unseren letzten Wanderun-gen durch diese Region mitgebracht haben. Dazu gibt es Ayran (kalter Joghurt-Drink), türkische Weine und natürlich einen kleinen Raki! Guten Appetit – Afiyet olsun!

Bitte Getränke, Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,50 (inkl. Kopierkosten) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3738, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 09.03.24, 11.00-16.00 Uhr max. 12 TN
Gulaim Ebenhoch EUR 61,00

Küche der Levante

Der östliche Mittelmeerraum, also Syrien, Liban-on, Jordanien, Israel und Palästina wird als Levante bezeichnet. Gemeinsam kochen wir ein Menü aus der Levante: Hummus mit Sesammus zu levantinischem Brot, als Hauptgericht ein typisches Reisgericht und zum Abschluss einen orientalischen Kuchen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materi-alkosten in Höhe von EUR 17,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3740, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 26.04.24, 17.30-21.00 Uhr max. 12 TN
Nima Khoury EUR 47,00

Die indische Küche – einfach lecker

Mit diesem Kurs können Sie einen ersten Einblick in die fabelhafte indische Küche gewinnen! Die Rezepte sind für jeden leicht und schnell umsetzbar. Wir bereiten einige typische Gerichte, z. B. ein traditionelles Bio-Hähnchen Curry-Gericht in würziger Sauce, Daal Shahi (Linsen-Suppe Royal), Cashew-Reis und Weiteres zu. Etwas Süßes darf dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürzwelt, deren har-monische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3741, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 21.03.24, 17.30-22.00 Uhr max. 12 TN
Charanjit Heer EUR 50,00

Indische vegetarische Küche - viele Vitamine und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir be-reiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstge-machtem Käse), Alloo Gobhi Masala (Blu-menkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationa-les Getränk. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3742, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 14.07.24, 10.30-15.00 Uhr max. 12 TN
Charanjit Heer EUR 51,00

Indische Curry-Küchen von Nord nach Süd

Kommen Sie mit und verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt. Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Darü-



Foto: © Nelea Reazanteva - stock.adobe.com

ber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3743, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 15.06.24, 10.30-15.30 Uhr max. 12 TN
Charanjit Heer EUR 52,00

Indisch kochen mit Kinder von 6 bis 10 Jahren

Hier hat Ihr Kind Spaß zusammen mit Papa, Mama oder einer anderen Begleitperson etwas Neues zu entdecken. Wir kochen typische indische Gerichte mit Hähnchen (z.B. Butter Chicken bzw. Chicken Tikka) und Gemüse – nicht scharf. Etwas Süßes, wie z.B. Mango Lassi darf dabei auch nicht fehlen. Zusammen lassen wir uns unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten schmecken. Deine Freunde können auch mitkommen – Anmeldung ist nur in Erwachsenenbegleitung möglich. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Materialgeld: 1 Kind + Begleitperson zusammen EUR 40,00 zusätzliches Kind EUR 20,00 zusätzliche Erwachsene EUR 22,00 **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z3744, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 14.04.24, 10.30-15.30 Uhr max. 20 TN
Charanjit Heer EUR 65,00

Chinesische Küche – leicht und lecker

Traditionelle chinesische Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Basis der chinesischen Küche ist ein ausgewogenes Wechselspiel von reichlich Gemüse, Fleisch oder Fisch sowie ein ausgesprochener Reichtum an Zubereitungsvariationen. In diesem Koch-Seminar werden Sie die Grundlagen der traditionellen chinesischen Küche kennenlernen. Mit dem neugewonnenen Wissen können Sie auf Ihrem Speiseplan daheim neue Akzente setzen oder ihm gar eine ganz neue Richtung geben. Viel verschiedenes Gemüse, unterschiedliche Fleischsorten und Fisch sind die Basis, mit der im Kurs leichte, leckere und authentische Gerichte gezaubert werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 28,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3748, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 24.03.24, 14.00-19.00 Uhr max. 12 TN
Jimmy Kit Chi Liu EUR 60,00



Foto: © tanchy25 - stock.adobe.com

Asiatische Küche mit dem Wok

Mit dem Wok zu kochen ist weit verbreitet in vielen Teilen Asiens. Der Wok ermöglicht nicht nur eine vitaminschonende Zubereitung von frischen Speisen, sondern auch viel mehr: Man kann mit einem Wok garen, braten, dünsten, dämpfen und fritieren. Gemeinsam bereiten wir chinesische, indonesische und thailändische Gerichte zu und lernen dabei ihre Eigenheiten kennen wie auch die Vielfalt des Kochens mit dem Wok. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eigene Messer, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3749, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 16.03.24, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN
Triana Oey EUR 55,00

Von würzig-scharf bis mild-fruchtig

Die Vielfalt der asiatischen Küche kosten

China, Indonesien und Thailand sind die Länder, die in diesem kulinarischen Kurs im Zentrum stehen. Jede Küche zeichnet sich durch unterschiedliche Gewürze, Geschmäcker und auch Kochweisen aus, die Sie selbst entdecken dürfen. Ein Erlebnis für alle, die die asiatische Küche lieben und Kochen mit dem Wok selbst ausprobieren möchten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eigene Messer, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3750, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 06.07.24, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN
Triana Oey EUR 55,00

Thailändische Küche

In diesem Kochkurs haben Sie die Möglichkeit, die traditionelle thailändische Kochkunst kennen und lieben zu lernen. Durch die Verwendung frischester Zutaten, deren schonender Zubereitung und der Einfachheit der Speisen werden Sie von dieser Art kulinarischem „Slow-Food“ begeistert und überzeugt werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eigene Messer, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3752, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 27.04.24, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN
Triana Oey EUR 55,00

Indonesische Küche

Indonesien besteht aus mehr als 14.000 Inseln, die bekanntesten davon sind Bali, Jawa und Sumatra. Holländer und Araber, Chinesen und Inder, Muslime und Hindus – alle haben ihre Spuren auch in der Küche Indonesiens hinterlassen. Die Vielfalt der Gerichte reicht von den Klassikern Gado-Gado, Nasi Goreng oder Sates zu ausgefallenen exotischen Schlemmereien, die u.a. mit milden Kokosmilchsoßen zubereitet werden und nach Zitronengras, Galgant und anderen Kräutern duften.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, eigene Messer, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 25,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3754, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 20.04.24, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN
Triana Oey EUR 55,00



Foto: ©Brebca - stock.adobe.com

Kartoffelkochkurs

Genussvolle Vielfalt der Kartoffel entdecken

In diesem Kochkurs laden wir Sie herzlich dazu ein, die kulinarische Vielfalt und den unvergleichlichen Geschmack der Kartoffel zu entdecken. Die Kartoffel ist eine äußerst vielseitige Zutat, die in unzähligen köstlichen Gerichten eine Rolle spielt. Sie lernen verschiedene Kartoffelsorten kennen und erfahren mehr über die Verwendung der Kartoffelsorten in der Küche. Genießen Sie im Kurs Ihre frisch zubereiteten Kartoffelgerichte und tauschen Sie kulinarische Erfahrungen mit anderen Teilnehmern aus. Der lehrreiche und gesellige Kurs ist für Anfänger und Hobbyköche gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3755, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 05.05.24, 11.00-14.00 Uhr max. 12 TN
Sara Faber EUR 33,00

Die Küche Kenias

Kenias Küche ist vielfältig und abwechslungsreich mit deutlichen Einflüssen aus dem arabischen, europäischen und indischen Raum. Im Land werden unterschiedliche Getreide-, Gemüse- und Obstsorten angebaut, weshalb auch Fleisch keine so große Rolle in diesem Kochkurs spielen wird: Unsere Hauptgerichte Hühnchen in Currysauce mit frischem Koriander sowie Bohnen in Kokossauce werden von Reis und köstlichen Chapati begleitet. Ein Kachumbari (eine Art Tomatensalat) und Obstsalat runden das Menü ab.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z3761, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 13.07.24, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN
Chao Ilongo-Baier EUR 45,00

Familienkochkurs: Gesunde Snacks

Gesunde Snacks für Kinder zu finden, die schmecken, satt machen und gleichzeitig nicht überzuckert sind, ist manchmal gar nicht so einfach. Deshalb lohnt es sich, einfache Snacks öfter einmal selbst zuzubereiten. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam herzhaft aber auch süße, zuckerarme Snacks zu, die sich prima für unterwegs, Kindergeburtstage oder natürlich auch für eine kleine Zwischenmahlzeit eignen. Hierbei machen wir uns auch die Süße von Früchten zu nutze. Am Ende lassen wir uns die gemeinsam zubereiteten Leckereien bei einer Tasse Tee schmecken. Der Familienkochkurs ist für Kinder ab ca. 4 Jahren geeignet. Selbstverständlich bekommen Sie alle Rezepte zum Nachmachen mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Küchenhandtücher und Schürze.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte paarweise anmelden und zusätzliche Personen mit angeben.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3762, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Sonntag, 16.06.24, 11.00-13.30 Uhr
Sabrina Englisch EUR 30,00



Foto: © Tom Bayer - stock.adobe.com

Ferienkochkurs für Kinder

Gesund und lecker kochen und gemeinsam essen

In diesem dreitägigen Ferienkochkurs werden die Kinder gemeinschaftlich ihr eigenes Mittagessen zubereiten. Sie lernen wie man leckere Mahlzeiten vielfältig zusammenstellen und abschmecken kann. Und natürlich wie man schneidet, brutzelt und backt.

Die Materialgebühr in Höhe von EUR 15,00 für alle drei Tage ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen und Vorratsbehälter.

Kurs-Nr. Z3703, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kinder zwischen 7 und 10 Jahre
Montag, 29.07.24, 9.00-13.00 Uhr
Dienstag, 30.07.24, 9.00-13.00 Uhr
Mittwoch, 31.07.24, 9.00-13.00 Uhr max. 8 TN
Julia Kasten EUR 115,00

Ein Abend mit Paula Bosch

Weißer Rebsorten und ihre Cuvées

Von weißen Rebsorten und Weinanbaugebieten Australiens bis USA, Einkaufstipps, News aus der Wein-Branche oder praktischen Tipps im Alltag mit Wein – PAULA BOSCH verrät Ihnen hier in fünf Stunden zum jeweiligen Thema aus ihren knapp vierzig Jahren Berufserfahrung alles, was Sie über Weine schon immer einmal wissen wollten. Paula Bosch war Deutschlands erster weiblicher Sommelier und wurde 1988 vom Gault Millau zur Sommelière des Jahres gewählt. Ihre jahrelange Kolumne in der SZ hatte Kultstatus, ebenso wie ihr letztes Buch „EINGESCHENKT“ im SZ-Verlag. Es werden 12 Weine, internationaler Herkunft verkostet, von der traditionellen Basis bis ins innovative Spitzensegment.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 50,00 sind im Kurs zu bezahlen. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z3770, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Freitag, 17.05.24, 17.00-22.00 Uhr
Paula Bosch
EUR 60,00



Foto: ©M. Soetemann

3

Ihr Kurs ist nicht dabei?

Möchten Sie gerne gemeinsam mit Familie, Freunden oder Kollegen kochen?

In unserer neuen Lehrküche in Unterföhring organisieren wir gerne Ihren Wunschkurs. Sprechen Sie uns an!



Foto: ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com



Foto: ©Katrin-Jasmin Becker

Ansprechpartnerinnen



Alina Comber
Fachbereichsleitung
Stellvertretende
Direktorin der vhs
Geschäftsstellenleitung
Unterschleißheim
Tel. 089/550 517-95
comber@vhs-nord.de



Irina Bendler
Päd. Mitarbeiterin
Prüfungen
Tel. 089/550 517-96
bendler@vhs-nord.de



Tanja Hofmann-Diescher
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-92
hofmann-diescher@vhs-nord.de



Annette Brauner
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-93
brauner@vhs-nord.de



Zsuzsanna Ganschinetz
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-74
ganschinetz@vhs-nord.de



Marie Justen
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-76
justen@vhs-nord.de



Silke Rendel
Integrationskurse
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-98
rendel@vhs-nord.de

Anmeldung

Ab sofort, bis kurz vor dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn, können Sie sich im Internet, vor Ort in der vhs oder telefonisch für die von Ihnen gewünschte(n) Veranstaltung(en) anmelden. Kurseinstieg nach dem Kursbeginn ist möglich, sofern noch freie Plätze vorhanden sind und das Sprachniveau für eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs ausreichend ist. Es gelten unsere Teilnahmebedingungen sowie die Gebührenordnung.

Bitte beachten Sie: Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet. Eine separate Bestätigung durch die vhs erfolgt nicht. Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden oder bereits voll sein, werden Sie benachrichtigt.

Sprachen öffnen Grenzen

Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Lernen Sie Sprachen an unserer Volkshochschule. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurechtzufinden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen. Oder Sie leben bereits in Deutschland und möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Bei uns finden Sie einen passenden Kurs für jedes Niveau.

Sprachen bieten Chancen

Im Zuge der Globalisierung wird die Notwendigkeit und Wichtigkeit von Sprachen deutlich. „Global Player“ haben Vorteile, wenn sie die Sprache ihrer Mitspieler kennen. Fremdspracherwerb bedeutet auch, sich seinen Platz in der Arbeitswelt zu suchen oder zu sichern. In vielen Firmen arbeitet man heutzutage in multikulturellen Teams, wo Englisch als die neue Lingua Franca gilt. Neben Sprachkenntnissen sind auch Verständnis, Toleranz und Offenheit Grundbedingungen für eine effektive und erfolgreiche Zusammenarbeit. Die vhs bietet mit ihren Sprachkursen auch Firmen die Möglichkeit, die fremdsprachliche und interkulturelle Kompetenz zu fördern.

Sprachen online lernen

In unserem Kursangebot finden Sie auch Online-Kurse (Kursnummer mit **-WEB**), die Sie ortsunabhängig besuchen können. Technische Voraussetzungen für einen Online-Kurs sind: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s). Den Link zu Ihrem Online-Kurs senden wir Ihnen kurz vor Kursbeginn per E-Mail zu.



Foto: ©Jacob Lund, - fotolia.com

Sprachen

- Allgemeine Informationen, **154**
- Integrationskurse, **155**
- Berufssprachkurse, **158**
- Prüfungen, **159**
- Deutsch, **160**
- Englisch, **161**
- Business English, **164**
- Französisch, **165**
- Italienisch, **167**
- Spanisch, **171**
- Arabisch, **173**
- Chinesisch, **173**
- Dänisch, **173**
- Griechisch, **173**
- Altgriechisch, **174**
- Hindi, Latein, **174**
- Japanisch, **174**
- Koreanisch, **175**
- Kroatisch, **175**
- Niederländisch, Norwegisch, **176**
- Persisch, **176**
- Polnisch, **176**
- Portugiesisch, **176**
- Russisch, **177**
- Schwedisch, Slowakisch, **177**
- Thailändisch, **177**
- Tschechisch, Türkisch, **178**
- Ungarisch, **178**
- Bücherliste, **179**

Niveaustufen nach dem GER

Unser Kurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ und gliedert sich in die Niveaustufen von A1 bis C2. Entspre-

chend diesen Niveaustufen sind unsere Sprachkurse in allen Sprachen angeordnet. Für jede Niveaustufe müssen Sie mit mindestens 90 Unterrichtseinheiten

à 90 Minuten rechnen. Die nachfolgende Übersicht beschreibt die Lernziele und sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf der jeweiligen Stufe erreichen können.

Niveau A1, Anfänger:innen

Am Ende des A1-Niveaus können Sie:

Hören	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben	Formulare ausfüllen

Niveau A2, Grundlegende Kenntnisse

Am Ende des A2-Niveaus können Sie:

Hören	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	Kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau B1, Fortgeschrittene Sprachverwendung

Am Ende des B1-Niveaus können Sie:

Hören	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben	Persönliche Briefe schreiben

Niveau B2, Selbstständige Sprachverwendung

Am Ende des B2-Niveaus können Sie:

Hören	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten
Lesen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

Niveau C1, Fachkundige Sprachverwendung

Am Ende des C1-Niveaus können Sie:

Hören	Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Niveau C2, Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Am Ende des C2-Niveaus können Sie:

Hören	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	Sich problemlos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	Jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

4

Gebührenordnung

Die Gebühren der Sprachkurse richten sich nach der tatsächlichen Anzahl der Teilnehmenden.

Dementsprechend kann sich die angegebene Gebühr bei Kursbeginn ändern. Nach der Anmeldung wird die Kursgebühr in der angegebenen Höhe abgebucht. Die endgültige Gebühr, entsprechend der Teilnehmerzahl, wird spätestens am 3. Kurstag festgelegt. Evtl. erforderliche Anzahlungen werden in der vereinbarten Höhe durch eine weitere Abbuchung nacherhoben. Spätere Anmeldungen können nur noch zu der festgelegten Gebühr erfolgen.

- Kurse, für die wir zu wenige Anmeldungen erhalten haben, werden vor Kursbeginn abgesagt.
- Für Ermäßigungen gelten die Bedingungen am Heftende (Seite 215).
- Einzelne Kurse, für die keine Ermäßigung möglich ist, sind gekennzeichnet.
- Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

Je nach Gruppengröße und Unterrichtsdauer gelten für Standardkurse* folgende Gebühren:

7 und mehr Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 140,00
6 Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 165,00
	13 x 90 Min.	EUR 150,00
	12 x 90 Min.	EUR 140,00
5 Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 195,00
	12 x 90 Min.	EUR 156,00
	10 x 90 Min.	EUR 140,00
4 Teilnehmende	15 x 90 Min.	EUR 240,00
	12 x 90 Min.	EUR 195,00
	10 x 90 Min.	EUR 160,00
	8 x 90 Min.	EUR 140,00

*Standardkurse sind geplant mit 15 Kurstagen à 90 Minuten und ab 7 Teilnehmenden.

Bei anderen Kursformen oder anderer Kursdauer gelten die bei der jeweiligen Veranstaltung angegebenen Gebühren.

Sprachberatung

Sind Sie sich nicht ganz sicher, welcher Sprachkurs der Beste für Sie ist? Dann lassen Sie sich kompetent und kostenlos von uns beraten.

Sie können eine Selbsteinschätzung durchführen: www.vhseinstufungstest.de oder einen Online-Einstufungstest machen: www.sprachtest.de (Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch).

Bitte beachten Sie: Dieser Test ist nicht als anerkannter Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse gültig. Die Ergebnisse dienen uns und Ihnen lediglich als Orientierung bei der Kursauswahl.

Wünschen Sie sich eine individuelle Sprachberatung, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch (089 550 517-0) oder per E-Mail (info@vhs-nord.de).

Bücherliste

Eine Bücherliste finden Sie auf unserer Webseite und auf Seite 179.

Integrationskurse / Einbürgerung

Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Der Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs und umfasst insgesamt 7 Module à 100 Unterrichtseinheiten (45 Minuten). Für beides gibt es eine Abschlussprüfung.

Kursstruktur:

Basissprachkurs:

Modul 1 (A1.1) = 100 UE
Modul 2 (A1.2) = 100 UE
Modul 3 (A2.1) = 100 UE

Grundsätzlich nach Modul 3

Zwischenprüfung A2

Kosten:

mit Zulassung zum Integrationskurs:

ohne Zulassung zum Integrationskurs:

Aufbausprachkurs:

Modul 4 (A2.2) = 100 UE
Modul 5 (B1.1) = 100 UE
Modul 6 (B1.2) = 100 UE

Abschluss:

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):

Sprachprüfung A2/B1 nach Modul 6

Orientierungskurs (Modul 7):

Modul 7 = 100 UE

Inhalte: Politik, Geschichte, Kultur und Alltag in Deutschland. Vertiefung der B1-Stufe und Vorbereitung auf die Prüfung.

Leben in Deutschland (LiD)

Abschlussprüfung für den Orientierungskurs

EUR 229,00 pro Modul

Sie können vom Kostenbeitrag befreit werden, wenn Bürgergeld (SGB II), Arbeitslosengeld (SGB III) oder Leistungen zum Lebensunterhalt (SGB XII) bekommen. Die Befreiung vom Kostenbeitrag müssen Sie schriftlich beim BAMF beantragen.

EUR 395,00 pro Modul (keine Ermäßigung möglich).

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des BAMF:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/Integrationskurse/integrationskurse-node.html>

Einstufungstest Integrationskurs

Wenn Sie an einem vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurs teilnehmen möchten, müssen Sie vor der Anmeldung einen Einstufungstest ablegen.

Dieser Einstufungstest besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil und dauert ca. eine Stunde.

Nach dem Test melden wir Sie in einem für Sie passenden Kurs an.

Bitte bringen Sie unbedingt folgende Unterlagen mit:

- Ihren Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs
- Ihren Pass oder Ausweis

Der Einstufungstest ist kostenlos.

Rücktrittsbedingungen Integrationskurse

Ihre Anmeldung gilt grundsätzlich für den gesamten Integrationskurs (7 Module und 2 Prüfungen) und kann nur aus einem wichtigen Grund (wie z.B. Umzug, Arbeitsaufnahme, dauerhafte Erkrankung) storniert werden.

Sie können den Kurs kostenlos stornieren, wenn dies spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (Eingangsdatum) schriftlich erfolgt. Eine Verwaltungsgebühr in Höhe von EUR 6,00 wird dabei fällig.

Bei schriftlichen Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen bis 24 Stunden vor Kursbeginn werden 100% der Kursgebühr erhoben.

Zudem gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (vgl. S. 215).

Eine Anmeldung zum Einstufungstest ist erforderlich.

Unterschleißheim, Landshuter Str. 20-22

Kurs-Nr. Z4809-1

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
jeden Dienstag von 09.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-93
oder E-Mail: brauner@vhs-nord.de

Garching, Telschowstr. 5-7

Kurs-Nr. Z4809-1

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
jeden Mittwoch von 09.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-74
oder E-Mail: ganschinetz@vhs-nord.de

Ismaning, Mühlenstr. 15

Kurs-Nr. Z4809-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 06.02.24, 15.00-17.00 Uhr
Dienstag, 20.02.24, 15.00-17.00 Uhr
Dienstag, 12.03.24, 15.00-17.00 Uhr
Dienstag, 16.04.24, 15.00-17.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-76
oder E-Mail: justen@vhs-nord.de

Unterföhring, Am Bahnhof 13

Kurs-Nr. Z4809-3, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 22.02.24, 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag, 07.03.24, 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag, 16.05.24, 9.00-11.00 Uhr
Anmeldung unter: 089/550517-76
oder E-Mail: justen@vhs-nord.de

Alphabetisierungskurs: Projekt „Alpha Asyl“!

Aktuell finden an unserer vhs auch Alphabetisierungskurse statt, die durch das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert werden.

Zielgruppe dieses Projekts sind in Bayern lebende Asylbewerber und Geduldete.

Die Vermittlung oder Verbesserung der Lese- und Schreibkompetenz für die deutsche Sprache ermöglicht es diesem Personenkreis erst, die deutsche Sprache überhaupt erlernen zu können und sich zeitnah in alltäglichen Situationen besser zurechtzufinden.

Einstieg ist jederzeit möglich. Ein Einstufungstest ist hierfür obligatorisch.

Kursort/Kurszeiten: Garching: Montag bis Mittwoch, 08.30-12.45 Uhr
Unterschleißheim: Donnerstag 14.00-17.15 Uhr,
Samstag und Sonntag 9:00-14:00 Uhr

Kontakt: Irina Bendler (089/550517-96 / bendler@vhs-nord.de)

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Integrationskurse

	Unterschleißheim			allgemeine Integrationskurse		
Zeit	Mo, Mi, Fr 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Mi, Fr 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr
Kursleiter	G. Massakowa	I. Hummel	C. Niehoff	V. Naumenko	M. Elsbacher	E. Schuster/ M. Wojcik
Kursnummer	4863	4881	4889	4865	4882	4884
Modul 1 (Niveau A1.1)						
Modul 2 (Niveau A1.2)						08.01.24-11.03.24
Modul 3 (Niveau A2.1)					08.01.24-08.02.24	12.03.24-06.06.24
Modul 4 (Niveau A2.2)			09.01.24-12.03.24	26.02.24-08.05.24	19.02.24-21.03.24	10.06.24-17.09.24
Modul 5 (Niveau B1.1)	13.12.23-28.02.24	08.01.24-08.02.24	14.03.24-10.06.24	13.05.24-22.07.24	08.04.24-14.05.24	19.09.24-25.11.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	01.03.24-15.05.24	19.02.24-21.03.24	11.06.24-19.09.24	11.09.24-13.11.24	15.05.24-02.07.24	26.11.24-06.02.25
Orientierungskurs	03.06.24-29.07.24	08.04.24-14.05.24	23.09.24-26.11.24	18.11.24-29.01.25	03.07.24-06.08.24	10.02.25-28.04.25
Prüfung DTZ	17.05.24	22.03.24	20.09.24	15.11.24	12.07.24	07.02.25
Prüfung LID	02.08.24	17.05.24	29.11.24	31.01.25	09.08.24	02.05.25

	Unterschleißheim			allgemeine Integrationskurse		
Zeit	Di, Do, Fr 17:45 - 21:00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:45 - 12:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Fr 9:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr	Fr 17:30 - 20:45 Uhr Sa 09:00 - 15:45 Uhr
Kursleiter	N.N.	A. Unger-Beaujean	N.N.	N.N.	N.N.	N.N.
Kursnummer	4867	4883	4886	4862	4881	4880
Modul 1 (Niveau A1.1)	09.01.24-12.03.24	10.01.24 -20.02.24	19.02.24-21.03.24	09.04.24-14.05.24	03.06.24-04.07.24	19.04.24-28.06.24
Modul 2 (Niveau A1.2)	14.03.24-07.06.24	21.02.24-09.04.24	08.04.24-14.05.24	15.05.24-02.07.24	08.07.24-24.09.24	29.06.24-05.10.24
Modul 3 (Niveau A2.1)	11.06.24-17.09.24	10.04.24-16.05.24	15.05.24-02.07.24	03.07.24-18.09.24	25.09.24-06.11.24	05.10.24-07.12.24
Modul 4 (Niveau A2.2)	19.09.24-22.11.24	03.06.24-04.07.24	03.07.24-18.09.24	20.09.24-23.10.24	07.11.24-11.12.24	13.12.24-21.02.25
Modul 5 (Niveau B1.1)	26.11.24-04.02.25	08.07.24-23.09.24	19.09.24-24.10.24	04.11.24-06.12.24	12.12.24-30.01.25	22.02.25-10.05.25
Modul 6 (Niveau B1.2)	06.02.25-10.04.25	30.09.24-11.11.24	04.11.24-05.12.24	09.12.24-27.01.25	03.02.25-13.03.25	10.05.25-19.07.25
Orientierungskurs	29.04.25-11.07.25	18.11.24-19.12.24	09.12.24-27.01.25	28.01.25-11.03.25	17.03.25-05.05.25	19.09.25-28.11.25
Prüfung DTZ	11.04.25	16.11.24	13.12.24	31.01.25	14.03.25	26.07.25
Prüfung LID	18.07.25	20.12.24	31.01.25	14.03.25	09.05.25	05.12.25

	Unterschleißheim		Zweitschriftlernerkurs	Alphabetisierungskurs	Alphabetisierungskurs
Zeit	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Zeit	Mi, Do, Fr 09:00 - 12:15 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 9:00 - 12:15 Uhr	Mi, Do, Fr 12:30 - 15:45 Uhr
Kursleiter	N.N.	Kursleiter	K. Tojiev	E. Rossberg/ N.N	K. Tojiev
Kursnummer	4885	Kursnummer	4866	4860	4861
Modul 1 (Niveau A1.1)	11.03.24-04.06.24	Modul 1 (Niveau A1.1)			
Modul 2 (Niveau A1.2)	05.06.24-30.07.24	Modul 2 (Niveau A1.2)			
Modul 3 (Niveau A2.1)	10.09.24-14.11.24	Modul 3 (Niveau A2.1)		08.01.24-26.02.24	09.02.24-26.04.24
Modul 4 (Niveau A2.2)	18.11.24-28.01.25	Modul 4 (Niveau A2.2)	31.01.24-17.04.24	27.02.24-23.04.24	02.05.24-12.07.24
Modul 5 (Niveau B1.1)	30.01.25-03.04.25	Modul 5 (Niveau B1.1)	18.04.24-03.07.24	24.04.24-24.06.24	17.07.24-24.10.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	07.04.25-03.07.25	Modul 6 (Niveau B1.2)	04.07.24-11.10.24	25.06.24-19.09.24	25.10.24-10.01.25
Orientierungskurs	07.07.25-14.10.25	Modul 7 (Niveau B1.2)	16.10.24-18.12.24	23.09.24-12.11.24	15.01.25-19.03.25
Prüfung DTZ	04.07.25	Modul 8 (Niveau B1.3)	19.12.24-27.02.25	13.11.24-09.01.25	20.03.25-04.06.25
Prüfung LID	17.10.25	Modul 9		10.01.25-20.02.25	05.06.25-26.09.25
		Orientierungskurs	28.02.25-21.05.25	24.02.25-28.04.25	01.10.25-05.12.25
		Prüfung DTZ	28.02.25	21.02.25	10.10.25
		Prüfung LID	23.05.25	02.05.25	12.12.25

4

Garching						
Zeit	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr	Di, Mi, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:30 Uhr
Kursleiter	E. Hauschild-Kawazu/ K. Vaidere	J. Astuto/K. Scholz	M. Valchanova/ A. Solomakha	I. Katschewitz	N.N.	N.N.
Kursnummer	4898	4899	4897	4892	4896	4890
Modul 1 (Niveau A1.1)					15.01.24-18.03.24	10.04.24-16.05.24
Modul 2 (Niveau A1.2)				09.01.24-09.02.24	19.03.24-13.06.24	03.06.24-04.07.24
Modul 3 (Niveau A2.1)				20.02.24-22.03.24	17.06.24-24.09.24	08.07.24-23.09.24
Modul 4 (Niveau A2.2)		19.02.24-29.04.24	18.01.24-28.02.24	09.04.24-15.05.24	26.09.24-02.12.24	24.09.24-05.11.24
Modul 5 (Niveau B1.1)		30.04.24-11.07.24	29.02.24-17.04.24	04.06.24-05.07.24	03.12.24-13.02.25	06.11.24-10.12.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	08.01.24-08.02.24	15.07.24-24.10.24	18.04.24-10.06.24	09.07.24-20.09.24	17.02.25-06.05.25	11.12.24-29.01.25
Orientierungskurs	19.02.24-21.03.24	04.11.24-14.01.25	17.06.24-18.07.24	24.09.24-05.11.24	12.05.25-22.07.25	03.02.25-13.03.25
Prüfung DTZ	09.02.24	15.11.24	15.06.24	21.09.24	Mai 2025	Februar 2025
Prüfung LID	22.03.24	17.01.25	19.07.24	08.11.24	25.07.25	14.03.25

Ismaning				Unterföhring		
Zeit	Mo, Mi, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00-13:00 Uhr	Mo, Mi, Do, Fr 08:30 - 12:30 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr	Mo, Di, Do 17:30 - 20:45 Uhr
Kursleiter	N.N.	S. Frediani-Krämer	E. Rodler	N.N.	S. Preuß	T. Göghová/ D. Varga
Kursnummer	4877	4876	4875	4879	4872	4871
Modul 1 (Niveau A1.1)			15.01.24-22.02.24	13.05.24-28.06.24		
Modul 2 (Niveau A1.2)		04.12.23-19.02.24	26.02.24-11.04.24	01.07.24-16.09.24		
Modul 3 (Niveau A2.1)		20.02.24-30.04.24	15.04.24-04.06.24	18.09.24-23.10.24		
Modul 4 (Niveau A2.2)		02.05.24-15.07.24	05.06.24-09.07.24	24.10.24-04.12.24		
Modul 5 (Niveau B1.1)	14.12.23-31.01.24	16.07.24-04.11.24	10.07.24-25.09.24	05.12.24-23.01.25		
Modul 6 (Niveau B1.2)	01.02.24-13.03.24	05.11.24-16.01.25	26.09.24-07.11.24	24.01.25-27.02.25		19.12.23-05.03.24
Orientierungskurs	18.03.24-06.05.24	20.01.25-24.03.25	11.11.24-12.12.24	10.03.25-11.04.25	27.11.23-05.02.24	11.03.24-04.06.24
Prüfung DTZ	22.03.24	17.01.25	15.11.24	Februar 2025	25.11.23	08.03.24
Prüfung LID	10.05.24	28.03.25	13.12.24	April 2025	09.02.24	07.06.24

Unterföhring					
Zeit	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Do, Fr 09:00 - 13:00 Uhr	Mo, Di, Do 17:45 - 21:00 Uhr	Mo, Di, Mi, Do 09:00 - 13:00 Uhr
Kursleiter	K. Wolf / H. Eckardt	I. Otto	G. Massakowa	N.N.	N.N.
Kursnummer	4874	4873	4870	4878	4874
Modul 1 (Niveau A1.1)				19.02.24-30.04.24	11.03.24-25.04.24
Modul 2 (Niveau A1.2)			18.01.24-27.02.24	02.05.24-15.07.24	29.04.24-18.06.24
Modul 3 (Niveau A2.1)			29.02.24-16.04.24	16.07.24-04.11.24	19.06.24-23.07.24
Modul 4 (Niveau A2.2)			18.04.24-06.06.24	05.11.24-16.01.25	10.09.24-15.10.24
Modul 5 (Niveau B1.1)		05.03.24-22.04.24	07.06.24-11.07.24	20.01.25-24.03.25	16.10.24-26.11.24
Modul 6 (Niveau B1.2)	12.12.23-25.01.24	23.04.24-12.06.24	12.07.24-27.09.24	25.03.25-23.06.25	27.11.24-15.01.25
Orientierungskurs	29.01.24-07.03.24	17.06.24-18.07.24	30.09.24-11.11.24	24.06.25-02.10.25	20.01.25-20.02.25
Prüfung DTZ	26.01.24	14.06.24	04.10.24	Juni 2025	Januar 2025
Prüfung LID	08.03.24	19.07.24	15.11.24	10.10.25	21.02.25

Berufssprachkurse

Gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) / Niveau B2

Ein BSK Kurs ist ein Berufssprachkurs (BSK), der nach Abschluss eines Integrationskurses besucht werden kann. Dieser Kurs bereitet die Teilnehmenden auf die Integration in den Arbeitsmarkt in Deutschland vor. Die BSK-Kurse sind offen für Teilnehmende mit Teilnahmeberechtigung (Arbeitssuchende, Berufstätige, Auszubildende), die im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung nach §45a Aufenthaltsgesetz ihre Deutschkenntnisse erweitern wollen.

Teilnahme

Um an einem Berufssprachkurs teilnehmen zu können, benötigen Sie ein entsprechendes Dokument (Berechtigung oder Verpflichtung). Wenn Sie noch nicht in Deutschland arbeiten, bekommen Sie die Berechtigung beim Jobcenter oder bei der Agentur für Arbeit. Wenn Sie bereits berufstätig sind, können Sie die Berechtigung beim BAMF beantragen. Damit Sie eine Berechtigung erhalten, müssen Sie die B1-Prüfung mit dem Gesamtergebnis B1 bestanden haben.

Anmeldung

Die Anmeldung ist nur persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns. Zum Beratungsgespräch bringen Sie bitte Ihre Dokumente (Ausweis, B1-Zertifikat, BSK-Berechtigung) mit. Wenn Ihre B1-Prüfung länger als 6 Monate zurückliegt oder Sie keine B1-Prüfung abgelegt haben, müssen Sie einen Einstufungstest schreiben. Der Einstufungstest besteht aus einem schriftlichen Teil (ca. 1 h) und aus einem mündlichen Teil (ca. 15 Minuten).

Bei der Anmeldung werden Sie eine Vereinbarung (einen schriftlichen Kursvertrag) mit der Schule abschließen. Wir senden Ihnen die Vereinbarung gern vorab per E-Mail zu.

Kursdauer

Wenn Sie einen BSK-Kurs ab B1+ (B2 mit Brückenelement B1+) besuchen, dauert der Kurs 500 UE (UE = Unterrichtseinheiten, 1 UE = 45 Minuten). Dafür benötigen Sie die Berechtigung für Berufssprachkurs mit dem Ziel B2 (500 UE) mit Brückenelement.

Der Berufssprachkurs B1+/B2 mit 500 Unterrichtseinheiten (UE) erleichtert den Übergang vom Integrationskurs in den berufsbezogenen und allgemeinen Deutschunterricht für B2. Ziel des Brückenelements

B1+ ist es, die B1-Sprachkompetenzen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu festigen und zu erweitern. Der Berufssprachkurs mit Brückenelement wird für Teilnehmende empfohlen, die die B1-Stufe noch nicht sicher beherrschen und ein eher schwächeres DTZ-Ergebnis erzielt haben.

Wenn Sie eine Berechtigung für 400 UE erhalten haben, können Sie nur einen Kurs B2 ohne Brückenelement besuchen. Dieser Kurs wird für Teilnehmende empfohlen, die bereits ein sehr gutes Ergebnis in der DTZ-Prüfung erzielt haben.

Kosten

Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenfrei. Wenn Sie berufstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit. Dies sind bei einem Kurs mit 400 Unterrichtseinheiten insgesamt 1.024 Euro / bei 500 UE 1.280 Euro. Die Zahlung des Kostenbeitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen. Bei erfolgreichem Prüfungsabschluss kann eine Rückerstattung von 50 Prozent des Kostenbeitrags beantragt werden. Die Kursgebühr ist vor dem Kursbeginn zu zahlen.

Kursinhalte

Sie erhalten wichtige Einblicke in arbeitsweltliche Themen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitssuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien. Der Wortschatz wird vor allem im Themenfeld Beruf eingeübt und erweitert. Sie lernen, wie man Bewerbungen auf Deutsch verfasst, sich im Jobinterview präsentiert und am Arbeitsplatz erfolgreich kommuniziert. Während des Kurses können auch Exkursionen wie zum Beispiel Besuch von Jobmessen, oder Besichtigung eines Betriebes durchgeführt werden.

Fahrtkosten

Es besteht die Möglichkeit Fahrtkostenerstattung zu beantragen, wenn Sie finanzielle Unterstützung wie z.B. Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe erhalten und Sie weiter als 3 km von der Schule entfernt wohnen. Mehr Informationen erhalten Sie in der vhs.

Unterricht und Fehlzeiten

Sie müssen den Unterricht regelmäßig und pünktlich besuchen. Während der Kursdauer können Sie keinen Urlaub machen. Die Vorgaben hierfür sind sehr streng. Bitte beachten Sie daher die Planung Ihres Privatlebens

bei der Kursanmeldung. Wenn Sie insgesamt mehr als 30 % im Kurs fehlen, können Sie den Kurs nicht fortsetzen.

Kursbuch

Das Kursbuch erhalten Sie in der Schule zu Kursbeginn.

Prüfung

Während des Kurses schreiben Sie Tests, in denen wir den Lernfortschritt überprüfen. Am Kursende legen Sie die **B2-Zertifikatsprüfung (DTB = Deutshtest für den Beruf B2)** ab.

Weitere Informationen in mehreren Sprachen finden Sie auf der Webseite vom BAMF:

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Deutsch-Beruf/deutsch-beruf-node.html>

Sprachen

Globalisierungsprozesse und zunehmende Migrationsbewegungen verändern die Struktur unserer Gesellschaft nachhaltig. Sprachkenntnissen und der Aneignung von Fremdsprachen fällt daher eine Schlüsselrolle zu. Das breite Angebot im Bereich Sprachen unterstützt die Integrationslandschaft maßgeblich auch als wichtiger Partner des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bei der Durchführung von Integrationskursen. In den Sprachkursen werden Räume geschaffen, in denen sowohl Zugewanderte als auch Einheimische sprachliche Fähigkeiten und damit breiten Zugang in die Gesellschaft erwerben und gleichzeitig fremde Kulturen besser kennenlernen. Fremdsprachenerwerb bedeutet zunehmend den eigenen Platz in der Arbeitswelt zu sichern. In multikulturellen Teams sind neben Sprachkenntnissen ebenso Verständnis, Toleranz, Offenheit und interkulturelle Kompetenzen ein zentrales Element.

Kursort	Kursbeginn	Kursart	Kursende
Unterschleißheim	29.01.2024	am Vormittag 20 UE pro Woche Mo, Di, Mi, Fr 9:00-13:00 Uhr	August 2024

*Bitte beachten Sie: Die Planung erfolgt immer quartalsweise. Kurstermine für das 2. Und 3. Quartal finden Sie auch unserer Webseite.

Prüfungen / Prüfungsvorbereitung

Einbürgerungstest

Mit der erfolgreichen Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie für die Einbürgerung benötigen. Bei der Prüfung beantworten Sie 33 Fragen, wobei Sie aus 4 möglichen Antworten in 60 Minuten die richtige auswählen. Mit 17 richtigen Antworten haben Sie den Test bestanden. Sie erhalten vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr Ergebnis per Post nach Hause geschickt. Die Ergebnismitteilung kann über 12 Wochen dauern. Die Anmeldung ist nur persönlich in unseren Geschäftsstellen zu den Öffnungszeiten möglich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Ausweis mit. Auf der Webseite vom BAMF finden Sie einen interaktiven Fragenkatalog zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest: Es gibt 310 Fragen, davon 300 allgemeine Fragen und 10 Fragen zu dem Bundesland, in dem Sie wohnen.

Hinweis: Die Prüfungsgebühr ist nicht ermäßigbar. Bei der Abmeldung ist eine Verwaltungsgebühr von EUR 6,00 zu zahlen. Nach dem Ablauf der Anmeldefrist beträgt die Stornogegebühr 100% der Prüfungsgebühr.

Kurs-Nr. Z4800-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 08.02.2023

Freitag, 08.03.24, 14.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 08.02.2023

Freitag, 08.03.24, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 21.02.2024

Freitag, 22.03.24, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 21.02.2023

Freitag, 22.03.24, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 26.03.2024

Freitag, 26.04.24, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-6, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 26.03.2024

Freitag, 26.04.24, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-7, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anmeldeschluss: 10.04.2024

Freitag, 10.05.24, 10.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-8, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anmeldeschluss: 10.04.2024

Freitag, 10.05.24, 11.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-9, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Anmeldeschluss: 10.04.2024

Freitag, 10.05.24, 12.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-10, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 17.04.2024

Freitag, 17.05.24, 15.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-11, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 17.04.2024

Freitag, 17.05.24, 16.00 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-12, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 19.06.2024

Freitag, 19.07.24, 14.30 Uhr EUR 25,00

Kurs-Nr. Z4800-13, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 19.06.2024

Freitag, 19.07.24, 16.30 Uhr EUR 25,00

Prüfung telc Deutsch A2-B1

Prüfung für die Einbürgerung

Für die Einbürgerung in Deutschland ist das telc Deutsch A2-B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 5 Minuten. Nach einer kurzen Pause folgt die mündliche Prüfung (ca. 15 Minuten pro Paar).

Die neue skalierte Prüfung telc Deutsch A2-B1 richtet sich an eine breite Zielgruppe für zwei Niveaus:

- Deutsch-Lernende, die bereits in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung vorbereiten
- Teilnehmende in den sogenannten Selbstzahler-Kursen in Deutschland
- Personen, die ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

Informationen zum Ablauf und Aufgabe der Prüfung finden Sie auf der Webseite:

<https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/>
Kosten:

- EUR 150,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester
- EUR 180,00 für externe Teilnehmende

Keine weitere Ermäßigung möglich. Stornierungsfrist: schriftlich bis drei Wochen vor Prüfungstermin kostenfrei zzgl. 6,00 EUR Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogegebühr von 100% der Kursgebühr bezahlen.

Kurs-Nr. Z4801-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 07.06.24, 10.00-17.00 Uhr

Kurs-Nr. Z4801-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 07.06.24, 10.00-17.00 Uhr

Kurs-Nr. Z4801-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 02.08.24, 09.30-16.00 Uhr

Prüfung telc B2

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 20 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Kosten:

- EUR 165,00 für Teilnehmende mit einem Deutschkurs an unserer vhs im aktuellen Semester
- EUR 195,00 für externe Teilnehmende
Keine weitere Ermäßigung möglich.

Stornierungsfrist: schriftlich bis drei Wochen vor Prüfungstermin kostenfrei zzgl. 6,00 EUR Verwaltungsgebühr, danach müssen Sie eine Stornogegebühr von 100% der Kursgebühr bezahlen. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4802-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 15.03.24, 09.30-16.00 Uhr

Kurs-Nr. Z4802-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 19.07.24, 09.30-16.00 Uhr

Prüfungsvorbereitung telc A2-B1 kompakt

kompakter Vorbereitungskurs

Sie möchten bald die Prüfung telc A2-B1 ablegen und kennen das Prüfungsformat noch nicht? Dann ist dieser kompakte Vorbereitungskurs eine perfekte Vorbereitung auf die bevorstehende Prüfung für Sie. Sie werden das Prüfungsformat kennenlernen und anhand von Modelltests die Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen üben. Zu der Prüfungsvorbereitung gehören Prüfungssimulationen, wichtige Informationen zu den organisatorischen Abläufen und Prüfungsbestimmungen. Außerdem bekommen Sie Lerntipps für die intensive und optimale Vorbereitung zu Hause.

Kurs-Nr. Z4803-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 11.05.24, 9.00-15.30 Uhr

Samstag, 18.05.24, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

Kurs-Nr. Z4803-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 20.07.24, 9.00-15.30 Uhr

Samstag, 27.07.24, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

Prüfungsvorbereitung B2 telc kompakt

kompakter Vorbereitungskurs

Kurs-Nr. Z4803-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 02.03.24, 9.00-15.30 Uhr

Samstag, 09.03.24, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00

Kurs-Nr. Z4803-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 06.07.24, 9.00-15.30 Uhr

Samstag, 13.07.24, 9.00-15.30 Uhr EUR 105,00



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Deutsch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4810-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Vesna Resch EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4810-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
 16x Montag und 14x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 N.N. EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4810-5, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 N.N. EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4810-6, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Oksana Chesnokova EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4810-7, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
 16x Montag und 14x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Oksana Chesnokova EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4810-8, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 1
 16x Montag und 14x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 N.N. EUR 270,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Deutsch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4811-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 5
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Antonija-Mirna Bähmann EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4811-4, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 1, ab Lekt. 6/7
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 12.03.24 ab 7 TN
 Cornelia Wellner EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4812-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 8
 15x Samstag, 12.45-16.00 Uhr
 Beginn: Samstag, 02.03.24 ab 7 TN
 Khamza Tojiev EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4812-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 10
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Antonija-Mirna Bähmann EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4812-6, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 12
 15x Mittwoch, 18.00-20.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Oksana Chesnokova EUR 205,00

Kurs-Nr. Z4813-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 2, ab Lekt. 13/14
 15x Donnerstag, 18.00-20.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
 Gabriele Gaube-Simon EUR 205,00

Deutsch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4820-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 3, ab Lekt. 1
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 12.03.24 ab 7 TN
 Cornelia Wellner EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4820-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 3, ab Lekt. 2
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Sabine Weller EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4821-7, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 3, ab Lekt. 6/7
 15x Samstag, 09.00-12.15 Uhr
 Beginn: Samstag, 02.03.24 ab 7 TN
 Khamza Tojiev EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4822-2, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 4, ab Lekt. 8
 15x Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Oksana Chesnokova EUR 205,00

Kurs-Nr. Z4823-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 4, ab Lekt. 13/14
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Ursula Meyer EUR 270,00

Deutsch, Niveau A2+

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Übung macht den Meister! In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen gezielt die wichtigsten Grammatikthemen aus der Grundstufe. Der Kurs ist für Teilnehmende, die bereits Kurse auf dem Niveau A1 und A2 besucht haben, sich aber noch unsicher in der praktischen Anwendung der sprachlichen Strukturen fühlen und durch Vertiefungs- und Wiederholungsübungen mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben erlangen möchten.

Kurs-Nr. Z4823-6, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Begegnungen A2+, ab Lekt. 3
 15x Donnerstag, 16.30-18.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 07.03.24 ab 7 TN
 Christine Gabriel EUR 140,00

Deutsch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4832-1-Z, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Schritte PLUS NEU 6, ab Lekt. 1/2
 16x Montag (Onlineunterricht) 18.00-19.30 Uhr
 14x Mittwoch (Präsenzunterricht) 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Eva Hauschild-Kawazu EUR 270,00

Deutsch, Niveau B1+

Konversation und Grammatik

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Lernende (zum Beispiel an Absolventen eines Integrationskurses), die die Stufe B1 erreicht haben, aber noch mehr Übung und Sicherheit für den Einstieg in die Stufe B2 erlangen wollen. Sie erweitern und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse des Niveaus B1, dabei üben Sie vor allem die lebendige Alltagssprache.

Kurs-Nr. Z4833-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Mittwoch, 09.00-11.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Brigitte Uretschlager EUR 205,00

Kurs-Nr. Z4833-7, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Begegnungen B1.1+, ab Lekt. 3
 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 07.03.24 ab 7 TN
 Christine Gabriel EUR 140,00

Deutsch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4840-1, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 16x Montag und 14x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Mersije Nuredini EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4840-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 16x Dienstag und 14x Donnerstag, 09.30-12.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Brigitte Uretschlager EUR 365,00

Kurs-Nr. Z4840-4WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 13x Mittwoch und 13x Freitag, 07.00-08.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 6 TN
 Eva Kalmar EUR 270,00

Kurs-Nr. Z4841-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Erkundungen B2, ab Lekt. 5
 15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 07.03.24 ab 7 TN
 Christine Gabriel EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4841-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Kontext B2.1, ab Lekt. 5
 15x Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Maria Elsbacher EUR 205,00

Deutsch, Niveau B2

Konversation und Grammatik

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4842-7WEB, Online**

Lehrbuch: Weitblick B2.2, ab Lekt. 7
 15x Dienstag, 18.00-20.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 6 TN
 Eva Kalmar EUR 205,00

Deutsch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4845-0, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 6 TN
 Karin Isolde Hummel EUR 225,00

Kurs-Nr. Z4845-2-H*, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Erkundungen C1, ab Lekt. 6
 15x Dienstag, 09.00-11.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 185,00

Kurs-Nr. Z4845-3WEB, Online**

Lehrbuch: Sicher C1.1, ab Lekt. 3
 15x Dienstag, 07.15-08.45 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 6 TN
 Eva Kalmar EUR 165,00

Deutsch, Niveau C1/C2

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4846-1-H*, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Erkundungen C2, ab Lekt. 1/2
 15x Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 185,00

Konversation C1/C2

Für sehr Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten wir mit aktuellen Texten, z. B. Zeitungsartikeln. Themen: aktuelles Geschehen, Politik, Geschichte, Wissenschaft. Es wird kein Lehrbuch benötigt.

Kurs-Nr. Z4846-3-H*, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
 15x Donnerstag, 09.00-11.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 190,00

Grammatik & Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4846-4WEB, Online**

Lehrbuch: C-Grammatik: Ubungsgrammatik DaF, C1/C2
 15x Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Karin Lachner EUR 140,00

***Hinweis:** Dieser Kurs ist eine hybride Veranstaltung (Präsenzkurs mit der Möglichkeit am Kurs auch online teilzunehmen). Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Englisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4010-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: On Point A1, ab Lekt. 8
 15x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Susan Keeton EUR 195,00

Kurs-Nr. Z4010-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: At Your Leisure A1, ab Lekt. 6
 15x Montag, 08.45-10.15 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Beate Städtler EUR 140,00

Englisch, Niveau A1/A2

Auffrischkurs

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4011-1, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Great! A2, ab Lekt. 1
 15x Montag, 10.45-12.15 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Vanessa Walsh EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4011-2, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review, ab Lekt. 1
 15x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
 Yvonne Slama EUR 140,00

Englisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4020-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 1

10x Freitag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4020-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 1

10x Samstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Samstag, 02.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4020-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 4

10x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 08.05.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4020-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: On Point A2, ab Lekt. 5

15x Freitag, 10.15-11.45 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Célia Dierl EUR 195,00

Kurs-Nr. Z4020-5, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Headway A2, ab Lekt. 5

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Corinne Klarmann EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4020-6WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, ab Lekt. 4

12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Susanne Göhring EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4020-7WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 1

12x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Susanne Göhring EUR 156,00

Wiedereinsteiger A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4021-1, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review, ab Lekt. 3

12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Yvonne Slama EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4021-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Network Refresher A2, ab Lekt. 3

15x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Englisch, Niveau A2

Konversation

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4021-3, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Eigenes Material

10x Dienstag, 16.00-17.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 16.04.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Gina Fobbe EUR 140,00

Englisch, Niveau A2/B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4022-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Cindy Kornek EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4022-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Brush up A2, ab Lekt. 4

15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Englisch, Niveau A2/B1

Konversation und Grammatik

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4022-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Célia Dierl EUR 140,00

Englisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4030-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: At Your Leisure B1, ab Lekt. 5

15x Montag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Beate Städtler EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4030-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Headway B1, ab Lekt. 4

15x Montag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Corinne Klarmann EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4030-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: On Point B1, ab Lekt. 9

15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Susan Keeton EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4030-6WEB, Online**

Lehrbuch: Great! B1 2nd edition, ab Lekt. 1

12x Freitag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Noelia Estefani Rojas Ortiz EUR 156,00

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen des Niveaus B1. Gemeinsam vertiefen wir Schritt für Schritt unsere Kenntnisse auf diesem Level. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine fundierte Grammatik-Revision und setzen das Gelernte direkt in die Praxis um.

Kurs-Nr. Z4030-5WEB, Online**

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2, ab Lekt. 4

12x Montag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Katy Geiselhöringer EUR 156,00

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4031-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Vanessa Walsh EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4031-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Freitag, 08.30-10.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Célia Dierl EUR 195,00

Kurs-Nr. Z4031-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Vanessa Walsh EUR 140,00

Englisch, Niveau B1+

Konversation und Lektüre

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Sprechen und der Erweiterung des Wortschatzes. Bei Bedarf wird auch Grammatik wiederholt.

Kurs-Nr. Z4032-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: On Point (B1+), ab Lekt. 7/8

13x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Barbara Forkert EUR 160,00

Englisch, Niveau B1+

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4030-4, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Face2Face Intermediate B1+, ab Lekt. 8

12x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Raquel Sommer

EUR 115,00

Englisch, Niveau B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4032-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Life Upper-Intermediate, ab Lekt. 1

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

ab 7 TN

Vanessa Walsh

EUR 140,00

Konversation B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Develop fluency in conversation by discussing timeless and current topics. Give your opinion and relate your experiences to the group.

Kurs-Nr. Z4033-1WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

10x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Stacy Marinelli

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4033-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Mittwoch, 19.40-21.10 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Vanessa Walsh

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4033-3, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Eigenes Material

10x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Stacy Marinelli

EUR 140,00

Lunch Break with English B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

This weekly online meeting for English Conversation offers short and exciting language lessons during your lunch hour. Use your lunch break to master your oral skills in English, enhance vocabulary and speak like the English native speakers do.

Kurs-Nr. Z4033-4WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Montag, 12.30-13.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Liana Hakobyan

EUR 105,00

Englisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4040-1WEB, Online**

Lehrbuch: Great! B2 2nd edition, ab Lekt. 1

10x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag 07.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Noelia Estefani Rojas Ortiz

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4040-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Life (2nd Ed.), Split Edition B, ab Lekt. 10

15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Rosemae Rako

EUR 195,00

Kurs-Nr. Z4040-3, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: On Point B2, ab Lekt. 4

15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Susan Keeton

EUR 140,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Develop fluency in conversation by discussing timeless and current topics. Give your opinion and relate your experiences to the group.

Kurs-Nr. Z4041-1WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Stacy Marinelli

EUR 195,00

Englisch, Niveau B2/C1

Lektüre: Flash Fiction

Für sehr Fortgeschrittene

Intrigue, vanity, compassion, epiphany, fear, and wonder, all compressed into the space of a few pages. In cultivating such moods and states, flash fiction is as equally brilliant for what it includes in print as for what it leaves to our imaginations! Each class, we will discuss one of the twentieth-century stories from the „DTV zweisprachig“ collection „22 kurze Kurzgeschichten“, beginning with John Updike's „The

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Abandoned Swimming Pool“ (please read the story before our first zoom meeting) and continuing in subsequent classes with selections by Graham Greene, James Joyce, and Ernest Hemingway, among others. For your reading ease, each story can be read in the original English with a German translation on each facing page.

Kurs-Nr. Z4042-1WEB, Online**

Lehrbuch: 22 Short Shorts / 22 kurze

Kurzgeschichten, dtv

5x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 09.04.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Angelica Zeller-Michaelson

EUR 65,00

Englisch, Niveau B2/C1

Konversation und Lesen

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4042-2, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Speakout advanced 2nd edition, ab

Lekt. 3

15x Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

ab 7 TN

Audrey Logemann

EUR 140,00

Book Club B2/C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4042-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Buch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Raquel Sommer

EUR 140,00

English Round Table B2/C1

Für sehr Fortgeschrittene

There are many ways to improve your English – but the best way is to just dive in and start speaking! Come join an interesting conversation group of English language learners. We discuss different current affairs and play a quiz or game if time is left towards the end of the class. It's in a relaxed atmosphere with a cup of tea and all you need to bring is a good mood. Looking forward to seeing you!

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4042-4, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Eigenes Material

Mittwoch, 20.03.24, 18.30-20.00 Uhr

Mittwoch, 24.04.24, 18.30-20.00 Uhr

Mittwoch, 15.05.24, 18.30-20.00 Uhr

Mittwoch, 12.06.24, 18.30-20.00 Uhr

Mittwoch, 10.07.24, 18.30-20.00 Uhr

ab 5 TN

Audrey Logemann

EUR 70,00



Foto: © Myst - stock.adobe.com

Englisch für Kinder

Für Vorschulkinder

„Learning by doing!“ - In diesem Kurs werden Kinder spielerisch an die englische Sprache herangeführt.

Sie lernen interaktiv die Sprache nach dem Lehrwerk von Leonora Fröhlich-Ward „Englisch for Mopsy + me“.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasche, Buntstifte, Schnellhefter, Hausschuhe
Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4060-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasche, Buntstifte, Schnellhefter

10x Montag, 14.30-15.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

ab 5 TN

Audrey Logemann

EUR 65,00

Englisch für Schüler:innen

Für Kinder im Grundschulalter

Englisch macht Spaß! Durch Reime, Lieder, Spiele und Bewegung erlernen und festigen die Kinder erste englische Vokabeln und Redewendungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4060-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Samstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: Samstag, 02.03.24

ab 5 TN

Vanessa Walsh

EUR 110,00

Nachhilfekurs für Schüler:innen der 7./8. Klassen

In diesem Kurs liegt der Fokus nicht nur auf dem effektiven Lernen, sondern auch auf der Förderung der Freude an der englischen Sprache. Unser Ziel ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch eine positive Einstellung zum Sprachenlernen zu fördern.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4060-3, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Montag, 15.30-16.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

ab 5 TN

Audrey Logemann

EUR 65,00

Englisch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4050-1, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Corinne Klarmann

EUR 140,00

Englisch, Niveau C1

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4051-1, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Vanessa Walsh

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4051-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

10x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

ab 7 TN

Susan Keeton

EUR 95,00

Business English, A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Für Teilnehmende, die bereits grundlegende Englischkenntnisse erworben haben und diese gezielt im beruflichen Kontext ausbauen möchten, bietet unser Business English-Kurs auf dem Niveau A2 eine ideale Möglichkeit. Der Fokus liegt auf dem systematischen Aufbau Ihres Englisch-Grundwortschatzes speziell für den Arbeitsplatz. Wir konzentrieren uns darauf, die wichtigsten Situationen zu üben, die Sie direkt in Ihrem beruflichen Alltag benötigen. Zusätzlich legen wir großen Wert auf das Training der benötigten Grammatik, um sicherzustellen, dass Sie nicht nur über den erforderlichen Wortschatz, sondern auch über die grammatischen Strukturen verfügen, die für eine erfolgreiche Kommunikation im Beruf unerlässlich sind. Durch die Teilnahme an diesem Kurs gewinnen Sie das nötige Selbstbewusstsein, um im beruflichen Umfeld erfolgreich zu kommunizieren.

Kurs-Nr. Z4120, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 7 TN

Heidi Bensch

EUR 140,00

Business English, B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

This online course is an opportunity to learn and practice important communication skills in business, such as telephoning or writing emails, welcoming company visitors, presenting facts and discussing work-related topics. Much attention will be given to vocabulary and expressions relevant to the workplace as well as grammar (particularly verb tenses). Writing a CV in English will also be discussed. Lastly, essential grammar points will be studied based on students' needs. Join us!

Kurs-Nr. Z4133-1WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Corinne Klarmann

EUR 156,00

Business English, B1/B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4133-2, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Speakout 3ed B1+, ab Lekt. 1

12x Freitag, 9.30-11.00 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Audrey Logemann

EUR 156,00

Business English, B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4140, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Real Business English B2, ab Lekt. 1

10x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Catherine Conroy

EUR 140,00

Business English, B2/C1

Für sehr Fortgeschrittene

In this course, we will practice our business English. Small talk, phone calls, letters, emails, meetings, presentations and cultural differences between English speaking countries and Germany will be the central topics of the course. Participants will learn how to actively participate in decision making processes and how to compromise with their English speaking colleagues. Work situations will be simulated. In addition, common pronunciation mistakes will be addressed and corrected. Common and more complicated vocabulary will be discussed. Written exercises may be turned in at any time and will be returned after being corrected. Based on participants' fluency and goals, additional

themes and topics may be added. A basic knowledge of the written and spoken English language is required.

Kurs-Nr. Z4141-1WEB, Online**

Lehrbuch: Real Business English B2, ab Lekt. 1
12x Montag, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Catherine Conroy EUR 156,00

Business Communication, B2/C1

Für sehr Fortgeschrittene

In this comprehensive Business Communication course (B2/C1 level) conducted in English, you will acquire essential language skills crucial for effective communication in a professional context. The focus extends to various aspects, including participating in team meetings, engaging in discussions, honing problem-solving skills, delivering constructive feedback, and mastering the art of crafting impactful emails and presentations. Throughout the course, emphasis is placed on enriching your business vocabulary to elevate your communication style and project a more polished and professional image. By the end of the program, you can expect to not only bolster your language proficiency but also refine your overall communication strategy in the dynamic world of business. Join us in this transformative journey to enhance your business communication skills and navigate the global business landscape with confidence.

Kurs-Nr. Z4142-1WEB, Online**

Lehrbuch: Market Leader 3e Extra Upper Intermediate, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Audrey Logemann EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4142-2WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Audrey Logemann EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4142-3WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Liana Hakobyan EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4142-4, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Rosemae Rako EUR 195,00

Kurs-Nr. Z4142-5, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Market Leader 3e Extra Upper Intermediate, ab Lekt. 1
12x Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Audrey Logemann EUR 156,00



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Französisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4301, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Laurence Maistrelli-Otrio EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4302, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Laurence Maistrelli-Otrio EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4304-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 1
12x Montag, 15.00-16.30 Uhr
Beginn: Montag, 04.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Isabelle Jensen Thabuis EUR 156,00

Französisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4305-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 4
12x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Elsa Giacinti EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4306, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Rencontres en francais A1, ab Lekt. 4
15x Montag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Claudia Korhammer EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4307, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 6/7
15x Dienstag, 19.20-20.50 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Joelle Pellet-Kurschat EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4309-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 7/8
15x Montag, 16.30-18.00 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 6 TN
Isabelle Jensen Thabuis EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4315, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: On y va! A1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 7/8
15x Dienstag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Joelle Pellet-Kurschat EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4316, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 7
15x Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Dr. phil. Friederike Vogl EUR 140,00

Auffrischung A1

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits die Stufe A1 abgeschlossen haben und sie nun wiederholen möchten oder für Personen, die bereits Französisch durch Aufenthalte in Frankreich sprechen.

Kurs-Nr. Z4317, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Laurence Maistrelli-Otrio EUR 140,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Französisch

Französisch, Niveau A1/A2

Französisch für den Urlaub

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem kompakten Kurs üben Sie entspannt und unterhaltsam, wie Sie in den typischen Urlaubssituationen auf Französisch kommunizieren. Unsere Themen sind: sich vorstellen, im Restaurant, im Hotel, Einkaufen und unterwegs sein.

Kurs-Nr. Z4318, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

9x Mittwoch, 18.30-20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10.04.24

ab 6 TN

Laurence Maistrelli-Otrio

EUR 140,00

Französisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4320, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: On y va! A2, akt. Ausgabe, ab Lekt. 3/4

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Joelle Pellet-Kurschat

EUR 140,00

Wortschatz & Sprechen A2+

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Wir üben das freie Sprechen und trainieren das Hörverstehen, damit Sie in Frankreich Spaß statt Stress am Kommunizieren haben.

Kurs-Nr. Z4330, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: L'atelier A2, ab Lekt. 6

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Christine Allanic

EUR 140,00

Französisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4333-WEB, Online**

Lehrbuch: On y va! B1, akt. Ausgabe, ab Lekt. 1

12x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Elsa Giacinti

EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4334, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ab Lekt. 2

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Dr. phil. Friederike Vogl

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4340-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Montag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Montag, 08.04.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Juliette Bignier

EUR 156,00

Französisch, Niveau B1/B2

Lektüre: La bande dessinée française

Für Fortgeschrittene

Wer kennt nicht Astérix, den vom genialen René Goscinny erfundenen Gallier? Oder Tintin – »Tim« –, den »jungen Reporter« vom Belgier Georges Remi? Aber der Pirat Barbe-Rouge – bei Astérix immer wieder meisterhaft parodiert – ist in Deutschland weitgehend unbekannt. Und wie wäre es mit Lucky Luke, dem »poor lonesome cowboy«, und seinen verrückten Daltons? In diesem Kurs schauen wir uns einige Höhepunkte aus der französischen Comic-Kultur an. Der Kursleiter ist ein lebenslanger Comic-Fan. Wir lesen auf Französisch, aber es muss nicht ausschließlich Französisch gesprochen werden.

Kurs-Nr. Z4359-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

6x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 21.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Jan-Piet Knijff

EUR 78,00

Französisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4361, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Reprise B1 neu, ab Lekt. 12

15x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

ab 7 TN

Elvira Neundorf

EUR 140,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Aimeriez-vous parler de l'actualité, élargir votre vocabulaire ou tout simplement garder votre niveau en français? Rejoignez notre cours de conversation. Nous travaillerons sur la France d'aujourd'hui dans une optique interculturelle. Littérature, poésie et chansons ne manqueront pas. Alors, à bientôt? Assez bonne connaissance du français.

Kurs-Nr. Z4378, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

10x Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10.04.24

ab 7 TN

Sylvie Bernard

EUR 130,00

Französisch, Niveau C1

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Rejoignez notre cours de conversation. Nous travaillerons sur la France d'aujourd'hui dans une optique interculturelle. Articles de presse et vidéos fourniront les informations de base, littérature, poésie et chansons ne manqueront pas. Alors, à bientôt? Bonne à très bonne connaissance du français.

Kurs-Nr. Z4385-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Christine Allanic

EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4386-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Freitag, 08.45-10.15 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Juliette Bignier

EUR 156,00

Italienisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4400, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1

15x Montag, 19.35-21.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

ab 7 TN

Antonella Crusco

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4401, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

ab 7 TN

Antonella Crusco

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4402, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1

15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24

ab 7 TN

Alexandra Geyer

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4403, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 7 TN

Elvira Chinicò

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4404, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 7 TN

Dott. Luciana Donatone

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4405, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

ab 7 TN

N.N.

EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4406, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Francesca Fasolino EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4408, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
 15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4409-WEB, Online**

Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 1
 12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Dr. Sabina La Scala EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4410-WEB, Online**

Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 1
 12x Donnerstag, 10.45-12.15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Giancarla Tadorelli-Ruther EUR 156,00

Italienisch, Niveau A1

Fit für die Reise

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Le vacanze in Bella Italia genießen und dabei auch sprachlich weiter kommen? Starten Sie mit uns die ersten Vorbereitungen auf Ihre Reise nach Italien. Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und sich auf die kommunikative Kompetenz konzentrieren, damit Sie die ersten Dialoge in Italien mit Vergnügen meistern können. Dieser Kurs ist für Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Kurs-Nr. Z4414, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Viva le vacanze! Italienisch für die Reise
 15x Donnerstag, 10.35-12.05 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
 Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4415, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Italienisch à la carte neu
 Dienstag, 06.02.24, 17.30-20.30 Uhr
 Donnerstag, 08.02.24, 17.30-20.30 Uhr
 Dienstag, 20.02.24, 17.30-20.30 Uhr
 Donnerstag, 22.02.24, 17.30-20.30 Uhr ab 7 TN
 Alexandra Geyer EUR 75,00

Kurs-Nr. Z4416, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Italienisch à la carte neu
 Dienstag, 16.07.24, 17.30-20.30 Uhr
 Donnerstag, 18.07.24, 17.30-20.30 Uhr
 Dienstag, 23.07.24, 17.30-20.30 Uhr
 Donnerstag, 25.07.24, 17.30-20.30 Uhr ab 7 TN
 Alexandra Geyer EUR 75,00

Kurs-Nr. Z4417, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Italienisch à la carte neu
 9x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 16.04.24 ab 6 TN
 Francesca Fasolino EUR 140,00



Foto: ©Zarya Maxim - stock.adobe.com

Italienisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4423, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 4/5
 15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Katharina Holy EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4424, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 3
 15x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Costanza Guccione EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4425, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 3/4
 15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Alexandra Geyer EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4426, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro! A1 nuova edizione, ab Lekt. 3/4
 15x Mittwoch, 16.15-17.45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4427, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4
 15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Elvira Chincicò EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4428, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4
 15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Antonella Crusco EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4429-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4
 12x Dienstag, 09.30-11.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Maria Aquaro EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4430, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Margareta Temmler EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4431-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4
 12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Fabrizia Memo EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4432, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 4
 15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
 Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4433, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (A1) (Zweisprach. Ausg.), ab Lekt. 6/7
 15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
 Emilio Petruccelli EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4434, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Chiaro A1! nuova edizione, ab Lekt. 7/8
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 Katharina Holy EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4435, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8
 15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
 N.N. EUR 140,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Italienisch

Italienisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4436, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 7/8

15x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN

Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4437, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: DIECI-Lezioni di italiano A1, ab Lekt. 9/10

15x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN

Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Wiedereinsteiger A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die bereits das Niveau A1 der italienischen Sprache erreicht haben oder zuvor schon einmal Italienisch gelernt haben und nun ihre Kenntnisse im Hören und Sprechen auffrischen und vertiefen möchten. Neben den abwechslungsreichen Übungen im Hören und Sprechen erweitern wir den Wortschatz für die Alltagskommunikation. Einfach perfekt für einen erfolgreichen Wiedereinstieg in die italienische Sprache.

Kurs-Nr. Z4438A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Italienisch üben: Hören & Sprechen A1

15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN

Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4438B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Italienisch üben: Hören & Sprechen A1

15x Donnerstag, 10.35-12.05 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN

Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4438C, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Mittwoch, 10.35-12.05 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN

Francesca Fasolino EUR 140,00

Italienisch, Niveau A1+

Leichte Konversation

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch Lernen ist gar nicht so schwer. Dieser Kurs ist für alle, die mindestens ein Semester Italienisch gelernt haben und direkt in die praktische Anwendung einsteigen möchten. Durch einfache Dialoge üben wir,

wie man in Italien in Alltagssituationen erfolgreich kommuniziert und wir fokussieren uns darauf, einfach zu sprechen. Die Grammatik und den Wortschatz erlernen wir dabei intuitiv. Der Kurs kann ebenfalls parallel zu einem A1-Kurs belegt werden.

Kurs-Nr. Z4439, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Eigenes Material

15x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 6 TN

Katharina Holy EUR 115,00

Italienisch, Niveau A1+

Vertiefungskurs

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs wiederholen wir die Stufe A1. Wir erweitern den Grundwortschatz, üben einfache Konversation und bei Bedarf wiederholen wir auch die Grammatik.

Kurs-Nr. Z4440, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 / Zusatzmaterial

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN

Daniele Pigato EUR 140,00

Italienisch, Niveau A1

Fit für den Urlaub 1

Bar, Restaurant & Shopping

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Der Urlaub rückt näher und Sie möchten gerne Ihr Italienisch auffrischen, um sich zurechtzufinden? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop (Teil 1) üben wir den Wortschatz und die Dialoge rund um das Thema „Bar“, „Restaurant“ und „Shopping“. Durch Rollenspiele und praktische Übungen verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4441-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Samstag, 22.06.24, 10.00-13.00 Uhr ab 5 TN

Sara Isopi EUR 26,00

Fit für den Urlaub 2

Hotel & Unterkunft

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Workshop (Teil 2) üben wir den Wortschatz und die Dialoge rund um das Thema

„Hotel“ und „Unterkunft“. Durch Rollenspiele und praktische Übungen verbessern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4442-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Samstag, 20.07.24, 10.00-13.00 Uhr ab 5 TN

Sara Isopi EUR 26,00

Italienisch, Niveau A2

Auffrischung und leichte Konversation

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die das Niveau A1 bereits erreicht haben und nun ihre Grundkenntnisse festigen und aktivieren möchten. Wir konzentrieren uns auf das Sprechen in Alltagssituationen und trainieren auch intensiv das Hörverstehen. Wir arbeiten mit einem Le-sebuch. Der Titel wird am 1. Kurstag gewählt.

Kurs-Nr. Z4446, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Dienstag, 10.15-11.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN

Cristina Dott. Bruzzone-Ostermeier EUR 140,00

Workshop A1/A2

Preposizioni di luogo – Ortsangaben

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

„Jedes Mal [...] schleicht sich, mit furchtbarer und unvermuteter Macht ausgestattet, eine scheinbar unbedeutende Präposition in meinen Satz und zieht mir den Boden unter den Füßen weg.“ behauptete schon Mark Twain. Damit Ihnen nicht dasselbe passiert, wiederholen und üben wir in diesem Kurs die Anwendung der „preposizioni articolate“ (al, allo, dalla, nel, usw.) und der Präpositionen des Ortes, wie z. B. in, vicino a, lontano da, di fronte a, usw.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4444-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

2x Freitag, 16.30-18.00 Uhr

Beginn: Freitag, 08.03.24 ab 5 TN

Daniela Zangrilli EUR 26,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Preposizioni di tempo – Zeitangaben

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Durch interaktive Übungen und praktische Beispiele üben wir in diesem Workshop, wie man korrekt die Präpositionen der Zeit (z. B. da un anno, tra un mese, prima delle vacanze, ...) auf Italienisch verwendet. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4445-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Freitag, 19.04.24, 16.30-18.00 Uhr ab 5 TN
Daniela Zangrilli EUR 13,00

Italienisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4446, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Chiaro A2! nuova edizione, ab Lekt. 3

15x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4447-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1

12x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4448, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Chiaro A2! nuova edizione, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4449, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2) (Zweisprachige

Ausg.), ab Lekt. 1
15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4450, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lekt. 1

15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4453, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 3

15x Montag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Antonella Crusco EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4454-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 4

12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Sabina La Scala EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4455-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 4

12x Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Giancarla Taborelli-Ruther EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4456, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 4

15x Montag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4457, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 5

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Antonella Crusco EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4458, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 8

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Angela Kelp EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4459, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2 (A2) (Zweisprach.

Ausg.), ab Lekt. 8/9
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

Vertiefungskurs A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die mündliche Kommunikation, erweitern den Wortschatz und wiederholen bei Bedarf die Grammatik. Ideal geeignet für alle, die bald die B1-Stufe beginnen davor aber noch gern A2-Inhalte festigen möchten.

Kurs-Nr. Z4460-WEB, Online**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2

15x Montag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 6 TN
Daniele Pigato EUR 165,00

Konversation A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Der inhaltliche Schwerpunkt in diesem Kurs liegt in Konversation, um möglichst viel und spontan Italienisch zu sprechen.

Kurs-Nr. Z4461, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: A voi la parola, A2/B1, ab Lekt. 5

15x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Italienisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4463, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Chiaro! B1 nuova edizione, ab Lekt. 4

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4464-WEB, Online**

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 (B1), ab Lekt. 7

15x Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 6 TN
Suzanna Frediani-Krämer EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4465, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 (B1), ab Lekt. 8

15x Mittwoch, 18.45-20.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 6 TN
Suzanna Frediani-Krämer EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4466, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 9

15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Daniele Pigato EUR 140,00

Konversation B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wir arbeiten mit dem Kursbuch, lesen aber auch gemeinsam Texte, die wir dann als Grundlage für das freie Sprechen verwenden. Durch Rollenspiele und Hörübungen trainieren wir ebenfalls den Wortschatz und vertiefen die Grammatik.

Kurs-Nr. Z4477, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Adesso Sprachmagazin

15x Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Emma Misani-Raupp EUR 145,00

Kurs-Nr. Z4478, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 (B1), ab Lekt. 4

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Emilio Petruccelli EUR 140,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Italienisch

Workshop, Niveau B1

Italiano qua e là per la Puglia

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In un viaggio virtuale tra le bellezze della Puglia potrete arricchire il vocabolario e ripassare alcuni temi grammaticali, scoprendo fatti e curiosità di questa splendida regione.

Kurs-Nr. Z4479-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material
4x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Grazia D'Alessandro EUR 52,00

Konversation B1+/B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4484, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Caccia ai tesori B1-C1, ab Lekt. 12
15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Costanza Guccione EUR 140,00

Italienisch, Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4485, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4487, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 (B2), ab Lekt. 5/6
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Dott. Luciana Donatone EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4488, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Italiano Pronti Via B1-C1, ab Lekt. 93
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Alessandra Massi-Kluge EUR 140,00

Konversation B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4490, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Elvira Chinicò EUR 145,00

Kurs-Nr. Z4491, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Nuovo Spazio Civiltà
15x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4492, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Eigenes Material
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 140,00

Leggere Pasolini in italiano – Viaggio letterario da nord a sud

Für Fortgeschrittene

In questo corso la scrittrice italiana Simona Morani propone la lettura del libro „La lunga strada di sabbia“ di Pier Paolo Pasolini. Questa breve opera raccoglie le pagine di diario che Pasolini ha scritto durante un viaggio con la sua automobile dal nord al sud Italia nell'estate del 1959. La sua testimonianza offre l'opportunità di scoprire luoghi e mentalità dell'epoca, ma anche di conoscere un aspetto più intimo e personale dell'autore.

Kurs-Nr. Z4493-WEB, Online**

Lehrbuch: La lunga strada di sabbia – Pier Paolo Pasolini
6x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Simona Morani EUR 78,00

Italienisch, Niveau C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4494, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Lehrbuch: Magari nuovo C1/C2, ab Lekt. 17
15x Freitag, 10.35-12.05 Uhr
Beginn: Freitag, 01.03.24 ab 6 TN
Fulvia Khorsand EUR 165,00

Konversation C1

Für sehr Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4495, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Fulvia Khorsand EUR 145,00

Italienisch, Niveau C2

Konversation

Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kurs-Nr. Z4497, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.
15x Dienstag, 08.30-10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 5 TN
Cristina Dott. Bruzzone-Ostermeier EUR 200,00

Italienisch Stammtisch Tavola rotonda

Volete esercitare il vostro italiano? Ideale anche per „quasi“ principianti. Ci troviamo una volta al mese nella vhs a Unterschleißheim per conversare, discutere, chiacchierare in italiano su vari temi. Iscrizione obbligatoria.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4498, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 12.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 09.04.24, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 07.05.24, 19.00-21.00 Uhr
Dienstag, 11.06.24, 19.00-21.00 Uhr ab 6 TN
Anna Rita Ghisu-Biber EUR 60,00



Foto: ©smspsy - stock.adobe.com

Spanisch, Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4501, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24 ab 7 TN
Belinda Wulkop EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4502, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Montag, 09.30-11.00 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24 ab 7 TN
Belinda Wulkop EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4504, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 11.15-12.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Patricia Mühlbach-Pardo EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4505, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4506, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4507-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4509-WEB, Online**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Lekt. 1-6

9x Samstag, 09.00-11.00 Uhr

Beginn: Samstag, 02.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramírez EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4510, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
N.N. EUR 140,00

Spanisch, Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4516-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4

12x Montag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Montag, 11.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramírez EUR 156,00



Foto: ©Rudzhan - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Z4517, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4

15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Mariana Romero de Mischnick EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4518, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 5

15x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4519, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 5

15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4522-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

12x Dienstag, 19.15-20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Lissy García EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4524, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

15x Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 7 TN
Patricia Mühlbach-Pardo EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4525, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4526-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 8/9

12x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Remedios Orozco Ramírez EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4527, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 11/12

15x Donnerstag, 18.45-20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Sonja Sumana Reissmüller EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4528, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 12

15x Montag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Jose Chavez EUR 140,00

Spanisch, Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4529, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 17.15-18.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Lissy García EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4530, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1

15x Dienstag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.03.24 ab 7 TN
Belinda Wulkop EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4540-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 6/7

12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Lissy García EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4541, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 8

15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Lissy García EUR 140,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Spanisch

Spanisch, Niveau A2

Auffrischung

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal Spanisch gelernt oder lernen es gerade aber Sie fühlen sich sprachlich nicht sicher? Wir frischen die vorhandenen Grundkenntnisse auf und vertiefen sie, indem wir ohne Druck Neues lernen und damit verbinden. Das Material ermöglicht uns, Erfahrungen auszutauschen, in die Sprachpraxis einzusteigen und fast ganz nebenbei Wortschatz und grammatische Strukturen zu wiederholen.

Kurs-Nr. Z4542-WEB, Online**

Lehrbuch: Toma la palabra

12x Donnerstag, 17.45-19.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jannet Weeber Brunal EUR 156,00

Spanisch, Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

El curso está adaptado para estudiantes que puedan comunicarse con buen uso de vocabulario y de las estructuras gramaticales necesarias de forma oral y escrita. Para personas que puedan entablar una conversación con un poco de fluidez. ¡Continuar aprendiendo español es muy divertido!

Kurs-Nr. Z4548-WEB, Online**

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 1

15x Montag, 18.45-20.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 6 TN
Lissy García EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4549, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 5

15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24 ab 7 TN
Maria Angela Cremer EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4564, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 4

15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.03.24 ab 7 TN
Belinda Wulkop EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4565, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Caminos neu 3/ B1, ab Lekt. 12

15x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 7 TN
Vera Lutz EUR 140,00

Dieser Kurs trifft sich zusätzlich ca. alle 4-6 Wochen im Café um auf Spanisch zu plaudern.

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Spanisch A2/B2

Workshop – SER o ESTAR?

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wir lernen die Unterschiede und Verwendungen der Verben „ser“ und „estar“ kennen. Der interaktive Kurs richtet sich an Lernende auf mittlerem bis fortgeschrittenem Niveau.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4571-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Freitag, 08.03.24, 17.00-18.30 Uhr

Jannet Weeber Brunal ab 5 TN
EUR 13,00

Workshop – POR o PARA?

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wann benutzt man „por“? Und wann „para“? Durch praktische Übungen und Beispiele werden Sie sicherer im Umgang mit diesen beiden wichtigen Präpositionen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4572-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Freitag, 12.04.24, 17.00-18.30 Uhr

Jannet Weeber Brunal ab 5 TN
EUR 13,00

Workshop – gustar o querer? Saber o poder?

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

¿Te gusta o lo quieres? ¿Puede o sabe? Wenn Sie sich diese Fragen bereits häufig gestellt haben, sind Sie hier genau richtig. Durch praktische Übungen werden Sie ein Gespür dafür entwickeln, welche Verben am besten zu welchen Situationen passen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4573-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Freitag, 26.04.24, 17.00-18.30 Uhr

Jannet Weeber Brunal ab 5 TN
EUR 13,00

Workshop – Falsos amigos: Ihnen ist nicht zu trauen!

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

„Falsche Freunde“ sind Wörter, die in beiden Sprachen ähnlich klingen oder geschrieben werden, aber unterschiedliche Bedeutungen haben. Dies kann zu Missverständnissen und peinlichen Situationen führen. Wir werden uns auf solche falschen Freunde konzentrieren und ihre korrekte Verwendung in verschiedenen Kontexten im Spanischen erlernen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4574-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

1x Freitag, 14.06.24, 17.00-18.30 Uhr

Jannet Weeber Brunal ab 5 TN
EUR 13,00

Spanisch, Niveau B1

Konversation und Grammatik

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

iHablemos! Este curso es para aquellas personas que quieren poner en práctica sus conocimientos de la lengua española y quieren consolidar sus conocimientos gramaticales. Comentaremos artículos sobre temas actuales de la cultura hispanoamericana.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z4567-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jannet Weeber Brunal EUR 156,00

Spanisch, Niveau B2

Konversation

Für Fortgeschrittene

Este curso es para estudiantes del nivel B1 que quieren practicar la comunicación de situaciones cotidianas.

Vamos a practicar el vocabulario y la gramática de este nivel.

Kurs-Nr. Z4588, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Con gusto B2 nuevo, ab Lekt. 2/3

15x Montag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Silvia Goyeneche de Heberle EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4591, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: Avenida B2, ab Lekt. 14

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Ursula Borchmeyer EUR 140,00

Spanisch, Niveau C1

Konversation

Für Fortgeschrittene

Hablamos sobre temas de actualidad, cultura, lecturas variadas. Repaso de algunos temas de gramática.

Kurs-Nr. Z4597, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

15x Montag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
Silvia Goyeneche de Heberle EUR 145,00

Spanisch, Niveau C1/C2

Konversation

Für sehr Fortgeschrittene

Conversación sobre temas actuales de España y Latinoamérica: Prensa, política, literatura, sociedad, lectura de obras de autores conocidos, en versión original. Según deseo o necesidad: profundización de puntos difíciles de gramática.

Kurs-Nr. Z4598, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Materialgebühr von EUR 5,00 ist inklusive.

12x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 6 TN

Ingrid Hartmann

EUR 145,00



Foto: ©pressmaster - stock.adobe.com

Arabisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4610-WEB, Online**

Lehrbuch: Modernes Hocharabisch Bd.1, ab Lekt. 1

12x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Mohamed Ramadan

EUR 156,00

Niveau A1, Standard

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4612-WEB, Online**

Lehrbuch: Modernes Hocharabisch Bd.1, ab Lekt. 9

12x Montag, 19.45-21.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Mohamed Ramadan

EUR 156,00

Chinesisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4620, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 6 TN

Hui Gao

EUR 165,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512Kbit/s).

Chinesisch, Niveau A2/B1

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4623, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Lehrbuch: HSK Standard Course 3, ab Lekt. 5

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

ab 5 TN

Hui Gao

EUR 195,00

Dänisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Es geht weiter hinein in die wunderbare der Welt der dänischen (Aus-)Sprache! Neben der Festigung der bereits erlernten grammatikalischen Strukturen vertiefen wir in diesem Kurs die Themen Einkauf, Besuche sowie verschiedene Zeitformen und lernen weitere interessante kulturelle Aspekte des Lebens in Dänemark kennen.

Kurs-Nr. Z4629-WEB, Online**

Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lekt. 6/7

12x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Daniel Wellinghausen

EUR 156,00

Griechisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4631-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 1

12x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Joanna Milioni

EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4632-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 3

15x Montag, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

ab 5 TN

Brigitte Bräunlein-Schmid

EUR 125,00

Kurs-Nr. Z4634-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 5

12x Mittwoch, 16.00-17.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 13.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Ekaterini Fifa

EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4635, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lekt. 8

12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12.03.24

ab 6 TN

Ekaterini Fifa

EUR 140,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Lernen in entspannter Atmosphäre. Der Unterricht wird interaktiv gestaltet mit viel Raum zum Üben des Sprechens auf Griechisch in Alltagssituationen.

Kurs-Nr. Z4637-WEB, Online**

Lehrbuch: Pame! A2, ab Lekt. 3

15x Dienstag, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 12.03.24

ab 5 TN

Brigitte Bräunlein-Schmid

EUR 125,00

Weitere Sprachen



Foto: ©Michael Böhm - stock.adobe.com

Altgriechisch

Niveau A1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Ob man die Homerischen Epen, Sophokles' König Ödipus, Platons Sokratische Dialoge, das Neue Testament oder auch die Septuaginta lesen möchte: ohne die wunderschöne altgriechische Sprache geht es nicht. In diesem Kurs stehen nicht Grammatik und Übersetzen, sondern Lesen und Verständnis im Vordergrund.

Kurs-Nr. Z4638-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Montag, 17.00-18.15 Uhr
Beginn: Montag, 26.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 130,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4639-WEB, Online**

Lehrbuch: Athenaze I. Introduzione al Greco antico+Vivarium Novum
12x Dienstag, 17.45-19.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 156,00

Hindi

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen wir zunächst das Alphabet der Devanagari-Schrift und arbeiten an der Aussprache ganzer Wörter und Sätze. Es wird ein erster Einblick in die Grundgrammatik gegeben. Das Erlernte werden wir in

Sprachspielen anwenden und üben. Am Ende des Kurses werden wir in der Lage sein, uns auf Hindi vorstellen zu können und erste Texte zu lesen. Eine aktive und regelmäßige Teilnahme am Unterricht ist Voraussetzung.

Kurs-Nr. Z4640-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Anjana Singh EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Hindi, die wichtigste Amtssprache in Indien, gemeinsam mit Spaß erlernen! Für die Teilnahme werden die Kenntnisse der Schrift und das Lesen vorausgesetzt. Lesen, Schreiben, Hörverständnis und Sprechen kommen gleichermaßen zum Zuge. Eigenes Material der Kursleiterin bereichert den Unterricht.

Kurs-Nr. Z4641-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
12x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.03.24 ab 4 TN
Anjana Singh EUR 180,00

Latein

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4645-WEB, Online**

Lehrbuch: Familia Romana, ab Lekt. 14
12x Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 104,00

Niveau B2

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z4646-WEB, Online**

Lehrbuch: Familia Romana, ab Lekt. 27
12x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 156,00

Lesekreis B2

Für Fortgeschrittene

LATINE LEGAMUS!

Ein Lesekreis für Lateinliebhaber, die gerne lustige, spannende, ernste, schöne Geschichten (evtl. auch Dichtung) aus 20 Jahrhunderten lesen möchten (z.B. aus dem Mittelalter und aus der lateinischen Bibel). Übersetzt wird nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Aspekte der Grammatik können auf Wunsch besprochen werden. Aber ante omnia geht es um Spaß beim Lesen!

Kurs-Nr. Z4647-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben
6x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 04.04.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Jan-Piet Knijff EUR 78,00

Japanisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4650-WEB, Online**

Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 1
15x Dienstag, 12.30-13.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Hiroko Watanabe-Schmidt EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4651-WEB, Online**

Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 1
12x Dienstag, 18.15-19.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 27.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Takako Tsukamoto-Sögtrop EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4653-WEB, Online**

Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 6/7
12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Hiroko Watanabe-Schmidt EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4654, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Marugoto A1, Katsudo und Rikai, ab Lekt. 10
 15x Montag, 19.35-21.05 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 7 TN
 Wakako Katsube-Nixdorf EUR 140,00

Kurs-Nr. Z4655-WEB, Online**, Teil 1/2

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lekt. 6
 6x Dienstag, 19.45-21.15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 20.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Yasuko Yoshiga EUR 78,00

Kurs-Nr. Z4656-WEB, Online**, Teil 2/2

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lekt. 8
 6x Dienstag, 19.45-21.15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25.06.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Yasuko Yoshiga EUR 78,00

Kurs-Nr. Z4658-WEB, Online**, Teil 1/2

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lekt. 14
 6x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 20.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Yasuko Yoshiga EUR 78,00

Kurs-Nr. Z4659-WEB, Online**, Teil 2/2

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2, ab Lekt. 16
 6x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 25.06.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Yasuko Yoshiga EUR 78,00

Japanisch

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Die Schwerpunkt in diesem Kurs liegt in der mündlichen Kommunikation. Wir lernen Ausdrücke für die Alltagskommunikation mündlich und schriftlich. Für die Teilnahme an diesem Kurs sollen Sie mit Hiragana und Katakana vertraut sein. Quereinsteiger und Auffrischer sind ebenfalls herzlich willkommen

Kurs-Nr. Z4661, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Lehrbuch: Marugoto A2, Katsudoo und Rikai, ab Lekt. 1
 15x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 ab 6 TN
 Wakako Katsube-Nixdorf EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4662-WEB, Online**

Lehrbuch: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo, ab Lekt. 2
 12x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Takako Tsukamoto-Sögtrop EUR 156,00

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf der mündlichen Kommunikation (B1.1-Stufe). Der Kurs ist daher ideal für Teilnehmende, die über sehr gute Grundkenntnisse der ja-



Foto: ©fawatchai1990 - stock.adobe.com

panischen Grammatik verfügen und nun intensiver die freie, mündliche Kommunikation üben möchten.

Kurs-Nr. Z4664, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Minna no Nihongo Grundstufe II, ab Lekt. 35
 15x Donnerstag, 17.45-19.15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 6 TN
 Yumi Tojima-Herdle EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4665, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Minna no Nihongo, Grundstufe II, ab Lekt. 34
 15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 6 TN
 Yumi Tojima-Herdle EUR 165,00

Koreanisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Wer sich mit der Sprache beschäftigt, versteht die Kultur (noch) besser – das gilt natürlich auch für alles, was aus Südkorea kommt und inzwischen in der ganzen Welt gefragt und beliebt ist. Ob Popmusik, Filme und Serien, Webtoons (d.h. Webcomics), Computerspiele, Essen, Mode oder Kosmetik, die „Koreanische Welle“ (Hallyu) ist auf dem Weltmarkt eine Größe, und mit etwas Sprachkenntnissen macht es noch mehr Spaß, sich mitreißen zu lassen und gegebenenfalls das Land auch zu bereisen.

Kurs-Nr. Z4667-WEB, Online**

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, ab Lekt. 1
 12x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Soe Yang-Mi EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4668-WEB, Online**

Lehrbuch: Active Korean 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 3
 12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Hwa-Ran Pfahl-Kim EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4669-WEB, Online**

Lehrbuch: Fast & Fun Korean Bd.1 + Vitamin Korean A1, ab Lekt. 3
 12x Montag, 18.00-19.30 Uhr
 Beginn: Montag, 26.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Elena Balabanec EUR 156,00

Kroatisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4670, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Lehrbuch: Ja govorim hrvatski A1, ab Lekt. 1
 15x Donnerstag, 16.30-18.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 29.02.24 ab 6 TN
 Vesna Resch EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4671-WEB, Online**

Lehrbuch: Ja govorim hrvatski A1, ab Lekt. 1
 12x Montag, 15.45-17.15 Uhr
 Beginn: Montag, 04.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
 Vesna Resch EUR 156,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Weitere Sprachen



Foto: © pathdoc - stock.adobe.com

Kroatisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4672, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Ja govorim hrvatski A1, ab Lekt. 4

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24 ab 6 TN

Vesna Resch EUR 165,00

Kurs-Nr. Z4673-WEB, Online**

Lehrbuch: Krenimo na odmor!, ab Lekt. 9

12x Montag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Renata Stjepanovic EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4674, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Hrvatski za početnike 1, ab Lekt. 10

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 6 TN

Antonija-Mirna Bähmann EUR 165,00

Niederländisch

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4675-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

12x Mittwoch, 20.15-21.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Jan-Piet Knijff EUR 156,00

Norwegisch

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4678, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lekt. 11

12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 ab 5 TN

Elin Juell Antvedt EUR 195,00

Persisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für Sprache, Literatur und die ca. 7000 Jahre alte Kulturgeschichte des Irans? Kennen Sie den Ursprung der Wörter „Basar“ oder „Paradies“? Er ist im Persischen zu finden, der Sprache von „1001 Nacht“, die wie auch die meisten europäischen Sprachen zur großen indogermanischen Sprachfamilie gehört. Das unterscheidet Farsi – so die offizielle Bezeichnung im Iran – vom Arabischen, obwohl die Schrift gleich ist und auch im Wortschatz die Einflüsse deutlich sind.

Kurs-Nr. Z4729-WEB, Online**

Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, ab Lekt. 1

12x Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Ava Dabbaghi EUR 156,00

Niveau A1, Standard

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4730-WEB, Online**

Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, ab Lekt. 4

12x Freitag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Freitag, 01.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Ghazal Dabbaghi EUR 156,00

Polnisch

Niveau A1, kompakt

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Polnischen vermittelt. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen und lernen landeskundliche Informationen mit.

Kurs-Nr. Z4735-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

Samstag, 09.03.24, 9.00-12.00 Uhr

Samstag, 16.03.24, 9.00-12.00 Uhr ab 5 TN

Agnieszka Stanko EUR 52,00

Portugiesisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4741-WEB, Online**

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lekt. 1

12x Montag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Montag, 11.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Rosangela Santiago da Silva Lang EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4742-WEB, Online**

Lehrbuch: Olá Portugal! neu, A1/A2, ab Lekt. 1

12x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN

Bruno Garcia EUR 156,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Russisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4747-WEB, Online**

Lehrbuch: Jasno! A1-A2 neu, ab Lekt. 1

12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Marina Mashchenko EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4749-WEB, Online**

Lehrbuch: Jasno! A1-A2 neu, ab Lekt. 3

12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 07.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Marina Mashchenko EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4750, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Klett Verlag, ab Lekt. 11

12x Freitag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Freitag, 08.03.24 ab 6 TN
N.N. EUR 140,00

Schwedisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4758-WEB, Online**

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, ab Lekt. 1

12x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 06.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Sophia Wrangel EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus den ersten Lektionen. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen und lernen landeskundliche Informationen mit.

Kurs-Nr. Z4759-WEB, Online**

Lehrbuch: Hejsan! A1-A2, ab Lekt. 4

12x Dienstag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Sophia Wrangel EUR 156,00



Foto: ©DreamArchitect - stock.adobe.com

Slowakisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Slowakischen vermitteln wird. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen und lernen landeskundliche Informationen mit.

Kurs-Nr. Z4762-WEB, Online**

Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM Slovenica A1, ab Lekt. 1

12x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Bozena Baranekova EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4763-WEB, Online**

Lehrbuch: KRÍŽOM KRÁŽOM Slovenica A1, ab Lekt. 4

12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 05.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Dr. Bozena Baranekova EUR 156,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Thailändisch

Niveau A1, Anfänger – Schnupperkurs

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Traumhafte Strände, wunderbare Tempel und eine reiche Kultur – Thailand hat als Reiseziel viel zu bieten. Wenn Sie darüber hinaus auch an der Sprache interessiert sind, können Sie in diesem Kurzkurs „hineinschnuppern“, erste Sätze lernen und sehen, ob Ihnen Thailändisch auch auf Dauer Spaß machen würde.

Kurs-Nr. Z4770-WEB, Online**

Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, ab Lekt. 1

6x Freitag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Freitag, 08.03.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Indradesa Rachot EUR 78,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Diese A1-Kurse eignen sich für Teilnehmende, die bereits ein wenig Vorkenntnisse mitbringen (ca. 2 Semester) und können direkt zusammen gebucht werden, da die Kurse aufeinander aufbauen.

Kurs-Nr. Z4771-WEB, Online**

Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, ab Lekt. 4

12x Montag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Indradesa Rachot EUR 156,00

Kurs-Nr. Z4772-WEB, Online**

Lehrbuch: Pagroon lääu! Thai für die Reise, ab Lekt. 6

6x Montag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Montag, 17.06.24 Kleingruppe: 5-8 TN
Indradesa Rachot EUR 78,00

Weitere Sprachen



Foto: © BRIAN KINNEY - stock.adobe.com

Tschechisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4780, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Lida Hola, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lekt. 1

15x Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Jana Engelhardt

EUR 195,00

Kurs-Nr. Z4781-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Dienstag, 19.15-20.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Dr. Galina Vondrackova

EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4782, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Lida Hola, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lekt. 10

15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 28.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Jana Engelhardt

EUR 195,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4783-WEB, Online**

Lehrbuch: Eigenes Material

12x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Dr. Galina Vondrackova

EUR 156,00

Türkisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z4784-WEB, Online**

Lehrbuch: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben

8x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 27.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Maral Baratova

EUR 104,00

Kurs-Nr. Z4785, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 1

15x Donnerstag, 19.35-21.05 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 6 TN

Zeliha Kösem Aksoy

EUR 165,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. Z4787, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Lehrbuch: Kolay Gelsin neu, A1-A2, ab Lekt. 6

15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

ab 6 TN

Zeliha Kösem Aksoy

EUR 165,00

****Hinweis:** Technische Voraussetzungen für Online-Kurse: PC/Notebook oder Tablet mit Kamera sowie Lautsprecher und Mikrophon, gute Internetverbindung (min. 512 Kbit/s).

Ungarisch

Niveau A1, Anfänger

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.

Kurs-Nr. Z4792-WEB, Online**

Lehrbuch: Szia! neu A1/A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1

12x Montag, 12.30-14.00 Uhr

Beginn: Montag, 11.03.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Timea Siman

EUR 156,00

Niveau A1

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.

Kurs-Nr. Z4793-WEB, Online**

Lehrbuch: Szia! neu A1/A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 2

12x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 26.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Timea Siman

EUR 156,00

Niveau A2

Für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

Unterricht überwiegend mit eigenen Materialien der Dozentin.

Kurs-Nr. Z4794-WEB, Online**

Lehrbuch: Szia! neu A1/A2, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 6

12x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 29.02.24

Kleingruppe: 5-8 TN

Timea Siman

EUR 156,00

Buch	ISBN-Nummer
Deutsch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Begegnungen B1.1+	978-3969150115
Erkundungen B2	978-3941323438
Erkundungen C1	978-3941323254
Kompass Daf C1.1	978-3126700078
Kontext B2.1	978-3126053402
Schritte PLUS NEU 1	978-3195010818
Schritte PLUS NEU 2	978-3198010815
Schritte PLUS NEU 3	978-3195010832
Schritte PLUS NEU 4	978-3198010839
Schritte PLUS NEU 5	978-3195010856
Schritte PLUS NEU 6	978-3196010855
Sicher C1.1	978-3195012089
Weitblick B2.1	978-3061208899
Weitblick B2.2	978-3061208905
Englisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
At your leisure A1	978-3190095995
At your leisure B1	978-3193095992
Brush up A2	978-3190029365
Great A1	978-3125014800
Great A1 second edition	978-3125017504
Great A2	978-3125014824
Great A2 second edition	978-3125017542
Let's enjoy English A2 Review	978-3125016422
Let's enjoy English A1.2	978-3125016323
Let's enjoy English A2.1	978-3125016385
Let's enjoy English A2.2	978-3125016392
Let's enjoy English B1.1	978-3125016446
Let's enjoy English B1.2	978-3125016453
Network Refresh Now A2	978-3126051873
On Point (A1)	978-3125012813
On Point (A2)	978-3125012837
On Point (B1) Pre-Intermediate	978-3125012639
On Point (B1+)	978-3125012721
On Point (B2)	978-3125012752
Speakout advanced 2nd edition	978-1447976639
Französisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Chapeau B1	978-3191434342
l'atelier A2	978-2278093007
On y va! A1, aktualisierte Ausgabe	978-3191033255
On y va! A2, aktualisierte Ausgabe	978-3191033514
On y va! B1, aktualisierte Ausgabe	978-3191033545
Rencontres en français A1	978-3125296428
Rencontres en français A2	978-3125296480
Rencontres en français B1	978-3125296497
Reprise B1 neu	978-3190033805
Voyages neu A1	978-3125294127
Italienisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Allegro nuovo A2	978-3125255937
A voi la parola A2/B1	978-3125255746
Caccia ai tesori B1-C1	978-3125259188
Chiaro! A1, Nuova edizione	978-3192754272
Chiaro! A2, Nuova edizione	978-3192754494
Chiaro! B1 nuova edizione	978-3190454679
Chiaro! Hören wie in Italien	978-3193054272
Con piacere nuovo A1	978-3125252011

Buch	ISBN-Nummer
Con piacere nuovo A2	978-3125252066
Con piacere nuovo B1	978-3125252127
Con piacere nuovo B1+/B2	978-3125252196
DIECI - Lezioni di italiano A1	978-3190056477
Italiano Pronti Via B1-C1	978-3125256125
Italienisch üben – Hören & Sprechen A1	978-3190379095
Magari Nuovo C1/C2	978-3193054210
Nuevo Espresso 1 (A1)	978-3192054389
Nuevo Espresso 2 (A2)	978-3192054396
Nuevo Espresso 3 (B1)	978-3192054402
Nuevo Espresso 4 (B2)	978-3195354660
Nuovo Spazio Civiltà	978-8858339169
Spanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Avenida B2	978-3125149601
Camino neu 3 / B1	978-3125149588
Con gusto nuevo A1	978-3125146716
Con gusto nuevo A2	978-3125146778
Con gusto nuevo B1	978-3125146846
Con gusto nuevo Trainingsbuch A2	978-3125146785
Toma la palabra A2	978-3125149359
Chinesisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
HSK 3 Standard Course	978-7561938188
Dänisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Dansk for dig neu A1-A2	978-3125289710
Vi snakkes ved! aktuell A1+	978-3191053796
Griechisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Pame! A1	978-3190054046
Pame! A2	978-3190054626
Pame! A2 Arbeitsbuch	978-3190254620
Japanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Japanisch, bitte! neu A1-A2 Kursbuch	978-3126069717
Japanisch, bitte! neu A1-A2 Übungsbuch	978-3126069724
Minna no Nihongo, Grundstufe 1	978-3835940307
Minna no Nihongo, Grundstufe 2	978-3835940390
Minna no Nihongo, Mittelstufe 1	978-3835940277
Minna no Nihongo, Mittelstufe 2	978-3835940178
Kroatisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Krenimo na odmor!	978-3197072432
Ja govorim hrvatski A1	978-3852534527
Koreanisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Fast & Fun Korean for Short-Term Learners, Bd. 1	978-3125286573
Active Korean 1, Verlag Moonjimedia	978-8953912298
Norwegisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Norsk for deg neu A1-A2	978-3125289208
Russisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Jasno! Neu A1 - A2	978-3125276789
Tschechisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Lida Hola	978-8074701313
Türkisch (Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem 1. Kurstag)	
Kolay Gelsin neu A1 - A2	978-3125286610
Kolay Gelsin neu B1	978-3125288713

Ansprechpartnerinnen



Monika Auer
Fachbereichsleitung
Beruf, IT
Geschäftsstellenleitung
Garching
Tel. 089/550 517-25
auer@vhs-nord.de



Christiane Mann
Information
Sachbearbeitung
Tel. 089/550 517-28
mann@vhs-nord.de

Buchführung

Praktikerkurs Finanzbuchführung für Einsteiger 2



Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte:

Besonderheiten bei Produktionsbetrieben wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen, Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen, Inhalte des Jahresabschlusses, Bilanzierungsgrundsätze, sachliche Abgrenzungen, zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen, steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze, Umkehr der Steuerschuldnerschaft, umsatzsteuerrechtliches Ausland, Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet, erhaltene und geleistete Anzahlungen, handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens, Bewertungsmaßstäbe, Abschreibungen, Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen, Anlageverzeichnis, Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages, Bewertung der Vorräte und Forderungen, Ausweis des Kapitals in der Bilanz, Buchen und Auflösen von Rückstellungen, Bewertung von Verbindlichkeiten.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt werden.

In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch mit Übungsaufgaben im Wert von EUR 26,95 enthalten.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig.

Die Dozentin ist als selbständige Steuerberaterin in Ismaning tätig. Sie hat die Ausbildung zur Steuerfachgehilfin absolviert, an der Fachhochschule das Betriebswirtschaftsstudium abgeschlossen und ist seit 2002 zur Steuerberaterin bestellt.

Kurs-Nr. Z5501, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landschuter Str. 20-22

15x Freitag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: Freitag, 15.03.24

Layla Haffar

max. 8 TN

EUR 309,00

Finanzbuchführung 2 Prüfung Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5502P, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landschuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 20.07.24

Sonntag, 21.07.24, 10.00-13.30 Uhr

Layla Haffar

max. 10 TN

EUR 95,00

Beruf und IT

Arbeit und Beruf sind von maßgeblicher Bedeutung für die Existenzsicherung sowie die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität und Teilhabe an der Gesellschaft. Die berufliche Weiterbildung im Fachbereich Beruf und IT ist daher ein zentraler und unverzichtbarer Bestandteil der Volkshochschule. Das Spektrum reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen und gängigen EDV Anwendungen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Für den persönlichen Erfolg spielt die kontinuierliche Weiterbildung in aktueller IT und sozialen Medien ebenso eine zentrale Rolle wie in interner und externer Kommunikation. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik oder Selbstmarketing stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.



Foto: ©Spectral-Design, -fotolia.com

Beruf IT

Beruf

- Buchführung, **181**
- Controlling, **182**
- Projektmanagement, **183**
- Management und Führung, **184**
- Marketing, Lernen lernen, **187**
- Kommunikation, **188**
- Berufliche Orientierung, **190**
- Job und Karriere, **192**

IT

- Windows und Office, **196**
- Fit für Büro und Cloud, OneNote, **197**
- Word, Excel, **198**
- Excel mit VBA, Power BI **200**
- PowerPoint, Outlook, Access, **201**
- Smartphone & mobile Technik, **202**
- PC selber bauen, Zehnfiingersystem, **203**
- Internet, **203**
- Video und Audio **204**
- Künstliche Intelligenz, **205**
- Web für Profis, InDesign & Co, **206**
- Bildbearbeitung, **207**
- 3D-Technik, **208**
- Linux, Programmieren, **209**
- Programmieren für Jugendliche, **210**
- Elektronik für Kids, **210**
- Kurse für Späteinsteiger:innen, **211**

Controlling

Praktikerkurs Lohn und Gehalt für Einsteiger 2



Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Kenntnisse der Lohnbuchhaltung um spezielle Details und Sonderfälle zu vertiefen. Dazu werden die Inhalte von Lohnbuchhaltung 1 um Spezialwissen ergänzt, das ein breites Wissen schaffen soll. Folgende Themen werden neben anderen Inhalten beispielsweise vermittelt: Besondere Lohnbestandteile und Entgeltformen (Sachbezüge, Zuschläge, Incentives, Firmenwagen, Abfindungen u.a.), Steuern und Sozialversicherung bei Nachzahlung sowie Rückforderung und Zahlungen an Hinterbliebene, Pauschalierung der Lohnsteuer, Reisekosten und doppelte Haushaltsführung, betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten, Lohnpfändung und Abtretung, spezielle Arbeitnehmergruppen (Geschäftsführer, Minijobber im Haushalt, Heimarbeiter, Kurzarbeiter, Arbeitnehmer in Altersteilzeit, Pflegezeit und Familienpflegezeit u.a.), Auslandssachverhalte und ausländische Arbeitnehmer, Prüfung der Lohnbuchhaltung durch Finanzamt und Sozialversicherung, Arbeiten zum Jahresende.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt werden.

In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch mit Übungsaufgaben enthalten. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen, über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig.

Die Dozentin ist als selbständige Steuerberaterin in Ismaning tätig. Sie hat die Ausbildung zur Steuerfachgehilfin absolviert, an der Fachhochschule das Betriebswirtschaftsstudium abgeschlossen und ist seit 2002 zur Steuerberaterin bestellt.

Kurs-Nr. Z5503, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Samstag, 09.00-12.00 Uhr

Beginn: Samstag, 09.03.24

max. 8 TN

Layla Haffar

EUR 319,00

Lohn und Gehalt 2 Prüfung Xpert Business

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5504P, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Anmeldeschluss: 13.06.24

Sonntag, 14.07.24, 10.00-13.30 Uhr

max. 10 TN

Layla Haffar

EUR 95,00

Controlling

Controlling für Nicht-Controller

Controlling ist ein erlernbares Handwerk. Als Aufgabe der Unternehmensführung schafft das Controlling die notwendige betriebswirtschaftliche Transparenz in Unternehmen. Der Kurs führt in die Grundlagen des Controllings ein und erklärt allgemeinverständlich die Sachverhalte, die oft hinter Fachbegriffen verborgen bleiben. Strategien entwickeln, Ziele setzen und umsetzen, Planungen zur Zielerreichung erstellen und das Unternehmen in Richtung auf die Ziele steuern. Das alles in einer zunehmend dynamischen Umwelt. Wie baue ich ein Controlling auf, das tatsächlich zu meinem Unternehmen passt? Dies und mehr ist Inhalt des Seminars. Unterstützt wird der Kurs durch eine einfache, praxisorientierte Fallstudie, die auf die unterschiedlichen Anforderungen von Gründern, Selbstständigen und kleinen Unternehmen eingeht.

Voraussetzung: Keine.

Kurs-Nr. Z5515, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 13.04.24, 9.00-16.00 Uhr

Samstag, 20.04.24, 9.00-16.00 Uhr

max. 8 TN

Klaus Schopka

EUR 170,00

Vortrag

Controlling einführen – Controlling Canvas

Wie führe ich Controlling erfolgreich ein? Eine Frage, die dem Referenten immer wieder begegnet. Die Fachliteratur dazu ist eher dünn und in der Regel sehr allgemein gehalten. Dabei muss man sich nur eng an den Anforderungen des eigenen Geschäftes orientieren. Ausgangspunkt ist dann das eigene Geschäftsmodell mit den individuellen Erfolgsfaktoren, die sich daraus ableiten. Für diese Erfolgsfaktoren wird mit Hilfe eines „Controlling Canvas“ ein passgenaues Controlling für das Unternehmen aufgebaut. Der Canvas selbst ist eine bildhafte Darstellung, die als einfacher Leitfaden über gezielte Fragestellungen zum Ergebnis leitet. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z5517, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 13.06.24, 19.00 Uhr

Klaus Schopka

EUR 8,00

Das Dozentenporträt

Klaus Schopka



Klaus Schopka, Foto: ©Zwanzger

Dipl.-Kfm. Klaus Schopka hat langjährige Praxiserfahrung mit leitenden Aufgaben im Controlling und Servicebereich internationaler IT-Unternehmen auf nationaler und europäischer Ebene. Heute ist er selbstständiger Berater und Dozent mit Sitz in Unterföhring/München. Er leitet den Arbeitskreis Projektcontrolling des Internationalen Controller Vereins und ist Mitglied der Fachgruppen IT-Controlling und Projektmanagement der Gesellschaft für Informatik. Weiterhin ist er Juror beim Münchner Businessplanwettbewerb, Prüfer bei der IHK München und als Autor, Dozent und Referent tätig.

Unsere Lehrgänge Projektmanagement

Basiszertifikat (GPM/IPMA) Zertifizierung Level D (GPM/IPMA)

Wir bieten im Frühjahr-/Sommersemester Kurse an, in denen sich die Teilnehmer:innen intensiv auf die Prüfungen vorbereiten können. Wir beraten Sie gerne und wünschen viel Erfolg!



Johannes Leischnig

Diplom-Wirtschaftsingenieur
Dipl.-Ing. Elektrotechnik
Master of Systems Engineering

Johannes Leischnig ist an der Hochschule München in der Lehre tätig. Er hat jahrzehntelange Erfahrung als Projektberater in Industrieprojekten (national und international) und hält Vorlesungen zum Projektmanagement in Masterstudiengängen.

Lehrgang: Projektmanagement Level D nach GPM/IPMA

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine umfassende Qualifizierung im Projektmanagement und erhalten hierüber eine hoch angesehene Bescheinigung – eine der umfangreichsten im deutschen Sprachraum. Wir bereiten Sie optimal vor, um das international anerkannte Zertifikat IPMA Level D zu erwerben.

Voraussetzung: Basiszertifikat Projektmanagement (GPM). Die Prüfungsgebühr muss zusätzlich entrichtet werden.

Kurs-Nr. Z5534, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

9x Sonntag, 09.00-14.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 10.03.24

max. 14 TN

Johannes Leischnig

EUR 330,00

Projektmanagement

Lehrgang: Projektmanagement nach GPM/IPMA

Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungsvoraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen. In diesem Lehrgang erwerben Sie das Basisknowhow, um sich auf die Prüfung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen (nach IPMA International Project Management Association).

Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und die an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind. Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline).

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ statt (Z5533-WEB).

Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Der Lehrgang findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5532-WEB, Online

10x Freitag, 18.00-21.30 Uhr

Beginn: Freitag, 12.04.24

Johannes Leischnig

max. 15 TN

EUR 298,00

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Lehrgangs Projektmanagement nach GPM/IPMA (Z5532-WEB).

Zertifizierung: Die schriftliche Prüfung dauert 90 Minuten und wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt. **Keine Ermäßigung möglich.**

Kurs-Nr. Z5533-WEB, Online

Freitag, 12.07.24, 18.00-21.30 Uhr

Freitag, 19.07.24, 18.00-21.30 Uhr

Johannes Leischnig

max. 15 TN

EUR 90,00

Vortrag

Warum Projekte scheitern

Und was wir daraus lernen können

Nahezu täglich lesen wir von Projekten, die einfach nicht fertig werden, ein Mehrfaches an Kosten verursachen, das eigentliche Ziel aus den Augen verloren haben, kurz, von Projekten, die schon gescheitert sind oder gerade dabei sind, zu scheitern. Studien, die nach den Ursachen hierfür forschen, kommen in weiten Bereichen zu ähnlichen Ergebnissen. Warum sollten wir diese nicht als Chance sehen, aus diesen Fehlern zu lernen! Der Vortrag zeigt wesentliche Ursachen auf und bietet Lösungsansätze, die Sie für sich übernehmen können.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z5535-WEB, Online

Donnerstag, 27.06.24, 19.00 Uhr

Klaus Schopka

EUR 8,00



Fotos: ©everythingpossible - stock.adobe.com

Management und Führung

Management und Führung

Vortrag

ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Potenziale, Grenzen und Anwendungsideen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine kurze und fundierte Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT. Sie erfahren, wie ChatGPT in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden kann, insbesondere in den Bereichen HR, Marketing und für Führungskräfte. Dabei werden sowohl die Potenziale als auch die Grenzen von ChatGPT beleuchtet.

Der Vortrag behandelt folgende Fragen:

- Wie kann ChatGPT sinnvoll in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden?
- Worauf sollten Sie bei der Nutzung von ChatGPT achten?
- Welche konkreten Anwendungsbeispiele gibt es in den Bereichen HR, Marketing und Führungskräfte?

Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung in die zwei grundsätzlichen Nutzungsmöglichkeiten von ChatGPT: entweder direkt über die OpenAI-Oberfläche oder durch Integration in Ihre IT-Infrastruktur. Mit gezielten Tipps und Tricks können Sie ChatGPT nutzen, um produktiver zu werden.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z5536 WEB, Online

Montag, 06.05.24, 19.00 Uhr

Astrid Brüggemann

EUR 8,00

Vortrag

Mit Programmmanagement die Transformation erfolgreich steuern

Unternehmen behandeln strategische Themen wie die Digitalisierung oft als Projekt. Das Projektmanagement kommt dabei aber schnell an seine Grenzen und die Transformation verliert sich in unkoordinierten Details und endlosen Abstimmungen. Den Ausweg bietet ein pragmatisches Programmmanagement, mit dem Sie jederzeit den Überblick behalten und die knappen Ressourcen immer auf die wichtigen Themen konzentrieren. Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Dipl.-Kfm. Klaus Schopka hat langjährige Praxiserfahrung mit leitenden Aufgaben im Controlling und Servicebereich internationaler IT-Unternehmen auf nationaler und europäischer Ebene. Heute ist er selbstständiger Berater und Dozent mit Sitz in Unterföhring/München. Er leitet den Arbeitskreis Projektcontrolling des Internationalen Controller Vereins und ist Mitglied der Fachgruppen IT-Controlling und Projektmanagement der Gesellschaft für Informatik. Weiterhin ist er Juror beim Münchner Businessplanwettbewerb, Prüfer bei der IHK München und als Autor, Dozent und Referent tätig.

Kurs-Nr. Z5537 WEB, Online

Donnerstag, 16.05.24, 19.00 Uhr

Klaus Schopka

EUR 8,00

Hinweise:

Kurs-Nr. Z1050 WEB

Als wir Zahlen wurden

S. 25

Kurs-Nr. Z1051 H

Mit der Maschine per Du

S. 26

Kurs-Nr. Z5610 WEB

Bewerben im Zeitalter der KI

S. 191

Kurs-Nr. Z5318

ChatGPT - KI in Ihrer Hand

S. 205

Kurs-Nr. Z5319 WEB - Z5323-WEB

KI - Future Skills

S. 205

Kurs-Nr. Z5434

KI: Fluch oder Segen?

S. 212

Kurs-Nr. Z2897

Faszination KI (Fotografie)

S. 102

Das Dozentenporträt

Astrid Brüggemann



Astrid Brüggemann, Foto: © privat

Seit Veröffentlichung des ChatGPT beschäftigt sich Astrid Brüggemann intensiv mit den Möglichkeiten und Grenzen des Chatbots. Sie hat sich intensiv ins Promptcrafting eingearbeitet, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen und Unternehmen damit einen Wettbewerbsvorteil zu verschaffen.

Lebenslanges Lernen ist für die Germanistin und Betriebswirtin selbstverständlich. Sie entwickelte die moderne Schnelllese-Methode Motion Reading®, mit der berufliche Viellesende ihre Lese-Effizienz massiv steigern können. Mit ChatGPT schafft sie sich als Schnelllese-Trainerin selbst ab, denn die menschliche Informationsaufnahme hat sich bereits jetzt durch die KI massiv verändert.

5



Fotos: © Supatman - stock.adobe.com

Plötzlich Führungskraft Module 1-3

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen - ohne fachliche Vorbereitung und ohne sich wirklich bewusst zu sein, welche Verantwortung man als Führungskraft tatsächlich übernimmt. Ob es eine neue Organisationseinheit oder der Rollenwechsel vom Teammitglied zur Teamleitung ist - den Einstieg in eine neue Führungsrolle professionell und erfolgreich zu gestalten, ist immer eine besondere Herausforderung, denn es geht um Akzeptanz, Respekt und Vertrauen, die man einerseits hart erarbeiten muss und die andererseits schnell verspielt sind. In diesen drei Modulen vermittelt Ihnen ein erfahrener Coach aus der Praxis für die Praxis eine solide Basis, die Ihnen mehr Orientierung, Struktur und Sicherheit für Ihre tägliche Arbeit und Ihre Herausforderungen geben wird. Die Module sind einzeln buchbar.

Plötzlich Führungskraft

Modul 1: Erfolgsmanagement

Erfolg bezeichnet den gewünschten Effekt eines Handelns. Beim Erfolgsmanagement geht es darum, Ziele zu setzen, mit Hilfe einer guten strategischen und taktischen Planung die Erfolgswahrscheinlichkeit zu maximieren und diesen gewünschten Handlungseffekt immer wieder zu erzielen. Dieser Workshop orientiert sich an der Frage „Wie erarbeite ich mir mit meinem Team in kürzester Zeit einen tiefen Einblick in meinen Verantwortungsbereich und leite daraus die notwendigen Optimierungmaßnahmen ab?“.

Inhalte:

- Kompaktkurs aus der Praxis für die Praxis mit Live-Simulation „Big Picture“
 - Führungsverantwortung: Skills und Kompetenzen, Vertrauen, Respekt, Akzeptanz, Distanz
 - Die ersten 100 Tage im neuen Umfeld: Big Picture – Aufnahme, Analyse, Maßnahmenplan
 - Workshops & Meetings: Moderation, Diskussionsleitung, Teambildung und -mobilisierung
 - Reflexion der persönlichen Situationen
- Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

Kurs-Nr. Z5538, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 22.03.24, 15.00-20.00 Uhr
Samstag, 23.03.24, 9.00-16.00 Uhr
Horst Kirchner max. 8 TN
EUR 140,00

Plötzlich Führungskraft

Modul 2: Change Management

Nichts ist so sicher, wie der Wandel, denn Veränderung ist ein permanenter, unaufhaltbarer Prozess. Veränderungsmanagement im beruflichen Umfeld ist äußerst herausfordernd und stellt Führungskräfte immer vor anspruchsvollste Aufgaben, da es einer ganz

besonderen Kombination von Fähigkeiten und Kompetenzen bedarf, die im operativen Alltag eher im Hintergrund stehen. Ist man hier nicht einigermaßen sattelfest, stehen schnell Akzeptanz, Respekt und Vertrauen auf dem Spiel. Dieser Workshop orientiert sich an der Frage „Wie führe ich meine Organisation so durch einen Veränderungsprozess, dass Störfaktoren minimiert und so negative Auswirkungen und Ergebnisse vermieden werden?“.

Inhalte:

- Live-Simulation 'Company Strategy Change' aus der Praxis für die Praxis
 - Führungsverantwortung, Führungsskills und -kompetenzen, Vertrauensbildung
 - Der menschliche Faktor: Veränderungsbereitschaft, Reaktionsmuster, Widerstände, Ursachen
 - Ebenen der Veränderung, Phasen-Modelle
 - Kritische Erfolgsfaktoren
- Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

Kurs-Nr. Z5539, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 27.04.24, 9.00-17.00 Uhr
Horst Kirchner max. 8 TN
EUR 100,00

Plötzlich Führungskraft

Modul 3: Situationsgerechtes Führen

Es gibt keinen optimalen Führungsstil, der auf alle Jobs und Rollen anwendbar ist. Vielmehr ist es so, dass Führungsstile flexibel den jeweiligen Situationen und Individuen angepasst werden müssen. Deshalb soll man sich des eigenen Stilschwerpunkts bewusst und in der Lage sein, situationsgerecht zu agieren. Jede:r Teilnehmende wird nach einer Führungs- und Kommunikationsstilanalyse eine sie/ihn beschäftigende Situation mit einbringen, die im Team mit dem Ziel analysiert und reflektiert wird, eine Handlungsempfehlung zu erarbeiten. Diese Coachingrunde orientiert sich an der Frage, „Welcher Führungs- und Kommunikationsstil prägt mich und wie beeinflusst er die tägliche Arbeit in meinem Arbeitsumfeld?“

Inhalte:

- Führungsstile mit persönlicher Führungs- und Kommunikationsstilanalyse
 - Fallbeispiele aus der Praxis für die Praxis
 - Situationsbeschreibung, -analyse, Reflektion, Coaching
 - Empfehlung für das weitere Vorgehen
- Zielgruppen: Führungs-/Leitungspersonal aller Ebenen

Kurs-Nr. Z5540, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Samstag, 06.07.24, 9.00-17.00 Uhr
Horst Kirchner max. 8 TN
EUR 100,00

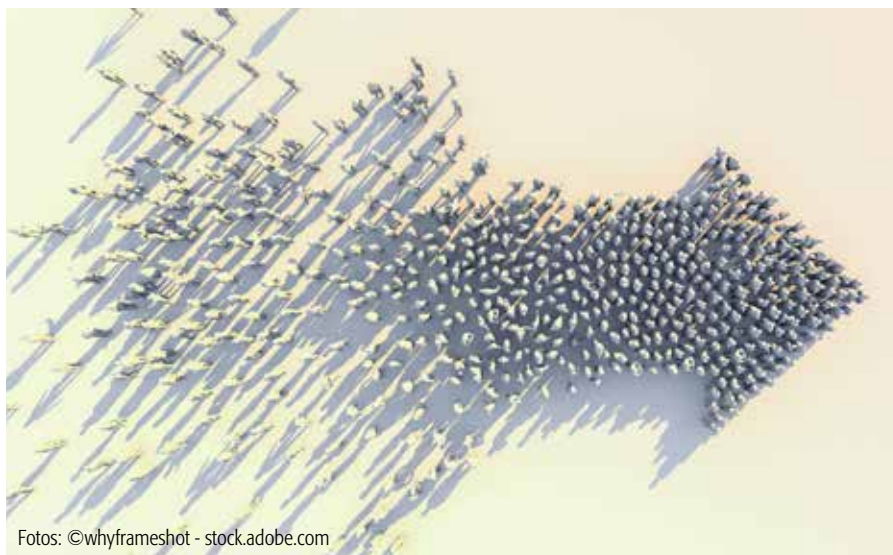
Mentale Stärke im Beruf und im Privatleben

Denken wie die Profis

Ausgehend vom Thema Erfolg und den Erfolgsvoraussetzungen im Sport, im Beruf und im Privatleben wird die Schlüsselrolle herausgearbeitet, die der mentalen Stärke zukommt. Es wird u.a. vermittelt, wie wir denken, was wir denken, was uns blockiert, wie man Blockaden beseitigen kann und wie und wozu man die freigewordenen persönlichen Ressourcen nutzen kann. Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop, wie Profis denken und handeln, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.

Kurs-Nr. Z5541, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Mittwoch, 17.07.24, 17.00-21.00 Uhr
Horst Kirchner max. 7 TN
EUR 68,00



Fotos: ©whyframeshot - stock.adobe.com

Das Dozentenporträt

Dr. Clara Herz



Dr. Clara Herz, Foto: ©KAPS

Dr. Clara Herz ist selbständige Mediatorin und Konfliktberaterin. Nach Studium und Promotion im Bereich Rechtswissenschaft absolvierte sie eine Ausbildung zur zertifizierten Mediatorin. Sie ist Mitgründerin des Münchener Netzwerks „About Mediation“ und Mitglied im Bundesverband Mediation e.V. Ein besonderer Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt auf dem Umgang mit Stress. Als Fachkraft für Stressmanagement (IHK) sowie MHFA Ersthelferin verfügt sie zudem über Weiterbildungen im Bereich Burnoutprävention und Resilienz.

Einführung in die Mediation

Teil 1: Prinzipien, Anwendungsbereiche und Ablauf des Verfahrens

Der Kurs richtet sich an alle, die das Verfahren der Mediation näher kennenlernen möchten. In Teil 1 werden die grundlegenden Prinzipien der Mediation, das sog. Phasenmodell und die verschiedenen Anwendungsbereiche des Verfahrens vorgestellt. Teil 2 des Kurses beschäftigt sich mit der Haltung und Rolle von Mediator:innen, mediativer Kommunikation und einzelnen Methoden aus der Mediation. Hilfreich ist der Kurs für alle, die – ob beruflich oder privat – mit Konflikten in Berührung kommen und Anregungen aus der Mediation erhalten möchten. Ziel des Kurses ist es, ein grundlegendes Verständnis für das Verfahren der Mediation zu vermitteln. Gleichzeitig haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, anhand von Kleingruppenübungen ihre eigene Konfliktkompetenz zu schulen. Beide Kursteile ergänzen einander, sind jedoch auch unabhängig voneinander buchbar. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5542-WEB, Online

Samstag, 09.03.24, 15.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Dr. Clara Herz EUR 45,00

Einführung in die Mediation

Teil 2: Haltung, Methoden und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an alle, die das Verfahren der Mediation näher kennenlernen möchten. In Teil 1 werden die grundlegenden Prinzipien der Mediation, das sog. Phasenmodell und die verschiedenen Anwendungsbereiche des Verfahrens vorgestellt. Teil 2 des Kurses beschäftigt sich mit der Haltung und Rolle von Mediator:innen, mediativer Kommunikation und einzelnen Methoden aus der Mediation. Hilfreich ist der Kurs für alle, die – ob beruflich oder privat – mit Konflikten in Berührung kommen und Anregungen aus der Mediation erhalten möchten. Ziel des Kurses ist es, ein grundlegendes Verständnis für das Verfahren der Mediation zu vermitteln. Gleichzeitig haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, anhand von Kleingruppenübungen ihre eigene Konfliktkompetenz zu schulen. Beide Kursteile ergänzen einander, sind jedoch auch unabhängig voneinander buchbar.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5543-WEB, Online

Samstag, 23.03.24, 15.00-18.00 Uhr max. 8 TN
Dr. Clara Herz EUR 45,00

Wie erstelle ich ein Geschäftsmodell?

Planen Sie, sich selbstständig zu machen oder Ihr bestehendes Geschäft auszubauen? Neben einer tragfähigen Idee ist einer der ersten Schritte, den Sie machen sollten, der Entwurf eines passenden Geschäftsmodells. Geschäftsmodelle sind Blaupausen für den Erfolg eines Unternehmens. Die eigenen Angebote, Kunden, Partner, Ressourcen, Aktivitäten, Erträge und Kosten werden im Zusammenspiel entwickelt und dargestellt. Ein Geschäftsmodell ist damit ein fester Bestandteil eines fundierten und umsetzbaren Geschäftsplanes (Businessplans), der als roter Faden zum Erfolg des Unternehmens führt. Der Kurs zeigt an einem einfachen Beispiel, wie ein Geschäftsmodell aufgebaut ist. Dabei werden auch Standardformen z. B. von digitalen Geschäftsmodellen angesprochen und kurz erklärt. Das Zusammenspiel mit dem Geschäftsplan ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Auch für Ihre Geschäftsidee kann im Rahmen des Kurses ein Geschäftsmodell in Grundzügen skizziert werden.

Voraussetzung: keine

Dipl.-Kfm. Klaus Schopka hat langjährige Praxiserfahrung mit leitenden Aufgaben im Controlling und Servicebereich internationaler IT-Unternehmen auf nationaler und euro-

päischer Ebene. Heute ist er selbstständiger Berater und Dozent mit Sitz in Unterföhring/München. Er leitet den Arbeitskreis Projektcontrolling des Internationalen Controller Vereins und ist Mitglied der Fachgruppen IT-Controlling und Projektmanagement der Gesellschaft für Informatik. Weiterhin ist er Juror beim Münchner Businessplanwettbewerb, Prüfer bei der IHK München und als Autor, Dozent und Referent tätig.

Kurs-Nr. Z5547, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 08.06.24, 9.00-16.00 Uhr max. 8 TN
Klaus Schopka EUR 85,00

Vortrag

Vom Produkt zum Service – Servitization

Produkte werden zunehmend durch Serviceleistungen ergänzt und in einigen Fällen nur noch als Service angeboten. Der Begriff Servitization beschreibt diesen Prozess. Seine Auswirkungen in Unternehmen, Wirtschaft und Gesellschaft zeigt der Vortrag anhand von Beispielen aus der Praxis. Der Vortrag bietet auch genügend Zeit für Fragen und Diskussion.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z5549-WEB, Online

Donnerstag, 04.07.24, 19.00 Uhr
Klaus Schopka EUR 8,00

Marketing

Verkaufstraining – erfolgreich Verkaufsgespräche führen

Im Vertrieb von erklärungsbedürftigen Produkten und Services wird heute von den Verkäufer:innen eine hohe Fachkompetenz sowie eine gute fachliche Beratung erwartet. Um erfolgreich zum Kaufabschluss zu kommen, ist eine strukturierte Bedarfsanalyse mit lösungsorientierter Beratung und Argumentationstechnik erforderlich.

Kundenprobleme verstehen – nutzenorientiert argumentieren

Sie erfahren, wie Sie den Gesprächseinstieg schaffen und mit den richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt die Wünsche und Probleme der Kundin/des Kunden besser verstehen können. Damit verstehen Sie die Kaufmotive und können den Bedarf einschätzen und genau die passende Lösung anbieten. Im Workshop entwickeln wir Ihren „roten Faden“ für Ihre Verkaufsgespräche sowie die individuellen Vorteile Ihres Angebotes. In kleinen Fallbeispielen üben wir das Gelernte an Ihren Beispielen.

Das Seminar Z5553 „Verkaufstraining: Einwände behandeln – zum erfolgreichen Verkaufsabschluss führen“ am 27.04.24 ist eine Ergänzung zu diesem Kurs. Jeder Kurs kann aber auch einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr. Z5552, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Kleingruppen-Intensivkurs

Samstag, 13.04.24, 10.00-17.00 Uhr

max. 8 TN

Nicole Schweikl

EUR 84,00

Einwände behandeln – zum erfolgreichen Kaufabschluss führen

Sie erfahren, wie Sie die Vorteile Ihres Angebotes kundengerecht darstellen. Wir behandeln die während eines Verkaufsgesprächs entstehenden Einwände und wie man mit diesen umgehen kann. Mit einer positiven Einwandbehandlung können Sie dann besser zu einem erfolgreichen Kaufabschluss gelangen. Im Workshop erarbeiten wir die individuellen Nutzenargumente für Ihre Kunden und behandeln die möglichen Einwände gegen Ihr Angebot. In kleinen Fallbeispielen üben wir das Gelernte an Ihren Beispielen.

Das Seminar Z5552 „Verkaufstraining: Kundenprobleme verstehen – nutzenorientiert argumentieren“ am 13.04.24 ist eine Ergänzung zu diesem Kurs. Jeder Kurs kann aber auch einzeln gebucht werden.

Kurs-Nr. Z5553, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Kleingruppen-Intensivkurs

Samstag, 27.04.24, 10.00-17.00 Uhr

max. 8 TN

Nicole Schweikl

EUR 84,00



Fotos: © Tierney - stock.adobe.com

Lernen lernen

Lernwerkstatt „Organisiert und motiviert ins neue Schulhalbjahr“

Gibt es etwas Entspannteres als mit Struktur und Motivation ins neue Schulhalbjahr zu starten? Im Kleingruppen-Lerncoaching üben die Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 10 ihren Lernstoff zu organisieren, lernen Motivationsförderer kennen und gestalten ihren ganz individuellen Werkzeugkoffer für mehr Struktur, Motivation, Fokus und Freude am Lernen. Denn Lernen darf Spaß machen.

Kurs-Nr. Z5554, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 21.03.24, 16.30-18.00 Uhr

Freitag, 22.03.24, 16.30-18.00 Uhr

max. 10 TN

Marie-Josefine Köbel

EUR 35,00

Lernwerkstatt „Konzentrationsstraining für Abschlussklassen“

Der Prüfungstermin rückt immer näher, aber der Lernstoff wird nicht weniger? Im Kleingruppen-Lerncoaching lernst du verschiedene Methoden kennen, wie du fokussiert und konzentriert lernen kannst. Gemeinsam erarbeiten wir Tricks, um sicher und gelassen in Prüfungen zu gehen, und jeder Teilnehmende gestaltet einen individuellen „FIT für die Prüfungen“ Werkzeugkoffer. Denn Lernen darf Spaß machen.

Kurs-Nr. Z5555, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Donnerstag, 14.03.24, 16.30-18.00 Uhr

Freitag, 15.03.24, 16.30-18.00 Uhr

max. 10 TN

Marie-Josefine Köbel

EUR 35,00

ELTERNTALK „Leichter lernen: Wie wir unsere Kinder beim Lernen unterstützen können“

Sitzen Sie auch manchmal stundenlang mit Ihrem Kind über den Hausaufgaben? Oder üben ein Diktat zum x-ten Mal und trotzdem schleichen sich noch Fehler teufel unter die Wörter? Als Lerncoach arbeite ich mit Schülerinnen und Schülern, die endlich wieder Lernerfolge feiern möchten. Dafür drehen wir an verschiedenen Stellschrauben, wie Motivation, Lernorganisation, Konzentration, Ressourcenarbeit und Prüfungskompetenz. In diesem Elterntalk möchte ich Ihnen Hilfsmittel an die Hand geben, wie Sie ihr Kind beim Lernen konkret und zielführend unterstützen können. Denn Lernen darf Spaß machen.

Kurs-Nr. Z5556, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 05.03.24, 18.00-19.30 Uhr

max. 30 TN

Marie-Josefine Köbel

EUR 16,00

Das Dozentenporträt

Marie-Josefine Köbel



Marie-Josefine Köbel, Foto: ©: Siemens AG

Marie-Josefine Köbel ist seit gut 10 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig. Was als Deutsch als Fremdsprachen-Trainerin startete, entwickelte sich zu ihrer Berufung. Sie studierte Kulturwissenschaften, BWL, Romanistik und Interkulturelle Kommunikation an der Universität Mannheim, der Ludwig-Maximilians-Universität München und am ITESM in Mexiko. Mittlerweile ist sie als Bildungsmanagerin, Hochschuldozentin und Lerncoach tätig. Letztere Rolle entstand mit der Erkenntnis, dass das Lernen nicht immer leichtfällt. Um Schüler:innen und Studierende beim Lernen zielführend und individuell zu unterstützen, bildete sie sich 2022 weiter zum Lerncoach.

Das Dozentenporträt

Carsten Schleuß



Carsten Schleuß, Foto: ©privat

Carsten Schleuß arbeitet seit über 15 Jahren als selbstständiger Kommunikations-Trainer.

Seine vorigen beruflichen Stationen – Kaufmann, Fotograf, Schauspieler – konnten ihn nie so fesseln wie das Thema Kommunikation. Nach Weiterbildungen in der humanistischen Psychologie entwickelte er Seminare, die Teilnehmende zu mehr Präsenz, Glaubwürdigkeit und kommunikativer Vielfalt einladen. In seiner Arbeit für staatliche Institutionen, diverse Bildungseinrichtungen und namhafte Unternehmen achtet er auf ein sehr praxisorientiertes, aktives und humorvolles Lernen. Im Fokus stehen hohe Relevanz der Themen und machbarer Transfer der Inhalte.

Kommunikation

5

Mit überzeugenden Präsentationen Herzen und Köpfe gewinnen

Denken Sie, Sie haben sowohl bei der Gestaltung erfolgreicher Präsentationen wie auch rhetorisch noch Luft nach oben? Hindern Sie innere Blockaden, Ihr volles Potenzial beim Präsentieren auszuschöpfen? Dann sind Sie hier genau richtig. Im ersten Termin gibt's Theorie und erste Übungen. Bis zum zweiten können Sie eine kurze Präsentation ausarbeiten, um sich dann aktiv auszuprobieren. Neben Feedback durch die Gruppe erhalten Sie von mir, einer erfahrenen Präsentations-trainerin, ein Live-Coaching direkt während Ihrer Kurzpräsentation. Durch die wertvollen Tipps und Anregungen werden Sie künftig selbstsicherer und souveräner präsentieren. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5558-WEB, Online

Donnerstag, 18.04.24, 19.00-21.30 Uhr
Donnerstag, 25.04.24, 19.00-21.30 Uhr
Claudia Rappelt max. 10 TN
EUR 69,00

Angstfrei vor Publikum sprechen!

Das erstrebenswerte und wertvolle Können

Sprechen vor Publikum ist noch immer für viele Menschen eine riesige Herausforderung und löst oft auch Angst und Panik aus. Dieser Workshop hilft den Teilnehmenden dabei, nachhaltig die Angst vor Zuschauern zu sprechen zu überwinden. Sie erfahren, welche Vorbereitungen notwendig sind, welche wirksamen Methoden gegen Nervosität und Lampenfieber Ihnen persönlich helfen, wie Sie mental die richtige Einstellung aufbauen, wie Sie einen aktiven Dialog mit dem Publikum aufbauen und wie Sie mit Fehlern umgehen. In vielen praktischen Übungen werden Methoden und Techniken umgesetzt und geübt, bis die Teilnehmenden ihre Ängste gut beherrschen und im Griff haben. Damit wachsen Zuversicht, Selbstsicherheit und das persönliche Selbstwertgefühl. Angstfrei vor Publikum sprechen zu können bringt Ihnen ganz natürlich auch folgende zusätzliche Vorteile: die eigenen Gedanken schneller zu strukturieren, den eigenen Standpunkt klar vertreten zu können, Sie werden um Rat/Ihre Meinung gefragt und in Entscheidungen einbezogen, Sie können eindeutige Ansagen machen und damit andere Menschen leiten, beruflich und privat.

Zielgruppe: Menschen, die ihre Angst vor Publikum zu sprechen, nachhaltig überwinden wollen und die weiteren Vorteile in ihrem beruflichen, öffentlichen und privaten Umfeld für sich nutzen möchten.

Kurs-Nr. Z5559, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 10.04.24
Eva Beldiman max. 8 TN
EUR 85,00

Jetzt rede ich!

Selbstbewusster kommunizieren

Wie kommt es, dass in geschäftlichen Sitzungen oder auch privaten Gesprächsrunden immer nur die gleichen Leute reden, die anderen aber nicht wahrgenommen werden? Trauen die sich nicht oder fehlen nur die richtigen Strategien, um sich auf faire Art ebenso Gehör zu verschaffen? In vielen praktischen Übungen lernen Sie, schlagfertiger zu reagieren, verletzende Kommunikationsstile effektiver abzuwehren, eigene Standpunkte charmant zu platzieren, mit der Stimme Souveränität auszustrahlen und auch bei schwierigen Gesprächen für einen produktiven Verlauf zu sorgen.

Der Dozent ist Kommunikationstrainer und zertifizierter Business-Coach.

Kurs-Nr. Z5561, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 07.06.24, 17.00-21.00 Uhr
Carsten Schleuß max. 8 TN
EUR 65,00

Die Psychologie des Überzeugens

Im Gespräch überzeugen

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, die Magie der Sprache...? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber, überzeugen und führen zum gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Verführen... Wie schütze ich mich gegen subtile Manipulation? Entdecken Sie die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt.

Kurs-Nr. Z5562, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 10.04.24, 17.45-21.45 Uhr
Wolfgang Seifert max. 8 TN
EUR 65,00

Du Depp, geh weg!

Umgang mit schwierigen Menschen – nicht nur im Job

Es gibt Menschen, deren Ansichten, Verhalten und Äußerungen uns gehörig gegen den Strich gehen. Unsere Zutat: gereizte Grundstimmung oder gar Antipathie. Anhand von Ihren praktischen Beispielen entwickeln Sie Strategien, um mit Ihren Reizpersonen – Quasselstripes, Choleriker:innen, Schräg-Denker:innen und sonstigen „Sprengkörpern“ – konfliktfreier umzugehen: souverän, professionell, situationsgerecht, vor allem im Einklang mit Ihren Werten und Zielen. Ein Gewinn also nicht nur für Ihr Nervenkostüm, sondern auch für die weitere (Geschäfts-) Beziehung.

Kurs-Nr. Z5563, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Sonntag, 12.05.24, 09.30-16.30 Uhr
Carsten Schleuß max. 10 TN
EUR 94,00

Verhandlungskompetenz: Das Harvard-Konzept

Gestalten Sie Ihre Verhandlungen im Alltag doch kreativer: Verschleißen Sie Ihre Kräfte nicht damit, dass Sie auf Positionen beharren, sondern entdecken Sie Lösungen, statt sich gegenseitig zu blockieren. Dieses Konzept wurde von einem Forschungsteam an der Harvard Universität entwickelt und lässt sich erfolgreich beruflich und privat auf den verschiedenen Ebenen anwenden: Bestimmt in der Sache, aber weich zu den Verhandlungspartner:innen.

Kurs-Nr. Z5564, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 12.06.24, 17.45-21.45 Uhr
Wolfgang Seifert max. 8 TN
EUR 65,00

Ein klares NEIN muss manchmal sein!

Selbstbestimmter kommunizieren

Souveränes Abgrenzen fällt nicht leicht, wenn Wünsche an uns herangetragen werden, die wir nicht erfüllen wollen oder können. Dennoch mögen wir niemanden vor den Kopf stoßen, uns nicht unbeliebt machen oder die Aussicht auf eine Beförderung verbauen. In vielen praktischen Übungen lernen Sie NEIN zu sagen, wenn Sie NEIN meinen, übergreifendes Verhalten bestimmt abzuwehren, Strategien für charmante STOPP-Schilder zu entwickeln, in der Sache hart zu bleiben, ohne selbst zu verhärten, den Mut zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Kurs-Nr. Z5565, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Freitag, 19.04.24, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 65,00

Die Magie der Schlagfertigkeit

Immer die passende Antwort

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um die Situation zu gestalten und Blockaden zu vermeiden. Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Im Kurs lernen Sie: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima, Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

Kurs-Nr. Z5566, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Dienstag, 23.04.24, 18.00-22.00 Uhr max. 8 TN
Wolfgang Seifert EUR 65,00

Präsenz zeigen – Ihr starker Auftritt!

Ob Präsentation, Rede, Verkauf, Prüfung oder Vorstellungsgespräch: Ein sicheres Auftreten und eine positive Ausstrahlung helfen Ihnen, in jeder Situation einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. An diesem praxisorientierten Tag trainieren Sie, wie Sie mit einer natürlichen Körpersprache und dem bewussten Einsatz Ihrer Stimme sich und Ihre Inhalte mit mehr Souveränität und Sicherheit überbringen. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach. Er lässt Elemente aus seinem früheren Beruf als Schauspieler in seine Trainings mit einfließen.

Kurs-Nr. Z5567, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 26.04.24, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 65,00



Fotos: ©olly - stock.adobe.com

Schlagfertigkeit

Souverän reagieren!

Ob im Beruf oder im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch“. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Wir wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Zu spät. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. An diesem praxisorientierten Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

Kurs-Nr. Z5568, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 21.06.24, 17.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Carsten Schleuß EUR 65,00

Sprachlosigkeit überwinden in herausfordernden Gesprächen

Indem wir unser Gehirn trainieren, spontan auf Unvorhergesehenes zu reagieren, verbessern wir unser instinktives Reaktionsvermögen. Gleichzeitig ermöglicht uns dieses Training, unser inneres Zögern und die selbstkritische Stimme zu lockern, die uns oft davon abhält, spontan zu handeln oder zu sprechen. Es stärkt die Selbstsicherheit. Die Übungen im Kurs, bei denen Sie echte oder ausgedachte herausfordernde Situationen aus dem Arbeitsalltag einbringen dürfen, basieren auf den Prinzipien des Improvisationstheaters und bieten eine spielerische, von Humor geprägte Herangehensweise.

Kurs-Nr. Z5569, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 21.03.24, 19.00-22.00 Uhr max. 9 TN
Claudia Rappelt EUR 36,00

Souverän vortragen mit Hilfe von PIT

Vortrag, Präsentation, Moderation, Seminarleitung – jede Situation, in der vor Publikum etwas vermittelt werden soll, ist herausfordernd. Umso mehr, wenn für die Vermittlung der Inhalte Technik ins Spiel kommt. Ganz gleich, ob das der Videobeamer vor Ort oder das Tool für Online-Seminare ist, immer kommen Person, Inhalt und Technik (PIT) zusammen. Das von Florian Gründel entwickelte PIT-Modell hilft, die Faktoren auszubalancieren, um stressfrei und wirkungsvoll zu kommunizieren.

Wir wollen uns in diesem Seminar dem Modell nähern und den persönlichen Nutzen erarbeiten.

Aus dem Inhalt:

- Die Grundlagen des PIT-Modells
- Aspekte der einzelnen Faktoren
- Wie sich Wechselwirkungen zwischen den Faktoren auswirken und wie ihnen begegnet werden kann
- Reflexion/Analyse von (kritischen) Situationen
- Meine individuelle Balance finden und stärken

Voraussetzung: Keine, es schadet aber nicht, etwas Erfahrung bei Präsentation, Moderation oder Seminarleitung zu haben.

Der Dozent ist Digitalisierungsbegleiter mit dem Arbeitsschwerpunkt Schnittstelle Mensch/Technologie.

Im Oktober 2022 ist bei Beltz das Buch zum Thema erschienen: https://www.beltz.de/fachmedien/training_coaching_und_beratung/produkte/details/48706-das-pit-modell-fuer-praesentationen-und-moderationen.html

Kurs-Nr. Z5570, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15
Samstag, 13.04.24, 10.00-17.00 Uhr
Montag, 22.04.24, 18.00-21.00 Uhr max. 8 TN
Florian Gründel EUR 98,00

Berufliche Orientierung

Das Dozentenporträt

Marion Prediger



Marion Prediger, Foto: ©Birgit Widmann

Marion Prediger ist seit über 20 Jahren als selbständige Beraterin im IT-Umfeld tätig. Sie ist IHK-zertifizierter Business-Coach und emTrace® zertifizierter Emotions-Coach. Durch die langjährige Projekt- und Coaching-Erfahrung kann sie Wissen sehr gut vermitteln und empathisch auf Menschen eingehen. Ihre Lerninhalte sind praxisnah und leicht in den Alltag zu übertragen.

Was ich schon immer wissen wollte...

5

Über den Einfluss von Emotionen auf mein Leben und meinen Körper

Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen unsere Emotionen in wenigen Sekunden alles durcheinander bringen, was man zuvor mühevoll aufgebaut hat. Wiederkehrende Emotionen und Verhaltensmuster hinterlassen Spuren in unserem Leben. Manche dieser Spuren stärken uns und andere blockieren uns und hindern uns daran, unsere Lebens-Ziele zu erreichen. Trigger aktivieren unsere Emotionen und die dazugehörigen Gefühle und Körperempfindungen. Unter dem Einfluss von Emotionen können wir blitzschnell und fast automatisch auf Ereignisse reagieren. Diese Schutzreaktion ist hilfreich bei Gefahren, aber in manchen stressigen Momenten werden wir von unseren Emotionen regelrecht überrannt und reagieren möglicherweise unvernünftig. Erfahren Sie in diesem Kurs, weshalb es sich lohnt, unsere Emotionen und den Zusammenhang

mit unseren Bedürfnissen besser kennenzulernen und zu lernen, wie wir bewusst damit umgehen können.

Kurs-Nr. Z5575, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 12.03.24, 18.30-20.30 Uhr

Marion Prediger

max. 8 TN

EUR 28,00

Berufliche Orientierung

Weil ich es kann: meinen beruflichen Weg gestalten!

Dieser Kurs unterstützt Sie, auf der Grundlage von Coaching- und Design-Thinking-Methoden den eigenen beruflichen Weg mutig zu gestalten und zu beschreiten. Dabei spielen Ihre Talente, Ihre Interessen und Ihre persönlichen Werte eine zentrale Rolle. Sie lernen, eine kraftvolle Perspektive einzunehmen, aus dieser heraus Entscheidungen zu treffen und Ihre berufliche Vision nicht nur zu entwickeln sondern auch ins Handeln zu

Das Dozentenporträt

Monika Wegat



Monika Wegat, Foto: ©Blende 11

Monika Wegat ist zertifiziert als Professional Coach und arbeitet seit über 14 Jahren als Karrierecoach und Trainerin mit Frauen und Männern in beruflichen Veränderungsprozessen. Nebenberuflich ist sie als Workshopleitung und Business Coach für verschiedene Coachingdienstleister tätig. Als Diplom-Kauffrau bringt sie ein breites Spektrum an Berufserfahrung im globalen Talentmanagement in unterschiedlichen Branchen (u.a. Telekommunikation, Strategieberatung, Konsumgüterhersteller, Personaldienstleister) mit. Ihr Coachingstil ist offenherzig, integer und zugleich herausfordernd.

kommen. Das passiert in kleinen Schritten, die getestet und bei Bedarf angepasst oder auch verworfen werden.

Das Ziel: Veränderungen anstoßen und einem erfüllten Berufsleben näherkommen.

Die Referentin: Monika Wegat, Zertifizierter Coach (CPCC, PCC, ORSC) mit langjähriger Erfahrung als Führungskraft und Karriere-Coach

Die Termine: Der Kurs umfasst 9 Gruppencoachings jeweils montagabends von 17.00-18:30 Uhr (alle 2 Wochen)

Es gelten eingeschränkte Ermäßigungsregeln.

Kurs-Nr. Z5603, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

9x Montag, 17.00-18.30 Uhr

Beginn: Montag, 04.03.24

Monika Wegat

max. 12 TN

EUR 266,00

Passt mein Job noch zu mir?

Change it or leave it

Sie fragen sich, ob Sie sich in Ihrem Beruf wirklich entfalten können? Ob und wie Sie Ihre Expertise, Talente und Stärken wirkungsvoll einsetzen können und diese auch gewürdigt sehen? Sie denken darüber nach, welche Funktion Sie in Ihrer Firma tatsächlich innehaben oder woanders einnehmen könnten? Vielleicht frustriert Sie sogar die Monotonie Ihres aktuellen Joblebens ohne erkennbaren Sinn Ihrer Tätigkeit.

Möglicherweise haben nicht nur Sie sich im Laufe Ihrer Karriere verändert und weiterentwickelt, vielleicht stellt sich auch Ihr Arbeitgeber heute in seinen agilen und digitalen Arbeitsprozessen ganz anders auf dem Markt dar, als noch zu Beginn Ihrer Tätigkeit? Dann ist es an der Zeit, Erwartungen und Werte neu abzustimmen oder sich neu- bzw. umzuorientieren.

In diesem Seminar soll diesen wichtigen Fragen und Bedürfnissen nach Ausrichtung und Wirksamkeit Raum gegeben werden. Gemeinsam klären wir, wo erwünschte Änderungen vielleicht direkt gleich innerhalb Ihres Unternehmens möglich und umsetzbar sind. Ein erfahrener Karriere- und Job-Coach begleitet Sie auf der Suche nach neuen Perspektiven, Veränderungswünschen und deren realistischen Umsetzungsmöglichkeiten; seien dies neue Aufgabengebiete, ein Standort- und/oder ein Vorgesetzten- oder Firmenwechsel bis hin zum Traum von einer Selbständigkeit.

Unser Referent ist als Job-Coach tätig, er begleitet und berät wöchentlich zahlreiche Personen rund um das Thema Karriere und Beruf. Er hat langjährige Erfahrung als Führungskraft und die Neuausrichtung vieler Berufskarrieren mitgestaltet.

Kurs-Nr. Z5605, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Freitag, 12.04.24, 16.00-19.00 Uhr

Matthias Richter

max. 8 TN

EUR 47,00



Fotos: © Janina_PLD - stock.adobe.com

Wie setze ich mein Gehalt durch?

Verhandlungs-Workshop – besonders nützlich für Frauen

Das Verhandeln von Gehältern und Verkaufspreisen empfinden viele Menschen als unangenehm. Besonders bei der Gehaltsfrage erstarren viele sonst äußerst kommunikative Mitarbeiter in Passivität. Denn in dieser Situation bekommen sie ein direktes Feedback über den Wert ihrer Arbeit bemessen in Geld. Damit Sie in Zukunft nicht untergebuttert werden, üben wir einige Techniken aus dem Verhandlungsmanagement ein, üben professionelle Vorbereitung oder auch mal „Nein“ sagen. Mit Techniken des klassischen Verhandeln und der Selbst-Positionierung stärken wir unser Standing. Das ist auch für Bewerbungsgespräche oder andere Preisgespräche bei Anschaffungen hilfreich. Die bisherige Passivität, z.B. das Erstangebot abzuwarten, reduzieren wir durch eine mehr verkäuferische Nutzenargumentation und Positionierung in eigener Sache. Auf die von Frauen öfter befürchtete Disharmonie in Gehaltsgesprächen und bei Verhandlungen wird ebenfalls eingegangen. Auch geeignet für Freiberufler:innen, die Honorare aushandeln müssen und hier mehr rausholen wollen. Sie bekommen in diesem Workshop Rüstzeug mit, das Sie mit anderen Teilnehmenden gleich ausprobieren und mit Praxis-Tipps eines erfahrenen Verkäufers und Verhandlers ergänzen können. Auch profitieren Sie in der Gruppe vom Esprit und von den Erfahrungen anderer Teilnehmender.

Kurs-Nr. Z5606, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Kleingruppen-Intensivkurs

Freitag, 22.03.24, 16.00-20.00 Uhr

Matthias Richter

max. 8 TN

EUR 60,00

Den richtigen Weg finden – berufliche (Neu-)Orientierung

Entdecken Sie neue berufliche Möglichkeiten – sei es der Wiedereinstieg oder ein beruflicher Neuanfang. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen auf dieser Reise und biete auch Ihnen in meinem Workshop wertvolle Denkanstöße und Übungen. Wir beleuchten, wie Sie Ihren Traumberuf oder Ihre Berufung mit Ihrer Lebenssituation in Einklang bringen können. Legen Sie los! Finden Sie Ihr Ziel und wir leiten gemeinsam die nötigen Schritte ein. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5607-WEB, Online

Sonntag, 14.04.24, 9.00-13.00 Uhr

Sonntag, 21.04.24, 9.00-13.00 Uhr

Sonntag, 28.04.24, 9.00-13.00 Uhr

Claudia Rappel

max. 10 TN

EUR 144,00

Vortrag

Job-Perspektive mit 50+?

Wie bleibe ich beruflich lange attraktiv

In unserer „new work“-Arbeitswelt werden ältere Arbeitnehmer:innen zur Zeit verunsichert. Schlagworte aus der „Digitalisierung“/KI irritieren ebenso wie sich verändernde Management-Strukturen und inflationäre „change“-Projekte. Zusätzlich können Generationenkonflikte durch unterschiedlichen Führungsstil und unterschiedliches Medienverhalten ganz schnell eine berufliche Krise auslösen. Entscheidend hierbei: Wie bewerte ich und reagiere ich auf all diese Tendenzen? Zum Beispiel mit „Abducken und durch“, mit Flucht (Firmenwechsel) oder damit, sich neu zu positionieren mittels weiterer Qualifizierungen? Dieser Vortrag kann Ihnen Entscheidungen nicht abnehmen. Sie erhalten jedoch Impulse für weitere Schritte und Klarheit. Sie werden an Stärken und Erfolge Ihres Berufslebens erinnert und sehen, wo und wie eine lange Berufserfahrung weiterhin nützlich ist. Der Referent arbeitet seit langem als Job-Coach und Transferagenturberater und begleitet viele Berufstätige zu oben genannten Fragestellungen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z5608, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Montag, 18.03.24, 19.00 Uhr

Matthias Richter

EUR 8,00

Job- und Karriere-Coaching

Beruflicher Situations-Check zur Entwicklung neuer Perspektiven

Wo stehe ich beruflich? Wo möchte ich hin? Was habe ich schon ausprobiert? Mit einer Einzelbegleitung widmet sich ein erfahrener Business- und Job-Coach Ihren beruflichen Fragen und Anliegen. Sie bringen Ihr ganz persönliches Job-Anliegen ein und unser Referent stellt seine breite Expertise zur

Verfügung, um gemeinsam mit Ihnen einen Fahrplan zur Optimierung Ihres Jobthemas zu erarbeiten. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Teilnehmer:innen, die einen Jobwechsel beabsichtigen oder kürzlich vollzogen haben und an Berufstätige, die von Umstrukturierungsmaßnahmen und Veränderungsprozessen in unserer sich immer schneller drehenden Arbeitswelt betroffen sind. Auch Arbeitnehmer:innen mit und ohne Personalverantwortung in beruflichen Beziehungs- und Teamkonflikten werden zu ersten Lösungsansätzen innerhalb dieses Business-Coachings kommen.

Unser Referent ist als Job-Coach tätig und begleitet und berät wöchentlich zahlreiche Personen rund um das Thema Karriere und Beruf. Er hat langjährige Erfahrung als Führungskraft und die Neuausrichtung vieler Berufskarrieren mitgestaltet. Dauer je Teilnehmer:in 90 Min. – individuell buchbar in den jeweiligen Zeitfenstern.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5609, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 27.04.24, 08.30-15.00 Uhr

Matthias Richter

EUR 115,00

Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz

Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um Bewerbungsunterlagen, deren Aufbau, Inhalte und Relevanz im Zeitalter des KI-basierten Recruitings. Von A wie Anschreiben bis Z wie Zeugnis: Gewinnen Sie Ideen, wie Sie mit Ihrer Bewerbung in einer Welt, in der Künstliche Intelligenz im Recruiting eine wachsende Rolle spielt, punkten können. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Bewerbung die Aufmerksamkeit potenzieller Arbeitgeber gewinnen können. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5610-WEB, Online

Donnerstag, 11.04.24, 18.30-21.30 Uhr

Claudia Rappel

max. 15 TN

EUR 36,00



Fotos: ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

In Kooperation mit der vhs Eching Allershhausen

LinkedIn als Bewerbungsplattform

Sichtbar sein, gefunden werden, Netzwerke auf- und ausbauen: In der heutigen Zeit ist es immer wichtiger, digital sichtbar und erreichbar zu sein. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen vom Aufbau des individuellen LinkedIn-Profiles (Welche Felder sollten wie ausgefüllt werden?) über Tipps und Tricks zum digitalen Netzwerken (Wer gehört in mein Netzwerk und warum?) bis zum Finden der neuen Arbeitsstelle (Wie mache ich mich für Headhunter:innen/rekrutierende Personen interessant?)

Um dabei zu sein, benötigen Sie ein Handy, Tablet oder einen Computer, sowie eine stabile Internetverbindung. Es ist keine Vorabinstallation nötig. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Microsoft Teams Meeting, Ihre E-Mail-Adressen werden zu diesem Zweck an die Kursleiterin übermittelt. Es gelten die AGB der vhs Eching-Allershhausen. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5611-WEB, Online

Montag, 22.04.24, 17.00-20.00 Uhr max. 6 TN
Karin Budde EUR 29,00

Das Vorstellungsgespräch – digital oder persönlich ... mit Kamera und Monitor

Sie möchten ein Vorstellungsgespräch – digital oder in Präsenz – erfolgreich führen, sich von Mitbewerber:innen abheben und Ihre Gesprächspartner überzeugen. Das macht Sie nervös? Vielleicht ist es Ihr erstes Gespräch? OK! Dann starten Sie mit uns zu einer individuellen und umfassenden Vorbereitung und erfahren dabei, auf was Arbeitgeber achten.

In diesem Seminar trainieren Sie:

- ein entspanntes und souveränes Auftreten – authentisch und sympathisch (auch vor der Kamera)
 - Ihre fachliche und persönliche Kompetenz anschaulich zu kommunizieren
 - klar über Weiterentwicklungen dank Lücken im Lebenslauf zu sprechen
 - auf heikle Fragen ohne Scheu zu antworten
- Freuen Sie sich gut vorbereitet auf Ihr Vorstellungsgespräch!

Kurs-Nr. Z5612, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 15.06.24, 10.00-17.00 Uhr max. 8 TN
Anne Knapp EUR 84,00

Job und Karriere

Zeitmanagement: Methoden zum effektiven und effizienten Arbeiten #ilovemyjob

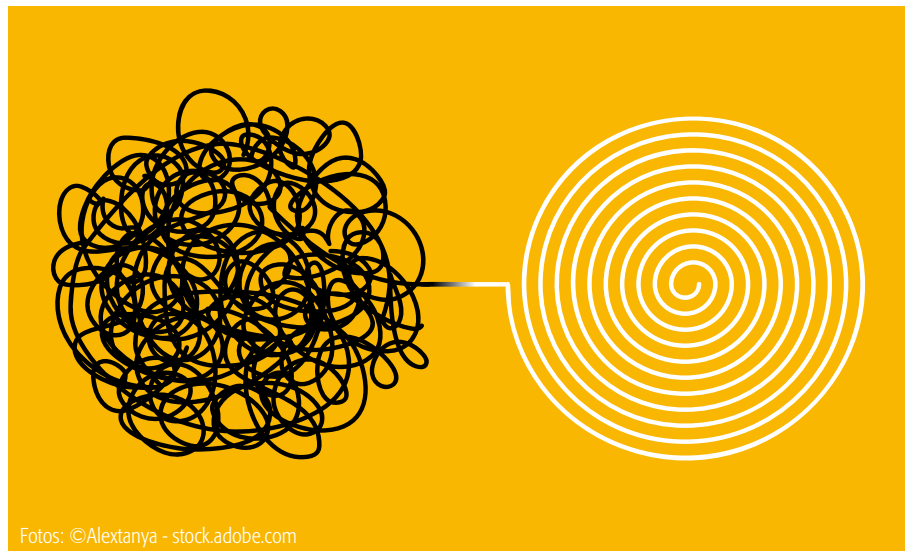
Sie kennen das: Die Aufgabenfülle im Job will kein Ende nehmen, kaum sieht man irgendwo einen Fortschritt, steht schon die nächste Aufgabe oder der nächste Termin an. Der Schreibtisch wird immer voller und unaufgeräumter, die eingehenden E-Mails stressen und auch das elektronische Postfach wird nicht leerer. Die Meetings wollen kein Ende nehmen. Man fühlt sich gehetzt und ggf. auch frustriert. Wie entkommt man diesem „Hamsterrad“ bzw. der „Dringlichkeitsfalle“ und kann den Blick auf das Wesentliche fokussiert lassen? Dieser Kurs hat zum Ziel, den (Arbeits-)Alltag effizienter und zielgerichteter zu gestalten. Wir werden verschiedene Möglichkeiten besprechen, wie Arbeit möglichst effektiv erfolgen kann – und warum es dennoch in der Praxis meist nicht passiert. Theoretische Ansätze zur „Selbstoptimierung“ werden vorgestellt und anschließend geübt.

Geplante Agenda:

- Begrüßung und Kursregeln
- Effiziente Vorstellungsrunde und Feedback dazu
- Einführung zu Effizienz und Effektivität
- Strategien zum „effektiv sein“
- Übungen
- Fazit und Feedback

Kurs-Nr. Z5616, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 24.04.24, 18.30-20.45 Uhr max. 8 TN
Dr. Helko Ueberschaer EUR 32,00



Fotos: ©Alextanya - stock.adobe.com

Vortrag

Schneller lesen

Sie haben es satt, in der Informationsflut zu strampeln und wollen von Ihren Papierstapeln kein schlechtes Gewissen mehr bekommen? Wenn Sie im Beruf oder im Studium große Mengen an Stoff bewältigen müssen, brauchen Sie Strategien, die Sie dabei unterstützen.

Viele Erwachsene lesen heute immer noch so, wie sie es in der Grundschule gelernt haben. Den Anforderungen des Informationszeitalters entspricht das nicht. Erleben Sie die Grundlagen des Schnell-Lesens und lernen Sie Techniken kennen, die Sie sofort umsetzen können, um Ihre Lese-Effizienz zu erhöhen. Gleichzeitig bieten KI-Tools wie ChatGPT heute ganz neue Unterstützungsmöglichkeiten. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Künstliche Intelligenz Ihnen beim Lesen helfen kann.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

Kurs-Nr. Z5618 -WEB, Online

Montag, 08.04.24, 19.00 Uhr

Astrid Brüggemann

EUR 8,00

Gute Selbst- und Fremdwahrnehmung

Zur Vermeidung von Beziehungskonflikten

Jeder Mensch hat eine bestimmte Vorstellung davon, wer er/sie ist und was er/sie darstellt (das eigene Selbstbild) und auch davon, wie er/sie meint (oder wünscht), von anderen Menschen wahrgenommen/gesehen zu werden (Fremdbild). Oft stimmt die Selbstwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung nicht überein, was zu falschen Einschätzungen, unerwünschten/unerwarteten Reaktionen, Missverständnissen oder gar zu Konflikten führt. Besonders im beruflichen und geschäftlichen Leben haben Wahrnehmungsunterschiede große Auswirkungen, z.B. ein neuer Job oder ein wichtiger Auftrag geht verloren. Im Privatleben erschweren diese Unterschiede das konstruktive Miteinander, z.B. durch gegenseitige falsche Erwartungen oder Vorstellungen. Wer sich selbst gut kennt, kann anderen Menschen das gewünschte Bild richtig vermitteln, um die gewünschten Reaktionen zu bewirken. Wer die Anderen gut kennt, kann deren Beweggründe und Ziele verstehen und besser auf sie eingehen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die Selbstwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung verglichen werden kann, Sie lernen ein besseres Selbstverständnis zu entwickeln, mit dem Ziel zukünftige Differenzen und Missverständnisse zu vermeiden, um ein gegenseitig förderliches Miteinander zu entwickeln.

Zielgruppe: Alle Menschen, die ihre zwischenmenschlichen Beziehungen konstruktiv, positiv und unterstützend gestalten und führen wollen.

Kurs-Nr. Z5619, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

5x Freitag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Freitag, 07.06.24

Eva Beldiman

max. 8 TN

EUR 85,00

Typisch deutsch? Eine Einführung in deutsche Kulturstandards

Es gibt eine ganze Reihe von Denk- und Verhaltensmustern, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext, die als „typisch deutsch“ gelten. In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit deutschen Kulturstandards und versuchen zu ergründen, was denn nun „typisch deutsch“ ist und was die deutsche Kultur ausmacht – und das sowohl aus deutscher als auch aus nicht-deutscher Sicht.

Kurs-Nr. Z5620, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 11.06.24, 18.00-20.00 Uhr

max. 12 TN

Prof. Dr. Claudia Woerz-Hackenberg EUR 34,00

Intercultural Awareness and an Insight into German Culture

Studying, working and living in Germany can be quite a challenge for foreigners – there are a lot of potential pitfalls, in everyday life as well as in professional environments. This course provides an overview on the concept of culture, on intercultural communication, and on German cultural standards. The course will help you to understand intercultural conflicts and to evaluate your own behavior in intercultural encounters. Der Kurs findet auf Englisch statt.

Kurs-Nr. Z5621, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 19.05.24, 18.00-20.00 Uhr

max. 12 TN

Prof. Dr. Claudia Woerz-Hackenberg EUR 34,00

Mini-Workshop Storytelling

Was ist Storytelling? Und warum wird es im Berufsalltag in unterschiedlichen Bereichen so erfolgreich angewandt? In diesem Mini-Workshop werden theoretische Basiskenntnisse vermittelt und mit praktischen Übungen der Einstieg in die Methode „Storytelling“ vorbereitet.

Hinweis: Am Samstag, den 29.06.24 findet das Seminar Storytelling für Beruf und Karriere Z5624 statt.

Kurs-Nr. Z5623, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Donnerstag, 20.06.24, 18.00-21.00 Uhr

max. 8 TN

Anne Knapp

EUR 42,00



Storytelling für Beruf und Karriere

Storytelling bedeutet Geschichten zu erzählen. Wenn wir erzählen, was wir erlebt haben, welche Herausforderungen wir gemeistert haben und wie wir das geschafft haben, dann berührt das andere Menschen. Geschichten vermitteln Informationen und Emotionen. Auch im beruflichen Alltag wird in vielen Bereichen gerne Storytelling eingesetzt, als effiziente Methode, um Inhalte anschaulicher zu vermitteln und andere zu überzeugen. Zum Beispiel im Marketing, um Produkte oder Dienstleistungen potenziellen Kunden erfolgreicher vorzustellen, in Meetings, um Kolleg:innen zu überzeugen oder als Tool für Führungskräfte, um Mitarbeiter:innen zu aktivieren und zu motivieren. Es ist auch eine hervorragende Methode, um Gesprächspartner von persönlichen und fachlichen Kompetenzen zu überzeugen, denn sie ist individuell, nicht übertragbar und deswegen einprägsam.

Neben viel Basiswissen wird in diesem interaktiven Seminar Storytelling lebendig und anschaulich vermittelt, so dass die Teilnehmer:innen ihre Handlungskompetenz am Arbeitsplatz erfolgreich erweitern und verbessern können. Sie lernen auch, Ihre ganz persönliche Story für Ihr berufliches Weiterkommen zu entwickeln.

Kurs-Nr. Z5624, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 29.06.24, 10.00-17.00 Uhr

max. 8 TN

Anne Knapp

EUR 84,00

Resilienz Now!

Krisen, Rückschläge oder schwere Zeiten sind grundsätzlich nichts, was Menschen sich ersehnen. Und doch gibt es einige, die damit leichter umzugehen scheinen als andere. Ja, manche machen sogar den Eindruck, als gingen sie gestärkt aus schwierigen Phasen hervor. Woran könnte das liegen und weswegen ist Resilienz gerade jetzt eine hilfreiche Fähigkeit? Vorab schon mal gut zu wissen ist: Resilienz lässt sich trainieren.

Wir betrachten folgende Themen:

- Was ist Resilienz
- Wie kann mir Resilienz helfen, das eigene Leben gut zu führen
- Einschätzung der eigenen Resilienz
- Ein Blick auf die 7 Säulen der Resilienz
- 3 Kernfaktoren: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung näher betrachtet
- Resilienz stärken: Ideen, Methoden & Übungen zum Ausprobieren

Der Workshop findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5629-WEB, Online

Dienstag, 07.05.24, 18.00-21.00 Uhr max. 10 TN
Susanne Unger EUR 38,00

Das Dozentenporträt

Susanne Unger



Susanne Unger, Fotos: ©privat

Susanne Unger hat über 25 Jahre Praxiserfahrung im Bereich Lernen & Entwicklung von Mitarbeiter:innen und Führungskräften. Sie stammt aus der internationalen Hotellerie und war in leitenden Positionen tätig. Sie ist zertifizierter Trainer, Coach, Transfer Designer und BGM Manager (Betriebliches Gesundheitsmanagement) sowie Mitglied im BDVT und der Akademie für Angewandte Neurowissenschaft A|F|A|N. In ihrem 2021 gegründeten Unternehmen unterstützt sie heute Menschen dabei, ihre Ziele wirksam und nachhaltig in die Tat umzusetzen.



Foto: ©Pexels - pixabay.com

Vortrag

Ordnung meets Resilienz

Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Überforderung im Alltag? Der digitale Wahnsinn und die Alltagsanforderungen treffen aufeinander. Alles stürmt auf Sie ein – Sie sind Familienmanager:in, die Führungskraft im Berufsleben, Sie unterstützen Ihre Eltern im Alltag und selbst bleiben Sie auf der Strecke? Zudem wird das Chaos im Hause immer größer. Der Impulsvortrag liefert Erste-Hilfe-Tipps für eine innere und äußere Ordnung. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z5630, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landschuter Str. 20-22
Montag, 04.03.24, 18.30 Uhr
Tanja Reilßenweber EUR 8,00

Schluss mit Grübeln – das Gedankenkarussell stoppen

Wer kennt sie nicht, die Situation in der es schwierig ist, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, weil sich das Gedankenkarussell dreht? Doch wie schafft man es, das Gedankenkarussell anzuhalten? Genau um diese Frage geht es in unserem Online-Workshop. Die aktuelle Zeit stellt uns vor große Herausforderungen. Gerade jetzt kann es schwierig sein, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, weil sich das Gedankenkarussell dreht. Es fällt uns schwer, uns zu konzentrieren. Wir finden keinen Fokus und die Aufgaben dauern viel länger, als wir es eigentlich wollen und gewohnt sind. Mit diesem Online-Workshop erhalten Sie Anregungen und Selbst-Coaching-Tools, wie Sie die Gedanken in Ihrem Kopf ordnen und systematisieren können und wie Sie einen Weg aus dem Gedankenkarussell finden.

Inhalte:

- Methoden und Impulse zur Entscheidungsfindung

- Methoden und Impulse, um die eigenen Gedanken zu sortieren
- Geleitete Selbstreflexion
- Vereinbaren von Zielen

Frau Unger ist zertifizierte BGM-Managerin (Betriebliches Gesundheitsmanagement). Der Workshop findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5631-WEB, Online

Dienstag, 18.06.24, 18.00-21.00 Uhr max. 10 TN
Susanne Unger EUR 38,00

Ruhestand in Sicht?

Wenn das Hamsterrad sich nicht mehr dreht, was dann und wie weiter?

Der Ruhestand ist ersehnt und befürchtet – und beides mit Recht. Jeder denkt, wenn er in den Ruhestand geht, wird „eigentlich alles weitergehen wie bisher“, nur mit etwas mehr Zeit. Weit gefehlt.

Die Veränderungen, die nach dem Abschluss der beruflichen Tätigkeit stattfinden, sind riesig und vielschichtig. Es ist vielleicht das erste Mal im Leben, dass der Faktor Zeit elastisch wird. Darum ist es sehr wichtig, die Vorbereitungen für diese Zeit rechtzeitig zu überlegen und konkret zu planen. Andernfalls entstehen bald Ängste und Verunsicherungen, Geist und Körper degenerieren und düstere Fragen nach dem Sinn des Lebens kommen auf.

Dieser Workshop spricht Menschen an, die sich bewusst und vorausschauend auf die dritte Phase ihres Lebens vorbereiten und einstimmen wollen. Es geht nicht nur um die lebenslangen Träume, „wenn ich in Ruhestand bin, dann werde ich...“ Jetzt ist der Moment diese umzusetzen und jeder darf die Chance ergreifen, sich selbst neu zu erfinden, sein Leben mit neuen Inhalten zu gestalten. Das bringt ungewohnte Herausforderungen mit sich, mit guten und weniger guten Veränderungen umzugehen wie z.B. bescheidene finanzielle Mittel, kein „ich muss“ zu beachten, neue Tagesabläufe, gesellschaftliche Kontakte und die eigene Kondition und der Luxus jetzt viel Zeit zu haben. **Zielgruppe:** Speziell für Menschen, die ihre berufliche Tätigkeit abschließen und eine fröhliche, unbeschwerter und erfüllte Zeit im Ruhestand genießen wollen.

Kurs-Nr. Z5633, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 05.06.24 max. 8 TN
Eva Beldiman EUR 85,00



Fotos: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Windows und Office

PC-Einstieg mit Windows 10

Endlich den PC oder Laptop nutzen können, ohne sich dabei überfordert oder unsicher zu fühlen? In unserer 3-teiligen Reihe „PC-Einstieg mit Windows 10“ schaffen Sie den Einstieg in die souveräne Nutzung Ihres PCs oder Notebooks. Sie werden sehen, die Arbeit mit dem Computer muss nicht stressen, sondern kann richtig Freude machen. Nehmen Sie sich die Zeit!

PC-Einstieg mit Windows 10

Teil 1 – Den PC richtig bedienen können

Im ersten Teil dreht sich alles um die richtige Bedienung des Computers. Entscheidend für die stressfreie Benutzung des Computers ist der souveräne Umgang mit der Maus, der Tastatur und den sogenannten Fenstern, also den Anwendungen, die Sie starten und nutzen wollen. Wohin muss ich klicken? Wie muss ich klicken? Rechte oder linke Maustaste? Einmal oder zweimal? Das zu üben lohnt sich nicht nur für diejenigen, die ganz neu am PC sind, sondern auch für alle, die zwar schon einige Praxis am PC haben, aber in der Benutzung von Maus und Tastatur nicht wirklich sicher sind. Ohne den sicheren Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern sind weiterführende Schritte nicht erfolversprechend. Ein wirklich sicherer Umgang mit Maus und Tastatur ist die Voraussetzung für Teil 2 und Teil 3!

Inhalte:

- Grundwissen Windows-PC
- Sich auf dem PC zurecht finden (Windows 10-Oberfläche)
- Richtiger Umgang mit Maus und Tastatur
- Anwendungen starten und wieder beenden
- Souverän mit Fenstern umgehen
- Einfache Texte und Grafiken erstellen und speichern

- Erste Schritte im Internet

- E-Mail – erste Schritte

Voraussetzung: Keine.

Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert

Kurs-Nr. Z5110, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 15.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 17.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Montag, 22.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 24.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Imke Lächler

4-6 TN

EUR 145,00

PC-Einstieg mit Windows 10

Teil 2 – Internet, Texte und Grafiken, E-Mail

Im zweiten Teil dreht sich alles um die grundsätzliche Nutzung der wichtigsten Anwendungen. Sie lernen verschiedene Apps und Programme kennen und bedienen. Dabei hilft Ihnen der im ersten Teil erlernte souveräne Umgang mit Maus und Tastatur enorm. Sie lernen, sich gezielt und sicher im Internet zu bewegen und verstehen endlich, was diese „Cookies“ sind und wie Sie am besten damit umgehen. Sie erstellen und gestalten einfache Texte, speichern diese und lernen, Ihre Dokumente wieder zu finden. Der Umgang mit E-Mails wird vertieft und geübt und die wichtigsten Windows-Einstellungen werden besprochen.

Inhalte:

- Clever im Internet surfen
- Texte erstellen und gestalten (WordPad)
- Dokumente speichern und wieder finden
- Drucken
- E-Mail-Kommunikation
- Windows-Einstellungen
- Anpassung des Desktops
- Fotos mit der Foto-App verwalten

Voraussetzung: Souveräne Bedienung von Maus (Klick, Doppelklick, Rechtsklick) und Tastatur, wie sie der Kurs Z5110 vermittelt.

Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert

Kurs-Nr. Z5111, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 06.05.24, 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 08.05.24, 14.00-17.00 Uhr

Montag, 13.05.24, 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 15.05.24, 14.00-17.00 Uhr

Imke Lächler

4-8 TN

EUR 145,00

PC-Einstieg mit Windows 10

Teil 3 – Mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC

Im dritten Teil dreht sich (fast) alles um Ihre Dokumente und Dateien. Doppelklick, Rechtsklick und das Öffnen von Anwendungen sind Ihnen inzwischen so sehr vertraut, dass Sie sich an die Feinheiten wagen können. Wo genau sind meine Dateien? Wie kann ich meine Dateien in Ordner ablegen, was ist ein USB-Stick und wie kann ich damit Dateien transportieren? Wie nutze ich eine externe Festplatte? Was ist ein Cloud-Speicher und wie kann ich diesen nutzen? Auch hier ist Üben der Schlüssel zum Erfolg. Damit die Übungen mit den Dateien mehr Spaß machen, gestalten wir dazu Briefe und Texte, rücken Datum und Adresse an die richtige Stelle oder versehen Einladungen mit einem Bild.

Inhalte:

- Dateien speichern, kopieren, verschieben
- Ordner anlegen
- USB-Stick und externe Festplatten
- Cloud-Speicher (OneDrive)
- Texte und Briefe gestalten (Word)
- Grafiken einfügen
- Tabellen erstellen
- Wichtige Windows-Einstellungen

Voraussetzung: Souveräne Bedienung von Maus (Klick, Doppelklick, Rechtsklick) und Tastatur, sicherer Umgang mit Fenstern und weitere Kenntnisse, wie sie in den Kursen Z5110 und Z5111 vermittelt werden.

Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert

Kurs-Nr. Z5118, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 03.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 05.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Montag, 10.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 12.06.24, 14.00-17.00 Uhr

Imke Lächler

4-8 TN

EUR 145,00

Nach diesen drei Kursteilen fühlen Sie sich an Ihrem PC/Notebook viel sicherer. Sie können Briefe und andere Texte gestalten, Bilder einfügen und einfache Tabellen erstellen. Sie sind in der Lage, Ihren Desktop nach Ihren Bedürfnissen anzupassen und Zubehör wie einen USB-Stick anzuschließen und zu benutzen. Ihre Dateien können Sie in Ordnern sortieren und behalten so den Überblick über Ihre Dokumente. Ihre Internet-Recherchen erledigen Sie unter Berücksichtigung der notwendigen Vorsichtsmaßnahmen und sind so bestens gerüstet für die Zukunft.

Einführung in Microsoft Office

Lernen Sie die ersten Schritte mit den beiden Programmen Microsoft Office Word und Excel kennen und profitieren Sie von der einheitlichen Benutzeroberfläche. Anhand von praktischen Übungsbeispielen werden Ihnen die Grundlagen der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation vermittelt. **Kursinhalte Word:** Texte erfassen und formatieren, Seitenlayout einstellen, Briefe erstellen. **Kursinhalte Excel:** einfache Berechnungen durchführen, erste Funktionen anwenden, Tabellen gestalten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Kurs-Nr. Z5125, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Freitag, 12.04.24, 14.00-17.00 Uhr

Freitag, 19.04.24, 14.00-17.00 Uhr

4-6 TN

Anton Koch

EUR 85,00

Fit für Büro und Cloud

Fit fürs Büro

Update kompakt

Sie möchten Ihre Office-Kenntnisse für die Rückkehr ins Büro oder den Jobwechsel auffrischen? Und das möglichst kompakt und intensiv? Vor allem möchten Sie sich in Outlook und Word wieder sicher fühlen und sich auch in Teams zurechtfinden?

An vier Vormittagen machen Sie sich vertraut mit der neuen Zusammenarbeit via Teams und frischen Ihre Kenntnisse auf.

Outlook: Termine und Aufgaben anlegen und verwalten, Besprechungen (auch Teams-Besprechungen) erstellen, Posteingang mit Quickstepps und Regeln effektiv organisieren

Word: Wichtigste Formatierungsgrundlagen, Tabulatoren, Textbausteine, Dokumentenvorlagen, Erstellen von Serien-E-Mails und Serienbriefen

Microsoft 365 – Teams: Was ist Microsoft 365 und welche Rolle spielt Teams? Teams Basiswissen, mit Kanälen arbeiten, Dateien in Teams, Chats und Besprechungen

Voraussetzung: Kenntnisse in Word und Outlook

Kurs-Nr. Z5128, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Freitag, 19.04.24, 9.00-12.00 Uhr

Montag, 22.04.24, 9.00-12.00 Uhr

Freitag, 26.04.24, 9.00-12.00 Uhr

Montag, 29.04.24, 9.00-12.00 Uhr

4-8 TN

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

EUR 150,00

Teams Grundlagen und Microsoft 365

Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud

Teams, OneDrive und SharePoint dienen der Zusammenarbeit innerhalb einer Organisation. Die Bereitstellung und der Austausch



Fotos: ©monticellllo - stock.adobe.com

von Dateien können entweder über Teams oder auch über OneDrive bzw. SharePoint erfolgen. Neben den Grundlagen zu Teams vermittelt der Kurs die Zusammenhänge zwischen OneDrive, SharePoint und Teams. Der Umgang mit online erstellten Word-Dokumenten und das gemeinsame Bearbeiten dieser Dokumente wird geübt.

Inhalte:

- Teams Basiswissen
- OneDrive Basiswissen
- SharePoint Basiswissen
- Word-Dokumente online erstellen, offline weiterbearbeiten
- Dateien gemeinsam nutzen

Kurs-Nr. Z5130, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Montag, 06.05.24, 18.00-21.00 Uhr

Montag, 13.05.24, 18.00-21.00 Uhr

Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

4-8 TN

EUR 88,00

Digital leben und arbeiten dank Google

Für viele ist Google "nur" eine Suchmaschine. Dennoch bietet Google noch viel mehr als nur das Durchsuchen des Internets. In diesem Kurs werden wir uns daher damit beschäftigen, welche Möglichkeiten Google sonst noch so für das tägliche Leben bietet und einen detaillierten Blick auf die Dateiablage in der Cloud Google Drive sowie die eigenen Tools für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation werfen. Natürlich zusätzlich zum E-Mail-Programm, Kalender und der Kommunikations-/Meeting-Software. Auch nicht fehlen darf "Chrome" - nicht der Browser, sondern das Google-eigene Betriebssystem für Computer aller Art.

Der Dozent selbst arbeitet seit Jahren nur noch mit den Tools von Google und sieht sie als vollwertigen Ersatz zu den bekannten Office-Lösungen. Hinweis: Ein eigener Zugang zu gmail.com vor Kursbeginn ist empfehlenswert.

Inhalte:

- Google Mail und Kalender

- Duo / Google Meet
- Google Drive, Google Fotos und Cloud im Allgemeinen (inkl. Übungen)
- Google Docs, Tabellen und Präsentation (inkl. Übungen)
- Sicherheitskopien von Cloud-Daten
- Google Chrome - das Betriebssystem

Kurs-Nr. Z5136-WEB, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 11.06.24, 19.00-21.00 Uhr

Dr. Helko Ueberschaer

4-8 TN

EUR 28,00

OneNote

OneNote

Viel mehr als einfach nur ein digitales Notizbuch

Notizbuch klingt im ersten Moment eher unspektakulär und wer nur die abgespeckten Versionen z.B. der Android App kennt, unterschätzt den Nutzen, den die Desktop-Variante bringt und die bei diesem Kurs im Vordergrund steht. Gut, dass Microsoft von seinem Vorhaben abgerückt ist, seine ursprüngliche und leistungsfähigste Version einzustellen, und sie bei Office 2019 und Office 365 noch im Paket hat. Lernen Sie, wie einfach und intuitiv es ist, mit OneNote Informationen jeder Art zu sammeln, zu strukturieren und jederzeit wieder zu finden.

Inhalte:

- OneNote Varianten für (fast) jedes Gerät
- Die Möglichkeit (fast) überall auf die eigenen und von anderen freigegebene OneNote-Inhalte zuzugreifen
- Notizbuchkonzept / Struktur und Suche
- Die speziellen Vorteile der OneNote-Desktop Version: Hilfreiche Funktionen und Einsatzmöglichkeiten, Funktionen für Outlook und Excel

Kurs-Nr. Z5139, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Dienstag, 14.05.24, 17.00-20.00 Uhr

Christoph Spans

4-8 TN

EUR 47,00



Foto: © Aleksei - stock.adobe.com

Word

Word Grundkurs kompakt

Textarbeit sicher und effektiv

Die sichere Bedienung einer Textverarbeitung zählt inzwischen zu selbstverständlich erwarteten Grundfertigkeiten im Umgang mit Computern. Dieser Kurs vermittelt Ihnen anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie Texte mit Microsoft Word, dem meist eingesetzten Programm, effektiv erstellen und gestalten. Auch wenn Sie schon erste Erfahrungen mit Word haben, werden Sie Ihre Kenntnisse deutlich erweitern. Sie werden nach der Schulung bspw. die ansprechende Gestaltung von mehrseitigen Texten, die Einbindung von Bildern und Grafiken oder auch Tabellen beherrschen.

Kursinhalte:

- Sie lernen, wie Sie Texte effektiv bearbeiten und ansprechend gestalten.
- Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente.
- Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen.
- Sie gestalten mehrseitige Dokumente.
- Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word.

Voraussetzung: sichere Beherrschung von Windows

Kurs-Nr. Z5140, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Donnerstag, 06.06.24, 10.00-17.00 Uhr 4-8 TN
Imke Lächler EUR 89,00

Word

Richtig formatieren, wenn's drauf ankommt

Word bleibt unentbehrlich, wenn es um umfangreiche Texte, Berichte oder Abschlussarbeiten geht. Damit das Erscheinungsbild auch dann aus einem Guss bleibt, wenn Überschriften und verschiedene Formatierungen nötig sind sowie Tabellen und Grafiken eingefügt werden, stellt Word die richti-

gen Werkzeuge zur Verfügung. Statt mühsam Absatz für Absatz zu formatieren, stellen Sie die Weichen gleich zu Beginn der Arbeit. Aus dem Inhalt:

- Überschriften und Gliederungen
- Aufzählungen und Listen
- Kopf- und Fußzeile
- Bilder und grafische Elemente
- Mit Tabellen und Tabulatoren arbeiten
- Inhaltsverzeichnis per Knopfdruck

Kurs-Nr. Z5143, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 22.07.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 47,00

Excel

Excel Grundlagen

Der kompakte Einstieg in Excel

In dem Kurs lernen Sie anhand praxisnaher Beispiele mit einem Tabellenkalkulationsprogramm ganz einfach Berechnungen und übersichtliche Tabellen zu erstellen und zu gestalten. Sie lernen Grundfunktionen wie

Tabellenblätter und Arbeitsmappen, einfache Formeln und Funktionen, Formatierungen und Gestaltungsmöglichkeiten inkl. Diagramme kennen. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf die individuellen Fragestellungen ein. **Voraussetzung:** Sichere Beherrschung von Windows und Maus.

Kurs-Nr. Z5150, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 09.04.24, 9.00-16.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Excel Aufbaukurs kompakt

Im Aufbaukurs erlernen Sie fortgeschrittene Arbeitstechniken zum Umgang mit großen Tabellen und komplexen Formeln und Funktionen. Anhand praktischer Beispiele üben Sie Bedingungen mit der WENN-Funktion (SVERWEIS) auch auf andere Tabellenblätter zuzugreifen und lernen weitere wichtige Excel-Funktionen kennen. Auch die Auswertung von Daten mit Hilfe von Pivot-Tabellen und -Charts wird geübt. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf die individuellen Fragestellungen ein. **Voraussetzung:** Grundkurs Excel (oder gleichwertige Kenntnisse).

Kurs-Nr. Z5151, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Freitag, 07.06.24, 9.00-16.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Excel Grundkurs Teil 1: Schnelleinstieg und Dateneingabe

Tabellen erstellen, Daten eingeben, Formatieren

Lernen Sie übersichtliche Tabellen und einfache Berechnungen in Excel zu erstellen. Grundkurs Teil 1 beinhaltet die Grundfunktionen von Excel (Tabellenblätter, Arbeitsmappen, Formatierungen, einfache Berechnungen



Foto: © © Sergej Khackimullin - stock.adobe.com

gen). Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf individuelle Fragestellungen ein.

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows und Maus.

Inhalt:

- Excel-Arbeitsumgebung
- Dateneingabe
- einfache Berechnungen
- Tabellen drucken
- Tabellen formatieren

Bitte beachten Sie auch den Folgekurs Z5153 Excel Grundkurs Teil 2, in dem Sie einfache Funktionen und Verknüpfungen lernen.

Kurs-Nr. Z5152, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Montag, 29.04.24, 18.00-21.00 Uhr
 Dienstag, 30.04.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
 Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Excel Grundkurs Teil 2: Einfache Berechnungen, SUMME

Einfache Funktionen und Verknüpfungen

Im Grundkurs Teil 2 beschäftigen wir uns mit einfachen Berechnungen und Funktionen. Lernen Sie mit der SUMMEN-Funktion Berechnungen durchzuführen und verschiedene Arten von Zellbezügen einzusetzen. Dies ist die wichtigste Grundlage für alle weiteren Arbeiten in Excel. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf individuelle Fragestellungen ein. **Voraussetzung:** Vorkenntnisse in Excel (Z5152 Excel Grundkurs Teil 1), sichere Beherrschung von Windows und Maus.

Inhalt:

- Einfache Funktionen (SUMME, MAX, MIN u.a.)
- Relative und absolute Bezüge
- Filtern und Sortieren
- Bezug zu anderem Tabellenblatt

Kurs-Nr. Z5153, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Montag, 24.06.24, 18.00-21.00 Uhr
 Dienstag, 25.06.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
 Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

Pivot-Tabellen und -Charts

Pivot-Tabellen ermöglichen es in kürzester Zeit umfangreiche Datensätze flexibel zusammenzufassen, nach unterschiedlichen Gesichtspunkten zu gruppieren, zu filtern und zu analysieren und dies dann quasi auf Knopfdruck grafisch darzustellen.

Inhalte:

- Daten sortieren und filtern
 - Pivot-Tabellen erstellen
 - Pivot-Daten filtern
 - Pivot-Daten gruppieren
 - berechnete Felder einsetzen
 - Datenschnitte und Zeitachsen anwenden
- Voraussetzung:** Der Kurs richtet sich an Anwender, die bereits einige Übung in Excel

und dem Einsatz von Formeln und Funktionen haben.

Kurs-Nr. Z5159, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kleingruppen-Intensivkurs
 Montag, 01.07.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
 Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

Keine Angst vor Formeln und Funktionen:

WENN, SUMMEWENN, SUMMENPRODUKT u.a.

Die Funktionen der WENN-Familie (WENN, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, WENNFEHLER) gehören zu den wichtigsten Excel-Funktionen. Es wird definiert, unter welchen Bedingungen welcher Wert eingesetzt oder wie weiter gerechnet wird. Mit SUMMENPRODUKT wird in einem Schritt multipliziert und addiert. Lernen Sie diese Funktionen souverän einzusetzen, zu verschachteln und anzuwenden. **Voraussetzung:** Grundlagen Excel.

Kurs-Nr. Z5161, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kleingruppen-Intensivkurs
 Montag, 03.06.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
 Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

Keine Angst vor Formeln und Funktionen:

SVERWEIS und XVERWEIS

Der SVERWEIS gehört zu den populärsten Excel-Funktionen. Es werden zugehörige Werte in einer Tabelle ermittelt. Lernen Sie nicht nur den SVERWEIS und dessen neueste Variante XVERWEIS souverän einzusetzen, sondern auch weitere verwandte Funktionen wie WVERWEIS; VERGLEICH, INDIRECT u.a. anzuwenden. **Voraussetzung:** Grundlagen Excel.

Kurs-Nr. Z5162, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Kleingruppen-Intensivkurs
 Montag, 17.06.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
 Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

In Kooperation mit der vhs Grafing

Keine Angst vor Formeln und Funktionen

Excel spezial

Sie möchten nicht nur Daten in vorhandene Tabellen eingeben, sondern eigene Tabellen mit Berechnungen erstellen? Oder zumindest verstehen, was hinter den „Formeln und Funktionen“ in Excel steckt?

Lernen Sie den Aufbau einiger wichtiger Excel-Funktionen (z.B. WENN, SVERWEIS u.a.) kennen und üben die Eingabe der Funktionen anhand von einfachen Beispielen. Der Kurs ist praxisorientiert und geht auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche ein.

Das Programm Excel sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein.

Es gelten die AGB der vhs Grafing. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5163-WEB, Online

Freitag, 26.04.24, 16.00-19.00 Uhr 1-2 TN
 Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

Das Dozentenporträt

Monika Zeevaert-Senger



Monika Zeevaert-Senger,
 Foto: © Elisabeth Pfahler-Scharf

Monika Zeevaert-Senger schafft mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrer Freude am Unterrichten eine Lernatmosphäre, in der selbst Outlook Spaß macht und Excel seinen Schrecken verliert. Nach fast zwanzigjähriger Selbstständigkeit in der Internetbranche machte die Diplom-Ingenieurin ihre Dozententätigkeit zum Hauptberuf und ist nun seit vielen Jahren als IT-Trainerin und Excel-Spezialistin für Volkshochschulen und Firmen tätig.

Excel automatisieren mit VBA

In Kooperation mit der vhs Grafing

Diagramme

Daten visualisieren

Excel spezial

Moderne Diagrammtypen in Excel visualisieren Daten ansprechend und überzeugend. Dabei bietet Excel weit mehr als die üblichen Säulen- oder Kreisdiagramme. Lernen Sie die verschiedenen Diagrammtypen kennen, anzuwenden und individuell zu gestalten.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse. Das Programm Excel sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein.

Es gelten die AGB der vhs Grafing. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5164-WEB, Online

Freitag, 05.07.24, 16.00-19.00 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger

1-2 TN
EUR 45,00

Excel automatisieren mit VBA

Praktische Einführung in die Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Grundkurs

Mit der integrierten Makrosprache „Visual Basic für Anwendungen“ können Sie selbst in kurzer Zeit maßgeschneiderte Lösungen für Excel entwickeln. Dieser Grundlagenkurs gibt dem erfahrenen Excel-Anwender einen Einstieg in die umfangreichen Möglichkeiten dieser Programmiersprache.

Kursinhalt: Umgang mit Makros (aufzeichnen, speichern, bearbeiten, ausführen, verwalten), Programmierlogik-Kenntnisse, Programmelemente von Visual Basic, spezifische Befehlsyntax von VBA-Excel, Prozeduren und Funktionen. Dazu einige einfache Beispiele und Übungen. VBA-Highlights, die im Rahmen des Kurses erarbeitet werden: Zellen im Excelblatt mit VBA auslesen und beschreiben, eigene VBA-Funktionen entwickeln, die in Mappen dann eingesetzt werden können. Dieser Kurs ist ein Schnelleinstieg in die Programmiersprache Visual Basic mit Spezialisierung auf das Thema VBA für Excel. Zur Vertiefung der Kenntnisse empfehlen wir den Aufbaukurs Z5169 Excel automatisieren mit VBA. Kursgebühr inklusive Skript.

Kurs-Nr. Z5168, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Mittwoch, 10.04.24, 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 17.04.24, 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 24.04.24, 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 08.05.24, 18.30-21.00 Uhr

Johannes Leischnig

4-8 TN
EUR 165,00

Praktische Einführung in die Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Aufbaukurs

Sie erhalten eine praxisnahe Einführung in die Logik des Programmierens mit VBA und lernen, eigene Programme zu erstellen. Dieser Kurs kann als Fortsetzung des VBA-Grundkurses belegt werden.

Kursinhalt: Kurze Wiederholung der Inhalte des VBA-Grundkurses, Kontrollstrukturen, Datentypen, Ein- und Ausgabedialoge und Meldungen, Prozeduren und Funktionen, Objekte, Objektmodelle von Excel, Algorithmen, Fehlersuche und Fehlerbehebung. VBA-Highlights, die im Rahmen des Kurses erarbeitet werden: Tabellenformular-Listen mit Hilfe von VBA steuern, Listenformulare ausdrucken, abspeichern und mit Outlook versenden. Visual Basic for Applications ist eine komplette Programmiersprache. Die Möglichkeiten werden Sie begeistern. **Voraussetzung:** Grundkurs Excel automatisieren mit VBA Z5168 oder vergleichbare Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5169, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Mittwoch, 05.06.24, 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 12.06.24, 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 19.06.24, 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 26.06.24, 18.30-21.00 Uhr

Johannes Leischnig

4-8 TN
EUR 140,00

Power BI

Microsoft Power BI Desktop

Einführung

MS Power BI ist Microsofts Programm für „Big Data“. Mit PBI können die unterschiedlichsten Datenquellen zusammen in einer Auswertung dargestellt werden. Dieser Kurs soll in die Bedienung einführen:

- Anbindung von Datenquellen
- Einlesen und Vorverarbeitung von Daten
- Erstellung von Datenmodellen aus mehreren Quellen
- Erstellung von „Berichten“ oder „Präsentationen“
- Benutzung der „Widgets“, die die Daten präsentieren: Charts, Maps, Tables, Slicer, Filter, Weitere Widgets
- Implementierung von errechneten Werten

Anhand von Beispielen wird die Funktion erklärt. Sie werden auch Zeit haben, einiges selbst auszuprobieren.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5170, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Dienstag, 04.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Donnerstag, 06.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Kai Schädel

4-8 TN
EUR 88,00

5



Foto: © Aleksei - stock.adobe.com

PowerPoint

PowerPoint Schnelleinstieg

Professionelle Präsentationen sind in PowerPoint einfach und schnell zu realisieren. Der Einstieg ist leicht und mit etwas Übung und Knowhow ist auch der Einsatz von fortgeschrittenen Techniken wie Übergänge und Animationen problemlos möglich.

Inhalte:

- Grundlegende Techniken
- Zeichnungsobjekte
- SmartArt-Grafiken
- Piktogramme

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows. Das Programm PowerPoint sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Bitte beachten Sie auch den Folgekurs PowerPoint Animationen und Übergänge Z5182-WEB am 18.03.24. Er findet ebenfalls online statt.

Kurs-Nr. Z5181-WEB, Online

Kleingruppen-Intensivkurs

Montag, 11.03.24, 16.00-19.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

PowerPoint Animationen und Übergänge

PowerPoint-Folien sind schnell erstellt. Mit Animationstechniken werden einzelne Objekte nacheinander eingeblendet, bewegt oder ausgeblendet. Mit diesen Techniken können Aussagen wirkungsvoll unterstützt werden. Besonders spannend ist der Folienübergang Morphen, mit dem Objekte in eine andere Form überführt werden können. Weitere fortgeschrittene Techniken wie der Zusammenfassungsverzoom runden den Kurs ab. Das Programm PowerPoint sollte auf dem eigenen Rechner vorhanden sein. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5182-WEB, Online

Kleingruppen-Intensivkurs

Montag, 18.03.24, 16.00-19.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 45,00

PowerPoint kompakt

Schnell und einfach wirkungsvolle Präsentationen erstellen

Professionelle Präsentationen sind in PowerPoint einfach und schnell zu realisieren. Der Einstieg ist leicht und mit etwas Übung und Know-how ist auch der Einsatz von fortgeschrittenen Techniken wie Übergänge und Animationen problemlos möglich. In kompakter Form lernen Sie alles, was Sie zur Erstellung von wirkungsvollen, professionellen Präsentationen benötigen.

Inhalte:

- Grundlegende Techniken
- Gestaltung und Layout
- Zeichnungsobjekte

- SmartArt-Grafiken
- Piktogramme
- 3D-Grafiken
- Animationen
- Handouts und Sprechnotizen
- Referentenansicht

Voraussetzung: Sichere Beherrschung von Windows.

Kurs-Nr. Z5183, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Montag, 15.04.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Montag, 22.04.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 88,00

PowerPoint – Update und Refresh

Für alle, die bereits mit PowerPoint arbeiten und ihre Kenntnisse auf das nächste Level bringen möchten.

PowerPoint kann viel mehr, als ein paar Zeilen Text nacheinander einzublenden. Neue Funktionen ermöglichen Präsentationen mit Wow-Effekt. Lernen Sie die neue Funktion „Morphen“ wirkungsvoll einzusetzen: Animationen mit Pfaden, Trigger und Mehrfachanimationen vielfältig einzusetzen, Objekte ineinander übergehen zu lassen und Ihre Präsentation interaktiv zu steuern.

- Folienübergang Morphen – Objekte nahtlos verändern
- Fortgeschrittene Animationseffekte
- Navigation mit Abschnittszoom und Zusammenfassungsverzoom
- Links und interaktive Schaltflächen
- Notizen und Kommentare
- Video, Audio, Bildschirmaufzeichnung
- Zielgruppenorientierte Bildschirmpräsentation
- Arbeiten mit dem Master

Voraussetzung: PowerPoint Grundlagen.

Kurs-Nr. Z5184, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Freitag, 17.05.24, 9.00-14.00 Uhr 4-8 TN
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 67,00

Outlook

Outlook kompakt

Sie möchten mit Outlook mehr als E-Mails einfach nur senden und empfangen? Behalten Sie den Überblick über Ihre Korrespondenz und lassen Sie Outlook für sich arbeiten.

Kursinhalt:

- Wichtige Funktionen und Einstellungen
- Suchordner, Quickstepps und Regeln
- Textbausteine und Vorlagen
- Termine und Besprechungen organisieren
- Aufgaben managen
- Übersicht bei der Ablage
- Viele Tipps und Tricks

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Vorkenntnisse in Outlook.

Kurs-Nr. Z5190, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13 4-8 TN
Freitag, 19.07.24, 9.00-14.00 Uhr
Dipl.Ing. Monika Zeevaert-Senger EUR 67,00

Access

Access Grundlagen

Eine Datenbank planen und erstellen

Die Aufgabe der Microsoft-Access-Datenbank ist es, große Datenmengen zu verwalten und zu speichern und für den/die Anwender:in bereitzustellen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der relationalen Datenbank MS-Access. Wir bauen Schritt für Schritt eine Datenbank auf. Durch diese Beispieldatenbank lernen Sie den Aufbau und die Funktionalität von MS-Access kennen.

Inhalte: eine Datenbank planen und erstellen sowie Verknüpfungen erstellen, Objekte: Tabellen, Abfragen, Formulare und Berichte mit Assistenten erstellen, Objekte verändern und gestalten, Daten einpflegen und mit Abfragen die Daten ändern, Berechnungen in Access-Tabellen, Abfragen und Berichte, Daten sortieren und filtern, Bericht: der schöne Ausdruck, Export und Import von Daten, Tipps und Tricks.

Voraussetzung: Sichere Beherrschung einer Tabellenkalkulation oder ggf. anderer Datenbankanwendungen.

Kurs-Nr. Z5195, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
6x Montag, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Beginn: Montag, 29.04.24
Johannes Leischnig EUR 240,00

Smartphone & mobile Technik



Foto: ©Skitterphoto - pixabay.com

Smartphone & mobile Technik

Das iPhone

Grundkurs

Mit einem iPhone können Sie viel mehr als nur telefonieren oder WhatsApp-Nachrichten verschicken. In diesem Kurs lernen Sie wichtige Funktionen und Grundeinstellungen kennen, wie z.B. die iCloud, den Notruf mit Notfall-Pass, „Mein iPhone suchen“ und vieles mehr. Wir erkunden zusammen die Apps auf Ihrem iPhone (Apps sind Programme) und wie Sie sich zusätzliche Apps aus dem AppStore besorgen können (z.B. Navi). Sie lernen, wie Sie sich unterwegs kurze Informationen aus dem Internet holen oder wie Sie Musik, Hörbücher oder Podcasts anhören können. Wir werden über mögliche Probleme und Lösungen sprechen. Ihre Fragen und Wünsche sind willkommen. Auch wenn Sie ein iPad haben, können Sie an dem Kurs teilnehmen. Viele Erläuterungen sind für beide Geräte gleich. Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad sowie Ihre Apple-ID mit Kennwort zum Kurs mit.

Kurs-Nr. Z5210, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 17.06.24, 17.30-20.30 Uhr

Mittwoch, 19.06.24, 17.30-20.30 Uhr

Imke Lächler

4-8 TN

EUR 73,00

iPhone & iPad

Vertiefungskurs

Sie kennen Ihr Gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie wollen Ihr Gerät noch effektiver einsetzen? In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps. Wir installieren diese gemeinsam und pflegen den Apple Account. Wir werden uns auch ausführlicher mit iMessage und Facetime, dem Video- und Voice-Chat von Apple beschäftigen. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone/iPad. Im Kurs

werden iPhones ab iPhone 6 und iPads ab der 6. Generation bzw. iPad Mini 2 oder iPad Pro behandelt. Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad sowie Ihre Apple-ID mit Kennwort zum Kurs mit. **Voraussetzung:** Grundkurse iPhone bzw. iPad.

Kurs-Nr. Z5212, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 01.07.24, 17.00-20.00 Uhr

Imke Lächler

4-8 TN

EUR 43,00

Willkommen am Mac

So kommen Sie mit MacBook & Co. zurecht

Sie haben sich einen Mac zugelegt oder denken gerade über den Kauf beispielsweise eines MacBook, iMac oder Mac mini nach? Und nun wissen Sie nicht genau, was Sie nach dem Umstieg von Windows in die Apple-Welt erwartet? Die gute Nachricht: Apple-Rechner sehen nicht nur fantastisch aus. Sie bringen auch ein hervorragendes Betriebssystem (»macOS«) sowie eine Vielzahl an kostenfreien Programmen unter anderem für Mail, Internet, Bildverwaltung und -bearbeitung sowie Textverarbeitung mit. In einer Präsentation erfahren Sie, wie Ihr neuer Apple-Rechner funktioniert und wie Sie die grundlegenden Einstellungen vornehmen. Wenn Sie bereits einen mobilen Mac haben, bringen Sie ihn bitte mit, dann können Sie das gleich ausprobieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse PC.

Kurs-Nr. Z5214, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 09.04.24, 10.00-13.00 Uhr

Ulrike Hostehradsky

4-8 TN

EUR 42,00

Das Android-Smartphone

Für Einsteiger

Android ist das am weitesten verbreitete Betriebssystem für Smartphones. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Gerät bedienen und welche Möglichkeiten Ihnen Ihr neues

Smartphone bietet. Wir werden auch über das Nutzen von Apps sowie über Sicherheitsaspekte sprechen. Auf Fragen und Probleme können wir individuell eingehen. Bitte bringen Sie Ihr betriebsbereites Smartphone und die Bedienungsanleitung mit zum Kurs.

Kurs-Nr. Z5218, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Dienstag, 16.04.24, 18.00-20.00 Uhr

Dienstag, 23.04.24, 18.00-20.00 Uhr

Kai Schädel

4-8 TN

EUR 52,00

Das Android-Smartphone

Für Fortgeschrittene

Sie sind bereits mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones vertraut und möchten erfahren, was Ihr Handy sonst noch Interessantes kann. Hier erfahren Sie alles über hilfreiche Apps und deren Einsatzmöglichkeiten, die sich sehr gut für Ihr Android-Smartphone eignen, wie Navigieren mit dem Handy, WhatsApp und Alternativen, Anti-Viren-App, Fotos, E-Mail-Empfang auf Ihrem Handy sowie auch Wissenswertes über das Einspielen von Updates, Datensicherheit (sicheres Passwort) sowie Sprachsteuerung. Themen können nach Wunsch im Kurs ausgewählt werden. **Voraussetzung:** Teilnahme am Kurs Das Android-Smartphone Z5218 oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und Ihr Google-Konto (= Gmail-Adresse) und das dazugehörige Passwort mit zum Kurs. WhatsApp sollte idealerweise schon installiert sein.

Kurs-Nr. Z5219, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Kleingruppen-Intensivkurs

Dienstag, 18.06.24, 18.00-21.00 Uhr

Kai Schädel

4-8 TN

EUR 42,00

Vortrag

WhatsApp, Signal und Threema

Viele Menschen nutzen WhatsApp zur Kommunikation auf dem Smartphone. Doch bei manchen kommen auch Zweifel, ob ihnen der Datenschutz dieser App ausreicht. Wir schauen uns daher WhatsApp und zwei Alternativen dazu näher an: Signal und Threema. Welche Funktionen bieten WhatsApp, Signal und Threema und wie werden diese Apps bedient? Wie gelingt der Umstieg von WhatsApp auf eine andere App?

Der Vortrag ist sowohl für WhatsApp-Nutzer:innen als auch für Neulinge geeignet. Wenn Sie Ihr Tablet oder Smartphone (aufgeladen) mitbringen und Ihr App Store- bzw. Play Store-Passwort, können Sie die Apps gleich ausprobieren. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z5220K, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Mittwoch, 03.07.24, 18.00 Uhr

Kai Schädel

EUR 8,00

PC selber bauen

In Kooperation mit der vhs Erding

Von der Idee zum PC Notebooks und PCs aufrüsten oder selbst bauen leicht gemacht

Warum Kompromisse eingehen bei der Anschaffung eines PCs? Warum ein neues Notebook kaufen, wenn Sie Ihr vorhandenes aufrüsten könnten? Warum Geld für unnötigen Schnickschnack ausgeben und dabei doch nicht alles dabei haben, was man eigentlich benötigt? Stellen Sie sich doch einfach selber ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Gerät zusammen, es ist einfacher als man denkt!

Teil 1 – Idee und Konzeption

In diesem Workshop geht es darum, die Bauteile eines Computers kennenzulernen und anschließend die Fähigkeit zu erlangen, den Einkauf und Zusammenbau dieser Teile zu planen. In drei Schritten sind Sie dann soweit, Ihren eigenen PC zu entwerfen oder die möglichen, richtigen Komponenten für die Aufrüstung Ihres Notebooks oder PCs zu identifizieren und zu einem günstigen Preis bzw. im besten Preis-Leistungsverhältnis zu bestellen.

Dieser erste Teil des Kurses (06.06.24) kann auch gerne als Onlinekurs bzw. als Hybridkurs durchgeführt werden!

Teil 2 – Workshop PC bauen/Notebook aufrüsten

In Teil 2 des Workshops geht es ans Eingemachte: Entweder Sie nehmen Ihren selbst zusammengestellten Rechner mit oder bekommen von der VHS einen Demo-Rechner zur Verfügung gestellt. Wir setzen den Rechner nun zusammen und unterstützen uns dabei gegenseitig. Dabei werden Sie feststellen, dass die grundsätzlichen Arbeitsschritte unabhängig von der verwendeten Hardware sehr ähnlich sind. Je nach Hardware sind oft nur leichte Variationen notwendig!

Voraussetzung: Keine.

Kleinteile wie Schrauben und Kabelbinder, die für den Zusammenbau Ihres PCs notwendig sind, stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Das nötige Werkzeug stellt die VHS für die Kursdauer ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

Es gelten die AGB der vhs Erding. Bitte beachten Sie abweichende Stornobedingungen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z5252, Erding

vhs-Haus, Lethnerstr. 13

Donnerstag, 06.06.24, 18.30-20.30 Uhr

Samstag, 15.06.24, 10.00-13.30 Uhr

Jürgen Ettenauer

2-3 TN

EUR 68,00

Zehnfingersystem

Zehnfingersystem am PC

Für Jugendliche und Erwachsene

Das Tastschreiben, früher Maschinenschreiben, ist mit den neuesten Lehr- und Lernmethoden für jeden in kürzester Zeit und mit Spaß erlernbar. Das Beherrschen des Zehnfingersystems bildet die Grundlage für den rationellen und ergonomischen Einsatz des Computers. Computerschreiben ist heutzutage eine Basisqualifikation wie Lesen, Schreiben und Rechnen, denn jeder zweite Arbeitsplatz in der westlichen Welt ist mit einem Computer verknüpft. Besonders wichtig ist es, bereits zu Beginn der intensiven Beschäftigung mit dem Computer die Tastatur sicher zu beherrschen. Anhand einer Geschichte und Musik wird jeder Taste ein Bild und jedem Finger eine Farbe zugeordnet. In entspannter Atmosphäre lassen sich so die Tasten gut und dauerhaft einprägen. Damit die Finger noch schneller über die Tasten fliegen, erhalten alle Teilnehmer:innen ein Skript inklusive Übungsprogramm zum Trainieren. Die Lernmittel für EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z5271, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Dienstag, 03.09.24, 16.00-19.00 Uhr

Donnerstag, 05.09.24, 16.00-19.00 Uhr

Grit Nagel

4-8 TN

EUR 90,00

Zehnfingersystem am PC

Ferienkurs für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Das Tastschreiben, früher Maschinenschreiben, ist mit den neuesten Lehr- und Lernmethoden für jeden in kürzester Zeit und mit Spaß erlernbar. Das Beherrschen des Zehnfingersystems bildet die Grundlage für den rationellen und ergonomischen Einsatz des Computers. Computerschreiben ist heutzutage eine Basisqualifikation wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Besonders wichtig ist es, bereits zu Beginn der intensiven Beschäftigung mit dem Computer die Tastatur sicher zu beherrschen. Anhand einer Geschichte und Musik wird jeder Taste ein Bild und jedem Finger eine Farbe zugeordnet. In entspannter Atmosphäre lassen sich so die Tasten gut und dauerhaft einprägen. Damit die Finger noch schneller über die Tasten fliegen, erhalten alle Teilnehmer:innen ein Skript inklusive Übungsprogramm zum Trainieren. Die Lernmittel für EUR 22,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. Z5272, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Montag, 02.09.24, 10.00-13.00 Uhr

Mittwoch, 04.09.24, 10.00-13.00 Uhr

Grit Nagel

4-8 TN

EUR 90,00

Internet

IT-Sicherheit – Schwachstellen-Management

Die Cyber Attacken nehmen immer mehr zu. Umso mehr muss man nach Wegen suchen, sich zu schützen. Bekanntermaßen haben Hacker vor allem dann Erfolg, wenn sie auf Schwachstellen stoßen. Deshalb kommt man nicht mehr umhin zu prüfen, ob tatsächlich Schwachstellen vorliegen, die ausgenutzt werden können. Dieser Kurs führt ein in ein Schwachstellen-Management, gestützt auf ein weltweit führendes Tool: Nessus. Diese Software gibt es in einer frei verfügbaren Version, die für kleinere Umgebung oder zum Kennenlernen des Tools ausreicht. In dem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Schwachstellen-Managements und die Bedienung des Tools Nessus Essentials.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5301, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Samstag, 27.04.24, 9.30-12.30 Uhr

Erich Weidinger

4-8 TN

EUR 47,00

Eine eigene Website mit WordPress

Erstellen Sie mit WordPress in kurzer Zeit Ihren eigenen, kreativen Blog und/oder Ihre professionelle Website. WordPress ist das beliebteste und meist genutzte Content-Management-System weltweit. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie WordPress installieren, für Ihre Website das passende Design wählen, Seiten und Beiträge anlegen, Bilder und Dateien einfügen, passende Einstellungen tätigen und gekonnt ein Menü anlegen. Nach Absolvierung dieses Kurses sind Sie in der Lage, Ihre eigene Website aufzubauen und diese für Ihre Bedürfnisse zu erweitern und auszubauen.

Voraussetzung: Gute PC- und Internetkenntnisse. Im Kurs wird mit Google Chrome gearbeitet.

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5306-WEB, Online

Sonntag, 10.03.24, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 17.03.24, 10.00-17.00 Uhr

Wilhelm Weller

4-8 TN

EUR 165,00

Kurs-Nr. Z5307, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13

Crashkurs

Samstag, 13.07.24, 10.00-17.00 Uhr

Wilhelm Weller

4-8 TN

EUR 83,00

Video und Audio



Foto: © Alex Photo - stock.adobe.com

Video und Audio

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. In praktischen Übungen wird vermittelt, wie Sie auf YouTube einen Kanal einrichten und diesen mit entsprechenden Medien „füttern“.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5311-WEB, Online

Dienstag, 16.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 18.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Stefan Sporrer

4-8 TN
EUR 94,00

Einen eigenen Podcast erstellen

Podcasts werden täglich millionenfach gehört und heruntergeladen. Falls Sie Ihren eigenen Podcast starten wollen oder einfach hinter die Kulissen der Podcast-Produktion blicken möchten oder nur vorhaben sich weiterzubilden, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihnen ein Podcast bietet – egal ob Sie einen Podcast-Kanal für Ihr Unternehmen, Ihre Dienstleistungen oder als Solo-Selbstständiger planen.

Der Kurs zeigt Schritt für Schritt, welches Equipment Sie für einen Podcast benötigen, wie Sie von der Idee zur Umsetzung gelangen und einen erfolgreichen Podcast aufbauen. Es werden sowohl die inhaltlichen als auch die technischen Aspekte eines Podcasts besprochen und trainiert und unterschiedliche Mikrofone vorgestellt.

Bringen Sie bitte Ihren Laptop (Windows oder Mac) mit der vorab schon installierten Software Audacity oder Garageband (Mac) mit – und bitte vergessen Sie das Ladekabel für Ihren Laptop nicht. Gerne können Sie, sofern vorhanden, Ihr eigenes Equipment mitbringen. Sollten Sie bereits einen Podcast-Kanal betreiben und zu diesem Fragen haben, dann werden diese, soweit möglich, ebenfalls beantwortet.

Kurs-Nr. Z5313, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Samstag, 13.04.24, 9.00-13.00 Uhr
Samstag, 20.04.24, 9.00-13.00 Uhr
Ulrich Eckardt

4-8 TN
EUR 114,00

„Und Action!“ - Filmen mit DSLR und DSLM

War das bewegte Bild bisher speziellen Videokameras vorbehalten, so können heute durch die technische Weiterentwicklung mit jeder DSLR und DSLM auch Videos produziert werden. Und zwar in einer Qualität, die auch professionellen Ansprüchen genügt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das Know-how, das für das Produzieren von Filmen notwendig ist: von den Planungen im Vorfeld, über die Technik, die Sie benötigen, Tipps für das Aufnehmen sowie das Schneiden und Erstellen eines fertigen Films am eigenen Computer.

www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2899-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 04.07.24, 19.00-21.00 Uhr (Online)
Samstag, 06.07.24, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Sonntag, 07.07.24, 10.00-17.00 Uhr (vhs)
Stefan Sporrer

EUR 129,00

Filmen und Filmbearbeitung mit dem Smartphone

Seit es Smartphones auf dem Markt gibt, war die Funktion Fotos und Filme zu machen immer mit integriert. Kleine Smartphone-Filme haben zum Beispiel soziale Plattformen wie TikTok erst möglich gemacht. Auch ein Schneiden der Filme ist mit verschiedenen Apps auf dem Smartphone möglich. Selbst in professionellen Filmen werden immer wieder Szenen eingebaut, die mit Smartphones gedreht wurden. In diesem Kurs wird gezeigt, was man beim Filmen mit dem Smartphone beachten sollte, wie man zu besseren Filmen kommt, die einen begeistern und wie man einen Film auf dem Smartphone am besten bearbeitet.

www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2901-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Samstag, 02.03.24, 10.00-17.00 Uhr
Stefan Sporrer

max. 8 TN
EUR 119,00

Videoschnitt mit Davinci Resolve 18

Davinci Resolve ist ein kostenloses, professionelles Videoschnittprogramm, das vom einfachen Videoschnitt bis hin zu unglaublichen Effekten alles bietet, um einen Film zu erstellen.

Kursinhalt des Grundlagen-Kurses: Einrichtung eines Projekts, Import/Export von Medien und Projekten, Grobschnitt, Color Grading, Effekte, Feinschnitt, Musikunterlegung, Mischpult, Titel, Untertitel, Abspann sowie Export von Videos.

Themen des Aufbau-Kurses: professionelles Color Grading, Erstellung eigener Effekte in der Fusion-Page. Anwendung von Partical, Nodes, Splines, Keyframes und Masken. Weiterhin wird u.a. die selektive Farbkorrektur, Entfernen von Rauschen und Objekten und das Aufnehmen von Kommentaren unterrichtet. Vorstellen der Blackmagic Camera App. Erstellen Sie aus eigenem oder vom Dozenten zur Verfügung gestelltem Material einen Kurzfilm mit Ihren selbst kreierten Effekten.

Voraussetzungen: eigener Computer (möglichst 16 GB RAM, moderne Grafikkarte, i7 Prozessor) sowie Grundkenntnisse im Umgang mit PC. Laden Sie unter:

www.blackmagicdesign.com Davinci Resolve 18 herunter und verwenden Sie bitte die neueste Version. Nutzen Sie bitte einen zweiten Bildschirm (z. B. den Fernseher) oder einen zweiten Computer, um dem Unterricht besser folgen zu können. Beispiele von Filmen des Dozenten stehen auf dem Youtube-Kanal „Aermelkanal“ zur Verfügung. www.gsm-berlin.de

Kurs-Nr. Z2903-WEB, Online

Grundlagen

Dienstag, 09.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 16.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 18.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Gerald Schulze

max. 8 TN
EUR 99,00

Kurs-Nr. Z2904-WEB, Online

Anwender:innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 23.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 25.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 14.05.24, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 16.05.24, 18.00-21.00 Uhr
Gerald Schulze

max. 8 TN
EUR 99,00

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz (KI)

ChatGPT – Künstliche Intelligenz in Ihrer Hand

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die generative künstliche Intelligenz ChatGPT. In einer informativen Einführung werden die Grundzüge der Funktionsweise des Programms erläutert. Anschließend tauchen wir in einen interaktiven Workshop ein, in dem wir ChatGPT auf alltagsrelevante Situationen anwenden. Entdecken Sie, wie künstliche Intelligenz Ihnen im privaten Bereich helfen kann, Informationen zu recherchieren, kreative Ideen zu entwickeln, Texte oder Reden zu verfassen, Sprachpraxis zu sammeln, Ihre Kinder beim Lernen zu unterstützen... Dieser Kurs bietet Ihnen interaktive und praktische Erfahrungen mit künstlicher Intelligenz. Vorkenntnisse im Umgang mit Computern und Internet sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Laptop zum Workshop mit oder sprechen Sie uns an, wenn Sie für die Schulung einen Laptop von uns benötigen.

Kurs-Nr. Z5318, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Freitag, 19.04.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Michaela Theis EUR 37,00

KI – Future Skills: Exploring ChatGPT Prompting für Einsteiger

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und vielleicht haben auch Sie schon mit ChatGPT experimentiert? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Funktionsweise des Chatbots, seine Einsatzmöglichkeiten und auch seine Fallstricke. Richtig genutzt kann Sie die Sprach-KI beim Lernen und bei Routinearbeiten unterstützen und auch als Quelle für Inspirationen dienen! Wie formuliert man Anweisungen an die KI so, dass sie wirklich zu den gewünschten Ergebnissen führen? Wir werden uns ausführlich mit dieser Kunst des „Prompting“ auseinandersetzen und anhand zahlreicher Beispiele einen Leitfaden und praxisnahen Prompt-Guide entwickeln. Wir empfehlen, sich rechtzeitig vor dem Workshop unter chat.openai.com mit E-Mail-Adresse, Name und Mobilnummer einen kostenlosen Account anzulegen, um ChatGPT aktiv ausprobieren zu können.

Kurs-Nr. Z5319-WEB, Online

Dienstag, 09.04.24, 11.00-12.30 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 20,00

KI – Future Skills Prompting für Fortgeschrittene

Zielführende Anweisungen an KI-Tools zu stellen, das sogenannte „Prompt Engineering“, ist ein Future Skill. Sie sind mit den Grundlagen im Umgang mit ChatGPT be-

reits vertraut und haben erste Erfahrungen mit der KI gesammelt. In diesem Workshop zu generativer Sprach-KI gehen wir einen Schritt weiter und verfeinern unsere Prompting Skills. Welche Auswirkungen hat zum Beispiel die Prompt-„Temperatur“ auf mein Ergebnis? Was hat es mit „Chain-of-Thought-Prompting“ auf sich? Kann ich die KI bitten, selbst passende Prompts für mein Anliegen vorzuschlagen? Wie kann ich Texte in meinem persönlichen Stil generieren lassen? In diesem Workshop setzen wir diese und weitere Techniken ganz praktisch ein. Es besteht die Möglichkeit, am eigenen ChatGPT-Account die Prompt-Techniken parallel auszuprobieren. Für Fragen und Antworten haben wir genügend Zeit eingeplant!

Kurs-Nr. Z5320-WEB, Online

Dienstag, 16.04.24, 11.00-12.30 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 20,00

KI – Future Skills: ChatGPT – Plugins

Mächtige Erweiterungen für die KI

ChatGPT-Plugins sind maßgeschneiderte Werkzeuge, die dafür entwickelt wurden, die Anwendungsmöglichkeiten von KI-Systemen wie ChatGPT zu vergrößern: Sie ermöglichen der KI den Zugriff auf aktuelle Web-Informationen, Berechnungen anzustellen und die Nutzung von Drittanbieterdiensten im Chatfenster zu realisieren. Kurz, durch Plugin-Integrationen erweitert sich das Potenzial von ChatGPT ganz erheblich! Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Browser-Plugins, die in Verbindung mit ChatGPT genutzt werden können. Im Workshop sehen wir uns an, wie man Plugins installiert und für die KI aktiviert. Ausgesuchte Plugins werden wir anhand von Beispielen ganz konkret in Aktion sehen. Aktuell sind Plugins in der Bezahlversion von ChatGPT aktivierbar. Im Workshop besteht die Möglichkeit, Plugins am eigenen ChatGPT-Account parallel auszuprobieren oder auch einfach ganz entspannt zuzusehen. Für Fragen und Antworten haben wir genügend Zeit eingeplant!

Kurs-Nr. Z5321-WEB, Online

Dienstag, 23.04.24, 11.00-12.30 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 20,00

KI – Future Skills: Im Dschungel der KI-Tools

Wegweiser und Leuchttürme

Seit Veröffentlichung von ChatGPT im Herbst 2022 hat sich eine schier unübersehbare Vielfalt an KI-basierten Tools entwickelt. In diesem interaktiven Workshop verschaffen wir uns einen Überblick über Anwendungsmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz und das Tool-Angebot für generative Text-KIs, Tools für Text-to-Video und Text-to-Image. Wir werden uns mit Tool-Silos und Tool-Portalen beschäftigen, die uns dabei helfen, die pas-

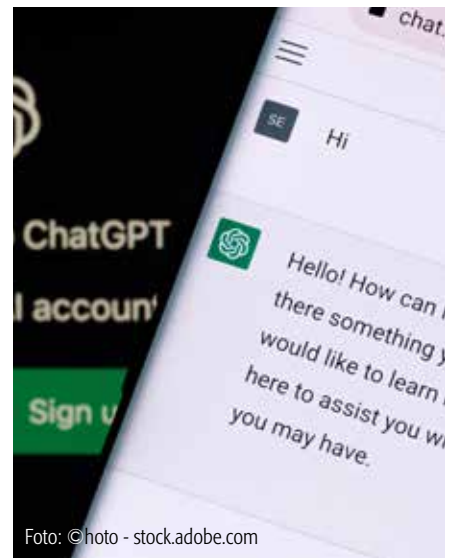


Foto: © hoto - stock.adobe.com

senden Werkzeuge für Ihre Fragestellungen und Use Cases zu finden. Dabei werden wir auch praktisch vorgehen und gemeinsam ausgesuchte Tools näher unter die Lupe nehmen. Es besteht im Kurs die Möglichkeit, Tools am eigenen Laptop parallel auszuprobieren. Für Fragen und Antworten haben wir genügend Zeit eingeplant!

Kurs-Nr. Z5322-WEB, Online

Dienstag, 07.05.24, 11.00-12.30 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 20,00

KI – Future Skills: KI-basierte ChatBots

Schritt-für-Schritt zum eigenen Bot

Vorgefertigte Antworten aus der Retorte waren gestern! Mit der Weiterentwicklung der Künstlichen Intelligenz haben wir nun die Möglichkeit, individuell reagierende und menschenähnliche Chatbots zu erstellen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene KI trainieren können, um Daten aus verschiedenen Quellen wie Websites, PDFs und Textdokumenten ganz gezielt zu nutzen. Wir testen, wie und mit welchen Tools eine solche Anwendung erstellt werden kann, wie wir Schritt-für-Schritt dabei vorgehen und welche Potenziale sich damit eröffnen. Es besteht im Kurs die Möglichkeit, die Tools am eigenen Laptop parallel auszuprobieren. Für Fragen und Antworten haben wir genügend Zeit eingeplant!

Kurs-Nr. Z5323-WEB, Online

Dienstag, 14.05.24, 11.00-12.30 Uhr 4-15 TN
Barbara Saring EUR 20,00

Hinweis: Weitere Kurse zum Thema Künstliche Intelligenz finden auf den Seiten 25, 26, 102, 184, 191 und 212.

Web für Profis

Social-Media-Marketing

Intensivkurs

Als Freiberufler oder im Unternehmen können Sie Social-Media-Plattformen kostengünstig und effektiv für Marketingzwecke einsetzen. Dieses Seminar zeigt Ihnen die damit verbundenen Chancen und Risiken auf. Sie lernen die entscheidenden Social-Media-Marketing-Instrumente kennen. Inhalt: Suchmaschinen- und Social-Media-Optimierung, Vorstellung der wichtigsten Plattformen (Facebook, Instagram, X bzw. vormals Twitter, YouTube, TikTok, Blogs), Gestaltung und Optimierung einer Facebook-Seite, Konto einrichten für ein Google Unternehmensprofil, Verknüpfung mit der Website. **Voraussetzung:** Sie sind geübt in der Nutzung eines Browsers wie Google Chrome. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5314-WEB, Online

Donnerstag, 13.06.24, 17.00-20.00 Uhr
Donnerstag, 20.06.24, 17.00-20.00 Uhr
Wilhelm Weller

4-8 TN
EUR 83,00

Suchmaschinenoptimierung (SEO) für Einsteiger

Top Plätze bei Google und Co. erreichen und halten

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Webmaster und Marketingverantwortliche erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten bei Google & Co. verbessern. Kursinhalt: SEO als Teil von Suchmaschinen-Marketing bzw. Online-Marketing, Social-Media-Marketing als Rankingfaktor, Websiteanalyse und Monitoring, Keyword-Bestimmung, OnPage- und OffPage-Optimierung, Tricks und Tools. **Voraussetzung:** Gute PC- und Internet-Kenntnisse. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z5315-WEB, Online

Samstag, 20.07.24, 10.00-17.00 Uhr
Wilhelm Weller

4-8 TN
EUR 83,00

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch unsere Marketingkurse auf S. 187.

InDesign und Co

InDesign Grundkurs

Adobe InDesign ist Marktführer als DTP-Programm und ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern sowie das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw. Von Vorteil ist die nahtlose Integration der Programme Photoshop, Illustrator oder Acrobat von Adobe. Kursinhalt: Aufbau von Dokumenten, Rahmen erstellen und editieren, Verwenden von Farben und Farbverläufen, Texteingabe und -formatierung, Satzspiegel und Musterseiten einrichten, Bilder und Grafiken importieren und nachbearbeiten, Erstellen einfacher Layouts. Fortgeschrittene Rahmentechniken, Anlegen von Bibliotheken, Beispieldokumenttypen (Briefbögen, Einladungen, Visitenkarten, Plakate, Broschüren, Zeitungen), Drucken und PDF-Export, Tipps zum optimalen Arbeiten. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** gute Windows-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5325, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 16.05.24, 9.30-16.30 Uhr
Freitag, 17.05.24, 9.30-16.30 Uhr
Georg Schranner

4-8 TN
EUR 180,00

Affinity Designer Grundkurs

Affinity Designer ist das Pendant der Firma Serif zu Adobe Illustrator. Ebenso wie Illustrator ist es vektorbasiert und ermöglicht zu einem unschlagbar günstigen Preis ohne Abo einen professionellen Einstieg in die Illustration von Pfaden und Vektoren. Anders als bei Shareware-Programmen aus dem Internet erhofft sich die Branche eine wirkliche Alternative zu Adobe Produkten.

Die Oberfläche ist sehr ähnlich aufgebaut, so dass ein Umstieg leichtfällt. Kursinhalt: Vorteile von Affinity Designer, Vorteile eines Vektorprogramms, Grundbegriffe Vektoren, Arbeiten mit Pfaden und Vektoren, Erstellen einfacher erster Objekte, Editieren von Farbe, Form und Schrift, fortgeschrittenes Arbeiten mit Pfaden und Vektoren, Erstellen komplexerer Objekte, in Zusammenhang mit Text, eigenes Logo, Tipps und Tricks bei Farbe, Form und Schrift, professioneller PDF-Export, Praxistipps beim Austausch mit anderen, auch Adobe Programmen. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet online über Zoom statt. Dafür benötigen Sie Affinity Designer auf Ihrem eigenen Rechner.

Kurs-Nr. Z5329-WEB, Online

Freitag, 14.06.24, 9.30-16.30 Uhr
Georg Schranner

4-8 TN
EUR 86,00

Canva ist ein Online-Design- und Publishing-Tool mit dem Ziel, jeden auf der Welt zu befähigen, alles entwerfen und überall veröffentlichen zu können. Canva steht auch als App für das Smartphone oder Tablet zum Download bereit.

Canva - Logo Design

Für Einsteiger

In diesem Workshop lernen Sie die Oberfläche von Canva kennen. Lassen Sie sich inspirieren von geschmackvollen Vorlagen und zahlreichen Grafiken. Im Handumdrehen können Sie stylische Projekte zaubern. Entwerfen Sie Ihr Logo Design als Wort-Bild-Marke frei nach Ihrem Geschmack.



Adobe® Creative Cloud®
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer:innen *
www.cobra-shop.de/adobe-vhs
* Kurse im Bereich Beruf und IT, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Stand Dezember 2023

Das Dozentenporträt

Ulrike Hostehradsky



Ulrike Hostehradsky, Foto: ©privat

Ulrike Hostehradsky arbeitet seit 2003 als selbständige Mediendesignerin und Dozentin. Als zertifizierte, fortgebildete Corporate Media Managerin verfügt sie über Kernkompetenzen mit Bestbewertungen in den Bereichen Grafik, Webdesign und Bildbearbeitung. Grafisches und EDV-technisches Know-how verbindet sie mit ihrer Dozententätigkeit. So können praxisnahe Seminare und Workshops ermöglicht werden. Für Privatpersonen, Firmen, Grafiker:innen, Marketingfachleute, Mediendesigner:innen und Berufs-Wiedereinsteiger:innen. Ihre Schwerpunkte sind Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop, Logogestaltung und Illustration mit Adobe Illustrator, Print- und Layoutdesign mit Adobe InDesign. Auch für das Online-Design- und Publishing-Tool Canva schlägt ihr Herz.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Anmeldung bei Canva-Design in der kostenlosen oder kostenpflichtigen Version, bitte bringen Sie Ihre Login-Daten mit zum Kurs. Die Schulung findet in unserem PC-Schulungsraum statt. Wenn Sie möchten, können Sie gerne auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kurs-Nr. Z5332, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 19.03.24, 10.00-13.00 Uhr 4-6 TN
Ulrike Hostehradsky EUR 47,00

Canva – Print Design

Für Einsteiger

In diesem Workshop lernen Sie die Oberfläche von Canva kennen. Lassen Sie sich inspirieren von geschmackvollen Vorlagen und zahlreichen Grafiken. Im Handumdrehen können Sie stylische Projekte zaubern und zum Beispiel Ihre Visitenkarten entwerfen. **Voraussetzung:** Gute PC-Kenntnisse, Anmeldung bei Canva-Design in der kostenlosen oder kostenpflichtigen Version, bitte brin-

gen Sie Ihre Login-Daten mit zum Kurs. Die Schulung findet in unserem PC-Schulungsraum statt. Wenn Sie möchten, können Sie gerne auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kurs-Nr. Z5333, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 19.03.24, 14.00-17.00 Uhr 4-6 TN
Ulrike Hostehradsky EUR 47,00

Canva – Social Media

Für Einsteiger

In diesem Workshop lernen Sie die Oberfläche von Canva kennen. Lassen Sie sich inspirieren von geschmackvollen Vorlagen und zahlreichen Grafiken. Im Handumdrehen können Sie stylische Projekte zaubern. Entwerfen Sie Ihren Social-Media-Post frei nach Ihrem Geschmack.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Anmeldung bei Canva-Design in der kostenlosen oder kostenpflichtigen Version, bitte bringen Sie Ihre Login-Daten mit zum Kurs. Die Schulung findet in unserem PC-Schulungsraum statt. Wenn Sie möchten, können Sie gerne auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kurs-Nr. Z5334, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 09.04.24, 14.00-17.00 Uhr 4-6 TN
Ulrike Hostehradsky EUR 47,00

Bildbearbeitung

Adobe Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm schlechthin. Bildausschnitte in andere Bilder einfügen (Composings), Face Retusche (mit Falten retuschieren), Farbbrillanz und Tiefenschärfe der Bilder optimieren, störende Objekte aus Bildern entfernen, Grußkarten mit eigenen Fotos und Text erstellen, um nur ein paar Funktionen zu nennen. Photoshop ist eine ganze Welt, die Sie mit uns entdecken können.

Photoshop Grundkurs

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse digitaler Bildbearbeitung: Bildoptimierungen, erste Filter, Schrift, Schatten sowie Grundkenntnisse der Farbe und erste kleine Composings mit Ebenen. Sie entfernen ungeliebten Grauschleier aus Ihren Bildern, lernen das Rote-Augen-Entfernen-Werkzeug kennen und erstellen Ihre erste Grußkarte. Kurzum, Sie holen das Beste aus Ihren Bildern heraus. Anhand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm und vertieft gleichzeitig vorhandene Kenntnisse. Neben der breiten Palette der foto-technischen Elemente wie Tonwertbearbeitung und den verschiedenen Möglichkeiten der Farbkorrektur werden das Freistellen von Objekten für Ihre Website und den Druck



Foto: © Sharafmaksumov - stock.adobe.com

vermittelt. Dazu kommt das professionelle Erstellen und Arbeiten mit Ebenen, Pfaden und Kanälen. Sie erreichen eine ungeahnte Brillanz Ihrer Bilder. Wir schnuppern in die große Welt der Face Retusche mit Faltenkorrektur, kombinieren Bilder zu kreativen Collagen und fügen gekonnt Schatten und Schrift hinzu und wir speichern kleine Fotobereiche als freigestellte Vignetten mit transparentem Hintergrund ab. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5344, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Donnerstag, 18.04.24, 9.30-16.30 Uhr 4-8 TN
Freitag, 19.04.24, 9.30-16.30 Uhr 4-8 TN
Georg Schranner EUR 180,00

Affinity Photo Grundkurs

In diesem Kurs können Sie fundierte Praxis-Tipps der Welt der Bildbearbeitung von Affinity Photo kennenlernen. Nach einer Theorie-Einführung erfolgen fortgeschrittene Bildoptimierungen und intensive Trainings in der Ebenen-Technik. Sie erstellen eigene Composings und üben selbstständig Face-Retusche und fortgeschrittene Filtertechnik. Sie erhalten Praxis-Tipps zum Austausch mit Adobe-Programmen.

Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Praxiserfahrung geeignet. **Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse. Der Kurs findet online über Zoom statt. Dafür benötigen Sie Affinity Photo auf Ihrem eigenen Rechner.

Kurs-Nr. Z5336-WEB, Online

Donnerstag, 25.04.24, 9.30-16.30 Uhr 4-8 TN
Georg Schranner EUR 86,00

3D-Technik

Bildbearbeitung mit Freeware

Geben Sie Ihren Bildern den letzten Schliff, optimieren Sie die Belichtung, hellen Sie Schatten auf und retuschieren Sie störende Stellen. Sie brauchen dazu kein Programm zu kaufen, legal nutzbare Freeware ist eine vollwertige Alternative. Folgende Funktionen werden vorgestellt und Sie können anhand eigener Beispiele diese sofort ausprobieren:

- Zuschneiden und Drehen
- Belichtungsoptimierung
- Gradationskurven
- Schattenaufhellung
- Farbkorrekturen / Farbstichentfernung
- Retuschen
- Beschriftungen
- Sortierung und Serienumbenennungen
- Entrauschen und Schärfen

Wir arbeiten im Kurs mit der Software FastStone Image Viewer unter Windows. **Voraussetzung:** PC-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5347, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 04.06.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Peter Gloeckle EUR 43,00

Bildbearbeitung mit Lightroom

Im **Schnupperkurs** werden die grundlegenden Techniken erläutert und ein Einblick in die Architektur von Lightroom mit seinen Modulen gegeben. Es werden die wichtigsten Funktionen von Lightroom erklärt, wie zum Beispiel das Importieren von Fotos. Sie lernen die grundlegende Verwaltung von Fotos und wie Sie die Aufnahmen durch die integrierte Bildbearbeitung verbessern können. Der **Aufbaukurs** wiederholt die grundlegenden Techniken in Lightroom und beschäftigt sich intensiv mit den Techniken der Verwaltung und der Bildbearbeitung. Sie lernen, wie Sie Fotos sinnvoll mit Stichwörtern versehen können, damit diese auch später auffindbar sind. Die Bearbeitung der Bilder im Lightroom-Modul „Entwickeln“ wird ausführlich behandelt und Sie erfahren, was in der Bildbearbeitung mit Lightroom möglich ist. Neben grundlegenden Techniken werden auch komplexere Vorgehensweisen für die Optimierung der Bilder angesprochen und die beiden Module „Karte“ und „Drucken“ behandelt. Für die Bearbeitung der Bilder steht Ihnen die neueste Software der Adobe Creative Cloud zur Verfügung.

Die Workshops werden zeitgleich als Live-Streams angeboten. Wählen Sie bei der Anmeldung (in jedem Fall erforderlich!) zwischen „Präsenz“ und „Online“. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. www.natureandyou.de

Kurs-Nr. Z2895-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Schnupperkurs
Samstag, 16.03.24, 10.00-15.00 Uhr max. 8 TN
Stefan Sporrer EUR 39,00

Kurs-Nr. Z2896-H, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Aufbaukurs
Samstag, 11.05.24, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 12.05.24, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN
Stefan Sporrer EUR 129,00

Retten Sie Ihre alten Aufnahmen

Dias, Negative und Fotos digitalisieren

Sie wollen wissen, wie Sie Dias, Negative oder Abzüge am besten digitalisieren? Wodurch sich Scannen von Fotografieren unterscheidet? Welche Methode für Sie die richtige ist?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand perfekte digitale Bilder erreichen. Sie brauchen keinen teuren und langsamen Filmscanner, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Einige Kniffe sind zwar notwendig, aber diese lernen Sie im Kurs. Wir werden im Kurs 50 Dias in 10 Minuten bei maximaler Auflösung digitalisieren. Dazu stellen wir Ihnen eine low-cost Methode sowie eine sehr komfortable, vollautomatische Lösung vor. Auch Negative können Sie mit dieser Methode digitalisieren. Für einen Film brauchen wir ebenfalls nur ca. 10 Minuten. Anschließend zeigen wir Ihnen den einfachen und kostenlosen Weg der (Farb-)Negativkonvertierung zur Erzeugung von Positiven. Die Nachbearbeitung der Ergebnisse zur Beseitigung von Farbstichen und Fehlern im Bild ist ebenfalls Teil des Kurses und kann von Ihnen selbst mit Freeware erprobt werden. Die Methoden sind nicht auf Kleinbild beschränkt. Mittelformat und andere Formate sind ebenfalls möglich. Die notwendigen Geräte können Sie selbst bauen.

Bitte bringen Sie Dias, Negative und Bilder mit. USB-Sticks zum Mitnehmen der Ergebnisse nicht vergessen.

Peter Gloeckle, seit seinem Studium der Elektrotechnik in der Telekommunikationsbranche tätig, fotografiert seit 1980 mit Spie-

gelreflexkameras, zuerst schwarz-weiß mit eigenem Entwicklungslabor wie auch Farbdias, seit 10 Jahren digital. Bei der Konvertierung von analogen Bildern in die digitale Form hat er verschiedene Wege selbst ausprobiert und hilfreiche Lösungen gefunden.

Kurs-Nr. Z5349, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Dienstag, 09.04.24, 18.00-21.00 Uhr 4-8 TN
Donnerstag, 11.04.24, 18.00-21.00 Uhr
Peter Gloeckle EUR 84,00

3D-Technik

3D-Objektdesign mit SketchUp

Sie wollen eine Idee in ein künstlerisches oder technisches Objekt verwandeln? Sie wollen 3D-Modelle für einen 3D-Drucker erstellen? Dann sind Sie in diesem 3D-Modellierungskurs richtig.

Die 3D-Modellierung mit dem Programm SketchUp (von der Firma Trimble Inc.) ist sehr anwenderfreundlich, einfach und schnell erlernbar. Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen schnellen Einstieg in die Bedienungslogik und alle Grundfunktionen des 3D-Modellierens. In praktischen Beispielen lernen Sie das exakte maßstäbliche Entwerfen von 3D-Objekten, welche auf einem 3D-Drucker direkt ausdrückbar sind. Als praktisches Projekt wird ein USB-Stick-Gehäuse mit individueller Beschriftung in 3D gestaltet oder alternativ Ihre eigene Objektidee umgesetzt. Am letzten Termin des Kurses wird eine Möglichkeit angeboten, das eigene 3D-Modell auszudrucken (nur kleine Objekte). Den Abschluss bildet ein Überblick über 3D-Modellierungs- und 3D-Drucksoftware sowie 3D-Drucker. Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet. Der USB-Stick (Intenso, 32 GB, USB 3.0) kann für EUR 8,00 im Kurs erworben werden. Für den 3D-Druck des USB-Gehäuses bzw. des 3D-Objekts fallen circa EUR 6,00 Materialkosten an, welche im Kurs bezahlt werden.

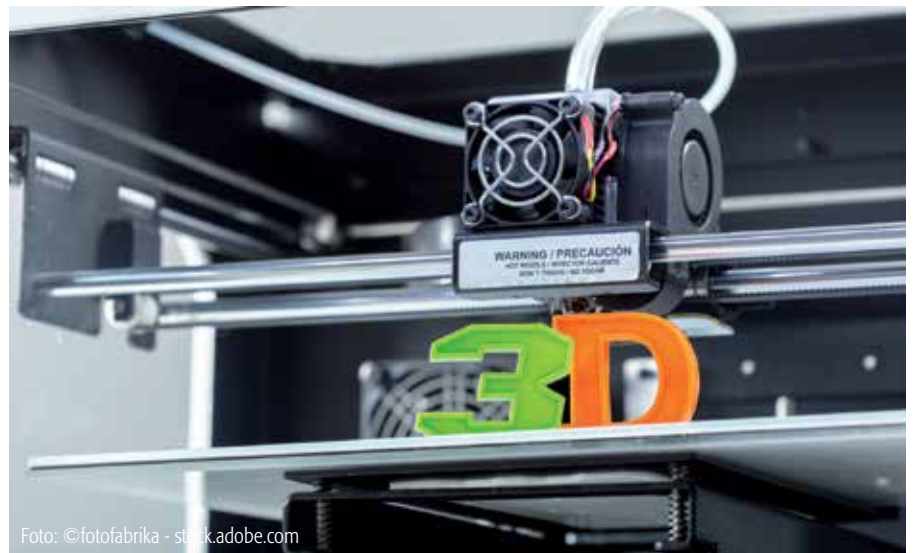


Foto: © fotofabrik - stock.adobe.com

Kurs-Nr. Z5353, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 Donnerstag, 21.03.24, 18.00-21.00 Uhr
 Donnerstag, 11.04.24, 18.00-21.00 Uhr
 Donnerstag, 18.04.24, 18.00-21.00 Uhr
 Donnerstag, 25.04.24, 18.00-21.00 Uhr
 Harald Winter 4-8 TN
 EUR 119,00

Linux

Grundlagen für Linux

Linux verstehen und bedienen

Linux ist inzwischen so leicht zu installieren und zu bedienen wie Windows. Und es bietet noch immer die bekanntesten Vorteile: Es kostet nichts, läuft auf fast jeder, also auch älterer Hardware (bspw. dem alten Notebook), es bietet die höhere Sicherheit und es gibt eine Fülle kostenloser oder sehr günstiger Software für jeden denkbaren Anwendungszweck. Kein Wunder, dass Linux auch in sehr großen Unternehmen als Standardbetriebssystem eingesetzt wird. Wer allerdings tiefer einsteigen möchte, um bei Problemen selbst eingreifen zu können, wird feststellen, dass es sich schon um eine andere Welt handelt. Dieser Kurs bietet das Basiswissen, mit dem Sie dann in der Lage sind, Ihren Linux-PC selbst zu verwalten. Themen: Beispiel-Installation, Einführung in die Shell-Ebene, Einblick in die Systemarchitektur, Systemadministration, Grundlagen der Netzwerkkonfiguration. **Voraussetzung:** Gute PC-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5371, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Samstag, 13.04.24, 9.30-16.30 Uhr
 Erich Weidinger 4-8 TN
 EUR 94,00

Ubuntu, aber sicher

Ubuntu ist ein kostenloses Betriebssystem, das auf Linux basiert und einfach zu installieren und zu bedienen ist. Zwar ist ein Linux-Betriebssystem von Haus aus schon ziemlich sicher, dennoch legt dieser Kurs noch ein besonderes Augenmerk auf die Cyber Security. Neben einem Einblick in ein sicheres System werden folgende Punkte berücksichtigt:

- Verschlüsselung der E-Mails mit Thunderbird
- Verschlüsselung der Daten mit VeraCrypt
- Einrichtung der Firewall (ufw)
- Virenschutz

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse.

Kurs-Nr. Z5373, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
 Samstag, 27.04.24, 13.30-16.30 Uhr
 Erich Weidinger 4-8 TN
 EUR 47,00

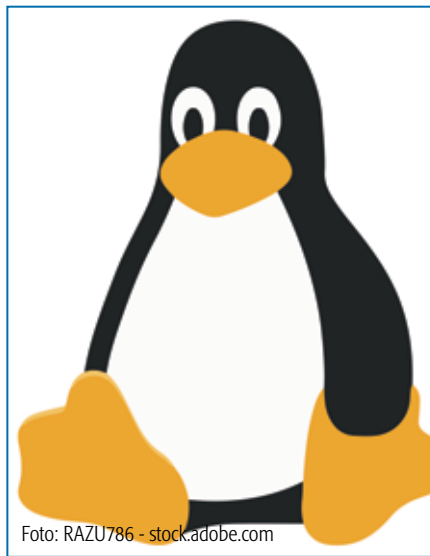


Foto: RAZU786 - stock.adobe.com

Programmieren

In Kooperation mit der Cisco
 Networking Academy

Python

Grundlagenkurs

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden mit den generellen Konzepten der Computer-Programmierung mit Python vertraut zu machen. Die Spanne der Themen reicht hier von Grundlagen, wie z.B. Syntax, Schleifen über Kontrollstrukturen bis hin zu fortgeschrittenen Themen wie Module und objektorientierte Programmierung. Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, mittels ihrer erworbenen Kenntnisse eigene Programme in Python erstellen zu können sowie sich eigenständig in Vertiefungsthemen wie Data-Science oder Machine-Learning einarbeiten zu können.

Begleitend zu der Veranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy: PCAP – Programming Essentials in Python. Der Kurs hilft den Teilnehmenden auch, sich auf die Zertifizierungsprüfung



PCAP (Python Certified Associate Programmer) vorzubereiten. Für dieses Industriezertifikat fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an. **Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit dem PC, gute Englischkenntnisse für den E-Learning-Kurs

Kurs-Nr. Z5386, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 5x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 09.04.24 4-8 TN
 Yalin Kecik EUR 205,00

Python für Fortgeschrittene

Der Python-Kurs für Fortgeschrittene vermittelt Ihnen erweiterte Kenntnisse für die Programmierung mit Python. Sie befassen sich mit der objektorientierten Programmierung und lernen diese einzusetzen.

Die objektorientierte Programmierung ist geeignet, die Komplexität von Programmen zu reduzieren. Dazu werden Daten und deren Funktionen (Methoden) in einem Objekt zusammengefasst.

Kursinhalt: Einführung in den objektorientierten Entwurf (UML, Entwurfsmuster) und die OOP (Klassen, Objekte, Attribute, Datenkapselung, Methoden und Konstruktoren), Beziehungen und Vererbung, Programmierübungen.

Voraussetzung: Grundkurs Python oder vergleichbare Kenntnisse

Kurs-Nr. Z5387, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
 4x Dienstag, 18.00-21.00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 02.07.24 4-8 TN
 Yalin Kecik EUR 164,00



Foto: ©WrightStudio - stock.adobe.com

Elektronik für Kids

Programmieren für Jugendliche

Windows-Programmierung mit C++

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Tauche ein in die Welt der C++-Programmierung! In diesem Kurs lernst du den Compiler zu installieren und Consolen-Anwendungen sowie Windows-Applikationen zu schreiben und zu compilieren. Entdecke die Grundelemente von C++, um deine eigenen Codes zu erstellen: Steuerelemente unter Windows, Datentypen, Variablen, Operatoren, Bedingungen, Schleifen, Funktionen, Arrays und Strings. Du kannst gerne auch eigene Ideen in diesen spannenden Kurs einbringen.

Kurs-Nr. Z5393, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Sonntag, 10.03.24, 14.30-17.30 Uhr

Sonntag, 17.03.24, 14.30-17.30 Uhr

Sonntag, 24.03.24, 14.30-17.30 Uhr

Johannes Leischnig

4-8 TN

EUR 98,00

Programmieren mit Python

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Entdecke die spannende Welt der Programmierung mit Python! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen von Python kennen und entwickelst deine eigenen Programme. Von den ersten Schritten in der Entwicklungsumgebung bis hin zur Anwendung von Variablen, Datentypen, Bedingungen, Schleifen und Funktionen wirst du Schritt für Schritt in die Welt des Codierens eingeführt. Mit interaktiven Übungen, praktischen Beispielen und der Programmierung einfacher Spiele macht dieser Kurs das Lernen von Python zu einem unterhaltsamen Abenteuer für junge Programmierinnen und Programmierer!

Kurs-Nr. Z5394, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 13.04.24, 10.00-14.00 Uhr

Samstag, 20.04.24, 10.00-14.00 Uhr

Yalin Kecik

4-8 TN

EUR 90,00

Spielerischer Einstieg in die Programmierung mit Scratch

Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren

In der Zeit selbstfahrender Autos, Smartphones und sprachgesteuerter Lichtschalter wird Programmierung zu einer der praktischsten und notwendigsten Fertigkeiten, die man haben kann. Besonders Kinder und Jugendliche können langfristig davon profitieren, wenn sie sich frühzeitig mit der Welt des Programmierens vertraut machen. Und dies gelingt besonders einfach, wenn ein spielerischer Einstieg gewählt wird. Eigene Spiele-Apps zu basteln fördert gleichzeitig sowohl Kreativität als auch logisches und strukturiertes Denken. Und ganz nebenbei macht es einen Riesenspaß! Aber das Beste daran ist, dass es heutzutage möglich ist, dies ohne große Vorkenntnisse und in relativ kurzer Zeit zu erlernen. Mit Hilfe der Programmiersprache Scratch können grafisch und interaktiv schnelle Erfolge erzielt werden. Dadurch ist die Motivation ganz natürlich gegeben und die Grundkonzepte der Programmierung werden auf spielerische und kreative Art und Weise vermittelt.



Foto: © asifmunir07 - stock.adobe.com

spaß! Aber das Beste daran ist, dass es heutzutage möglich ist, dies ohne große Vorkenntnisse und in relativ kurzer Zeit zu erlernen. Mit Hilfe der Programmiersprache Scratch können grafisch und interaktiv schnelle Erfolge erzielt werden. Dadurch ist die Motivation ganz natürlich gegeben und die Grundkonzepte der Programmierung werden auf spielerische und kreative Art und Weise vermittelt.

Kurs-Nr. Z5398, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Kleingruppen-Intensivkurs

Samstag, 08.06.24, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 15.06.24, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 22.06.24, 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 29.06.24, 10.00-13.00 Uhr

Harald Winter

4-8 TN

EUR 125,00

LEGO Mindstorms Workshop: Roboter programmieren

Für Kinder von 10-15 Jahren

Mit LEGO Mindstorms lassen sich sowohl spielerisch erste Erfahrungen mit dem Programmieren von Robotern sammeln als auch Technikbegeisterung wecken und fördern. Im Workshop könnt ihr nach einer kurzen Einführung in die Entwicklungsumgebung einen Roboter auf Grundlage eines Bausatzes des LEGO Mindstorms-Systems EV3 über eine graphische Benutzeroberfläche selbst programmieren. Es wird mit Modellen und Laptops gearbeitet, die von dem Dozenten mitgebracht werden. **Voraussetzung:** gewohnter Umgang mit dem PC, Programmierkenntnisse nicht erforderlich. Bitte das Geburtsdatum des Kindes bzw. des/der Jugendlichen angeben. Während des Kurses werden Fotos erstellt, die veröffentlicht werden. Sie müssen bei Kursteilnahme einer Veröffentlichung zustimmen bzw. sie ablehnen.

Kurs-Nr. Z1652, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 11.05.24, 10.00-12.30 Uhr

Anis Kossentini

EUR 20,00

Elektronik für Kids

Putzroboter zum Selberbauen

Für Kinder ab 7 Jahren

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, den will wohl jeder haben. In diesem Kurs baut ihr so einen Roboter selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik! Er bewegt sich, von einer Unwucht angetrieben, über den Boden. Es bleibt für jedes Kind so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft und mit nach Hause genommen werden kann. Die Materialkosten von EUR 22,50 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte das Geburtsdatum des Kindes bzw. des/der Jugendlichen angeben. Während des Kurses werden Fotos erstellt, die veröffentlicht werden. Sie müssen bei Kursteilnahme einer Veröffentlichung zustimmen bzw. sie ablehnen.

Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z1650, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7

Samstag, 27.04.24, 10.00-12.00 Uhr

Anis Kossentini

EUR 42,50

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Kurse „Zehnfingersystem am PC“ für Kinder und Jugendliche auf Seite 203.

Kurse für Späteinsteiger:innen

Vortrag

Welches Smartphone ist richtig für mich?

Ein paar wertvolle Tipps für den Kauf eines Smartphones für noch Unentschlossene, neutral und unabhängig, von einem Referenten der Verbraucherbildung Bayern. Smartphones bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen (Apps) an. Dabei steht nicht mehr unbedingt das Telefonieren von unterwegs aus im Vordergrund. Mit einem Smartphone kann man fotografieren, Videos aufnehmen, Sprachnachrichten versenden, im Internet surfen oder E-Mails senden und empfangen – von unterwegs oder von zu Hause aus. Aber welches Smartphone könnte das richtige für mich sein? Wie teuer „muss“ ein Gerät sein? Muss es das neueste und beste aus der letzten Serie sein? Oder gibt es preisgünstige Alternativen, die den Geldbeutel schonen und trotzdem ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis anbieten? Und wo kann ich ein Smartphone kaufen? Diese und noch einige Fragen mehr werden im Vortrag beantwortet. Und Sie können dabei fragen, was Sie schon immer mal über Smartphones wissen wollten. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z5420, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.04.24, 16.00 Uhr
Manfred Hachen

EUR 8,00

Mein Smartphone (Android) und ich

Was kann mein Smartphone und wie geht das? Smartphones bieten eine Vielzahl von Funktionen und Programmen an. Gleichzeitig sind sie oft „ein fleißiger Lieferant“ für persönliche Daten und Informationen. Das muss nicht sein. Wir wollen vor allem auch unter die Oberfläche der Geräte sehen und erkunden gemeinsam die Möglichkeiten und Stolperfallen beim täglichen Gebrauch. In diesen lockeren Treffen werden spezielle Themen und individuelle Fragen oder Probleme besprochen. Folgende Themen sind vorgesehen:

- Welche Funktionen hat mein Smartphone?
- Apps (Programme) installieren und deinstallieren
- Wie erhöhe ich die Sicherheit bei meinem Smartphone?
- Wie schütze ich meine persönlichen Daten vor Missbrauch? Einstellungen für den Datenschutz.
- Fotos, Videos, Scannen, Telefonieren, Chatten und Internet-Telefonie

In diesem Kurs wollen wir Ihnen einen Einblick in und Überblick über Ihr Smartphone vermitteln. Darüber hinaus bringen die Teil-



nehmenden ihre Fragen und Probleme mit, so dass diese im Seminar besprochen und gelöst werden können. Ein in kurzweiliger Form gehaltener Kurs für alle Interessierten! Ohne „Fachchinesisch“ wird erklärt, wie das Smartphone funktioniert, was man wirklich brauchen kann – und auch was man nicht unbedingt braucht. Wir lernen unser Smartphone vor allem durch praktische Übungen und Ausprobieren kennen.

Der Kurs ist ausschließlich für Smartphones mit dem Betriebssystem ANDROID vorgesehen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit. Manfred Hachen ist Trainer der Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr. Z5423, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 06.05.24, 15.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 08.05.24, 15.00-17.00 Uhr
Montag, 13.05.24, 15.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 15.05.24, 15.00-17.00 Uhr
Manfred Hachen

4-8 TN

EUR 86,00

Vortrag

Mehr Sicherheit im Internet

Viren, Würmer und Trojaner. Das Internet bringt nicht nur eine Vielzahl von Möglichkeiten der Unterhaltung und Information mit, sondern manchmal birgt es auch Risiken. Darum ist es gut zu wissen, wo mögliche Gefahren entstehen können und wie man ihnen mit einfachen, aber wirksamen Mitteln begegnen kann. Der Vortrag enthält Informationen über kostenlose Hilfsprogramme, Einstellungen bei Software und Betriebssystem und zeigt anhand von einfachen Beispielen auf, wie man sich mit kleinen, einfachen Tipps und Tricks schützen kann. Ohne „Fachchinesisch“ wird erklärt, was an Maßnahmen sinnvoll ist – und auch was man nicht unbedingt machen oder haben muss. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kurs-Nr. Z5431K, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 11.06.24, 14.00 Uhr
Manfred Hachen

EUR 8,00

Nützliche und kostenlose Apps für Smartphone und Tablet

Das Internet bietet eine Vielzahl von interessanten und kostenlosen Apps an, die man sich auf sein Smartphone oder Tablet herunterladen kann. Wie immer ist nicht alles gut oder sinnvoll, was angeboten wird. In diesem Kurs wird vorgestellt, was nützlich oder hilfreich sein kann, was wirklich nichts kostet. Dabei wird auch auf das Weitergeben von persönlichen, privaten Daten eingegangen, das oftmals mit der Nutzung einer App verbunden ist. Folgende Bereiche werden besprochen: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für Smartphone oder Tablet.

Ein kurzweiliger Kurs für alle Interessierten! Es wird ohne „Fachchinesisch“ erklärt, was man brauchen kann – und auch was man nicht unbedingt braucht. Manfred Hachen ist Trainer der Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr. Z5433, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Dienstag, 04.06.24, 14.00-15.30 Uhr
Manfred Hachen

4-9 TN

EUR 20,00

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Kurse zu Smartphone & mobile Technik ab Seite 202.

Kurse für Späteinsteiger:innen



KI – Künstliche Intelligenz, Fluch oder Segen?

Was bedeutet die KI für uns in Zukunft? Ist sie Fluch oder Segen? Wo wird sie heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Ist sie zu kontrollieren oder wird sie eines Tages die Menschen kontrollieren? Diese und andere Fragen wollen wir in unserer Veranstaltung behandeln und versuchen einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Zuerst aber beantworten wir die grundsätzliche Frage:

Was ist KI eigentlich und betrifft sie auch mich? Eines der aktuellsten Themen unserer Zeit ist gleichzeitig auch eines der umstrittensten und meist diskutierten Themen unserer Zeit. Wissenschaft, Politik und Verbraucher haben teils völlig unterschiedliche Betrachtungsweisen und sehen die Entwicklung positiv oder negativ. Die Zahl der Warnenden mit dem erhobenen Zeigefinger ist wohl gleich groß wie die Zahl der Befürworter und Enthusiasten. Aber gibt es bei der KI nur schwarz oder weiß? Lassen Sie sich von einem „neutralen Beobachter“ informieren, nehmen Sie eine Reihe von Denkanstößen mit nach Hause oder gönnen Sie sich auch nur ca. 90 Min. informative Unterhaltung – und fragen Sie, was Sie schon immer mal über die KI wissen wollten. Vielleicht kann die KI diese Fragen beantworten!

Kurs-Nr. Z5434, Garching

vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
Mittwoch, 15.05.24, 18.30-20.30 Uhr 4-9 TN
Manfred Hachen EUR 27,00

PC-Einstieg mit Windows 11

Einführungskurs

Dieser Einführungskurs richtet sich an all jene, die nicht mehr ganz jung sind und mit dem Computer bisher noch nichts zu tun hatten. Sie erhalten hier eine geduldige und umfassende Einführung und lernen unter Gleichgesinnten die richtige Bedienung des Computers.

Entscheidend für die stressfreie Benutzung des Computers ist der souveräne Umgang mit der Maus, der Tastatur und den sogenannten Fenstern, also den Anwendungen, die Sie starten und nutzen wollen. Wohin muss ich klicken? Wie muss ich klicken? Rechte oder linke Maustaste? Einmal oder zweimal? Das zu üben lohnt sich nicht nur für diejenigen, die ganz neu am PC sind, sondern auch für alle, die zwar schon einige Praxis am PC haben, aber in der Benutzung von Maus und Tastatur nicht wirklich sicher sind. Ohne den sicheren Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern sind weiterführende Schritte nicht erfolversprechend.

Inhalte:

- Grundwissen Windows-PC
- Sich auf dem PC zurecht finden (Windows 11-Oberfläche)
- Richtiger Umgang mit Maus und Tastatur
- Anwendungen starten und wieder beenden
- Souverän mit Fenstern umgehen
- Einfache Texte und Grafiken erstellen und speichern
- Erste Schritte im Internet
- E-Mail – erste Schritte

Voraussetzung: Keine.

Kurs-Nr. Z5436, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Montag, 29.04.24, 8.30-11.30 Uhr
Dienstag, 30.04.24, 8.30-11.30 Uhr
Montag, 13.05.24, 8.30-11.30 Uhr
Dienstag, 14.05.24, 8.30-11.30 Uhr 4-8 TN
Dr. Birgit Kreutz EUR 145,00

PC-Stammtisch Unterföhring

Suchen Sie nach einer Möglichkeit Ihre PC-Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, dringende Fragen zu klären und mit anderen Erfahrungen auszutauschen? Dann ist unser Computer-Stammtisch genau das Richtige für Sie. Wir treffen uns einmal im Monat. Jeder Termin steht unter einem festen Thema, das aber nicht die ganze Zeit einnimmt. Es bleibt auch noch Zeit für Ihre Fragen.

Kurs-Nr. Z5440, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
5x Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Beginn: Mittwoch, 13.03.24
Yvonne Anders EUR 132,00

Wenn Sie sich zum PC-Stammtisch anmelden, sind Sie zum Vorzugspreis für alle folgenden fünf Einzeltermine angemeldet. Sie können sich auch für diese Termine einzeln anmelden.

Dateiexplorer – Ihre Fragen

Kurs-Nr. Z5441, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 13.03.24, 09.00-12.00 Uhr 5-9 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Scannen, Brennen und Drucken mit Windows

Kurs-Nr. Z5442, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 10.04.24, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Word – Ihre Fragen

Kurs-Nr. Z5443, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 08.05.24, 09.00-12.00 Uhr 5-9 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Reiseplanung im Internet

Kurs-Nr. Z5444, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 12.06.24, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Fotos am PC – Ihre Fragen

Kurs-Nr. Z5445, Unterföhring

vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
Mittwoch, 10.07.24, 09.00-12.00 Uhr 5-8 TN
Yvonne Anders EUR 28,00

Kurse für Späteinsteiger:innen

Laptop-Stammtisch Unterschleißheim

In kurzen Zeitabständen werden neue Programme, Updates oder Funktionen angeboten, ständig ändern sich Dinge bei PC oder Laptop oder neue Dinge kommen hinzu. In diesen lockeren Treffen werden spezielle Themen und individuelle Fragen oder Probleme besprochen.

An den 4 Terminen sind folgende Themen vorgesehen:

- Computerwartung, Festplattenreinigung, Defragmentierung, Programme installieren und deinstallieren, Daten ordnen oder unnötige Daten löschen
- Cookies, was sind das? Windows-Einstellungen, erleichterte Bedienung
- Suchen und Surfen im Internet, Tastatur-Kurzbefehle
- Einkaufen im Internet, Antiviren-Programme, „gute Passwörter“
- E-Mail-Programme, Phishing-Mails, alles auf einen Blick bei Smartphone, Tablet und Laptop (PC)

Die jeweils 2 Stunden pro Termin bestehen aus ca. einer Stunde für das Tagesthema und in der zweiten Stunde werden die individuellen Fragen der Teilnehmenden besprochen. Dabei sind wir in der Zeiteinteilung nicht an eine strenge Vorgabe gebunden. Soweit möglich werden Beispiele und Anwendungen gemeinsam ausprobiert. Es wird vorgestellt, was nützlich oder hilfreich sein kann – und was nichts kostet. Begriffe werden erklärt und Zusammenhänge dargestellt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop und (ganz wichtig) das Ladekabel mit. Manfred Hachen ist Trainer der Verbraucherbildung Bayern.

Kurs-Nr. Z5460, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Dienstag, 16.04.24, 10.00-12.00 Uhr
Dienstag, 14.05.24, 10.00-12.00 Uhr
Dienstag, 11.06.24, 10.00-12.00 Uhr
Dienstag, 09.07.24, 10.00-12.00 Uhr
Manfred Hachen
4-10 TN
EUR 78,00

PC-Einstieg mit Windows 10

Endlich den PC oder Laptop nutzen können, ohne sich dabei überfordert oder unsicher zu fühlen? In unserer 3-teiligen Reihe „PC-Einstieg mit Windows 10“ schaffen Sie den Einstieg in die souveräne Nutzung Ihres PCs oder Notebooks. Sie werden sehen, die Arbeit mit dem Computer muss nicht stressen, sondern kann richtig Freude machen. Nehmen Sie sich die Zeit!

PC-Einstieg mit Windows 10

Teil 1 – Den PC richtig bedienen können

Im ersten Teil dreht sich alles um die richtige Bedienung des Computers. Entscheidend für die stressfreie Benutzung des Computers ist der souveräne Umgang mit der Maus, der Tastatur und den sogenannten Fenstern,

also den Anwendungen, die Sie starten und nutzen wollen. Wohin muss ich klicken? Wie muss ich klicken? Rechte oder linke Maustaste? Einmal oder zweimal? Das zu üben lohnt sich nicht nur für diejenigen, die ganz neu am PC sind, sondern auch für alle, die zwar schon einige Praxis am PC haben, aber in der Benutzung von Maus und Tastatur nicht wirklich sicher sind. Ohne den sicheren Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern sind weiterführende Schritte nicht erfolversprechend. Ein wirklich sicherer Umgang mit Maus und Tastatur ist die Voraussetzung für Teil 2 und Teil 3!

Inhalte:

- Grundwissen Windows-PC
- Sich auf dem PC zurecht finden (Windows 10-Oberfläche)
- Richtiger Umgang mit Maus und Tastatur
- Anwendungen starten und wieder beenden
- Souverän mit Fenstern umgehen
- Einfache Texte und Grafiken erstellen und speichern
- Erste Schritte im Internet
- E-Mail – erste Schritte

Voraussetzung: Keine.

Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert

Kurs-Nr. Z5110, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 15.04.24, 14.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 17.04.24, 14.00-17.00 Uhr
Montag, 22.04.24, 14.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 24.04.24, 14.00-17.00 Uhr
Imke Lächler
4-6 TN
EUR 145,00

PC-Einstieg mit Windows 10

Teil 2 – Internet, Texte und Grafiken, E-Mail

Im zweiten Teil dreht sich alles um die grundsätzliche Nutzung der wichtigsten Anwendungen. Sie lernen verschiedene Apps und Programme kennen und bedienen. Dabei hilft Ihnen der im ersten Teil erlernte souveräne Umgang mit Maus und Tastatur enorm. Sie lernen, sich gezielt und sicher im Internet zu bewegen und verstehen endlich, was diese „Cookies“ sind und wie Sie am besten damit umgehen. Sie erstellen und gestalten einfache Texte, speichern diese und lernen, Ihre Dokumente wieder zu finden. Der Umgang mit E-Mails wird vertieft und geübt und die wichtigsten Windows-Einstellungen werden besprochen.

Inhalte:

- Clever im Internet surfen
- Texte erstellen und gestalten (WordPad)
- Dokumente speichern und wieder finden
- Drucken
- E-Mail-Kommunikation
- Windows-Einstellungen
- Anpassung des Desktops
- Fotos mit der Foto-App verwalten

Voraussetzung: Souveräne Bedienung von Maus (Klick, Doppelklick, Rechtsklick) und Tastatur, wie sie der Kurs Z5110 vermittelt. Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert

Kurs-Nr. Z5111, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 06.05.24, 14.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 08.05.24, 14.00-17.00 Uhr
Montag, 13.05.24, 14.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 15.05.24, 14.00-17.00 Uhr
Imke Lächler
4-8 TN
EUR 145,00

PC-Einstieg mit Windows 10

Teil 3 – Mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC

Im dritten Teil dreht sich (fast) alles um Ihre Dokumente und Dateien. Doppelklick, Rechtsklick und das Öffnen von Anwendungen sind Ihnen inzwischen so sehr vertraut, dass Sie sich an die Feinheiten wagen können. Wo genau sind meine Dateien? Wie kann ich meine Dateien in Ordner ablegen, was ist ein USB-Stick und wie kann ich damit Dateien transportieren? Wie nutze ich eine externe Festplatte? Was ist ein Cloud-Speicher und wie kann ich diesen nutzen? Auch hier ist Üben der Schlüssel zum Erfolg. Damit die Übungen mit den Dateien mehr Spaß machen, gestalten wir dazu Briefe und Texte, rücken Datum und Adresse an die richtige Stelle oder versehen Einladungen mit einem Bild.

Inhalte:

- Dateien speichern, kopieren, verschieben
- Ordner anlegen
- USB-Stick und externe Festplatten
- Cloud-Speicher (OneDrive)
- Texte und Briefe gestalten (Word)
- Grafiken einfügen
- Tabellen erstellen
- Wichtige Windows-Einstellungen

Voraussetzung: Souveräne Bedienung von Maus (Klick, Doppelklick, Rechtsklick) und Tastatur, sicherer Umgang mit Fenstern und weitere Kenntnisse, wie sie in den Kursen Z5110 und Z5111 vermittelt werden.

Hinweis: Wichtige Änderungen in Windows 11 werden ebenfalls thematisiert

Kurs-Nr. Z5118, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
Montag, 03.06.24, 14.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 05.06.24, 14.00-17.00 Uhr
Montag, 10.06.24, 14.00-17.00 Uhr
Mittwoch, 12.06.24, 14.00-17.00 Uhr
Imke Lächler
4-8 TN
EUR 145,00

5

AGB (nicht gültig für Reisen)

Anmeldung

Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. **Mit Eingang Ihrer Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet.** Eine separate **Bestätigung** durch die vhs **erfolgt nicht.** Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Die Bezahlung erfolgt unmittelbar durch Erteilung der einmaligen Abbuchungsermächtigung. Die Gebühr wird dann durch die vhs abgebucht. Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen auch als Zahlbeleg für das Finanzamt.

Online-Veranstaltungen

Eine Weitergabe der Zugangsdaten bei Online-Veranstaltungen an Dritte wird untersagt. Aufzeichnungen von Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet.

Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmende ein, dass seine Personendaten durch die vhs elektronisch gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Die vhs sichert zu, dass sie in keinem Fall diese Daten an Dritte weitergibt. Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter folgendem Link: <https://www.vhs-nord.de/datenschutz>

Datenschutzbeauftragte: **Monika Auer**
E-Mail: Datenschutz@vhs-nord.de

Rücktritt

Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Beginn* der Veranstaltung erfolgen. Es ist eine Verwaltungsgebühr von EUR 6,00 zu zahlen. Bei kurzfristigen Abmeldungen innerhalb dieser Woche bis 24 Stunden* vor Kursbeginn werden 50 % der Gebühr, mind. jedoch EUR 6,00, erhoben, ansonsten ist die volle Kursgebühr zu entrichten. *Maßgeblich ist der Eingang zu unseren Geschäftszeiten, d.h. Montag bis Donnerstag, jeweils 09.00-18.00 Uhr, Freitag bis 12.00 Uhr. **Bitte beachten Sie:** Bei Matinéen und Blackbox-Konzerten sind keine Stornierungen möglich. **Bitte beachten Sie die abweichenden Rücktrittsbedingungen im Fachbereich Fotografie auf Seite 106 und im Fachbereich Sprachen (Integrationskurse) auf Seite 155.**

Ermäßigung

Für Veranstaltungen über EUR 25,00

Ein **Anmeldeformular mit Ermäßigungsantrag** finden Sie auf Seite 223 des Programmheftes. Bitte legen Sie in jedem Fall die entsprechenden **aktuellen Nachweise** (als Kopie) bei. **Sollte dieser Nachweis fehlen, so wird die volle Gebühr berechnet.**

Bei der Internetanmeldung ist die Berücksichtigung der Ermäßigung nicht unmittelbar

möglich. Bitte reichen Sie uns einen Ermäßigungsantrag mit den erforderlichen Nachweisen schriftlich nach.

25% Ermäßigung

- Familien mit mindestens 3 Kindern
- Schüler:innen/Student:innen bei Vollzeitunterricht
- Auszubildende, Absolvent:innen des freiwilligen sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes
- Rentner, Pensionäre und deren nicht berufstätige Ehepartner
- Schwerbehinderte (mind. 70 %)
- Ehrenamtskarte, Landkreispass

50% Ermäßigung

- Empfänger von Arbeitslosenunterstützung und deren nicht berufstätige Ehepartner
- Alleinerziehende (nur mit Steuerklasse 2)
- Dozenten des lfd. Semesters

100% Ermäßigung

- Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II
- Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII
- Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Die 100%ige Ermäßigung gilt ausschließlich für Teilnehmer:innen aus den vier Mitgliedsgemeinden der Volkshochschule.

Reisen und Lehrgänge sowie Material- bzw. sonstige Kosten, die nicht in der Kerngebühr enthalten sind, sind nicht ermäßigbar.

Mindestteilnehmerzahl

Die Veranstaltungen finden im angekündigten Umfang und zu den angegebenen Gebühren statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird diese unterschritten, können Veranstaltungen nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Stundenkürzung oder Aufzahlung einverstanden sind.

Haftung

Die Haftung durch die vhs wird beschränkt auf Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Hausordnung

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen verboten. Die jeweilige Hausordnung – vor allem in den Schulen, in denen die vhs Gast ist – bitten wir dringend zu beachten.

Programmänderungen

Änderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig durch die vhs angekündigt.

AGB für Reisen

Gesonderte AGB für Reisen auf Anfrage und unter www.vhs-nord.de.



Info & Service

AGB, **215**

Ortspläne, **216**

Kooperationen, **219**

So erreichen Sie uns mit dem MWV, **219**

Unterrichtsfreie Tage, **219**

Stichwortverzeichnis, **220**

Impressum, **221**

Vorstand, **221**

Ehrenamtliche örtliche Leiter, **221**

Zentraler Telefon-Service, **221**

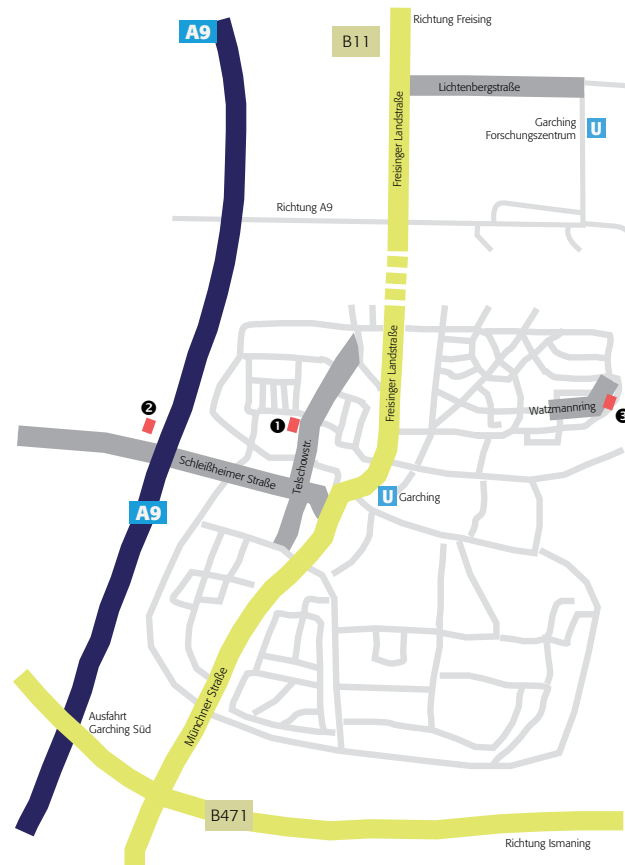
Anmeldeformulare, **223**

Teilnehmer werben Teilnehmer, **224**

Ortspläne mit Unterrichtsstellen

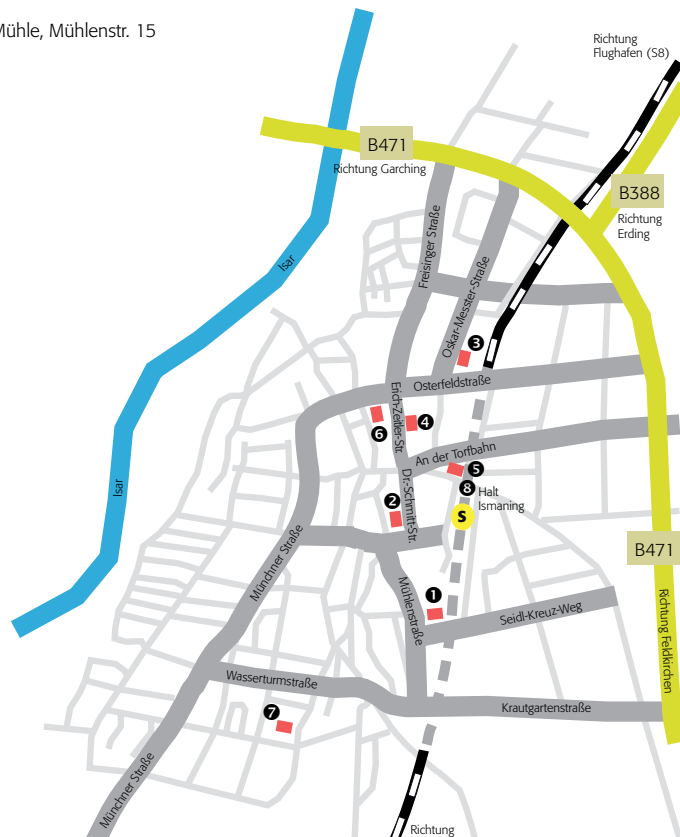
Garching

- ❶ vhs Bildungszentrum, Telschowstr. 5-7
- ❷ Business Campus Sportpark, Schleißheimer Str. 34
- ❸ Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a



Ismaning

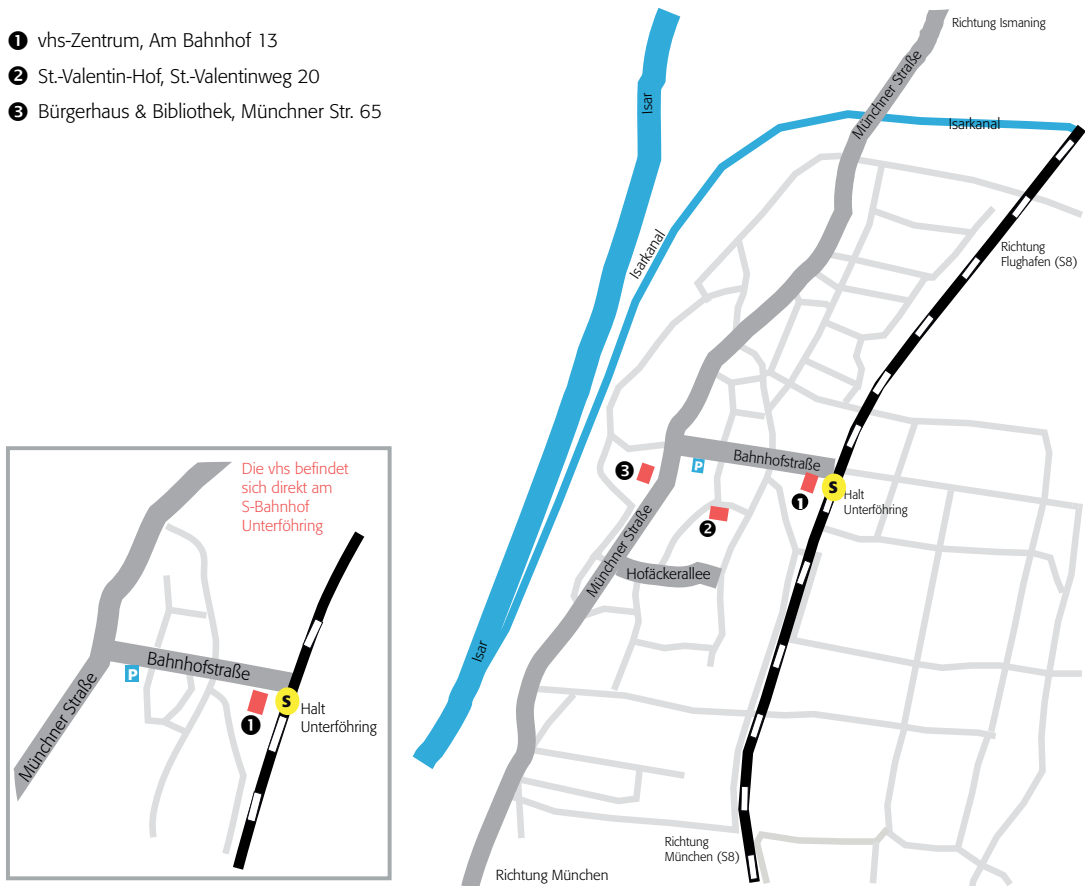
- ❶ vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15
- ❷ Turnhalle, Dr.-Schmitt-Straße 8
- ❸ Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 3
- ❹ Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6
- ❺ Hillebrandhof, Aschheimer Str. 2
- ❻ Hainhalle, Freisinger Str. 5
- ❼ Turnhalle, Camerloher Str. 20
- ❽ Seniorenwohnanlage, Bahnhofplatz 11



Ortspläne mit Unterrichtsstellen

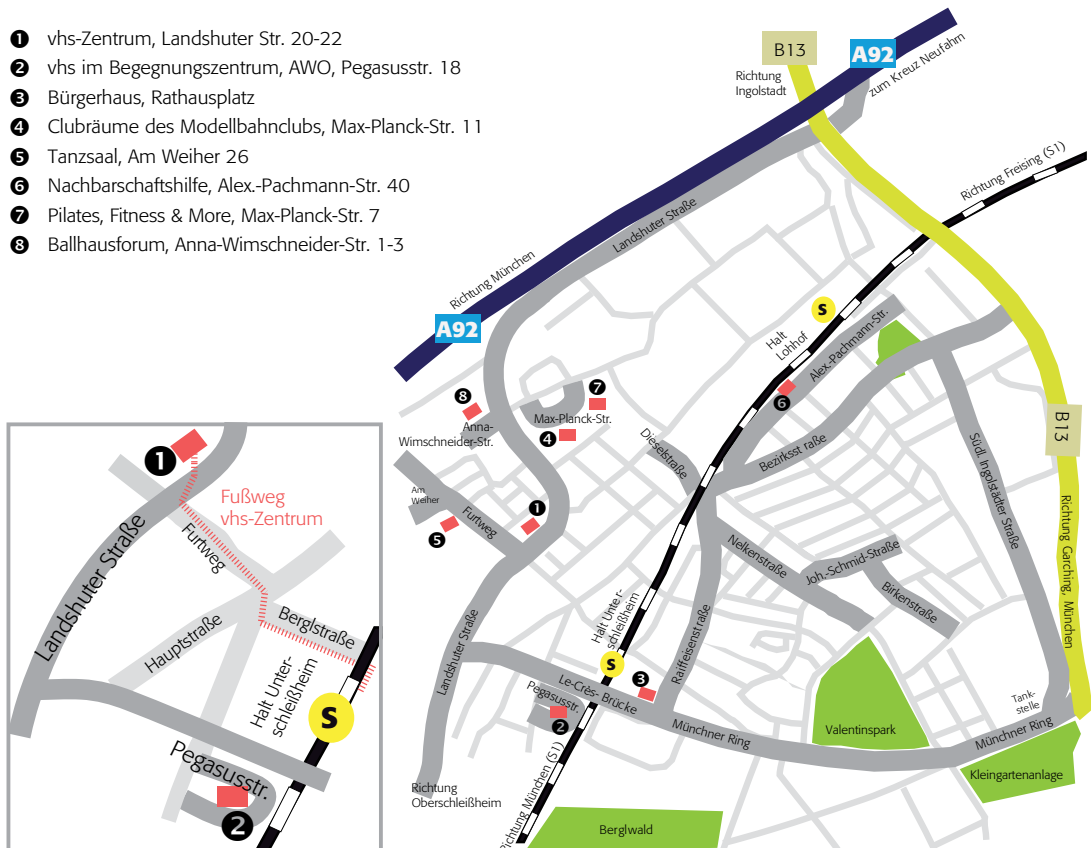
Unterföhring

- 1 vhs-Zentrum, Am Bahnhof 13
- 2 St.-Valentin-Hof, St.-Valentinweg 20
- 3 Bürgerhaus & Bibliothek, Münchner Str. 65



Unterschleißheim

- 1 vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22
- 2 vhs im Begegnungszentrum, AWO, Pegasusstr. 18
- 3 Bürgerhaus, Rathausplatz
- 4 Clubräume des Modellbahnclubs, Max-Planck-Str. 11
- 5 Tanzsaal, Am Weiher 26
- 6 Nachbarschaftshilfe, Alex.-Pachmann-Str. 40
- 7 Pilates, Fitness & More, Max-Planck-Str. 7
- 8 Ballhausforum, Anna-Wimschneider-Str. 1-3



Kooperationen

In Zusammenarbeit mit den nachstehenden Einrichtungen und Firmen führt die Volkshochschule – neben den in diesem Programm ausgeschriebenen Veranstaltungen – noch zahlreiche weitere Kurse durch.

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei den angegebenen Kooperationspartnern:

Begegnungszentrum für Senioren

Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim, Tel. 3 10 74 61

Seniorentreff

Mühlgasse 20, 85748 Garching, Tel. 089/326 26 005

Hillebrandhof – Haus der Senioren

Aschheimer Straße 2, 85737 Ismaning, Tel. 089/969 982 73

Seniorenbegegnung Feringahaus

St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring, Tel. 089/950 817 25

Gemeindebibliothek Unterföhring

Münchner Str. 65, 85774 Unterföhring, Tel. 089/950 815 07

Gemeindebibliothek Ismaning

Mühlenstraße 17, 85737 Ismaning, Tel. 089/962 09 241

Stadtbücherei Garching

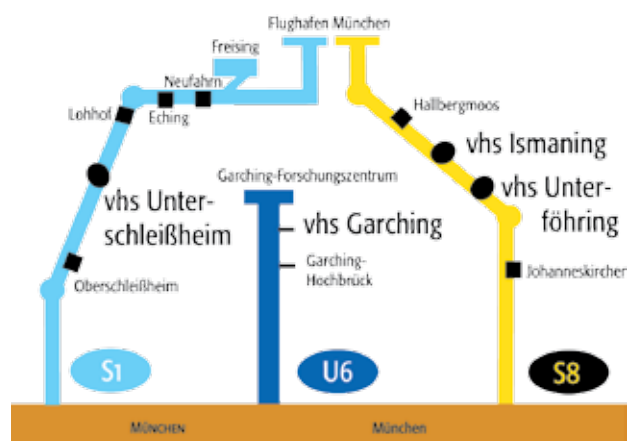
Bürgerplatz 11, 85748 Garching, Tel. 089/320 89 210

Stadtbibliothek Unterschleißheim

Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim, Tel.: 089/310 09 210

So erreichen Sie uns mit dem MVV

Aus allen Richtungen gut erreichbar. Ihre vhs-nord.de



Unsere Geschäftsstellen befinden sich in der Nähe der jeweiligen Haltestellen.

Die neue Buslinie X205 bietet eine direkte Fahrt vom U-Bahnhof Arabellapark über Unterföhring, Ismaning, Garching bis zum Forschungszentrum Garching.

Semesterplan und unterrichtsfreie Tage

Bitte beachten Sie, hiervon abweichende Kurstermine sind möglich

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Februar	26.02.2024	27.02.2024	28.02.2024	29.02.2024	01.03.2024	02.03.2024	03.03.2024
März	04.03.2024	05.03.2024	06.03.2024	07.03.2024	08.03.2024	09.03.2024	10.03.2024
	11.03.2024	12.03.2024	13.03.2024	14.03.2024	15.03.2024	16.03.2024	17.03.2024
	18.03.2024	19.03.2024	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024
	25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024
April	01.04.2024	02.04.2024	03.04.2024	04.04.2024	05.04.2024	06.04.2024	07.04.2024
	08.04.2024	09.04.2024	10.04.2024	11.04.2024	12.04.2024	13.04.2024	14.04.2024
	15.04.2024	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024
	22.04.2024	23.04.2024	24.04.2024	25.04.2024	26.04.2024	27.04.2024	28.04.2024
Mai	29.04.2024	30.04.2024	01.05.2024	02.05.2024	03.05.2024	04.05.2024	05.05.2024
	06.05.2024	07.05.2024	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024
	13.05.2024	14.05.2024	15.05.2024	16.05.2024	17.05.2024	18.05.2024	19.05.2024
	20.05.2024	21.05.2024	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024
Juni	27.05.2024	28.05.2024	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024	01.06.2024	02.06.2024
	03.06.2024	04.06.2024	05.06.2024	06.06.2024	07.06.2024	08.06.2024	09.06.2024
	10.06.2024	11.06.2024	12.06.2024	13.06.2024	14.06.2024	15.06.2024	16.06.2024
	17.06.2024	18.06.2024	19.06.2024	20.06.2024	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024
Juli	24.06.2024	25.06.2024	26.06.2024	27.06.2024	28.06.2024	29.06.2024	30.06.2024
	01.07.2024	02.07.2024	03.07.2024	04.07.2024	05.07.2024	06.07.2024	07.07.2024
	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
August	22.07.2024	23.07.2024	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024
	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
	05.08.2024	06.08.2024	07.08.2024	08.08.2024	09.08.2024	10.08.2024	11.08.2024

Semesterbeginn Herbst/Winter 2024/25: 23.09.2024. Die farbig hinterlegten Felder sind unterrichtsfreie Tage, wenn nicht anders im Kurs angegeben.

Stichwortverzeichnis

A		Eltern-Kind-Kurs	130, 142	Hypnose	118	Letzte Hilfe	141
Access	201	Eltern-Kind-Turnen	130	I		Life Kinetik®	132
Achtsamkeit	125	Eltern-Kind-Wochenende	53	Ikebana	71	LinkedIn	192
Affinity	206 f.	Energie	41	InDesign	206	Linux	209
Aikido	128	Englisch	161 ff.	Indien	30 f.	Literatur	69 f.
Alpen	54	Entspannung	112, 118	Indonesien	56	Lohnbuchhaltung	182
Altgriechisch	174	Erbreicht	45	Indoor Cycling	130	Lubkoll, Lotta	55
Amerika	27 f.	Erde	38	Integrationskurs	144 f., 150 ff.	M	
Android Smartphone/ Tablet	202, 211	Ernährung	142	Interkulturelle Kommunikation	193	MacBook	202
Aqua-Fitness	131	Ersparnisse	46	Internet	203, 206, 211	Malen	107 ff.
Arabisch	173	Erste Hilfe	142	iPad	202	Marionette	73
Archäologie	18	Erziehung	34 f.	iPhone	202	Marketing	187, 206
Astronomie	38 f.	Essstörungen	142	Irish Music	80	Massage	126 f.
Atemarbeit	126	Ethnologie	26	Israel	28 f.	Matinee	66
Augentraining	140	Excel	198 ff.	Italienisch	166 ff.	Mediation	186
Ausstellungen	105 f., 115	F		IT-Sicherheit	203	Meditation	126
Australien	58	Fachkundenachweis (FKN)	49	J		Meeresbiologie	43
Autogenes Training	117	Familie	46	Jakobsweg	55	Mentale Stärke	185
Azoren	56	Familienforschung	18	Japanisch	174 f.	Metereologie	38
B		Farbberatung	143	Jin Shin Jyutsu	125	Microsoft 365	197
Babymassage	127	Faszientraining	134	Job-Coaching	191	Mietrecht	45 f.
Babyschwimmen	130	Fechten	49	Job-Perspektive	191	Modelleisenbahn	74
Ballett	80 f.	Feldenkrais	126	Jodeln	79	MS Office	197
Barre-Workout	138	Feng Shui	142	Jonglieren	50	Musik	112
Basteln	73	Fermentieren	145	Jordanien	56	N	
Bayern	20	Film	32	Journaling	70	Nähen	75 f.
Beatboxing	79	Filzen	74 f.	Journalismus	25, 29	Natur	35, 38, 40 ff.
Beckenbodentraining	131	Finanzbuchführung	181	Judentum	22, 31 f.	Naturkundliche Exkursion	43
Berufliche Orientierung	190 f.	Finanzen	46	Judo	128	Neugriechisch	173
Bewerbung	191	Fit fürs Büro	197	K		Niederländisch	176
Bildbearbeitung	101, 104, 207 f.	Fitness	133 ff.	Kajak	48	Norwegisch	176
Binnenfunk	49	Flamenco	82	Kanu	48, 52	O	
Blockbuster	32	Fortbildung	143	Karate	129	Oman	56
Bogenschießen	50	Fotoclub	106	Keramik	71 f.	OneNote	197
Börse	46 f.	Fotografie	91 ff., 114	Kinder	33	Open-Stage	68
Brotbacken	146	Fotos digitalisieren	208	Kino	14 f., 32 f., 39	Ordnung halten	195
Buchbinden	69	Französisch	165 f.	Klangmassage	127	Orientierungskurs	152
Buchdrucken	70	Führungskompetenz	185	Klondike	57	Oslo	54
C		Fußball	24	Klöppeln	75	Outdoor-Camp	52
Canva	206 f.	G		Kochen	145 ff.	Outlook	201
ChatGPT	184, 205	Galapagos	57	Kochkurs für Kinder	143	P	
Chinesisch	173	Gehirn	37	Kommunikation	26, 79	Pädagogik	33 ff.
Cinque Terre	55	Geschäftsmodell	186	Kommunizieren	187 ff.	Patchwork	76 f.
Clown	36	Geschichte	19 ff.	Konzert	67	Pathologie	39
Controlling	182	Gesellschaft	23 ff., 30	Koreanisch	175	PC bauen	203
Cornwall	55	Gestalten	35, 41	Kosmetik	143	PC-Einstieg	196, 212
D		Gesundheit	37, 140 f.	Kränze	74	PC-Stammtisch	212
3D-Technik	208	Gesundheitsreisen	123	Kräuter	47	Persisch	176
Dänisch	173	Gitarre	77	Krav Maga	129	Philippinen	57
Demenz	141	Google	197	Kroatisch	175 f.	Philosophie	31
Denken	37	Griechenland	55	Kulturdolmetscher	22	Photoshop	207
Deutsch als Fremdsprache	144 ff.	Grönland	54	Kunst	35 f., 115	Pilates	133, 137 f.
Diabolo	50	Guatemala	57	Kunstgeschichte	115	Piloxing	138
E		H		Künstliche Intelligenz	184, 205, 212	Podcast erstellen	204
Ecuador	57	Handlering	69	L		Poetry	36, 68
Einbürgerungstest	159	Harvard Konzept	188	Laptop-Stammtisch	213	Polarkreis	54
Einrad	50	Helsinki	54	Latein	174	Politik	20 ff.
Einstufung	151, 155	Hindi	174	Lehrgang	183	Polizei	40
Eltern-Kind-Erlebniscamp	52 f.	Hirnforschung	37	Lernen lernen	187	Polnisch	176
		Hula Hoop	49			Ponyschule	51
		Humor	36				

Stichwortverzeichnis

Portugiesisch	176	Späteinsteiger PC-Kurse	211 f.
Power BI	200	Sportbootführerschein	48
PowerPoint	201	Sprache	18
Präsentieren	188 f.	Stadtführung	58 ff.
Programmieren	209 f.	Stammtisch	170
Programmieren für Jugendliche	210	Step-Aerobic	140
Programmmanagement	184	Storytelling	193
Progressive Muskelentspannung	117 f.	Stressbewältigung	118
Projektmanagement	183	Stricken	75
Prüfung	144, 153 f., 159	Studium Generale	65
Prüfungsvorbereitung	160	Sucher, C. Bernd	22
Psychologie	22 ff.	Suchmaschinenoptimierung	206
Python	209 f.		
Q		T	
Qigong	124 f.	T'ai Chi	127 f.
R		Tabata	138
Radtour	58	Taekwon-Do	128
Rechtsmedizin	40	Tanz	81 ff.
Recording	79	Tauchen	48
Rehasport	132	Teams	197
Reisen	104 f., 114	Testament	45
Religion	19, 28 f.	Thailändisch	177
Rente	46	Theater	35
Repair Cafe	73	Threema	202
Resilienz	195	Tiere	42
Roboter	50	Tierfutter	47
Rom	19	Tinnitus	141
Rückbildungsyoga	122	Tschechisch	178
Ruhestand	195	Türkisch	178
Russisch	177	U	
Russland	28	Ubuntu	209
S		Ukulele	77
Saudi-Arabien	56	Umweltbildung	47 f.
Schäfer	48	Ungarisch	178
Schafkopfen	50	Upcycling	74
Schaupielerei	68	USA	57
Schlaf	37, 140	V	
Schmuck	70 f.	Verhandeln	191
Schneller lesen	193	Vertrieb	187
Schottland	54	Video	102 f.
Schüler	164	Vietnam	57
Schwangerschaft	121, 130	Vogelkunde	43
Schwedisch	177	Vorsorge	46
Schwertkampf	129	Vorstellungsgespräch	192
Seefunk	49	Vortragskarte	17
Selbst- und Fremdwahrnehmung	193	W	
Selbstverteidigung	129	Waldbaden	126
Seniorengymnastik	131	Wandern	47
Servitization	186	Wanderung	51
Signal	202	Wechseljahre	141
Singen	79	Weidenflechten	73
Skandale	25	Weinseminar	151
Sling-Training	133	Weltkulturerbe	19
Slowakisch	177	WhatsApp	202
Smartphone	202, 211	Windows	196
Social-Media-Marketing	206	Wissenschaft	36 ff.
Sommerprogramm	137	Wohnen	41
Spanisch	171 ff.	Word	198
		WordPress	203

X

Xpert Business 181 f.

Y

Yoga 119 ff.

YouTube-Kanal erstellen 204

Z

Zaubern 51

Zehnfingersystem 203

Zeichnen 107, 109 ff.

Zeitmanagement 192

Zukunft 26

Zumba 85 ff.

Zypern 56

Impressum

Herausgeber/verantwortlich für Text und Bild:

vhs im Norden des Landkreises München e.V.

Redaktionsleitung: Katrin-Jasmin Becker

Layout, Gestaltung: Maria Khalyako

Entwurf Titel: Barbara Kirar, Ewald Wildtraut, Maria Khalyako

Druck u. Anzeigenverkauf: Druck & Verlag Zimmermann GmbH, 85716 Unterschleißheim, Einsteinstr. 4, Tel.: 089/3218400

Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter folgendem Link: <https://www.vhs-nord.de/datenschutz>

Vorstand

1. Vorsitzender: Dr. Dietmar Gruchmann, Garching

Stellvertretende Vorsitzende: Christoph Böck, Unterschleißheim, Dr. Alexander Greulich, Ismaning, Andreas Kemmelmeyer, Unterföhring

Schatzmeister: Rudi Naisar

Schriftführer: Dr. Peter Aurnhammer

Revisor: Herbert Kellner

Ehrenamtliche örtliche Leiter

Garching: Dr. Ulrike Haerendel

Ismaning: Prof. Dr. Bruno Rimmelspacher

Unterföhring: Sonja Rott

Unterschleißheim: Brigitte Huber

Zentraler Telefon-Service

089/550 517-0

Montag bis Freitag 09.00-12.00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

Abweichender Telefon-Service während der Schulferien. Unterrichtsfreie Zeiten siehe Seite 219.

Volkshochschule im Norden
des Landkreises München e.V.

Name:* _____
Vorname:* _____
Geburtstag:* _____ **W*** **M*** **D***
Strasse:* _____
PLZ / Ort:* _____
Tel. privat:* _____
Tel. dienstl.: _____
Fax: _____
Mobiltel.: _____
E-Mail privat: _____
E-Mail dienstl.: _____

Mit Angabe meiner E-Mail-Adresse erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden und die vhs bei Terminänderungen/ Kursabsagen oder für Programminformationen über E-Mail oder Newsletter mit mir Kontakt aufnehmen kann. Ihre Daten werden grundsätzlich nicht an Dritte weitergegeben. Mir ist bekannt, dass ich die Einwilligung jederzeit widerrufen kann. Alle Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter folgendem Link: <https://www.vhs-nord.de/datenschutz>

Kurs-Nr.: _____ Gebühr €: _____
Titel: _____
Kurs-Nr.: _____ Gebühr €: _____
Titel: _____
Kurs-Nr.: _____ Gebühr €: _____
Titel: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o.g. Kurs(en) an. Ich erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Geschäfts- und Teilnahmebedingungen sowie dem Einzug der Kursgebühren im (Sepa-)Lastschriftverfahren einverstanden.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Im Falle von Änderungen oder Absagen erhalten Sie eine Nachricht.

Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs mit meiner Unterschrift zum einmaligen Lastschrifteinzug der Kursgebühren von meinem Konto.

(Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Datum der Abbuchung, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.)

IBAN:* _____

Kontoinhaber:* _____

Gläubiger-ID der vhs: DE41ZZZ00000378404

Ermäßigungsantrag

Nur möglich, wenn die reine Kursgebühr mehr als 25,00 € beträgt. Reisen, Lehrgänge und Zusatzkosten, z.B. Materialgebühren können nicht ermäßigt werden. Bitte legen Sie einen aktuellen Nachweis als Kopie bei. Bitte beachten Sie, dass nicht alle unsere Veranstaltungen ermäßigbar sind oder besondere Ermäßigungsregeln gelten. Angaben hierzu finden Sie in der jeweiligen Kursankündigung. Eine 100 % Ermäßigung gilt ausschließlich für Teilnehmer:innen aus den vier Mitgliedsgemeinden der Volkshochschule.

- 25 % Ermäßigung
- Familien mit mindestens 3 Kindern
(Kindergeldnachweis)
 - Schüler, Studenten und Auszubildende bei Vollzeitunterricht
(gültiger Schüler- bzw. Studentenausweis, Ausbildungsvertrag, ggf. Vollzeitnachweis)
 - Absolventen des Freiwilligen sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes
(Zivildienstausweis bzw. entsprechender Ausweis, Familienheimfahrkarte bzw. Dienststellenausweis)
 - Rentner, Pensionäre und deren nicht berufstätige Ehepartner
 - Schwerbehinderte
(Mind. 70% – Schwerbehindertenausweis)
 - Ehrenamtskarte
 - Landkreispass
- 50 % Ermäßigung
- Empfänger von Arbeitslosengeld I und deren nicht berufstätige Ehepartner
(Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)
 - Alleinerziehende
(Lohnsteuerkarte/Gehaltsnachweis – nur Steuerklasse 2)
 - Dozenten des lfd. Semesters
(bitte informieren Sie die Buchhaltung unter info@vhs-nord.de)
- 100 % Ermäßigung
- Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II
(z.B. ALG II, Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)
 - Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII
(z.B. Grundsicherung, Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)
 - Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
(Bewilligungsbescheid, nicht älter als 6 Monate)

*Angaben sind für die Anmeldung zwingend erforderlich

Empfehlen Sie uns weiter! **Der 50 % Deal!**



Teilnehmer werben Teilnehmer

Teilnehmer-werben-Teilnehmer-Coupon

Werbende Person:

Name (Vorname/Nachname)

E-Mail

Ihr besuchter Kurs

Geworbene Person:

Name (Vorname/Nachname)

Anschrift

PLZ

Ort

Telefon / Handynr.

E-Mail

Ihr gebuchter Kurs

Datum



Unsere Teilnehmer sind zufriedene Teilnehmer, das zeigen uns die vielen positiven Rückmeldungen. Sie können dazu beitragen, dass mehr Menschen wie Sie unsere Weiterbildungsangebote für ihre berufliche oder persönliche Entwicklung nutzen. Sicher gibt es in Ihrer Familie, im Bekannten- oder Kollegenkreis aufgeschlossene Menschen, die von unserem Angebot profitieren könnten. Gemeinsam lernen macht zudem mehr Spaß.

Wir freuen uns, wenn Sie uns weiterempfehlen!

Für jede neue Teilnehmerin oder neuen Teilnehmer, der durch Ihre Empfehlung einen vhs-Kurs besucht, erhalten Sie einen Gutschein über 50% der Kursgebühr dieser Teilnehmerin/dieses Teilnehmers. Der maximale Wert des Gutscheins beträgt EUR 100,00.

Voraussetzungen:

- Sie müssen bereits einen Kurs der vhs im Norden des Landkreises München im laufenden Semester besuchen.
- Der/die Geworbene hat seit mindestens vier Semestern keinen Kurs bei der vhs im Norden des Landkreises München e.V. besucht und bucht einen Kurs im Wert von mindestens EUR 25,00.
- Der Gutschein wird ausgestellt, wenn der Kurs zustande kommt, das Kursentgelt bezahlt und nicht zurückgefordert wurde. Der übertragbare Gutschein muss für eine Veranstaltung der vhs im Norden des Landkreises München e.V. innerhalb von einem Jahr nach Ausstellung eingelöst werden. Die Beantragung ist einfach. Verwenden Sie einfach unseren „Teilnehmer-werben-Teilnehmer-Coupon“ oder nutzen Sie das Formular auf unsere Homepage <https://www.vhs-nord.de/service/tn-werben-tn>.

Ausschlüsse:

Der Gutschein kann aufgrund der knappen Kalkulation nicht für Veranstaltungen mit dem Hinweis „Keine Ermäßigung möglich“ eingesetzt werden. Bei der Bemessung des Buchwerts der Veranstaltung des/der Geworbenen werden ausgewiesene Material- oder Fahrtkosten nicht berücksichtigt. Eine Barauszahlung des Gutscheins ist nicht möglich.

Sonntagsmatinéen & Blackbox-Konzerte

Unsere Sonntagsmatinéen und Blackbox-Konzerte finden in der vhs im Kultur- und Bildungszentrum Ismaning statt. Mehr Informationen, Gebühren und Beginnzeiten finden Sie auf den Seiten 66 bis 68 dieses Programmhefts.

Meschugge 2.0
Zum Weinen schön
am Sonntag 10.03.24



Peace Rebel Radio
am Samstag 16.03.24



Vivid Curls
am Samstag 27.04.24

**Hippie
Kammerorchester**
am Sonntag 14.04.24



**Oliver Mally &
Peter Schneider**
am Samstag 11.05.24



A capella Konzert
„best before“ und „Colourblind“
am Sonntag 05.05.24



**Let's play -
Die Improshow**
am Sonntag 16.06.24

Coleman & Pfisterer
am Samstag 29.06.24

BürgerhausUnterföhring

VORVERKAUF

Unterföhringer Kulturprogramm
Frühjahr/Sommer 2024

Foto: © Stefan Nimmegern, Silke Manniegel, Jetro Emilcar, Andreas Kusy



**Himmlische
Verführung**

So, 14.04.2024, 19 Uhr
Chocolat
Ann-Kathrin Kramer
und Harald Krassnitzer



**Modernes
Ballett**

So, 28.04.2024, 17 Uhr
**Images
Fantastiques**
Pastorale
Karneval der Tiere
(Uraufführungen)



**Internationales
Jazz-Weekend**

Fr, 12.07.2024, 20 Uhr
**Dominique
Fils-Aimé**
Our Roots Run Deep



**Unterföhringer
Kulturpreis**

Sa, 20.07.2024, 20 Uhr
Martin Frank
Wahrscheinlich
liegt's an mir

Jetzt Karten sichern!

Kartenvorverkauf: Bürgerhaus Unterföhring,
Münchner Str. 65, Tel.: 089-950 81-506

www.buergerhaus-unterfoehring.de